

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Взаємозв'язок почуття малоадаптивної міжособистісної провини  
та агресивності особистості**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 211  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Гошовська Лідія Дмитрівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

д.психол.н., с.н.с.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Лисенко Ірина Павлівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Теоретичний аналіз почуття провини. ....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 Малоадаптивні форми ірраціональної провини.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Теоретичний аналіз агресії, агресивності та причин їх виникнення. ..</b>	<b>21</b>
<b>1.4 Аналіз досліджень взаємозв'язку почуття провини, агресії та агресивності особистості.....</b>	<b>29</b>
<b>Висновки до Розділу I.....</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ II.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ТА ГРУПИ ДОСЛІДЖУВАНИХ .....</b>	<b>33</b>
<b>2.1 Опис використаних методик дослідження.....</b>	<b>33</b>
<b>2.2 Характеристика вибірки досліджуваних .....</b>	<b>43</b>
<b>Висновки до Розділу II .....</b>	<b>46</b>
<b>РОЗДІЛ III.АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>49</b>
<b>3.1 Статистичний аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження .....</b>	<b>49</b>
<b>3.2 Кореляційний та регресійний аналіз даних емпіричного дослідження</b>	<b>60</b>
<b>3.3 Практичні рекомендації застосування отриманих результатів дослідження .....</b>	<b>70</b>
<b>Висновки до Розділу III.....</b>	<b>79</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>86</b>
<b>Додаток А.....</b>	<b>96</b>
<b>Додаток Б .....</b>	<b>100</b>

<b>Додаток В .....</b>	<b>103</b>
<b>Додаток Г .....</b>	<b>106</b>
<b>Додаток Д.....</b>	<b>109</b>
<b>Додаток Е .....</b>	<b>110</b>
<b>Додаток Ж.....</b>	<b>111</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну в лютому 2022 року, населення нашої держави опинилося в надскладних умовах. Війна спричинила величезну кількість економічних, політичних та соціальних проблем. Перебування під постійним впливом стресу та травмуючих подій призводить до росту психологічного напруження серед населення, збільшення кількості конфліктів, виявів агресії та насильства. Під впливом цих всіх факторів формуються нові соціальні норми. В таких умовах особливо актуально постає питання дослідження феномену агресивності, його механізмів, особливостей прояву та його взаємозв'язків з іншими психологічними явищами.

Агресивність – це риса характеру, яка визначає готовність індивіда до агресивних дій. Вона безпосередньо пов'язана з агресією та агресивною поведінкою. Дослідженням цих явищ протягом багатьох десятиріч займалися як українські вчені (А. М. Дячук, Є. М. Прокопович, І. С. Мазоха, С.Л. Кравчук, В.І. Шибанова, О.Б. Бовть та ін.) так і представники закордонних психологічних шкіл (А. Бандура, Ф.Алан, А. Басс, Р. Берон, Д. Річардсон, Л. Берковіц та ін.) . Агресивність має значний вплив на різні сфери нашого життя: міжособистісні стосунки, соціальну динаміку, розвиток і поведінку людини. Будучи природнім механізмом самозахисту та виживання, вона може сприяти адаптації особистості, її розвитку та досягненню успіху. В той самий час, форми вияву агресивності можуть набувати деструктивних насильницьких дій, спрямованих на руйнування і нанесення шкоди іншим людям чи об'єктам.

Почуття провини є моральним почуттям, що виникає внаслідок усвідомлення особистістю того, що її дії не відповідають нормам суспільства. Основна функція почуття провини полягає в регулюванні поведінки особистості відповідно до соціальних норм та її ціннісних установок. Втім існують ірраціональні форми цього почуття, які є малоадаптивними та навпаки, здатні негативно впливати на стан людини та її стосунки з іншими. До них відносять

чотири форми малоадаптивної міжособистісної провини, які були виділені Дж Вайсом: провини вцілілого, гіпервідповідальності, відокремлення та ненависті до себе. Дослідженням цих питань займалися українські вчені (серед них І. В. Ананова., І.О. Ващенко, Ю.Ю. Бойко – Бузиль, О.С. Іванченко). Серед іноземних психологів ця тема є більш популярною, її вивченням займалися Дж. Вайс, Дж. Брокнер, Н. Баум, Дж. Дейві, Дж. Леонарді, Ф. Газілло, Г. Хендін., С. Кляйн, Л.Е. О'Коннор. Дж. Беррі, Л. Лейбовіц та інші.

Взаємозв'язок почуття провини та агресивної поведінки був підтверджений та описаний у кількох дослідженнях українських та американських вчених, втім ці дослідження стосувалися раціонального почуття провини, яке виникало внаслідок усвідомлення досліджуваними помилковості та соціальної осудності власних скоєних або уявних агресивних дій. Втім ірраціональна провини характеризується тим, що найчастіше, її ініціюють події чи переживання, які не є підконтрольні особистості, тому спокутувати малоадаптивну провину буває неможливо, що призводить до негативних впливів на психічний стан особистості та її життя загалом. Психологічне напруження, яке виникає в такому випадку може вивільнятися в тому числі, в різних формах агресивної поведінки.

**Об'єктом дослідження** є психологічний стан особистості.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок малоадаптивних форм міжособистісної провини з агресивністю особистості.

**Мета** нашої роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні, в результаті якого встановити наявність або відсутність взаємозв'язку між агресивністю особистості та переживанням нею різних малоадаптивних форм провини.

**Завдання дослідження:**

1. дослідити на теоретичному рівні та узагальнити підходи до вивчення понять агресії, агресивності та ірраціональної міжособистісної провини.

2. на основі аналізу теоретичних джерел та підходів до вивчення нашої проблематики підібрати психодіагностичні методики, які нададуть можливість зібрати необхідні емпіричні дані.

3. провести емпіричне дослідження та зробити статистичний аналіз даних, що були отримані в його результаті;

4. за допомогою кореляційного аналізу встановити наявність взаємозв'язків між показниками обраних методик та зробити висновки;

5. на основі отриманих даних розробити практичні рекомендації по нормалізації рівня агресивності в залежності від наявності взаємозв'язку з переживанням ірраціональної провини .

#### **Методи дослідження:**

а) теоретичні: вивчення й аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури, статей та публікацій на тему агресивності та агресивної поведінки, дезадаптивних форм провини вцілілого та провини загалом.

б) емпіричні:

- Interpersonal Guilt Questionnaire – 67 (Л. О'Коннор, Дж.В. Беррі, Дж. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон, адаптація О. В. Короткової);
- Методика для визначення рівня агресивності Басса – Даркі (Buss-Durki hostility inventory) (адаптація К. Осницького);
- Тест К. Томаса для діагностики схильності до конфліктної поведінки (адаптація Н.В. Гришиної);
- Методика Life Style Index (LSI) Плутчика-Келлермана-Конте для діагностики механізмів психологічного захисту (адаптація Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.)
- Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Дуглас П. Краун, Девід А. Маслоу, адапт. Ю.Л. Ханіним).

в) статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою програми Jamovi, MicrosoftExcel.

**Характеристика вибірки.** Учасниками нашого дослідження стали 72 осіб, віком 28-48 років, які є громадянами нашої країни та на момент проведення дослідження проживали на території України.

**Теоретична значущість роботи** полягає у тому, що дослідження зв'язків між почуттям малоадаптивної провини та агресивністю розширює попередні дослідження вчених стосовно зв'язку раціональної провини та різних форм вияву агресії. Це може бути підставою для подальших більш глибоких вивчень взаємних впливів цих феноменів на більшій групі осіб.

**Практична значущість** нашої роботи полягає в тому, що результати нашого дослідження можуть використовуватися для точнішої діагностики причин агресивної поведінки, при складанні індивідуальних психокорекційних програм для людей з підвищеним рівнем агресії та бути враховані в психопрофілактичній роботі.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 1.1 Теоретичний аналіз почуття провини.

Досліджуючи почуття провини, вчені з усього світу висувають свої аргументи, оцінюючи його позитивні та негативні сторони, втім всі погоджуються в тому, що воно відіграє одну з ключових ролей у формуванні особистості.

Обираючи той чи інший спосіб дії, людина використовує свій розум та волю і несе відповідальність за свої вчинки перед суспільством. Почуття провини виникає тоді, коли людина усвідомлює, що вона діє врозрід моральним нормам, прийнятим у суспільстві. В залежності від рівня морального розвитку особистості, а також її психологічних особливостей, це усвідомлення може супроводжуватися почуттям сорому, тривоги, страхом перед покаранням тощо. [32]

Українські та російські психологи у своїх дослідженнях почуття провини розглядають в контексті його значення для соціальної адаптації особистості, у виховному процесі дитини та розвитку особистості або в дослідженні формування самооцінки й самоствавлення. Першим, хто спробував розробити комплексну теорію провини та сорому та включити їх в загальну структуру соціального контексту, де моральні цінності й відповідальність перед іншими людьми є важливими складовими елементами суспільства, був К. Муздибаєв. Він розглянув провину як регулятивний механізм соціального контролю, який формується в процесі розвитку й становлення суспільства разом зі встановленням його норм, ідеалів, розвитку науки й культури. [38]

Почуття провини можна розглядати як певне емоційне явище, яке відображає ставлення особистості до своїх дій стосовно того наскільки вони відповідають моральним нормам оточення, в яких ця особистість перебуває. Такі емоції, що ґрунтуються на самоаналізі, також називають емоціями



самоусвідомлення. У формуванні почуття провини обов'язково присутня необхідність аналізу реакції оточуючих на свої дії. Такі моральні емоції мають складнішу структуру, ніж базові. Вони мають великий вплив на прийняття людиною рішення стосовно своїх дій в тій чи іншій ситуації. [41].

В психології розпочав фундаментальне вивчення почуття провини З. Фройд. Називаючи провину «тривогою совісті», він розглядав провину її як моральний різновид тривоги [37]. Інший психоаналітик, Г. Мандлер також стверджує, що провинна і тривога - це одне й теж. На думку дослідника, тривога щодо реального чи уявної помилки – це і є провинна. Людина намагається заглидити або відшкодувати збитки, завдані помилковими діями, що є результатом запуску особливого захисного механізму, який спричинений переживанням такої тривоги.

З. Фройд багато увагу приділяв дослідженню походження та усвідомлення провини. Він стверджує, що почуття провини може виникнути до того, як людина безпосередньо скоїть вчинок. І сам вчинок здійснюється внаслідок того, що людина до цього відчувала почуття провини. Вчений назвав таких людей «злочинцями внаслідок усвідомлення провини» [37]. Іншими словами, в окремих випадках, почуття провини є не наслідком скоєного вчинку, а його причиною.

К. Ізард називає провину як найнеобхіднішу емоцію в процесі формування афективно-когнітивних структур совісті. [64]

Провину, як одну з базових емоцій, розглядає теорія диференціальних емоцій. На думку вчених цього напрямку, провинна сформувалася внаслідок біологічно-еволюційного розвитку людства. Її навіть порівнюють зі страхом, стверджуючи, що обидвом цим емоціям притаманні деякі внутрішні активатори, які пов'язані із соціальними умовами. О.М. Манхаєва також говорить про біологічні основи почуття провини. Свої переконання вона ґрунтує на спостереженнях за поведінковими особливостями тварин та дітей, які усвідомлюють незадоволення значущих для них людей їхніми діями.

В житті час від часу виникають ситуації, коли людина спричиняє почуття провини перед самою собою. Це може ставатися тоді, коли вона усвідомлює, що чинить всупереч своїм переконанням чи моральним цінностям.

За даними багатьох досліджень в переживаннях пов'язаних з провиною значну роль відіграє страх [12]. Тобто, в ситуаціях пов'язаних з переживанням провини, часто людина в той самий час відчуває страх. Причиною такого страху є усвідомлення можливості покарання.

Дослідники також зауважили, що чим більш значимою є людина, перед якою відчувається провина тим інтенсивнішим є переживання. Це може пояснюватися страхом втратити чи погіршити стосунки з цією людиною. Значна частина переживань людини, яка відчуває провину, пов'язана з очікуванням можливої реакції особи, перед якою вона провинилася. Людина може уявляти реакцію іншої людини, що може спричинити виникнення почуття страху чи сорому. [64]

Почуття провини виникає як реакція на порушення людиною соціальних чи моральних норм. Воно є необхідним для становлення особистості в суспільстві. Саме почуття провини допомагає нам усвідомити різницю між правильними і хибними вчинками. Людина відчуває себе винною, коли усвідомлює, що завдала шкоди іншій людині. Тож ці переживання є обов'язковими для побудови будь-яких стосунків та успішної адаптації в соціумі.

На думку Е. Фромма [38] почуття провини пов'язане в першу чергу із відповідальністю перед самим собою. На його думку, коли людина переживає почуття провини перед авторитетною для неї особою, то на підсвідомому рівні вона переживає розчарування в собі. На думку Фромма, голосом справжнього «Я» людини є так звана «гуманістична совість». Вона відповідає за виконання суспільних обов'язків.

На відміну від психоаналітиків, психологи – екзистенціалісти відокремили онтологічну провину від тривоги чи страху. Вони наголошували на тому, що вона є необхідною для розвитку та становлення особистості. Екзистенційна провина виникає через те, що людина усвідомлює, що протягом життя не

реалізує повністю свій потенціал, живе у невідповідності своїм цінностям та прагненням, своїм переконанням.

Також провину пов'язують з відчуттям відповідальності за свою бездіяльність. Почуття провини потрібне для того, щоб прислухатися до свого внутрішнього світу, до своєї індивідуальності та реалізувати в подальшому свої істинні прагнення.

Ролло Мей виділив три типи онтологічної провини. Перший тип провини виникає через роз'єднаність сучасної цивілізованої людини з природою. В результаті, людина ніби відчуває, що втрачає зв'язок з навколишнім світом. Другий тип провини виникає через усвідомлення неможливості повністю розуміти інших людей. Двоє різних людей не можуть однаково сприймати світ, адже сприйняття формується внаслідок індивідуального досвіду особистості. Третій тип провини виникає через неможливість реалізувати свої власні можливості. Це провина, що ґрунтується на стосунках зі своїм власним «Я». [21]

На думку вчених, провина виконує три основні функції: 1) виступає в якості морального регулятора для підтримки просоціальної поведінки; в процесі розвитку особистості, ця функція перетворюється на саморегулятора особистісних принципів та моральних норм, коли людина сама набуває здатність керувати своїм життям 2) бере участь у формуванні самоствалення і 3) сприяє профілактиці психічних розладів. [20]

Є. П. Ільїн говорить про відмінність між емоцією і почуттям провини, визначаючи емоцію провини як негативну реакцію на конкретну ситуацію скоєної дії. Почуття, на його думку, виражає довготривале ставлення до якогось об'єкту, отже почуття провини - це тривале емоційне утворення, що характеризується негативною оцінкою своєї поведінки в разі порушення інтерналізованих моральних норм.

Західні психологи не виділяють провину-стан і провину-рису. Провина-стан відповідає визначенню емоції провини, в той час як провина-рису відповідає визначенню почуття провини.

О.П. Саннікова та Е. Л. Малєєва виділили такі компоненти провини як емоційний – те, наскільки емоційно людина переживає провину; когнітивний компонент вказує на рівень усвідомленості провини; дієвий – вказує на характерну поведінку людини; екзистенційний компонент говорить про схильність людини відчувати екзистенційну провину; контрольно-регулятивний компонент вказує на здатність людини регулювати свої прояви почуття провини. [28]

Переживання екзистенційної провини допомагає позбутися впливу невротичної провини. Екзистенційну провину дуже важливо усвідомлювати. Вона допомагає нам ставати більш чуттєвими до інших, спонукає до пошуків реалізації своїх можливостей. [39]

У своїх дослідженнях Ананова І.В. визначила цілий емоційний комплекс, який супроводжує переживання почуття провини. Цей емоційний комплекс включає:

«1) емоції різної модальності (депресивної, тривожної, фобічної, агресивної тощо);

2) соматичні почуття і вегетативні прояви;

3) оцінні почуття, що відображають ставлення до вчинку і ґрунтуються на совісті, відповідальності, нормативності;

4) почуття, що відображають емоційне та ціннісне ставлення до себе й до інших;

5) «мотиваційні» почуття;

6) почуття, еквівалентні коупінг поведінці.» [1]

Вчена визначає п'ять типів переживання почуття провини. Вона диференціює їх за такими критеріями:

а) за характером ставлення до себе (глобальне негативне – «орієнтований на знецінення себе»; надмірно позитивне – «орієнтований на не звинувачення себе»; захисне – «орієнтований на его-захисти»);

б) за площиною переживання, вказуючи на переважання однієї з них (площина «образу Я» – «орієнтований на знецінення себе», «орієнтований на не

звинувачення себе», «орієнтований на его-захисти»; площина взаємодії з іншим – «орієнтований на взаємини»; площина вчинку – «орієнтований на дію»);

в) за способом переживання: конструктивним («орієнтований на дію») і неконструктивним («орієнтований на знецінення себе», «орієнтований на використання его-захистів», «орієнтований на взаємини»). [4]

Особливості переживання провини й сорому безпосередньо пов'язане із особистісними якостями людини. А. А. Алімов виділяє внутрішні та зовнішні критерії.

Зовнішніми він називає особливості особистості, які орієнтовані на зовнішнє середовище існування людини. До зовнішніх критеріїв він відносить: критерій соціальності, тобто прийняття особистістю соціальних моральних норм на несвідомому рівні; критерій орієнтації на оцінку інших людей – очікування негативної оцінки власних дій іншими людьми; критерій емоційних переживань зовнішніх проявів почуття.

Внутрішніми критеріями вчений визначає такі системи особистісних якостей, які безпосередньо формують у особистості здатність переживання почуття провини і сорому. До внутрішніх критеріїв він відніс такі: критерій моральних цінностей, тобто орієнтація на загальноприйняті в соціумі моральні норми при виборі тієї чи іншої моделі поведінки; критерій відповідальності; критерій здатності до самоконтролю, тобто уміння тримати під контролем власні дії, не залежно від умов, в яких опинилася особистість.

Якщо говорити про специфічні особливості, що визначають схильність до переживання особистістю почуття провини, то їх визначили у своїй праці Ващенко І. та Ананова І. «Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини». Вони зазначають, що такими характеристиками є:

1) високий загальний рівень емоційної нестабільності, що може досягати рівня невротичності;

2) негативне ставлення до себе, яке виражається у незадоволенні собою, прагненні бути інакшим; вираженій готовності нападати на себе (винуватити себе) та високій готовності очікувати покарання;

3) функціонування захисного комплексу, який включає регресію, заміщення, реактивне утворення, проекцію, раціоналізацію, захисне ставлення до себе (внутрішню закритість) і нездатність до витіснення;

4) специфічні особливості переживання почуття провини: а) виражена схильність чекати на покарання ; б) виражена орієнтація на нормативність (як очікування схвалення); в) виражене прагнення зберігати стосунки з іншими спонукає до демонстрації самозвинувачення; г) виражена вимогливість до себе (реалізувати таку поведінку, яку індивід не здатний реалізувати) сприяє посиленню внутрішнього конфлікту;

5) специфічне реагування в ситуації «провини»:

б) самозвинувачення виконує інструментальну, захисну функцію. [5]

На думку Уличного І. Л., провина – це регулюючий механізм людської психіки. Він забезпечує узгодження поведінкових і структур психіки, а також функцію самоконтролю через усвідомлення того, що вчинки не відповідають загальноприйнятим суспільним нормам. За умови, що розвинутих механізмах саморегуляції) На основі почуття провини обирається відповідна модель поведінки. Втім, якщо механізми саморегуляції недостатньо розвинуті, то почуття провини може навпаки, посилювати тривожність й винуватість, загострюючи лише переживання від невідповідності зовнішнього і внутрішнього [35].

Успішна реалізація функцій провини як регулюючого адаптивного механізму можлива лише в тому випадку, коли рівень переживання почуття провини є оптимальним. Надмірне почуття провини призводить до страждань, які негативно впливають на самооцінку та самосприйняття. Бажання позбутися цих переживань настільки сильне, що людина вбачає єдиним способом позбутися цих страждань – це покарання. [14] Тож людина починає прагнути покарання, що призводить до розвитку аутоагресивної поведінки.

Почуття провини може бути підґрунтям для психосоматичних розладів. Воно пов'язане з виникненням obsесивно-компульсивних розладів та параноїдальних розладів, що було науково підтверджено.

До того ж, такі вчені як Мошер, Тангней, Байбі і Вільямс показують, що знижена здатність до переживання почуття провини позитивно корелює з показниками ворожості й агресії. Також пізніше вони довели, що провинна виконує адаптивні, просоціальні функції, що сприяють нормальному розвитку особистості. Доктор Дж. Тангней і її колеги виявили позитивний зв'язок провини з емпатією та конструктивними методами вгамування гніву і вирішення конфліктних ситуацій.

Ґрунтуючись на висновках Дж. П. Тангней і її колег, Р. Ф. Баумайстер концептуалізував позитивну функцію провини в міжособистісних стосунках: почуття провини дозволяє людям поєднувати власні інтереси з інтересами партнера, знаходити компроміси і успішно вирішувати життєві конфлікти. [6]

«Тож конструктивна роль провини в житті людини полягає в тому, що вона дозволяє особистості гармонійно розвиватися, жити з усвідомленням відповідальності без остраху бути покараним. Здорове почуття провини мотивує альтруїстичну поведінку, дає можливість встановлювати й налагоджувати добрі та щирі стосунки з іншими людьми» [6]

Окрім раціональної та екзистенційної провини, виділяють також невротичну провину. Вона виконує роль психологічного захисту від почуття страху. До переживання невротичної провини схильні особистості, які мають низьку самооцінку й у оцінюванні своїх вчинків спираються на думку інших. Невротичне почуття провини часто перебільшене. Людина, яка переживає його, провокує оточуючих переконувати її в тому, що його вона не винна. Тим самим, ніби отримуючи підтвердження від інших, що вона є моральною. Така поведінка може також бути продиктована страхом відчувати реальну провину, бути звинуваченим іншими.

Невротична провинна також характеризується тим, що людина, яка її відчуває, не намагається від неї позбутися. Навіть навпаки, завжди має

обґрунтування своєї винуватості й чинить супротив, коли її намагаються виправдати.

## **1.2 Малоадаптивні форми ірраціональної провини.**

Почуття провини відіграє важливу роль у формуванні особистості та становленні її в соціумі. Втім це стосується, так званої, раціональної провини. Саме вона сприяє саморегуляції поведінки, допомагає визначати помилковість чи невідповідність своїх дій чи бездіяльності, взяти на себе відповідальність за них та враховувати у своїй поведінці в подальшому.

Працюючи в медичному центрі Каліфорнійського університету, Дж. Вайс, ґрунтуючись на результатах клінічних досліджень сформулював свою міжособистісну когнітивну теорію. Відповідно до неї, почуття провини виникає не в наслідок внутрішнього нерозв'язаного конфлікту, як зазначав З. Фройд, а через важливість для людини міжособистісних зв'язків, з почуття емпатії. Ця теорія стала основою для дослідження ірраціональних форм провини, які мало усвідомлюються особистістю. Через цю їх властивість, такі форми провини можуть чинити перешкоди на шляху людини до нормального розвитку, досягнення власних цілей, налагодження міцних міжособистісних відносин, ставати причинами розладів та неврозів. Коли почуття провини перебільшене, стримуване або зв'язане із соромом, воно може набувати патогенної форми. В такому випадку воно стає причиною хронічної втоми, депресивності й апатичної, може навіть призвести до самогубства. [16]

Дж. Вайс разом зі своїми колегами - американськими психологами О'Коннором, Л. Беррі Дж., Бушем, М. і Семпсоном Х. зробили надзвичайно вагомий внесок у дослідження провини. Таке почуття провини, в основі якого лежить страх зашкодити собі або іншим в результаті досягнення особистих цілей, визначили як ірраціональне або малоадаптивне, оскільки воно не виконує функцій адаптивної провини. Почуття провини вони розподілили на п'ять типів, які хоч і мають кожен окремі характеристики й властивості, втім всі пов'язані



між собою. Один з типів – адаптивна провина, яка пов'язана зі здоровим особистісним розвитком та соціальною адаптацією. Також вони виділили чотири типи дезадаптивної провини: провина вцілілого, провина відокремлення, провина гіпервідповідальності та провина ненависті до себе. [48]

*Провина вцілілого.* Вперше цей термін використав Люди які відчують провину вцілілого вважають, що їхні особисті успіхи змушують почуватися гірше тих, хто таких успіхів не досягнув. Цей тип провини визначається наявністю переконань, що через успішну реалізацію власних бажань та цілей, її близькі будуть почуватися гіршими, заздрити й страждати. За припущенням вчених, в основу механізму цієї провини покладена установка про те, що в світі існує обмежена кількість благ і отримуючи щось хороше, він здобуває це за рахунок інших. Наприклад, отримавши просування по службі, людина може відчувати провину за те, що це просування не отримав хтось із його колег. Таку ж думку поділяє Брокнер, який з групою вчених використовує цей термін для опису переживань працівників у зв'язку зі звільненням їх колег. Тут мова йде про тримання блага, яке не дістається іншим чи навіть за рахунок них. [44]

Кембриджський словник надає таке визначення провини вцілілого: тяжкі й болісні відчуття, викликані тим, що хтось вижив у ситуації, в якій інші померли. [58]

Хендін та Хаас, досліджували стан ветеранів, що повернулися з війни у В'єтнамі. Більшість з них переживали почуття провини вцілілого. Дев'ятнадцять зі ста ветеранів мали спробу самогубства. Переживання провини вцілілого було серед п'яти факторів, що сприяли розвитку суїцидальних думок. [60, 61]

У 1949 році Едді де Вінд, описуючи наслідки концентраційних таборів, вжив термін «синдром концентраційного табору». (KZ-синдром).

Вперше термін «провина вцілілого» використав Вільям Г. Нідерланд, який стан тих, хто вижив у концентраційних таборах під час Голокосту. Він використовував термін «синдром вцілілого». Схожі прояви патології описав Ліфтон (1976) у своїй праці про вцілілих після атаки на Хіросіму.

Пізніше провина вцілілого згадувалася в дослідженнях більш широкому спектрі травмованих груп, таких як групи біженців, ветеранів війни, ВІЛ-негативних гомосексуальних чоловіків, бабусь і дідусів, хто втратив онуків, а також у тих, хто вижив у масових катастрофах. Дослідження показали, що в таких групах провина вцілілого для таких респондентів – цілком звичний досвід.

Типовим є переживання провини вцілілого для хворих на рак. Наприклад, вона була зафіксована у 55% тих, хто переміг рак легень [74]. Мюррей дослідив травматичний досвід в одній з клінік Великобританії, де близько 40% пацієнтів пережили ситуацію, в якій хтось помер і майже 90 % з них переживали відчуття провини.

Варто також сказати, що відчуття провини вцілілого можуть зберігатися протягом досить тривалого часу. До таких висновків дійшли у своїх дослідженнях група вчених на чолі з С. Джозефом, які у 1993 році досліджували стан людей, що вижили під час того, як перевернулося судно Herald of free через 30 місяців після самої катастрофи. 61% опитуваних говорили про наявність у них провини вцілілого [63]. Через 10 років після аварії на нафтовій платформі Пайпер Альфа, 31% тих, хто вижив, свідчили про наявність у них провини вцілілого. [62]

Феномен провини вцілілого може бути пояснений теорією рівності, яка говорить про те, що люди обирають ті блага, які вважають справедливими і заслуженими. Баумейстер припустив, що провина спонукає людей до корисних дій, коли вони відчувають, що були винагороджені не заслужено, в них виникає бажання відновити баланс за рахунок корисних вчинків. У випадку з провиною вцілілого це зробити досить проблематично, оскільки найчастіше ця провина виникає перед постраждалими, які вже загинули.

О'Коннор з групою вчених (2000р.) розглядали провину вцілілого як еволюційну стратегію, що розвинулася задля більшої групової об'єднаності, пригнічення анти-соціальної конкуренції та залучення до альтруїстичної поведінки. Є свідчення того, що провина вцілілого спонукає до допоміжної поведінки. Описуючи поведінку людей, що пережили землетрус, було

встановлено, що провина вцілілого мала позитивний вплив на соціальну підтримку, що сприяло зменшенню розвитку пост-травматичного розладу. Припускалося, що ті, хто переживав провину вцілілого проявляли більш альтруїстичну поведінку. [77]

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб, провина вцілілого може виступати як один із симптомів ПТСР. Втім це почуття може існувати відокремлено, самотійно. Далеко не всі, хто переживає це почуття зустрічаються з усіма діагностичними критеріями ПТСР. Наприклад у тих, хто пережив пандемію КОВІД-19 чи переміг захворювання на рак навряд чи розвинеться пост-травматичний стресовий розлад, втім провина вцілілого супроводжує цих людей повсякчас. [82, 76]

Окрім моральної шкоди, багато тих, кому вдалося вижити в травмуючих ситуаціях, також переживали скорботу особливо, якщо вони були знайомими з людьми, що загинули. [39]

Спираючись на дослідження Е. Робінсона, Ю. Бойко-Бузиль робить висновок, що «провину вцілілого використовують для задоволення внутрішнього сценарію покарання, самозвинувачення за діяльність чи бездіяльність в подіях, які ніяким чином не залежать від вчинків чи поведінки цієї людини». [10]

Почуття провини вцілілого також є характерним для тих, хто пережив епідемію СНІДу. Дослідження Брауна та Стейсі Н. (1998) визначають те, що це почуття є досить патологічним в картині загальних переживань людей, що протягом тривалого часу ведуть боротьбу із ВІЛ/СНІД. [57] Переживання провини вцілілого дуже сильної інтенсивності спостерігалось у чоловіків – гомосексуалістів, які є членами спільноти ВІЛ-позитивних і при цьому мали досвід втрати знайомих. [60]

*Провина відокремлення.* В основі прочуття провини відокремлення також лежить страх нашкодити іншим, досягаючи своїх цілей. В цьому випадку ціллію є самотійне життя, незалежне від родини. Провина відокремлення характеризується вірою в те, що сепарація від близьких – це зрада своєї родини,

що це завдасть їм шкоди та страждань, внаслідок чого вони не захочуть підтримувати гарні стосунки. Втім, мова не лише про відокремлення. Вайс також відніс до цього типу провини також почуття, яке виникає внаслідок того, що людина усвідомлює свою відмінність від значущих для неї особистостей. Таке почуття провини часто зустрічається у підлітків, що приймають рішення почати жити окремо від батьків.

Від провини відокремлення сильно страждають жінки, що ініціюють процес розлучення. Це почуття провини найчастіше виникає перед чоловіком, воно є токсичним і часто може зашкодити соціальній адаптації жінки по завершенню процесу розлучення [46].

*Провина гіпервідповідальності* виникає з альтруїстичних мотивів. Людина відчуває перебільшене почуття власної відповідальності за щастя та благополуччя інших людей. Цей тип провини часто супроводжує провину вцілілого та провину відокремлення, втім може зустрічатися й окремо від них.

Провина ненависті себе – це найбільш малоадаптивна форма провини. Вона характеризується негативним сприйняттям своєї особистості, відчуттям невідповідності, поганості. Ця провина найбільш близька до почуття сорому, оскільки стосується негативної оцінки своєї особистості, а не власних дій. Людина, що відчуває цей тип провини, схильна звинувачувати себе та приймати на себе вину за проблеми та негаразди її близьких, задля збереження зв'язку з рідними. Іноді цей тип провини може проявлятися як захисний механізм від переживання провини вцілілого [72, 46, 48].

Вайс також очолив групу дослідників, які встановили, що почуття надмірної провини лежить в основі аддиктивного дистресу. Його дослідження показали, що у осіб, які страждають від залежностей, сильніше ніж у інших представників контрольної групи були виражене почуття ірраціональної провини всіх чотирьох форм. І у той самий час, у цих людей було виявлено нижчу, у порівнянні з іншими, здатність до переживання провини, що пов'язана з емпатією і хорошим соціальним пристосуванням, і високий рівень екстерналізації і відкритого заперечення відповідальності за свої дії. [71]

Існують суттєві гендерні розбіжності у переживанні ірраціональної провини. Так, Е. В. Короткова у своїх дисертаційних дослідженнях з'ясувала, що показники переживання провини вцілілого й провини ненависті до себе у чоловіків вищі, ніж у жінок [20]

Група італійських вчених на чолі з Дж. Леонарді, досліджуючи міжособистісну провину дійшла висновків, що провини вцілілого, провини сепарації та провини гіпервідповідальності сильно пов'язані з тривогою прив'язаності, альтруїзмом та психопатологіями особистості. найбільш значущі зв'язки виявилися у провини ненависті до себе із дисфункцією особистості.[67].

### **1.3 Теоретичний аналіз агресії, агресивності та причин їх виникнення.**

Феномени агресії та агресивності протягом століть вивчався різним вченими в різних галузях знань. В сучасній психології ці поняття розрізняють, хоч звісно, вони дуже сильно взаємопов'язані. Розглянемо спочатку визначення агресії.

Сучасний тлумачний психологічний словник дає таке визначення поняттю: «АГРЕСІЯ (від лат. *aggressio* — напад) — індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи». [42, ст. 8].

Існує чимало класифікацій агресії, в залежності від точки зору, з якої автор класифікації розглядав даний феномен. Г.Аммон; С.Л.Соловйова пропонують розрізняти конструктивну та деструктивну агресію. Конструктивна агресія полягає в спрямуванні її на подолання перешкод для досягнення своїх цілей, відстоювання власних переконань. Вона виражається в активності, наполегливості, прагненні досягнути успіху, подоланні соціального консерваторського тиску. Конструктивна агресія має в собі конструктивні наміри. Вона необхідна для людей військових, менеджерів, політиків, спортсменів тощо. Натомість деструктивна агресія виражається у ворожості,

прагненні до деструктивних та насильницьких дій. Вона мотивована тим, щоб завдати шкоду іншому. [25].

Серед основних форм, в яких виявляється агресія варто виділити реактивну та ворожу, інструментальну та аутоагресію.

Інструментальна агресія полягає в тому, що вона є лише засобом для досягнення цілі. Тобто, кінцева ціль не полягає в тому, щоб нанести фізичну або психічну шкоду іншій особі. Це вид агресії, який застосовується, наприклад, злочинцями. При злочинному нападі й скоєнні крадіжки, кінцева мета – збагачення. Ще один приклад, коли акт агресії скоюється з метою самоствердження чи визнання. Якщо, наприклад, насильницькі дії визнаються авторитетними особами як такі, що заслуговують поваги. Батьки можуть застосовувати агресію щоб досягнути слухняності своїх дітей або навпаки, діти можуть виступати в ролі агресора, щоб отримати від родичів бажане.

Ворожа агресія – це такий вид агресії, коли заподіяння шкоди й збитків іншій особі є кінцевою ціллю агресора. Однак, на думку Бандури вищезазначені два види агресії слугують для вирішення якихось завдань, тому їх можна об'єднати, адже ціллю ворожої агресії може бути, наприклад, самоствердження або отримання насолоди від заподіювання шкоди. [46]

Реактивна агресія – це такий вид агресії, який виникає як реакція у відповідь на дії чи ситуацію, що спричинила фрустрацію або розцінюється особистістю як така, що може становити загрозу для її життя чи здоров'я, майна, гідності, кордонів тощо.

Існує дві основні точки зору на природу агресивної поведінки. Перша – біологічна. Найпершими про інстинктивну природу агресивної поведінки почали говорити З. Фройд та К. Лоуренц. Вони говорили про те, що агресивна енергія є природньою для людини і зовнішні стимули лише дають можливість їй вийти. Такі вчені як, наприклад, Ф.Верном, Ф. Коккаро, Д. Р. Майлс, та інші вважали, також що агресивна поведінка є вродженою особливістю людини. Вона формується під впливом біохімічних та гормональних процесів в організмі

людини. Були проведені дослідження та експериментально встановлений взаємозв'язок між типом агресивної поведінки та генетикою людини. [26]

В той самий час, агресію починають розглядати як соціальне явище. Річард Берон наголошує на тому, що хоч агресія і може бути біологічним механізмом, чинники, які спричиняють її прояви – це різноманітні соціальні ситуації. І саме суспільство впливає на те який стиль поведінки обере особистість в тій чи іншій ситуації.

Леонард Берковіц розкритикував погляд Фрейда та Лоренца, вказавши на кілька головних пробілів у їх біологічній теорії. Він говорить про те, що ніхто з прихильників їхньої теорії не довів існування якогось місця в тілі чи мозку людини, в якому накопичувалася б агресія. Також він вказав на те, що ця біологічна теорія ніяким чином не зважає на соціальний фактор прояву агресивної поведінки. До того ж, форми агресії є дуже різні як і степені її виявлення, чого також не враховує інстинктивна модель походження агресії. [52]. Вчений також вніс величезний вклад в дослідження агресії та агресивної поведінки, сформулювавши свою теорію фрустрації-агресії. *Рис. 1.2.1* В ній він визначив фактори які призводять до агресивної поведінки а також ті, які можуть її стримати.

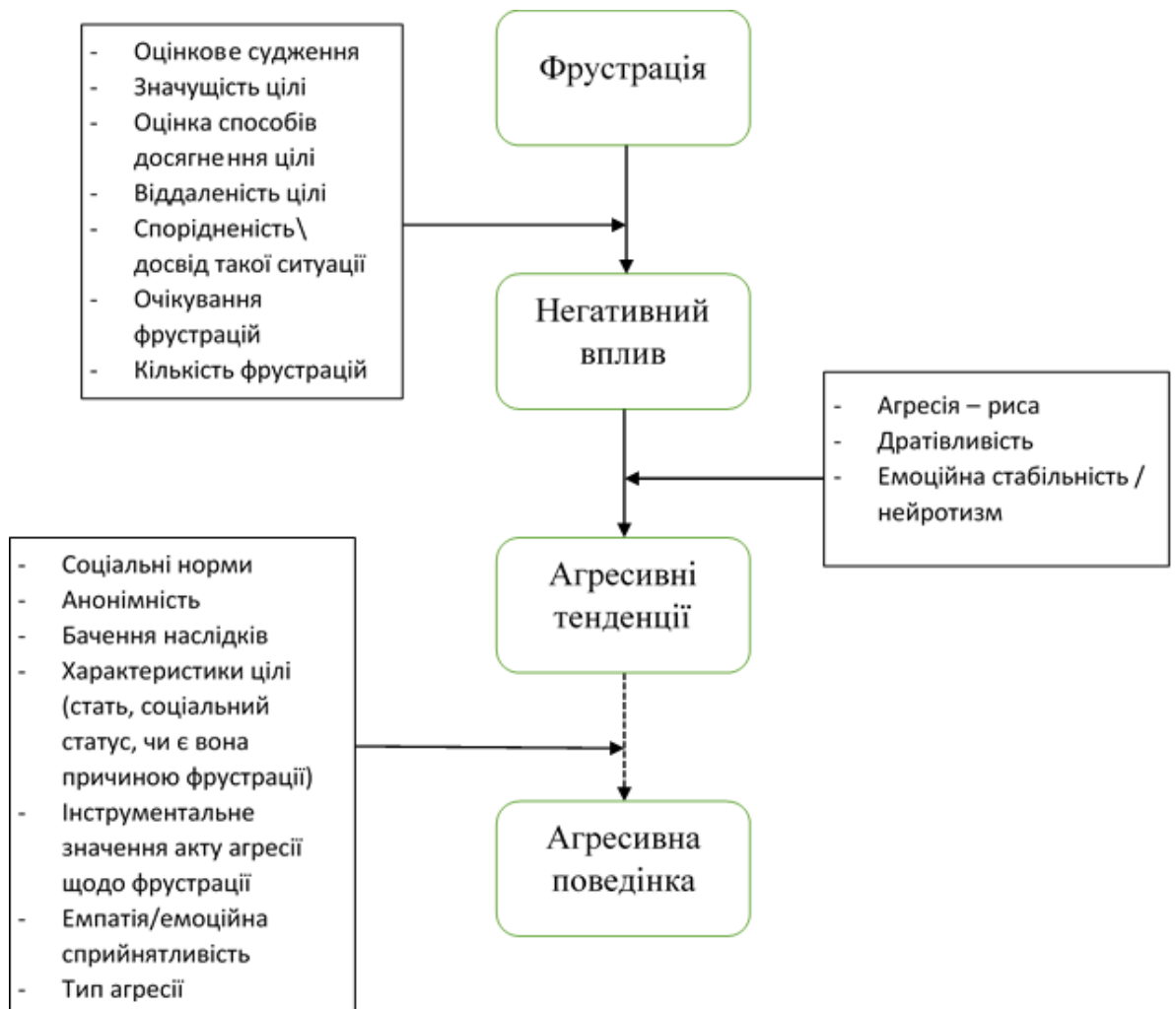


Рис 1.2.1 Теорія Фрустрації-Агресії Л. Берковіца

У своїх дослідженнях він так само як Бренон звертає увагу на соціальний фактор агресивної поведінки. Він говорить, що не зважаючи на те, що агресія є вродженою біологічною моделлю поведінки, все ж біологічні моделі поведінки є дуже гнучкими. І саме соціум відіграє головну роль у формуванні поведінкових реакцій. Іншими словами, агресія є вродженою, втім різним видам її проявів можна навчитися. Наприклад, якщо дитина росла в родині, де батьки вдавалися до різних видів насильства, або ж у період навчання в школі чи підлітковому віці, в оточенні дитини авторитетні для неї особистості схвалювали різноманітні прояви агресії, то такі речі потім обов'язково віднайдуть відображення в дорослому житті людини.

З науки та різноманітних її напрямків, теорія Фрустрації-агресії знову й знову використовувалася вченими для дослідження взаємозв'язку цих явищ.



Вона лягла в основу багатьох експериментів і неодноразово було доведено те, що вона працює. Л. Берковіц поєднав когнітивну складову фрустрації та афективну складову агресії. [51, 50].

Він також відзначав, що агресивні особистості виявляють особливу вразливість до образ, що можуть зашкодити їхньому внутрішньому образу «Я». Такі образи викликають негативний афект, що призводить до емоційної агресії. [49].

Протягом багатьох десятиріч поняття агресії визначалося з різних точок зору в різних підходах. Втім, досі немає однозначного визначення цього феномену. Ба більше, в залежності від соціокультурних умов, агресивні дії можуть мати як негативну так і позитивну оцінку. До того ж, немає єдиної класифікації, яка могла б визначити дію як такою, що є агресивною. В результаті аналізу багатьох джерел і наукових праць, можна дійти висновку, що агресією варто вважати поведінку, яка виходить за межі соціокультурної норми та може завдати шкоди іншим особам. Втім, це визначення не дає можливості відділити агресію від жорстокості чи ворожості.

Агресивна поведінка, має складну багатокomпонентну структуру. Основними її складовими є когнітивний, емоційний, вольовий та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент свого часу можна розділити на такі складові як ціль та мотивація агресивних дій, оцінка оточення та зовнішнього середовища, його ставлення до виявлення того чи іншого виду агресії; рефлексивно-результативна складова, що полягає у власному ставленні особистості до скоєних чи спланованих дій та їх результату. [25]

Емоційний компонент – це сукупність емоцій, які супроводжують агресивну поведінку. Серед них виділяють такі як страх, гнів, злість, неприязнь, ворожість тощо. М. Левітова вказує, що до емоційного компоненту ще варто додати почуття радості і задоволення від заподіяної шкоди.

Поведінковий компонент агресивної поведінки – це безпосередньо скоєна чи уявна, спланована дія або вчинок, в яких виражається агресія. А. Басс

визначив вісім головних виявів агресії, які можна розділити на три шкали: активна-пасивна, пряма-непряма та фізична-нейтральна. [53] Саме цей розподіл ліг в основу методики оцінки агресивної поведінки Баса-Даркі.

Вольовий компонент полягає в регуляції особистістю власних проявів агресії. Він залежить від особливостей характеру людини, її здатності до саморегуляції та самоконтролю. [27]

А. Бас був перший, хто відділив поняття ворожості від поняття агресії. За його визначенням, ворожість – це тривале усталене негативне ставлення до об'єкта. [24] Розробивши разом з Даркі свій опитувальник, вони також дали змогу визначати рівень аутоагресії (шкала провина) та ввели відмінність у поняттях агресії та ворожості. А. Бас також дав своє визначення агресії. В той самий час, багато вчених до проявів агресії відносять також думки й мотиви, що не враховано і опитувальнику Баса-Даркі. [53, 54].

Необхідно розрізняти поняття «агресія» та «агресивність» в психології.

Згідно із «Сучасним українським словником» Віктора Шагара, «Агресивність, (від фр. *agressif* — агресивний) — це стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки... Виражається в прагненні до наступальних або насильницьких дій, направлених на нанесення ушкоджень або на знищення об'єкта наступу». [42, ст.8]

Велика українська енциклопедія дає таке визначення цього терміну:

Агресивність у психології (від лат. *agressio* — напад):

1) Ситуативний стан, що характеризується афективними спалахами гніву та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту.

2) Риса особистості, що спричиняє відносно стабільну схильність до агресії. Агресивність як риса особистості може зумовлюватися несприятливим соціальним досвідом, вродженими диспозиціями, психопатологією тощо. [13]

В. Андрущенко визначає агресивність як «стійку рису особистості, що виявляється у дієвому прояві нетерпимості до іншої позиції чи поведінки,

неприйнятті стану справ у колективі, існуючого порядку речей, їх заперечення, різкому протиставленні щодо них власної альтернативи.» [6, ст. 7]. На різних стадіях соціалізації особистості, ця риса може проявлятися в різних видах агресивної поведінки – від образ та залякувань до нанесення іншим ушкоджень. На його думку, основним інструментом для мінімізації проявів такої поведінки має бути освіта.

Український дослідник Т. Яценко зазначає, що «агресивність є системною соціально-психологічною властивістю, що виникає під час соціалізації і яку можуть описати три групи факторів: суб'єктивні (внутрішньо особистісні, що визначають психологічну діяльність агресора), об'єктивні (визначають рівень руйнації об'єкту і завданої йому шкоди) та соціально-нормативні, оціночні фактори, такі, як морально-етичні норми чи суспільні закони» [61, ст. 69]

Дослідження генетичної природи агресії та біологічних факторів, що впливають на її рівень, вказують на інстинктивну природу саме агресивності як риси характеру. Як вважав свого часу Лоуренс, агресія відігравала одну із надзвичайно важливих ролей в еволюції людини. Без агресії неможливо було полювати, захищати свою територію, своє становище. Досі дехто з вчених визначають агресивну поведінку як природній інстинктивний паттерн, що слугує знищенню перешкод на шляху досягнення власних цілей. Втім, з розвитком суспільства, агресивні прояви отримують різні форми вияву. Агресивність як риса характеру, стійкий стан чи властивість психіки людини є, радше, передумовою для виникнення агресивної поведінки.

Варто також зазначити, що є думка, що агресивність людини як схильність до агресивних дій, визначає їх рівень та форми прояву. [23]

В той самий час, агресивність виконує адаптивну функцію особистості. Саме завдяки їй реалізуються механізми самозахисту, завдяки їй особистість може відстоювати свою думку й власні кордони, вона може виявлятися в наполегливості, впертості, цілеспрямованості. В такій формі агресивність схвалюється соціумом. Занадто низький рівень агресивності може призвести до

конформної поведінки, неможливості відстоювати власні інтереси, поступливість, неможливість прийняття незалежних рішень тощо.

Петчел Ю.О. у своїй статті «Теоретичний аналіз агресії», базуючись на дослідженнях цієї теми інших вчених, робить цікавий висновок. Агресивність закладається природою від народження, як механізм, що спрямований на забезпечення самозахисту, виживання та подолання перешкод. З розвитком особистості різноманітні соціальні фактори та частота їх повторень впливають на те чи стане агресивність рисою характеру. Наприклад, зростаючи в сім'ї, де батьки вдаються до насильства, виправдовують прояви агресії, використовують маніпуляції тощо, дитина вбудовує такі моделі у власну структуру особистості й надалі вони визначають її типову поведінку у відповідних умовах.

Агресивні дії – це вид мотивованих деструктивних дій, які завдають шкоди іншій особі чи предмету. Агресивні дії можуть бути наслідком емоційної реакції на ситуацію. Втім, якщо такі дії повторюються часто і стають типовими для особистості, то можна говорити про агресивну поведінку та агресивність як рису характеру особистості.

Агресивність як рису поведінки деякі вчені відділяють від понять ворожості та жорстокості. Ворожість та жорстокість визначаються мотивацією завдання шкоди заради шкоди. Не завжди агресивна людина є жорстокою.[29]

На формування агресивності як риси характеру впливають також особистісні характеристики людини такі як рівень самосвідомості людини, її моральні цінності, соціо-культурні норми, усвідомлення покарання за свої дії, рівень емпатії тощо.

Вивчаючи питання агресивної поведінки, Річард Тремблей стверджує, що агресивність – це цілком природна поведінка. Він виказує здивування теорії, що діти й підлітки стають агресивними через вплив засобів масової інформації. Провівши велику кількість експериментів, він також довів, що агресивність залежить від віку. Будучи природнім механізмом, що має забезпечувати виживання виду, агресивність більше проявляється саме тоді, коли організм є менш захищений, тобто існує природня обернено пропорційна залежність між

віком та агресивністю особистості. Перші прояви агресивної поведінки з'являються у дітей у чотиримісячному віці, коли дитина починає виражати гнів, роздратування, незадоволення. [67]

Про зв'язок агресивності та конфліктності як рис характеру говорить Є.П. Ільїн. Він стверджує, що саме конфліктна поведінка у спілкуванні і фруструюча в діяльності виконують роль зовнішнього стимулу. Він виявив також прямі кореляції між особливостями емоційної сфери людини, які відповідають за конфліктність та схильністю до агресивної поведінки. Також він стверджує, що агресивність пов'язана із силою нервової системи. Такі взаємозв'язки були виявлені у керівників та спортсменів. [15]

#### **1.4 Аналіз досліджень взаємозв'язку почуття провини, агресії та агресивності особистості**

Почуття провини як моральне почуття впливає і визначає поведінку особистості в тій чи іншій ситуації. Ми вже згадували про дослідження Мошера разом з Тангней, які встановили, що здатність переживати провину негативно корелює з ворожістю та агресивністю особистості. Є кілька досліджень американських вчених про взаємозв'язок моральних емоцій з агресивністю. В той самий час таке почуття як сором, навпаки, може стати фактором, який спричинить агресивну поведінку.

Дж. Стьювіг разом з Дж. Тангней і іншими вченими провели дослідження в якому виявили позитивну кореляцію між почуттям сорому та агресією. В той самий час, почуття провини мало б служити стримуючим механізмом від скоєння агресивних дій. Важливим висновком стало те, що була виявлена негативна кореляція між схильністю до переживання почуття провини та агресією, не залежно від форми її вияву. [79]

Американський дослідник Джеф Елісон разом з італійськими вченими Карло Гарофало та Патрицією Велотті стверджують, що агресія є типовою відповіддю на емоцію сорому. Нещодавні дослідження неврології афекту

«соціального болю» свідчать про те, що саме агресивна відповідь є типовою реакцією на негативні переживання, викликані соціальними почуттями, наприклад, соромом. Спираючись на десятки інших досліджень, вчені стверджують, що роль сорому у формуванні міжособистісної агресії є визначною. Реактивна агресія, яка виникає в особистості як емоційна реакція на сором, є варіантом копінг-стратегії та адаптаційним механізмом у відповідь на відчуття соціальної незахищеності, яке спонукає сором. [59]

Взаємозв'язок між провинною, соромом та агресією також був підтверджений у лонгітюдному дослідженні Евелін Брокхоф. Вони вивчали розвиток агресії у дітей та підлітків з вадами слуху й проводили тестування двох груп: до першої групи входили підлітки, що мали вади слуху, до другої – ті, хто таки відхилень не мав. Результати досліджень обох груп показали позитивний взаємозв'язок між почуттям сорому та агресією в той самий час як здатність до переживання почуття провини зменшувало агресивні прояви. Втім, вчені зазначають, що це стосується, на їхню думку інструментальної агресії. В дослідженні ж не розділялося вивчення агресії інструментальної та реактивної. [56]

Такі висновки здаються цілком логічними, адже почуття провини застережує і стримує осіб від завдання шкоди іншим особам. Суспільство визнає таку поведінку відповідною соціальним нормам. Втім, сором теж відноситься до моральних емоцій, які покликані так само утримувати поведінку громадян в межах норм, прийнятих в суспільстві, однак відповідно до досліджень, навпаки, викликає у людей агресію та спонукає до агресивної поведінки.

Почуття провини є домінантною емоцією у тих, хто вижив у подіях, що змінили на їх світогляд, кардинально вплинули на їх уявлення про світ. Група вчених на чолі з Літцом БТ (2009р.) засудили сучасні теоретичні моделі ПТСР, оскільки вони не мають адекватної оцінки та не описують клініки моральної травми. Вони пропонують модель, в якій моральна травма виникає в результаті конфлікту аналізу сучасності з поглядами, які були притаманні особистості до того, як відбулася травмуюча подія. Такі конфлікти переконань призводять до

почуття провини, внутрішнього напруження, тривоги, сорому. Людина обирає усамітнення і самозвинувачення. [65]

Дж. Тангней у своєму дослідженні взаємозв'язку між почуттям сорому та провини та конструктивною чи неконструктивною реакцією на гнів дійшов висновків, що у досліджуваних дітей та підлітків, схильність до переживання почуття провини не було пов'язано з почуттям сорому і в такому разі сприяло зменшенню гнівливості й ворожості, стримуванню проявів агресії, пошуку конструктивних підходів до врегулювання конфліктної ситуації. Втім, результати серед дорослих не були однозначними [80].

Почуття ірраціональної провини, не залежно від виду, в своїй основі має страх завдати шкоди іншим, що протирічить визначенню агресії. В той самий час, ірраціональне почуття провини пов'язане з тенденцією до самозвинувачення, що може призвести до трансформації провини в почуття сорому, який, в свою чергу, може викликати агресію.

### **Висновки до Розділу I**

Провина є однією з найважливіших емоцій, що супроводжує моральний розвиток особистості. Це почуття формується під впливом соціуму і виникає внаслідок прийняття особистістю рішення, що суперечать моральним принципам та соціальним нормам.

Одна із основних функцій почуття провини – моральна регуляція поведінки особистості, на основі соціальних норм та формування її самоствавлення. Ці функції можуть бути реалізовані лише за оптимального рівня переживання почуття провини а також за умови, що ця провинна є раціональною.

В результаті клінічних досліджень, американськими психологами були виділені чотири типи дезадаптивної ірраціональної провини: провинна вцілілого, провинна гіпервідповідальності, провинна сепарації та провинна ненависті себе. Почуття провини вцілілого виникає у тих, кому вдалося вижити в ситуаціях, коли постраждали інші. Типовим є переживання провини вцілілого серед тих, кому

вдалося не померти від раку, КОВІД-19, СНІДу. Втім таким терміном також визначають почуття провини за власні досягнення перед менш успішними близькими людьми.

Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, яка завдає шкоду іншим людям, тваринам чи предметам. Існує багато класифікацій агресії, залежно від погляду автора на це явище. Основні форми агресії включають конструктивну і деструктивну, реактивну та ворожу, інструментальну та аутоагресію.

Існує також два основних підходи до розуміння природи агресивної поведінки. Перший із них - біологічний, який пояснюється біохімічними та гормональними процесами в організмі людини. Друга точка зору вважає, що хоч агресія може бути біологічно закладеною природою, фактори, що спричиняють її вияв, є різноманітними соціальними ситуаціями. Саме суспільство впливає на те, який стиль поведінки обирає особистість в тій чи іншій ситуації.

Агресивність – це стійка риса особистості, що характеризується готовністю до здійснення агресивних дій. В той самий час, вона є природньою характеристикою особистості і виконую адаптивну функцію. Низький рівень агресивності може призвести до конформної поведінки, нездатності захищати свої інтереси, підпорядкованості та нездатності приймати незалежні рішення.

Формування агресивності залежить від віку. Вона виступає як природний механізм, спрямований на забезпечення виживання виду, проявляється більш інтенсивно, коли організм менш захищений. Як риса характеру, вона також залежить від особистісних характеристик людини, таких як рівень самосвідомості, моральні цінності, соціокультурні норми, сприйняття покарання за свої дії, рівень емпатії та інші фактори.

Дослідження багатьох вчених виявили прямопропорційний зв'язок між агресією та почуттям сорому, в той самий час, із почуттям провини зв'язок був обернений, тобто схильність до переживання почуття провини стримує вияви агресивної поведінки.



## РОЗДІЛ II

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ТА ГРУПИ ДОСЛІДЖУВАНИХ

#### 2.1 Опис використаних методик дослідження

На етапі вибору психодіагностичного інструментарію, ми зустрілися з проблемою невеликої його кількості. Методик, спрямованих на діагностику почуття ірраціональної провини, що були б перекладені українською мовою та адаптовані для українського населення, знайти не вдалося. Найближча до теми переживання ірраціональної провини є методика була, що розроблена Анановою І. «Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини» дозволяє дослідити способи переживання провини у неконструктивний спосіб, що не зовсім відповідає завданню нашої роботи. Російськими вченими були перекладені деякі методики для аналізу почуття вини, такі як «Опитувальник провини» (адаптований Белік І.А.), Єніколопов С. та Макогон І. адаптували опитувальники, що досліджують схильність особистості до переживання почуття провини і сорому (TOSCA, GASP). Для дослідження неадаптивних форм провини дуже добре було б використати проєктивні методики як, наприклад, методика малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, але онлайн-формат збору даних ускладнює процедуру застосування проєктивних методик. Українські вчені Малєєва О. Л. та Саннікова О.П. розробили комплекс методик для дослідження формально-динамічних показників риси провини, а також комплекс методик, які діагностують якісні показники усталеної схильності до переживання провини (провини-риси). Втім, ці методики більше стосуються показників переживання особистістю почуття раціональної провини, глибини та інтенсивності самих переживань, схильність людини до них.

Для дослідження ірраціональних форм провини існує опитувальник міжособистісної провини, розроблений Дж Вайсом (IGQ) та адаптований російською мовою у 2001 році О.В. Коротковою.

Така незначна кількість спеціального інструментарію для повноцінної психодіагностики тих чи інших психологічних феноменів створює труднощі в зборі емпіричних даних. Також варто зазначити, що від початку повномасштабної війни з Росією, значна частина населення України почала сприймати російську мову як мову агресора, що спричиняє виникненню негативних емоцій, тобто безпосередньо впливає на емоційний психологічний стан людини. Тож не можна виключати вплив цього фактору на результати тестування.

У нашій роботі були використані такі психодіагностичні методики:

***1. Опитувальник міжособистісної провини – IGQ-67 (Л. О'Коннор, Дж.В. Беррі, Дж. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон, в адаптації О. В. Короткової).***

Американські дослідники давно цікавилися питанням ірраціональної провини. Дж. Вайс, працюючи в Медичному центрі Каліфорнійського університету в Сан Франциско розробив і клінічно довів теорію міжособистісну когнітивну теорію. Вона лягла в основу його розробки IGQ. Група вчених, на чолі з Дж. Вайсом виділили чотири види ірраціональної провини і розробили психодіагностичний інструмент для їх діагностики та диференціації. Вони поділили провину на кілька взаємопов'язаних видів: це адаптивна провина і чотири види ірраціональної провини, яка шкодить розвитку особистості. Такими видами ірраціональними провини є провина вцілілого, провина сепарації (відокремлення або зради), провина гіпервідповідальності і провина ненависті до себе.

О.В. Короткова (Белінська) разом з Васильєвою О.С. та Ульяницеvim С.Л. переклали і адаптували Опитувальник міжособистісної провини російською мовою в 2001 році.

*Провина вцілілого* характеризується вірою в те, що особистий успіх може негативно вплинути на почуття інших, змушуючи їх відчувати себе менш вартісними, що безумовно може їм нашкодити. Ця віра може походити від

хибного переконання ніби деякі блага, такі як успіх, удача або навіть життя, є обмеженими і людина може почуватися винною в тому, що отримує свою частину такого блага, ніби забираючи його у інших. Провина вцілілого є дуже розповсюдженим явищем серед людей, що пережили травматичну ситуацію. Особливо сильно вона виявляється у випадках, коли людина стає свідком чиєїсь смерті в той час, коли сама вижила.

*Провина сепарації* також виникає через страх нашкодити іншим, слідуючи за досягненням власних цілей. Віра в те, що відділення від інших членів родини призведе до її руйнування, до втрати єдності сім'ї, що члени родини не можуть існувати окремо, призводить до того, що людина, яка відокремлюється, відчуває, що зраджує своїх близьких, завдаючи їм шкоди.

*Провина гіпервідповідальності* виникає як наслідок переживання перебільшеного відчуття відповідальності за щастя та благополуччя інших. Ця форма провини є перебільшеною формою раціональної адаптивної провини. Люди, які переживають провину гіпервідповідальності, відчувають себе винними в тому, що не можуть зробити інших людей щасливими.

*Провина ненависті до себе* – це почуття, яке формується в ранньому дитинстві як наслідок негативного і недбалого ставлення батьків та близьких, помилкового виховання. Люди, які переживають такий тип провини, схильні звинувачувати себе у всіх негараздах, що кояться в світі, особливо в їхніх родинях. Цей тип провини пов'язаний з абсолютно негативною оцінкою особистістю себе і вірою в те, що лише приймаючи вину на себе, вони можуть зберегти стосунки із сім'єю і близькими людьми. [75]

Сам опитувальник складається з 67 питань (Додаток 1), відповіді на які поділяються на 4 шкали, що відповідають різним видам ірраціональної провини. На кожне з питань, що описують ту чи іншу життєву ситуацію, респондент має обрати один з варіантів, які найкраще відображають його поведінку в житті: «Нет», «Скорее нет, чем да», «Иногда нет, иногда да», «Скорее да, чем нет» і «Да».

Опитувальник малоадаптивної провини був адаптований та перевірений на показники надійності російськими вченими для російського населення більше 20 років тому. Враховуючи відмінність українського та російського населення а також відмінності умов, в яких знаходяться респонденти, ми визначили за доцільне перевірити його надійність на нашій вибірці, розрахувавши показники  $\alpha$  – Кронбаха та  $\omega$ -Макдональда по кожній зі шкал за допомогою програми Jamovi. Показники надійності та узгодженості питань по шкалам опитувальника виявилися достатньо високими, їх значення наведені в Табл. 2.1.1.

Табл 2.1.1

Показники надійності та узгодженості шкал Опитувальника міжособистісної провини Дж. Вайса

Вид ірраціональної провини	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$
Провина вцілілого	0,872	0,881
Провина сепарації	0,773	0,782
Провина гіпервідповідальності	0,838	0,841
Провина ненависті до себе	0,919	0,924

**2. Опитувальник агресивності Басса – Даркі (*Buss-Durki hostility inventory*) (адант. К. Осницького)** був розроблений в 1957 році й призначений для виявлення рівня агресивності особистості. Створюючи свій опитувальник, Арнольд Басс та Енн Даркі розділили поняття агресивності та ворожості. Під агресивністю автори опитувальника розуміють рису особистості, що характеризується бажанням особистості заподіяти шкоду іншим. Сам опитувальник складається з 75 питань (Додаток 2), на які респондент дає відповідь «Так» або «Ні». Відповіді на ці питання дають змогу виділити такі види реакцій особистості:

**Фізична агресія** – використання людиною фізичної сили з метою заподіяти шкоду іншій особі.

*Непряма агресія* – агресія, що спрямована на іншу особу непрямим шляхом або може взагалі не мати об'єкту спрямування.

*Роздратування* – готовність до прояву негативних емоцій при навіть незначних подразниках.

*Негативізм* – манера поведінки, яка виявляється в супротиві встановленим нормам та звичаям.

*Образа* – злість на оточуючих за реально скоєні або хибно сприйняті дії чи навпаки, за бездіяльність.

*Підозрілість* – переконання в тому, що оточуючі намагаються своїми діями завдати шкоди людині, недовіра й надмірна обережність у контакті з іншими людьми.

*Вербальна агресія* – вираження своїх негативних почуттів і переживань у словесній формі або через крики, верески тощо.

*Почуття провини* – є формою аутоагресії або агресії людини, направленої проти самої себе. Виявляється в переконаннях людини в тому, що вона погана, приносить нещастя і має бути покарана.

Варто звернути увагу на те, що автори методики розрізняють поняття агресивності як риси особистості та агресії як акту прояву агресивної поведінки.

За допомогою методики Баса-Даркі розраховується *індекс агресивності*, як сума балів по шкалам «фізична агресія», «вербальна агресія» та «роздратування», та *індекс ворожості*, як сума по шкалам «образа» та «підозрілість».

**3.Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адапт. Н.В. Гришиної)** дозволяє визначити тип поведінки в конфліктній ситуації. Сам К. Томас вважав, що не варто уникати конфліктів і намагатися їх елімінувати. Він поділяв думку інших вчених щодо позитивної сторони конфлікту, яка полягає в розвитку особистості та її соціальних контактів, і вважав, що конфліктами необхідно вчитися керувати. Вчений запропонував двовимірну модель врегулювання конфліктних ситуацій, в залежності від того, чи враховуються інтереси другої сторони чи відстоюються

власні. Відповідно до цих двох вимірів, вчений виділив п'ять способів поведінки в конфліктній ситуації:

*Конкуренція* – визначається прагненням відстояти свої інтереси, зашкодивши інтересам іншої сторони.

*Пристосування* – стиль поведінки, при якому перевага віддається інтересам суперника, за рахунок того, що власними інтересами поступаються.

*Компроміс* – згода досягається шляхом відшукування рішення, яке задовольнить інтереси обох сторін, хоч деякими аспектами доводиться поступитися кожній з них.

*Уникнення* – небажання розвивати конфлікт задля відстоювання власних цілей.

*Співробітництво* – пошук консенсусу, тобто рішення, яке буде повністю задовольняти інтереси обох сторін.

Опитувальник складається з 30 пар суджень. (Додаток 3) В кожній парі респонденту пропонується обрати те судження, яке більше відповідає його типовій поведінці в конфліктній ситуації. Всього опитувальник складається з 12 таких суджень. Повний тест наведено в Додатку 3. В залежності від обраного варіанту, розраховується кількість балів по кожному зі способів поведінки.

Взагалі поняття «конфліктність» не має однозначного визначення в сучасній психологічній літературі. Прийнято вважати, що конфліктність – це здатність особистості вступати в конфлікт. Саме по собі поняття «конфлікт» визначається як зіткнення суперечливих точок зору, що часто пов'язане з негативними переживаннями. Конфліктність як властивість особистості деякі вчені поєднують з образливістю, підозрлістю, агресивністю (Е. Іль'їн, В. Курбатов).

О.П. Саннікова та Т.Ю. Ульянова визначають чинники, що впливають на формування конфліктності особистості такими, що можуть бути як зовнішні так і внутрішні. До внутрішніх чинників вони відносять особистісні властивості, систему цінностей та поглядів на навколишній світ та себе в ньому. Серед

зовнішніх факторів можна виділити соціальні норми поведінки, рівень конфліктності членів родини та інші фактори, що нав'язуються людині ззовні.

За даними досліджень, високі показники агресивності як властивості особистості характерні для конфліктних особистостей. А якісні характеристики агресивності значуще корелюють із якісними показниками конфліктності. [70]

Тож агресивність сильно пов'язана з конфліктністю особистості і цей взаємозв'язок було вирішено використати в нашому дослідженні.

**4.Методика для діагностики механізмів психологічного захисту Плутчика-Келлермана-Конте Індекс життєвого стилю (LSI) (адапт. Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.)** була розроблена на основі психоеволюційної теорії Плутчика і структурної теорії особистості Келлермана. Захисні механізми – це особливості поведінки, які дозволяють нам захиститися від внутрішніх чи зовнішніх подразників, зменшити тривогу, розв'язати конфліктну ситуацію. Захисні механізми спрямовані захистити уявлення особистості про себе та забезпечити стійкість психіки. Вони формуються з розвитком міжособистісних стосунків, а з часом перетворюються на характерні риси поведінки особистості. Протягом життя людина випрацьовує найчастіше кілька типів захисних механізмів.

Р. Плутчик виділив вісім основних типів захисних механізмів, які лягли в основу його опитувальника. Результати дозволяють оцінити особистість за 8 шкалами, які відображають такі вісім механізмів психологічного захисту:

*Заперечення* – механізм психологічного захисту, за якого людина заперечує наявність фактів чи обставин, які спричиняють психологічне напруження, викликають тривогу чи фрустрацію, при чому для оточуючих ці обставини сумнівів не викликають. Особистість не сприймає інформацію, яка може зашкодити їй або її самостваленню.

*Витіснення* – механізм психологічного захисту при якому небезпечні або фруструючі обставини витісняються в сферу підсвідомого. Емоційна напруга при цьому зберігається, але її причини не будуть усвідомленими. В такому випадку емоційні переживання будуть вважатися безпідставними.

*Регресія* – захисний механізм психіки, за якого особистість намагається спростити фруструючі обставини, задачі, які є більш складними замінити на простіші й зосередитися на розв'язанні саме їх. Це знижує рівень тривоги і в той самий час зменшує кількість конфліктних ситуацій, які сприяли б розвитку особистості.

*Компенсація* – механізм психологічного захисту, який виявляється в тому, що усвідомлюючи чи вигадуючи якийсь свій недолік, особистість намагається знайти йому заміну іншою якістю. Найчастіше такими обираються чесноти, цінності чи психологічні характеристики іншої значущої людини, втім вони не стають частиною особистості.

*Проекція* – це механізм захисту, за якого неприйнятні для особистості риси, думки чи почуття присвоюються іншим людям, тобто проєктуються на інших особистостей часто для того, щоб виправдати свої недоліки. Наприклад, відчуваючи свою провину чи сором, особистість може звинувачувати оточуючих. Значно рідше проєктуються якісь позитивні риси чи бажання, втім такі випадки теж є.

*Заміщення* – тип захисної реакції, який виявляється в тому, що людина використовує для розрядки витіснених емоцій, як наприклад гнів чи ненависть, об'єкти, що знаходяться в межах її досяжності або здаються для неї більш безпечними за ті, що насправді стали причиною виникнення цих емоцій.

*Інтелектуалізація* – захисний механізм психіки, що полягає в тому, що для розв'язання конфліктних чи фруструючих обставин, людина застосовує переважно розум, намагається все пояснити за допомогою логічних установок чи умозаключень, уникаючи проживання емоцій, що виникають внаслідок цих ситуацій. Автори методики також включили в шкалу інтелектуалізації такий механізм як раціоналізація, що полягає в тому, що людина за рахунок раціонального мислення зменшує для себе значущість конфлікту чи ситуації, тим самим, зменшуючи кількість негативних емоцій та їх інтенсивності.

*Реактивні утворення* – захисний механізм, що виявляється в тому, що особистість розвиває в собі думки й прагнення протилежних тим, що викликають



у неї неприємні чи неприйнятні думки та емоції. Цей механізм також можна назвати гіперкомпенсацією. Думки й бажання, що, наприклад, засуджує суспільство, приховуються за декларуванням прямо протилежних цінностей. [10]

Опитувальник складається з 97 тверджень. Респонденту пропонується відповісти «Так» чи «Ні» на кожне твердження. Для того. Щоб визначити наскільки той чи інший механізм переважає в життєвому стилі людини, необхідно взяти кількість позитивних балів і поділити на кількість питань, що відносяться до кожної зі шкал. Оскільки опитувальник був адаптований для російського населення, було доцільним, на нашу думку, перевірити його надійність на нашій вибірці за допомогою аналізу надійності програмного комплексу Jamovi. Перевірка надійності й узгодженості питань кожної зі шкал виявила, що деякі з питань негативно корелюють з рештою питань по шкалам, деякі – знижують показники надійності.

Табл. 2.1.2

Показники надійності та узгодженості шкал Опитувальника Індексу життєвого стилю Плутчика-Келлермана-Конте

Назва захисного механізму	Cronbach's $\alpha$
Витіснення	0,613
Регресія	0,653
Заміщення	0,728
Заперечення	0,669
Проекція	0,785
Компенсація	0,793
Інтелектуалізація	0,627
Реактивні утворення	0,606

Це може пояснюватися відмінністю особистісних характеристик російського та українського населення, а також розбіжністю в розумінні запитань. Задля підвищення надійності опитувальника, ми видалили пункти, які не узгоджувалися з рештою по шкалам, в результаті залишивши 85 тверджень (Додаток 4). Після редагування показник надійності опитувальника  $\alpha$ -Кронбаха по кожній зі шкал наведений в Табл. 2.1.2

Створюючи психологічне напруження, почуття провини може стимулювати запуск механізмів психологічного захисту. Даний опитувальник був обраний для того, щоб прослідкувати цей взаємозв'язок.

**5.Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Дуглас П. Краун, Девід А. Маслоу, адапт. Ю.Л. Ханіним).** Дана методика була розроблена в 1960 році для оцінки рівня бажання респондента отримати схвалення іншими щодо своїх дій чи поглядів. Дана методика є одним з варіантів, так званих «шкал брехні» - спеціальної групи питань, що вводяться в опитувальники для того, щоб оцінити наскільки щирими є відповіді респондента.

Опитувальник складається з 20 описаних ситуацій (Додаток 5), щодо яких респондент має дати відповідь «Так» або «Ні». В цих ситуаціях описані дії, які визначені соціумом як негативні, втім кожен з нас із високою ймовірністю принаймні раз у житті ці дії скоював. Оскільки тема нашого дослідження пов'язана з конфліктною та агресивною поведінкою, що не схвалюється суспільством, ми припустили, що існує ймовірність того, що респонденти матимуть бажання здаватися кращими, ніж вони є насправді, намагаючись давати відповіді, які на їхню думку, мали б характеризувати їх з кращої сторони, не зважаючи на те, що опитування було анонімним. Висока мотивація людини до схвалення іншими може також свідчити про низьку самооцінку, що може бути пов'язана із почуттям провини ненависті до себе чи сорому і намагання компенсувати ці почуття за рахунок відповідей, що на суб'єктивну думку респондента є схвальними.

## 2.2 Характеристика вибірки досліджуваних

В дослідженні взяли участь 72 людини (49 жінок та 23 чоловіків), віком від 28 до 48 років. Середній вік учасників досліджень при цьому склав 36,9 років.

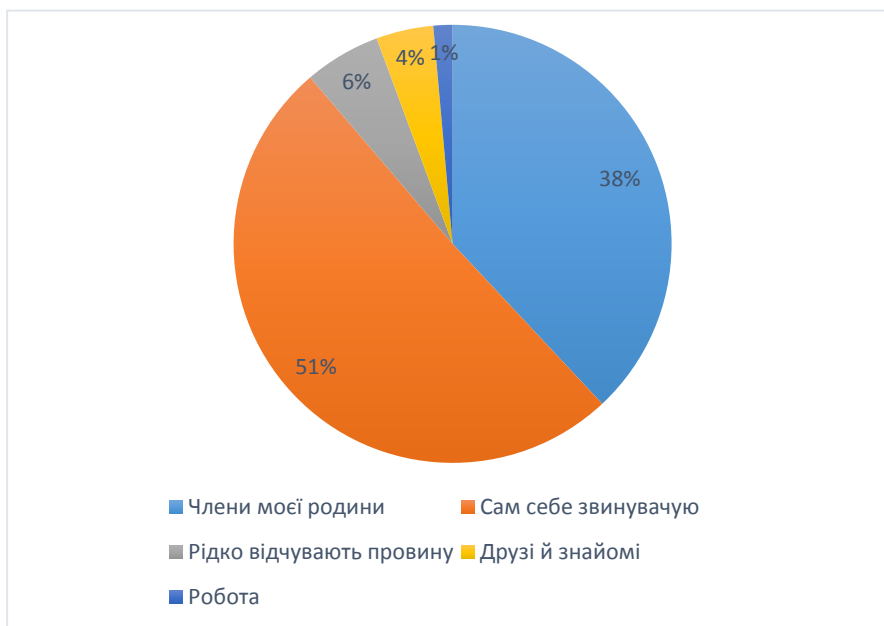
Серед опитуваних 30 осіб перебувають у шлюбі, в офіційно не зареєстрованих стосунках – 15 чоловік, розлучених серед респондентів 3 осіб, не перебувають у стосунках 24. Рис.2.2.1



Рис. 2.2.1 – Характеристика вибірки за сімейним станом

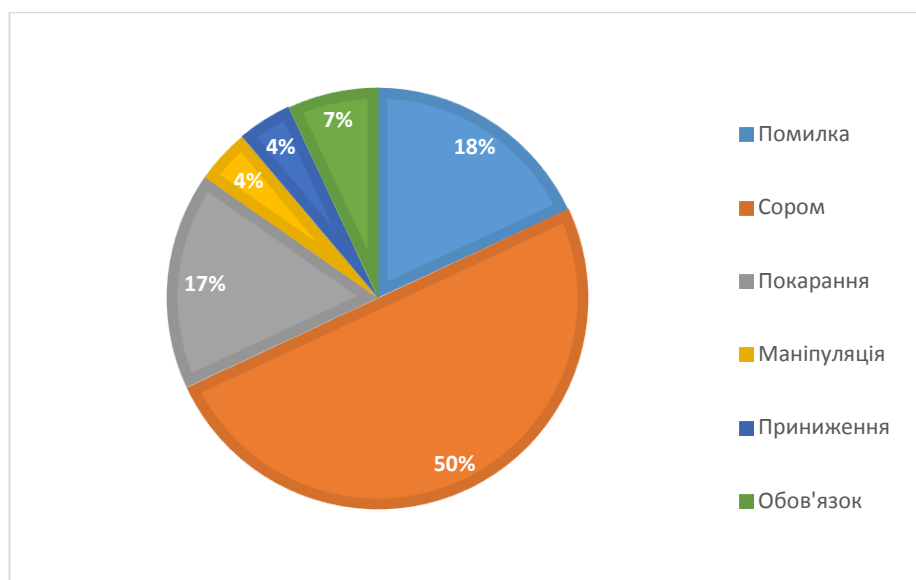
При цьому, у 46 осіб є діти, 26 дітей не мають. Описуючи свої стосунки з батьками, 27 осіб відповіли, що вони мають теплі дружні стосунки, 16 осіб стверджують, що мають гарні стосунки лише з одним із батьків, майже така ж кількість (17 осіб) мають теплі стосунки з батьками, втім спілкуються з ними рідко. Четверо осіб відповіли, що вони не мають спільних тем для спілкування з батьками.

Почуття провини – соціальне почуття, що виникає внаслідок усвідомлення порушення тих чи інших соціальних норм. В той самий час, звинувачення в хибності дій значущими людьми також може спричинити появу почуття провини. Ми запитали наших респондентів хто у них найчастіше викликає почуття провини. (рис.2.2.2) 51% (37 осіб) відповіли, що звинувачують самі себе. А 38% (27 осіб) відповіли, що найчастіше почуття провини у них викликають члени їх родин.



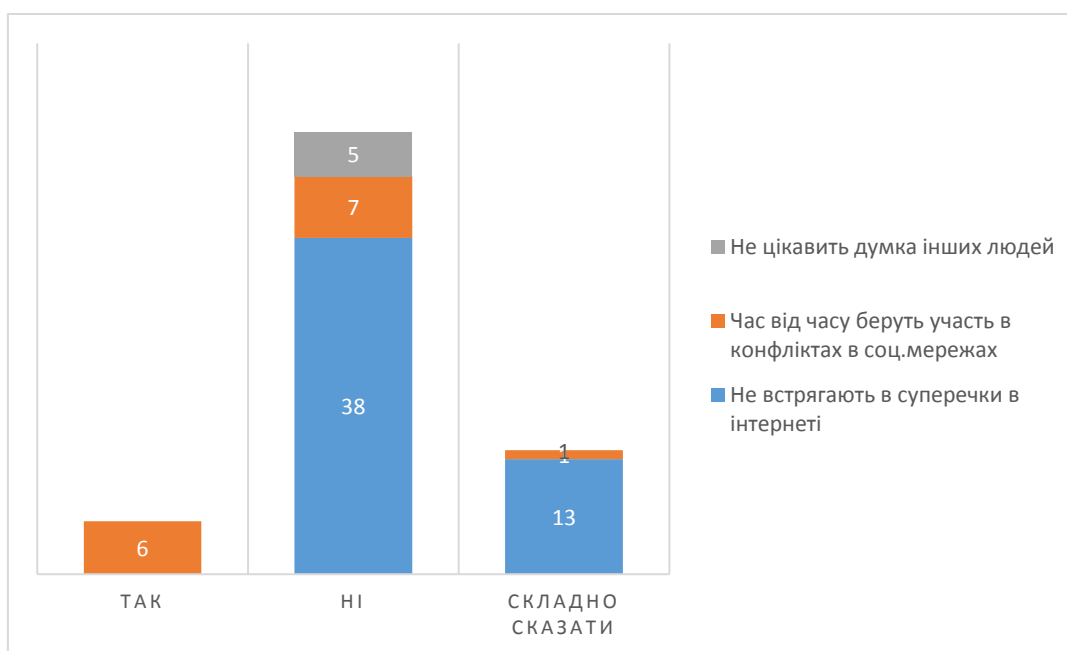
*Рис. 2.2.2 – Характеристика вибірки за джерелом походження почуття провини*

Почуття провини, особливо, коли воно не має під собою раціонального підґрунтя, люди можуть сплутати із соромом. Дуже часто ці почуття пов'язані. На запитання «Яка асоціація першою у вас виникає, коли ви чуєте слово «провина», 50% (36 осіб) обрали варіант «сором». (Рис. 2.2.3) Втім, цілком можливо також, що почуття провини викликає почуття сорому. Про зв'язок почуття сорому та агресивної поведінки у відповідь на нього, є чимало досліджень, особливо серед американських вчених. 13 осіб асоціює почуття провини зі словом «Помилка». Це може свідчити, наприклад, як про конструктивне сприйняття провини так і про ймовірне переважання раціоналізації як захисного механізму. Відчуття провини за усвідомлений помилковий вчинок радше відноситься до адаптивної форми провини. З «Покаранням» провину асоціюють 12 осіб. Виникнення першою цієї асоціації може свідчити про посилену емоцію страху, що пов'язана очікуванням покарання за скоєну помилку. «Обов'язок» - 5 осіб, «Маніпуляцією» - 3 особи, «Принаження» - 3 осіб.



*Рис. 2.2.3 – Характеристика вибірки за асоціаціями зі словом «Провина»*

Оскільки агресивність безпосередньо пов'язана з конфліктністю, але при цьому конфліктність, ймовірно, є менш соціально засуджуваною у порівнянні з агресивністю, ми вирішили з'ясувати як респонденти самі оцінюють свою поведінку в конфліктних ситуаціях.



*Рис. 2.2.4 – Співвідношення самооцінки конфліктності та частоти участі в конфліктах в соціальних мережах*

Спочатку ми спитали, чи вважають респонденти себе конфліктними людьми. На це запитання 6 людей відповіли ствердно, 52 людини сказали, що не вважають себе конфліктною особистістю, а 14 осіб не змогли дати однозначну

відповідь на це запитання. Цікаво, що серед тих, хто не вважає себе конфліктними людьми, семеро осіб зізналися, що час від часу беруть участь в конфліктах в соціальних мережах, що ймовірно може бути проявом вербальної чи непрямой агресії. П'ятеро осіб обрали варіант «не цікавить думка інших людей». Результати тестування за методикою самооцінки мотивації схвалення, визначили їх рівень мотивації близький до середнього, що свідчить про те, що думка інших людей, все ж, має значення.

## Висновки до Розділу II

Для збору емпіричних даних для дослідження взаємозв'язку почуття ірраціональної провини та агресивності поведінки були застосовані сертифіковані психодіагностичні методики.

Найпопулярнішою серед методик, які вивчають агресивність як особистісну рису характеру, є методика для вивчення агресивності Басса – Даркі (Buss-Durki hostility inventory) (адапт. К. Осницького). Вона складається з 8 шкал, що відображають вісім різних видів агресії: фізична, непряма, роздратування, підозрілість, негативізм, образа, вербальна та почуття провини. Також дана методика дає можливість розрахувати індекс агресивності й ворожості.

Оскільки агресивність на думку багатьох вчених, як риса характеру виявляється також в наполегливості, прагненні до досягнення своїх цілей, і тісно пов'язана зі стилем поведінки в конфліктних ситуаціях, то для дослідження цього аспекту ми використали методику діагностики стилю конфліктної поведінки Томаса в адапт. Н.В. Гришиної. Результати цієї методики показують яку саме модель поведінки - «суперництво», що вважається найбільш агресивним стилем, «компроміс», «співпраця», «приспосовання» чи «уникнення» - найменш агресивний стиль, обирає особистість.

Почуття провини створює психологічне напруження, що спонукає психіку особистості до запуску механізмів захисту. Для того, щоб з'ясувати які захисні механізми є найпоширенішими серед учасників нашого дослідження та чи існує

взаємозв'язок між переживанням малоадаптивних форм провини з вибором того чи іншого механізму, ми обрали методику Плутчика-Келлермана-Конте Індекс життєвого стилю (LSI) (адапт. Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.). Дана методика дозволяє визначити вісім основних захисних механізмів психіки: проекція, регресія, витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, інтелектуалізація та реактивні утворення та загальне навантаження захистів.

Оскільки агресивність як риса характеру вважається негативною, існувала ймовірність нещирості відповідей респондентів. Тому ми додали методику діагностики самооцінки мотивації схвалення (Дуглас П. Краун, Девід А. Маслоу, адапт. Ю.Л. Ханіним). Дана методика дає можливість з'ясувати наскільки особистість спирається на думку інших про себе.

На етапі підбору методик для проведення дослідження, ми зіткнулися з труднощами, пов'язаними з малою кількістю психодіагностичного інструментарію, який був розроблений чи адаптований для українського населення українською мовою і дозволяв би повноцінно дослідити феномен ірраціональної міжособистісної провини чи різноманітні захисні механізми. Російськомовні опитувальники, які були застосовані для збору даних в дослідженні, ми перевірили на надійність та узгодженість шкал за показниками  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -МакДональна та відредагували їх відповідно до значень цих показників.

Для отримання інформації про вік, професію, сімейний стан тощо, а також про особливості стосунків з батьками та ставлення до почуття провини, учасникам дослідження було запропоновано заповнити розроблену нами анкету з відповідними питаннями.

В дослідженні взяли участь 72 людини (23 чоловіка та 49 жінок), віком від 28 до 48 років, різні за сімейним станом та освітою, професійною діяльністю, оцінкою їх стосунків з батьками. За результатами опитування, більшість респондентів (51 людина) не вважає себе конфліктними людьми, втім дехто з них відповіли, що час від часу беруть участь в конфліктах в соціальних мережах. Почуття провини у 36 респондентів (50%) асоціюється з соромом, що може

свідчити про неконструктивну складову його переживання. У 18% (13 чоловік) асоціюють провину із помилкою, що може вказувати на ймовірність більш раціонального підходу.



## РОЗДІЛ III

### АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

#### 3.1 Статистичний аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

Для початку розглянемо статистичні показники отримані за допомогою обраних методик.

Розгляньмо результати опитувальника міжособистісної провину IGQ-67

Табл. 3.1.1

Статистичні дані показників міжособистісної провину

	<b>Вцілілого</b>	<b>%</b>	<b>Сепарації</b>	<b>%</b>	<b>Гіпервідповідальності</b>	<b>%</b>	<b>Ненависті до себе</b>	<b>%</b>
Mean	61.7	56.0	34.1	45.4	40.7	58.2	35.8	44.7
Median	60.0	54.5	32.0	42.7	39.5	56.4	33.0	41.3
Standard dev	12.7	11.5	7.98	10.6	9.07	13.0	12.6	15.7
Min	43	39.1	22	29.3	23	32.9	17	21.3
Max	100	90.9	52	69.3	61	87.1	75	93.8

Результати опитувальника розраховують абсолютні значення показників по кожному з видів міжособистісної провину. Це дає змогу визначити інтенсивність його переживання. Для того, щоб можна було порівнювати який з видів міжособистісної має сильніше чи слабше виявлення у нашій вибірці, ми розраховали відносний показник таким чином:  $\% = \frac{\alpha}{N \times 5} \times 100$ ; де 5 – це максимальний бал, який міг отримати респондент, відповідаючи на питання опитувальника,  $\alpha$  – це абсолютне значення показника переживання того чи іншого виду міжособистісної провину, а N – кількість питань у відповідній шкалі (для провину вцілілого N = 22, для провину відокремлення – 15, гіпервідповідальності – 14, провину ненависті до себе – 16).

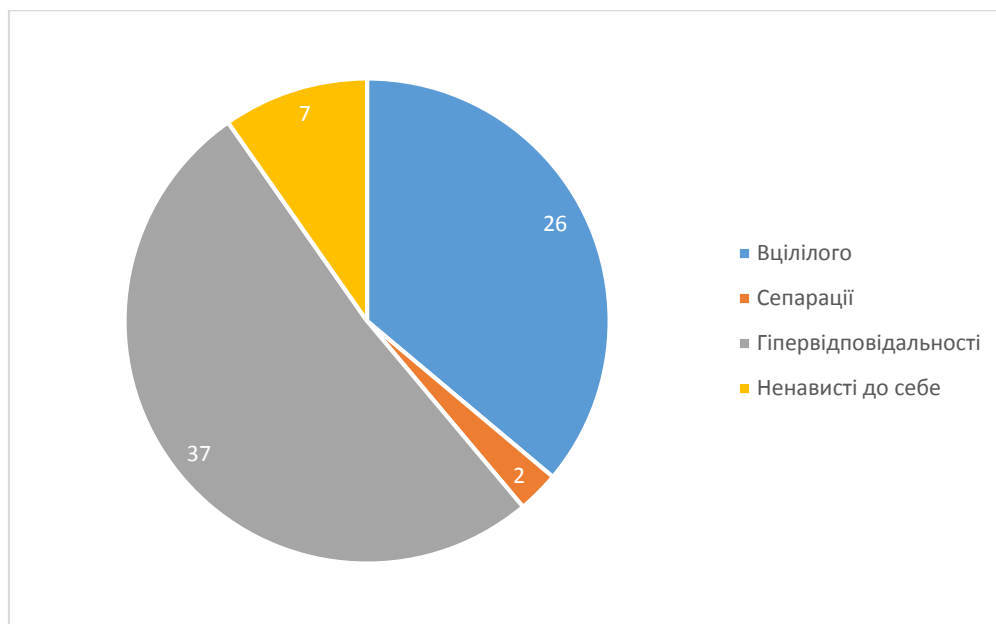
Середнє значення показника провини вцілілого по нашій вибірці склав 56%, що відповідає середньому рівню переживання провини вцілілого. Це говорить про помірну інтенсивність переживань і страху завдати шкоду значущим особам через досягнення власних цілей. В той самий час, максимальне значення цього показника склало 90,9% , що є високим показником. Осіб, які мають високі показники переживання провини вцілілого – п'ятеро.

Провина відокремлення (сепарації) для нашої вибірки не має високої інтенсивності. Середнє значення її переживаннях у відсотках склало 45,4 (абс. 34,1), що відповідає середньому рівню переживання. Максимальне значення цієї шкали склало 69,3%, що є підвищеним, втім ще не високим. Якщо розглядати провину гіпервідповідальності, то її середнє значення 58,2% є найвищим серед усіх середніх значень шкал. При цьому досить високим є показник стандартного відхилення, що вказує на різноманітність результатів. Провина гіпервідповідальності характеризується перевищеним відчуттям відповідальності за щастя й успіхи інших. Максимальне значення провини гіпервідповідальності 87,1 (61 абс.), що є високим показником переживання. Взагалі, якщо розглянути таблицю частот, то високий рівень переживання цієї провини спострігається для 6 осіб.

Останній вид міжособистісної провини – провинна ненависті до себе. Її середнє значення склало 44,7 %. Це невисокий рівень переживання. Однак саме серед показників по цій шкалі спостерігається найбільше стандартне відхилення. Мінімальне відносне значення склало 21,3%, при цьому максимальне – 93,8%. Найвищий бал по цій шкалі набрало 2 осіб, всього високий рівень переживання цього типу провини у 5 осіб.

Не зважаючи на те, що в середньому кількість осіб, у яких високі показники переживання того чи іншого виду ірраціональної провини, однакова, це різні люди. На Мал. 3.1.1 наведено дані по кількості осіб, у яких переважає той чи інший тип міжособистісної провини. Це дає нам можливість встановити який з типів ірраціональної провини більш розповсюджений по нашій вибірці і на що варто звернути увагу в плануванні подальших досліджень та програм

терапії чи психопрофілактики. Провина вцілілого та провина гіпервідповідальності, виходячи з визначень, які використовувалися при складанні даного опитувальника, схожі між собою за своєю природою, що заходить також і відображення в показниках. В той самий час, ми можемо бачити, що саме ці два види провини притаманні більшості опитуваним.



*Рис. 3.1.1 Кількість осіб, у яких переважає той чи інший тип міжособистісної провини.*

В результатах свого дисертаційного дослідження Короткова (Белінська) О.В. стверджує, що існує суттєва різниця у переживанні різних видів провини чоловіками і жінками. Це стосувалося переживання провини вцілілого та провини ненависті до себе. Про більшу схильність жінок до переживання почуття провини говорить також Ананова І.В. Перевіримо це твердження на нашій вибірці. Дані, наведені в Таблиці 3.1.2 показують розрахований t-критерій Стьюдента для кожного з видів міжособистісної провини. t-критерій Стьюдента виявив досить значущу відмінність у показниках між групами жінок і чоловіків, тож є сенс розглядати ці показники окремо. При цьому, в першу чергу, це стосується Провини гіпервідповідальності, оскільки величина ефекту d-Коена майже 0,6, що вважається середнім значенням. В той самий час, відмінність переживання провини ненависті до себе зовсім незначна (d-Коена <10).

Табл. 3.1.2

## Значущість відмінностей між чоловіками та жінками

Вид міжособистісної провini	t-критерій Стьюдента	p	Величина ефекту d-Коена
Вцілілого	-1.060	0.293	-0.2679
Відокремлення	-1.314	0.193	-0.3321
Гіпервідповідальності	-2.367	0.021	-0.5983
Ненависті до себе	-0.284	0.777	-0.0718

Розгляньмо детальніше відмінності в середніх показниках між чоловіками та жінками:

Табл. 3.1.3

*Відмінності середніх показників у жінок і чоловіків*

Тип провini		N	Середнє	Median	SD	SE
Вцілілого	Чоловіки	23	59.3	60.0	10.00	2.09
	Жінки	49	62.7	61.0	13.68	1.95
Відокремлення	Чоловіки	23	32.3	30.0	7.00	1.46
	Жінки	49	34.9	32.0	8.34	1.19
Гіпервідповідальності	Чоловіки	23	37.1	37.0	7.46	1.56
	Жінки	49	42.4	43.0	9.33	1.33
Ненависті до себе	Чоловіки	23	35.2	33.0	11.75	2.45
	Жінки	49	36.1	33.0	13.03	1.86

Якщо поглянути на дані таблиці, то дійсно бачимо найсуттєвішу різницю між показниками провini гіпервідповідальності. Це може бути викликане тим, що жінки гендерно більше переймаються збереженням стосунків зі значущими для них особами. Часто вони відчувають відповідальність не лише за свої стосунки з друзями та членами родини, а й за їхні стосунки між собою. Стереотипізація ролі жінки, як «берегині» сімейних цінностей та сімейного затишку також сприяє її більшому відчуттю провini відповідальності.

Розподіл показників на дві групи за віком не дав суттєвих відмінностей.

Для аналізу вираження агресивності ми використали опитувальник Баса-Даркі. Є кілька версій, підкріплених різними дослідженнями різних вчених як українських так і іноземних, які мають різні думки, щодо статевої розбіжності в агресивності чоловіків та жінок. Головні варіанти висновків є такі:

Чоловіки більш агресивні за жінок через свою біологічну природу;

Чоловіки й жінки однакові за рівнем агресивності, втім суттєво відрізняються в способах її вияву та здатності до стримування агресивної поведінки

Жінки агресивніші за чоловіків. До такого твердження дійшли вчені, які вивчали рівень виявлення агресії в мережі інтернет. [81, 75].

Перевіримо чи є значуща відмінність для значень параметра «агресія» опитувальника Баса-Даркі між чоловіками і жінками. Т-критерій Стьюдента дорівнює 0,269,  $p=0.788$ , величина ефекту (d-Коена) 0,0681, що вказує на зовсім невелику значущість різниці. Такі значення показників вказують на відсутність значущої різниці між показниками агресії в цих групах, втім різниця є. Варто спробувати розглянути відмінності по шкалам. З таблиці 3.1.4 видно, що різні форми агресії по-різному відрізняються між чоловіками і жінками.

Табл 3.1.4

t-Стьюдента та d-Коена в розподілі вибірки за статтю

Форма агресії	Значення t-Стьюдента	p	Величина ефекту d-Коена
Фізична	0.440	0.662	0.1111
Непряма	-1.341	0.184	-0.3389
Роздратування	-1.062	0.292	-0.2685
Негативізм	-1.495	0.139	-0.3779
Образа	0.277	0.783	0.0699
Підозрілість	2.429	0.018	0.6138
Вербальна	0.289	0.773	0.0731
Провина	-2.200	0.031	-0.5561

Такі форми агресії як Фізична, Образа та Вербальна агресія мають зовсім незначну відмінність між групами жінок та чоловіків (d-Коена відпоідно 0,11; 0,07 та 0,07). В той самий час, Почуття Провини та Підозрілість мають середню значущість відмінностей, решта форм – низьку значущість.

Якщо розподілити нашу вибірку на дві групи за віком, то високий рівень (d-Коена = 0,87) значущості відмінності є лише в одній формі вияву агресії – Підозрілості. При чому t-Стьюдента по шкалі ворожості склало 3,65 при  $p < 0,01$ . Можна зробити висновок, що респонденти, у віці 28 - 36 років, значно більш підозрілі ніж респонденти, віком 37-48 років.

Методика Баса-Даркі дає можливість також оцінити рівень агресивності та ворожості особистості (Табл. 3.1.5). Відповідно до Рогова Є. І. нормальною є величина індексу агресивності  $21 \pm 3$  бали, ворожості  $6,5-7 \pm 3$  бали. [33].

Табл 3.1.5

Статистичні показники шкал аресивності й ворожості методики Баса-Даркі.

	<b>Агресивність</b>	<b>Ворожість</b>
Mean	15.6	7.96
Median	16.5	8.00
Standard deviation	4.71	3.08
Minimum	5	2
Maximum	24	14

Якщо проаналізувати відповідність до коефіцієнтів норми, то ми бачимо, що середнє значення агресивності нижче за нормальне. Якщо подивитися на таблицю частот даних, то в інтервал від 18 до 24 потрапляють 36 % респондентів, тобто 26 осіб. У 46 осіб показник агресивності виявився занижким. Що стосується ворожості, то середнє значення цього показника для вибірки склав 7,96 що знаходиться в межах норми. Якщо ж розглянемо таблицю частот даних,

то можна виявити, що у 16 чоловік (22,3 %) індекс ворожості вищий за нормальний, і лише у двох осіб індекс ворожості виявився нижчим за норму. Можна припустити, що такі показники викликані тим, що агресивність та ворожість не схвалюються суспільством. Тож, існує ймовірність, що респонденти, намагаючись справити гарне враження, не були достатньо щирими у своїх відповідях. Щоб виявити чи існує така тенденція, ми включили до переліку наших методик Методику самооцінки мотивації до схвалення.

Не зважаючи на те, що дехто з вчених визначають агресивність як позитивну рису характеру, що допомагає виживати та долати перешкоди на шляху до досягнення своєї цілі, ставлення до виявлення агресії в суспільстві досить негативне. Навіть враховуючи специфіку обставин, в якому наразі перебуває українське суспільство, інтрерналізовані суспільні норми диктують нам моделі поведінки. Те, наскільки людина спирається на думку оточуючих також визначає її орієнтації у виборі стилю поведінки та формує і запускає захисні механізми.

Табл 3.1.6

Показники результатів рівня мотивації схвалення для підгруп жінок та чоловіків

	стать	Рівень мотивації схвалення
Mean	Чоловіки	9.09
	Жінки	7.57
Median	Чоловіки	9
	Жінки	8
Standard deviation	Чоловіки	3.22
	Жінки	2.93
Minimum	Чоловіки	5
	Жінки	3
Maximum	Чоловіки	15
	Жінки	13

Поглянемо на статистичні показники методики Мотивації до схвалення. Аналіз Т-тест виявив, що існує розбіжність у показниках підгруп та чоловіків, яка має середнє значення ( $t$ -Ст'юдента = 1,78,  $d$ -Коена – 0,5). Тож є сенс в тому, щоб проводити порівняння між двома підгрупами – чоловіків та жінок. Дані по цій методиці наведені в Табл. 3.1.6. Ми бачимо, що в середньому чоловіки більше прагнуть отримати схвальну оцінку оточення, ніж жінки, втім і їх відповіді більш варіативні, тобто середнє відхилення по підгрупі чоловіків більше, ніж у жінок.

Про зв'язок конфліктності й агресивності стверджували багато вчених-психологів. Розглянемо статистичні показники даних, які ми отримали завдяки методиці Томаса, що допомагає визначити тип поведінки в конфліктній ситуації. Поділ вибірки на групи за статтю, віком чи сімейним станом не дав значущих відмінностей у показниках між групами, тож розглянемо загальні статистичні дані по всій вибірці.

Табл. 3.1.7

## Статистичні показники результатів методики Томаса

	<b>Суперництво</b>	<b>Співпраця</b>	<b>Компроміс</b>	<b>Уникнення</b>	<b>Пристосування</b>
Mean	2.99	6.85	6.81	6.72	5.96
Median	3.00	7.00	7.00	7.00	6.00
Standard deviation	2.73	1.60	1.99	2.14	2.35
Minimum	0	3	3	1	2
Maximum	9	10	11	11	11

Найменш характерним стилем конфліктної поведінки для нашої вибірки став «суперництво». Саме цей вид поведінки в конфліктній ситуації вважається найбільш агресивним. Уникнення й пристосування вважаються найменш агресивними. Суперництво, Співпраця та Компроміс – це стилі поведінки, що направлені на досягнення власних цілей, що є однією з характеристик агресивності. Максимальні значення по шкалі суперництва виявилися у тих осіб, хто мав високі високі агресивності по методиці Баса-Даркі.



Протягом життя для успішної адаптації в суспільстві, особистість вчиться контролювати свою поведінку, стримувати прояви агресії та обирати такі форми її вираження, які є менш засуджувані оточуючими.

Агресія, як захисний механізм першими розглядалася в психоаналітичній теорії. Розробляючи свою теорію, Плутчик, Келлерман та Конте розглядають захисні механізми як засоби стримування чи регулювання характерних для особистості емоцій. На їхню думку, захисні механізми спрямовані на те, щоб зберегти наше психічне здоров'я та нашу особистість, коли у нас самих не виходить впоратися з внутрішніми чи зовнішніми конфліктами.

Розглянемо статистичні результати, які ми отримали за допомогою методики LSI.

Для того, щоб мати змогу порівнювати результати по різних шкалах. Ми розрахували відносні показники за формулою  $\beta = \frac{Q}{N} \times 100$ , де Q – сума абсолютних балів по шкалі, N – кількість питань, які належали до тієї чи іншої шкали. Розрахувавши t-критерій Стьюдента для груп чоловіків та жінок, ми отримали такі результати:

Табл. 3.1.8

T-Стьюдента та d-Коена для груп чоловіків та жінок

<b>Вид захисного механізму</b>	<b>t-Стьюдента</b>	<b>p</b>	<b>Величина ефекту d-Коена</b>
Витіснення	2.6812	0.009	0.6777
Регресія	-2.7791	0.007	-0.7024
Заміщення	-1.3636	0.177	-0.3447
Заперечення	-0.1327	0.895	-0.0335
Проекція	-0.0677	0.946	-0.0171
Компенсація	-3.2212	0.002	-0.8142
Інтелектуалізація	2.5247	0.014	0.6381
Реактивні утворення	-2.5660	0.012	-0.6486
Загальне навантаження	-1.5415	0.128	-0.3896

Найбільшою різниця в показниках по групам є за шкалами «компенсація» (t-Стюдента -3,22 d-Коена -0,8) та «регресія» (t-Стюдента -2,78, d-Коена -0,7), середньо занчущою є відмінність по шкалам «витіснення» (t-Стюдента 2,68, d-Коена -0,68), «реактивні утворення» (t-Стюдента -2,56, d-Коена -0,65), «інтелектуалізація» (t-Стюдента -2,52, d-Коена -0,63), низькою є значимість відмінностей в підрахунку загального навантаження (t-Стюдента -1,54, d-Коена -0,39) та по шкалі «заміщення» (t-Стюдента -1,36, d-Коена -0,34). Щодо шкал «проекція» та «заперечення», то Т-тест для двох незалежних змінних показав, що стать не впливає на результати за цими шкалами.

Для наочності результати середніх значень по кожному із захисних механізмів наведений на діаграмі (Рис.3.1.2).

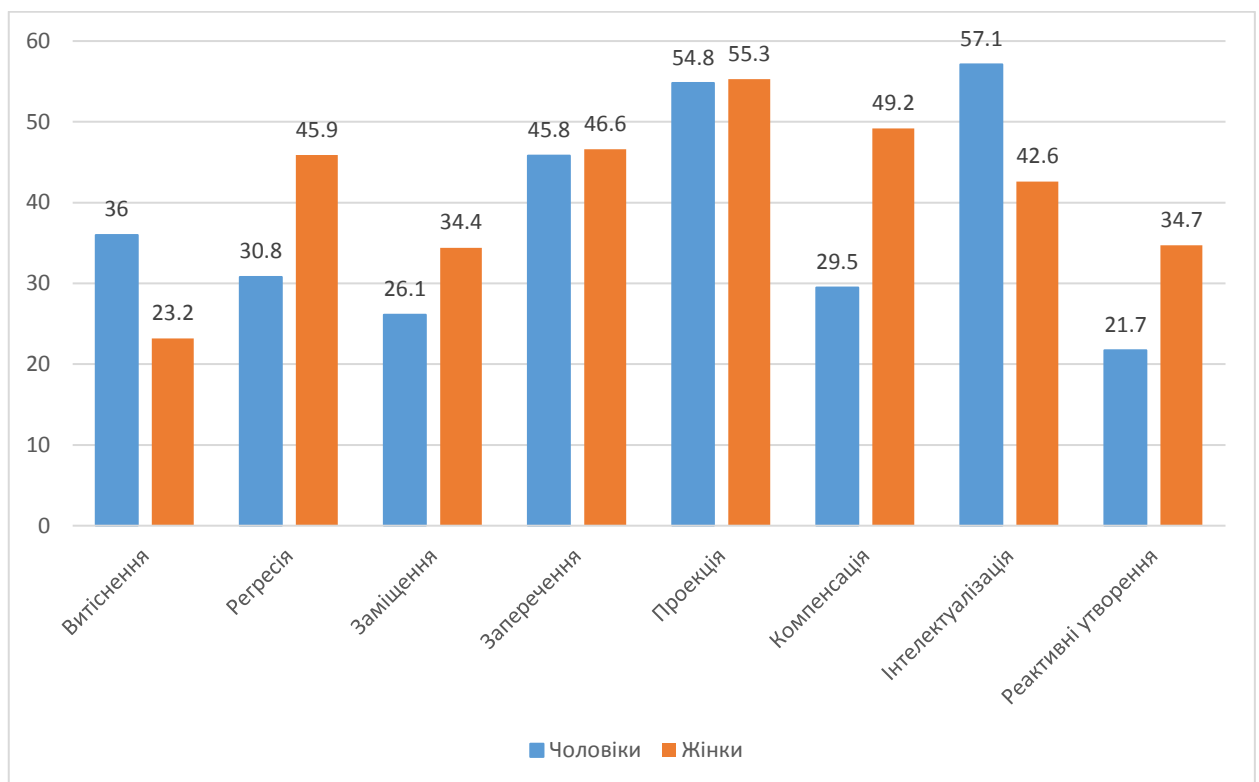


Рис. 3.1.2 Порівняльна діаграма середніх значень  $\bar{x}$  результатів показників по шкалам LSI для жінок та чоловіків

Можна побачити, що найпоширенішим для чоловіків ( $\bar{x} = 57.1$ ) захисним механізмом є інтелектуалізація. Її також називають раціоналізацією. Це означає, що чоловіки найпершим чином спробують пояснити раціонально причини своїх дій, адже суть даного механізму захисту полягає в переконанні, що обґрунтовані

дії не можуть підлягати критиці. Для чоловіків також є більш характерним такий захисний механізм як витіснення. Його середнє значення для даної підгрупи склав  $\bar{x} = 36$ , в той самий час, для жінок це значення склало 23,2. Витісненням або репресингом називають такий захисний механізм психіки, що характеризується навмисним забуванням, придушенням неприємних емоцій чи моментів, що переводить ці спогади в несвідоме. За результатами опитування, чоловіки досить рідко вдаються до такого захисту, жінки – ще рідше.

Другим за популярністю серед чоловіків ( $\bar{x} = 54,8$ ) та першим серед жінок ( $\bar{x} = 55,3$ ) нашої вибірки, є проєкція. При чому ми спостерігаємо практично відсутність різниці в середніх значеннях за цією шкалою між представниками обох підгруп. Це вказує на те, що як чоловіки так і жінки досить часто вдаються до приписування своїх негативних якостей, рис чи особливостей поведінки іншим особам. Також майже відсутня різниця в середніх показниках за шкалою заперечення. Для жінок  $\bar{x} = 46,6$ , для чоловіків  $\bar{x} = 45,8$ . Це говорить про те, що незалежно від статі, для наших респондентів є характерним відмовлятися приймати чи навіть заперечувати реальність подій чи ситуацій, які можуть мати негативний вплив на їхнє психічне здоров'я, їх стан чи настрій тощо.

З великою різницею у осіб жіночої статі переважають такі механізми як компенсація (для жінок  $\bar{x} = 49,2$ , для чоловіків  $\bar{x} = 29,5$ ) та реактивні утворення (цю шкалу ще називають гіперкомпенсація) (для жінок  $\bar{x} = 34,7$ , для чоловіків  $\bar{x} = 21,7$ ). Це означає, що жінки порівняно більше, ніж чоловіки, помічаючи в собі риси, які їм не подобаються, намагаються компенсувати їх такими, що на їхню думку компенсують їх чи навіть розвинути в собі їм протилежні. Також для жіночої частини нашої вибірки значно більш характерна регресія (для жінок  $\bar{x} = 45,9$  для чоловіків  $\bar{x} = 30,8$ ). Це можна тлумачити так, що для них більш характерним у порівнянні з чоловіками, у складній ситуації реагувати так, як вони робили б це на попередніх стадіях свого розвитку.

При чому як жінки так і чоловіки були досить варіативні в своїх відповідях: середнє стандартне відхилення по всім восьми шкалам склало для чоловіків 23,05%, для жінок 21,06%. Що є досить суттєвим показником.

### 3.2 Кореляційний та регресійний аналіз даних емпіричного дослідження

Оскільки ми, ґрунтуючись на теоретичному аналізі існуючих досліджень, припустили, що тип конфліктної поведінки може бути взаємопов'язаний з агресивністю, то доцільно було б перевірити кореляцію між показниками цих двох методик. Повна кореляційна матриця показників наведена у Додатку 6. В Таблиці 3.2.1 зазначимо лише ті показники кореляції, які виявилися значущими:

Табл. 3.2.1.

Значущі коефіцієнти кореляції різних видів конфліктної поведінки з видами агресії.

Тип конфліктної поведінки	Сильна кореляція		Середня кореляція		Слабка кореляція	
		r		r		r
Суперництво	Роздратування	0,546	Фізична агресія	0,482	Негативізм	0,283
	Агресивність	0,558			Вербальна	0,284
Компроміс			Непряма	0,373		
Співпраця			Ворожість	-0,301	Підозрілість	-0,242
Пристосування			Агресивність	-0,485	Вербальна	-0,289
			Роздратування	-0,481		
			Негативізм	-0,385		
			Провина	-0,375		
			Фізична агресія	-0,358		
			Образа	-0,353		
Уникнення			Непряма	-0,325	Вербальна	-0,263
					Агресивність	-0,242

Можемо зробити висновок, що існує пряма лінійна залежність різної інтенсивності між такими різними видами агресії та суперництвом як стилем поведінки в конфліктній ситуації, а також з компромісом. Що ж стосується співпраці, Пристосування та уникнення, то спостерігається обернена лінійна залежність ними та між будь-якими видами агресії за методикою Баса-Даркі.

Щодо взаємозв'язку захисних механізмів з агресивністю, такі дослідження вже проводилися. Наприклад, В. Шевченко та А Оганян, проводячи дослідження серед групи студентів, віком 20-23 років, виявили взаємозв'язки між деякими

захисними механізмами та формами вияву агресії. Вони встановили, що заперечення як механізм захисту корелює з такими видами агресії як вербальна та непряма, а проєкція має пряму залежність з фізичною та непрямую агресією. [43] Проаналізуємо кореляційні зв'язки між захисними механізмами та різними видами агресії для нашої вибірки. Повна матриця кореляцій наведена у Додатку 7. Зосередимося на значущих взаємозв'язках:

Табл. 3.2.2

## Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та видів агресії

Вид захисного механізму	Сильна кореляція	r	Середня кореляція	r	Слабка кореляція	r
Регресія	Агресивність Роздратування	0,529 0,615	Провина	0,471	Фізична	0,291
			Негативізм	0,488	Вербальна	0,281
			Непряма агресія	0,346		
			Образа	0,327		
			Ворожість	0,344		
Заміщення	Негативізм	0,545	Роздратування	0,443	Непряма	0,244
			Агресивність	0,413		
			Образа	0,332		
			Вербальна	0,323		
			Ворожість	0,305		
Заперечення			Роздратування	-0,39	Агресивність	-0,298
			Образа	-0,328	Ворожість	-0,232
Проєкція	Образа Провина	0,511 0,648	Фізична	0,304	Негативізм	0,29
			Роздратування	0,37	Підозрілість	0,234
			Агресивність	0,364		
			Ворожість	0,472		
Компенсація			Негативізм	0,495	Фізична	0,253
			Роздратування	0,341	Образа	0,273
			Провина	0,32		
Інтелектуалізація			Негативізм	-0,364	Непряма	-0,286
			Підозрілість	0,335	Провина	-0,295
Реактивні утворення	Провина	0,54	Роздратування	0,303	Ворожість	0,267
			Образа	0,336		

Захисний механізм «витіснення» не виявив значущих кореляцій з жодним із видів прояву агресії. натомість, «регресія» у респондентів нашої вибірки має

сильний прямо пропорційний зв'язок з агресивністю ( $r=0.529$ ,  $p < .001$ ) та роздратуванням ( $r=0.615$ ,  $p < .001$ ). Також були виявлені сильна кореляція між «заміщенням» та «негативізмом» ( $r=0.545$ ,  $p < .001$ ), між «проекцією» та «провиною» ( $r=0.648$ ,  $p < .001$ ) і «образою» ( $r=0.511$ ,  $p < .001$ ) і між «реактивними утвореннями» та «провиною» ( $r=0.540$ ,  $p < .001$ ). Це підтверджує наявність сильного прямого взаємозв'язку між деякими захисними механізмами та формами вияву агресії. Варто також звернути увагу, що почуття провини як форма агресії окрім сильної кореляції з «проекцією» та «реактивними утвореннями», має пряму лінійну залежність середньої значущості із «компенсацією» та «регресією» та слабку обернену пропорційну залежність з «інтелектуалізацією».

Далі розглянемо наскільки корелюють показники *провини вцілілого* з різними видами вияву агресії для різних підгруп: чоловіків та жінок.

Табл. 3.2.3

Значущі показники кореляції провини вцілілого з іншими показниками

<b>Вид агресії</b>	<b>r-Пірсона</b>	<b>p-значення</b>
Образа	0.371	0.001
Провина	0.379	0.001
Ворожість	0.255	0.031
<b>Вид конфліктної поведінки</b>		
Компроміс	-0.334	0,004
<b>Захисні механізми</b>		
Регресія	0.531	< .001
Заміщення	0.39	< .001
Проекція	0.343	0.003
Інтелектуалізація	-0.264	0.025
Реактивні утворення	0.436	< .001
Загальне навантаження захистів	0.424	< .001

Досліджуючи провину вцілілого ми розглянули її кореляційні зв'язки з кожним із емпіричних показників. Результати, які виявилися тією чи іншою мірою значущими, ми занесли в Табл.3.2.3

Отримані дані можна інтерпретувати таким чином. Показник переживання почуття Провини вцілілого має високе значення коефіцієнта кореляції з показниками по шкалі захисного механізму Регресія.

Показники  $r$ -Пірсона, які мають значення від 0,3 до 0,5 вказують на кореляцію середнього рівня. Це стосується шкал образи, почуття провини, захисного механізму заміщення та проєкції, реактивних утворень та шкали загального нервового навантаження. Середній рівень кореляції з почуттям провини вцілілого також виявився у показника по шкалі Компроміс, виду конфліктної поведінки. При чому, ця кореляція від'ємна, а зв'язок є обернено пропорційним. Тобто, чим вищим є рівень переживання провини вцілілого, тим рідше людина обирає досягнення компромісу варіантом вирішення конфліктної ситуації.

Також обернено пропорційною є залежність між показником провини вцілілого та таким механізмом психологічного захисту як інтелектуалізація. Тобто, чим сильніше людина переживає провину вцілілого, тим рідше вдається до інтелектуалізації. Втім, ця кореляція є слабкою ( $r = -0,264$ ).

Розглянемо далі як пов'язане переживання почуття *провини відокремлення* з різними видами виявлення агресії, стилю поведінки в конфліктних ситуаціях та захисними механізмами. Почуття провини відокремлення сильно корелює з Провиною як формою агресії, радше аутоагресії ( $r$ -Пірсона = 0,510) а також із захисним механізмом Реактивними утвореннями ( $r$ -Пірсона = 0,538). Це вказує на те, що ті, хто переживають провину сепарації схильні до самозвинувачення та аутоагресії, а в якості захисного механізму від своїх негативних рис, думок чи мотивів, розвивають у собі ті, які їм протилежні.

Середній рівень кореляції виявляє переживання провини сепарації з такою формою агресії як Образа ( $r$ -Пірсона = 0,354) і такими захисними механізмами як Регресія та Проєкція, трохи сильнішим є взаємозв'язок Провини сепарації із

загальним нервовим навантаженням ( $r$ -Пірсона =0,453), втім все одно лишається в межах середніх значень.

Табл. 3.2.4

Значущі показники кореляції Провини відокремлення з іншими показниками

<b>Вид агресії</b>	<b>r-Пірсона</b>	<b>p-значення</b>
Негативізм	0.249	0.035
Образа	0.354	0.002
Провина	0.510	< .001
<b>Вид конфліктної поведінки</b>		
Уникнення	0,281	0,017
<b>Захисні механізми</b>		
Регресія	0,370	0,001
Проекція	0,333	0,004
Реактивні утворення	0,538	< .001
Загальне навантаження захистів	0,453	< .001

Оскільки в переживанні провини *гіпервідповідальності* між чоловіками і жінками існує відмінність середньої значущості, коефіцієнти кореляції розраховували для кожної з підгруп окремо. Для чоловіків значущими виявилися такі показники кореляцій (Табл. 3.2.5) . Для респондентів чоловічої статі переживання провини гіпервідповідальності взаємопов'язане з вербальною агресією. Цей зв'язок є обернено пропорційним. Тобто, чим вищий показник переживання даної провини, тим менше людина використовує словесну форму вираження агресії.

Середньою є кореляція цього виду міжособистісної провини у чоловіків із почуттям провини як формою вияву агресії. А також із таким захисним механізмом як Проекція.



Табл.3.2.5

Значущі показники кореляції Почуття провини гіпервідповідальності з іншими показниками

<b>Вид агресії</b>	<b>r-Пірсона</b>	<b>p-значення</b>
Вербальна	-0,509	0,013
Провина	0,423	0,044
<b>Захисні механізми</b>		
Проекція	0,416	0,049
Компенсація	0,703	< .001

Важливим є взаємозв'язок у чоловіків провини гіпервідповідальності із захисним механізмом «компенсація». Кореляція є сильною і значущою (r-Пірсона 0,703,  $p < .001$ ). тож можна сказати, що відчуваючи відповідальність за щастя й благополуччя важливих для них людей, чоловіки вирішують внутрішні конфлікти та невдоволення собою шляхом досягнення успіхів в інших сферах діяльності (наприклад, відчуваючи провину за те, що дитина погано навчається в школі, чоловік докладатиме зусилля й досягатиме успіху на роботі).

Значущі кореляції почуття провини гіпервідповідальності з іншими показниками, які були виявлені в підгрупі жінок, наведені в Табл. 3.2.6

Табл. 3.2.6.

Значущі кореляції між переживанням провини гіпервідповідальності та іншими показниками у підгрупі жінок

<b>Вид агресії</b>	<b>r-Пірсона</b>	<b>p-значення</b>
Провина	0.507	< .001
<b>Вид конфліктної поведінки</b>		
Компромiс	0,310	0,030
<b>Захисні механізми</b>		
Регресія	0,562	< .001
Проекція	0,466	< .001
Компенсація	0,420	< .001

Реактивні утворення	0,446	< .001
Загальне навантаження захистів	0,528	< .001

Для жіночої частини нашої вибірки провина гіпервідповідальності тісно пов'язана з провиною як виявом агресії. Такий самий, хоч і менш значущий взаємозв'язок прослідковується і у підгрупі чоловіків. Це вказує на те, що перебільшене відчуття відповідальності за успішність та благополуччя рідних та близьких може викликати сильні переживання й докори сумління, навіть підсвідомого прагнення покарання. Високу кореляцію виявило переживання цього типу провини із таким захисним механізмом як регресія. Це говорить про те, що жінки, які інтенсивно переживають почуття провини гіпервідповідальності, у складних для психіки обставинах схильні використовувати типи реакцій, що відповідають попереднім етапам їх психологічного розвитку. Також сильною є кореляція із загальним нервовим напруженням, тобто включеністю всіх захисних механізмів.

Також у підгрупі осіб жіночої статі виявлена середня кореляція із захисними механізмами проєкцією, компенсацією та реактивними утвореннями (гіперкомпенсацією). Тож, почуття провини гіпервідповідальності може спонукати їх наділяти інших людей своїми рисами, які вони вважають негативними, намагатися компенсувати негативний вплив цих рис, досягаючи успіху в інших сферах діяльності або навіть цілеспрямовано намагатися розвивати їм протилежні.

Також середньою є кореляція між цим типом провини та прагненням до компромісу у конфліктних ситуаціях, тобто чим вищий рівень переживання провини, тим більше людина буде готова поступитися якоюсь частиною своїх переконань чи цілей заради досягнення згоди в конфлікті.

Провина *ненависті до себе* є найбільш дезадаптивною формою ірраціональної міжособистісної провини. Розглянемо як пов'язана інтенсивність переживання цього почуття з різними видами агресії та захисних механізмів.

Табл 3.2.7

Значущі кореляції провини ненависті до себе.

<b>Вид агресії</b>	<b>r-Пірсона</b>	<b>p-значення</b>
Непряма агресія	0,244	0,039
Роздратування	0,338	0,004
Негативізм	0,323	0,006
Образа	0,651	< .001
Провина	0,459	< .001
Агресивність	0,290	0,014
Ворожість	0,476	< .001
<b>Вид конфліктної поведінки</b>		
Пристосування	-0,246	0,037
<b>Захисні механізми</b>		
Регресія	0,510	< .001
Заміщення	0,481	< .001
Проекція	0,343	0,003
Компенсація	0,243	0,040
Інтелектуалізація	-0,271	0,021
Реактивні утворення	0,349	0,003
Загальне нервово навантаження	0,509	< .001

Почуття провини за негаразди важливих людей у поєднанні з готовністю взяти на себе за них відповідальність аби лише зберегти стосунки, може приносити багато страждань і суттєво ускладнювати життя людини. Цей тип провини обернений проти самої особистості і тому є найбільш небезпечним.

Цей тип провини з сильно корелює ( $r = 0,651$ ) з образою. Це можна трактувати так, що чим більше людина переживає почуття провини ненависті до себе, тим сильніше вона відчуває злість на оточуючих за їхні дії. А сильна ( $r = 0,510$ ) кореляція з показниками регресії вказує на те, що при цьому вона ще й

скочується у своїх емоційних реакціях на попередній рівень свого розвитку. До того ж була виявлена середня кореляція з такими захисними механізмами як заміщення ( $r = 0,481$ ), тобто людина може вивільнити свою агресію на більш доступних для неї об'єктах. Також середнім є рівень кореляції з проекцією та реактивними утвореннями. До того ж існує слабка кореляція з механізмом компенсації та слабка обернено пропорційна залежність з інтелектуалізацією. Відчуваючи небезпеку для свого внутрішнього образу «Я», психіка намагається захищатися, так можна пояснити високу кореляцію із показником загального навантаження захисних механізмів.

Показники провини ненависті до себе на середньому рівні корелюють з такими вираженням агресії як провинна ( $r = 0,459$ ), роздратування ( $r = 0,338$ ) та негативізм ( $r = 0,323$ ). Також прослідковується слабкий зв'язок з непрямую агресією ( $r = 0,244$ ). Саме це почуття провини слабо ( $r = 0,29$ ) корелює із загальним балом агресивності та на середньому рівні ( $r = 0,476$ ) з показником ворожості.

В конфліктних ситуаціях люди, що переживають провинну ненависті до себе будуть менше прагнути пристосовуватися до думки інших, адже була виявлена слабка від'ємна кореляція цих показників.

Додатні значущі коефіцієнти кореляції між почуттям провини та образою і ворожістю були виявлені у дослідженнях агресивності підлітків. Так само був встановлений від'ємний кореляційний зв'язок між почуттям провини та схильністю до вербальної агресії. [34]

Для того, щоб спробувати описати залежність індекса агресивності за методикою Баса-Даркі від інших даних ми застосували метод лінійної регресії.

Спочатку ми спробували побудувати регресійну модель, в якій показник агресивності описувався б різними видами малоадаптивної провини. (Табл.3.2.8). За нашими результатами, показники провини вцілілого, відокремлення та ненависті до себе змогли описати показник агресивності лише на 22,9%, ( $R^2 = 0,229$ ). При чому, коефіцієнти при значеннях провини вцілілого та провини відокремлення від'ємні, тобто вказують на зворотній зв'язок цих

показників. В той самий час, показник ймовірності для провини вцілілого та відокремлення надто високий, щоб вважатися значущим.

Табл. 3.2.8

Модель 1 показника Агресивність за шкалою Баса-Даркі

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	19.860	2.7785	7.15	< .001
Вцілілого	-0.127	0.0649	-1.96	0.050
Відокремлення	-0.174	0.0784	-2.22	0.030
Ненависті до себе	0.266	0.0629	4.22	< .001

Використовуючи показники з різних методик, нам вдалося побудувати модель лінійної регресії (Табл. 3.2.9), яка на 74,6 % ( $R^2 = 0,746$ ) описує показник агресивності методики Баса-Даркі.

В якості залежної змінної виступає індекс агресивності (А), незалежними змінними або предикторами – показники по шкалі методики Томаса: Суперництво (С); по шкалам методики Баса-Даркі: Провина (Пр) і Підозрілість (Пі); по методиці діагностики малоадаптивних форм провини: Провина гіпервідповідальності (ПГ), з методики Плутчика-Келлермана-Конте: шкала Регресія (Р). В якості фактора був обраний пункт з авторської анкети, із запитанням «Чи вважаєте ви себе конфліктною людиною?» (К).

Табл. 3.2.9

Модель 2 лінійної регресії показника Агресивність за методикою Баса-Даркі

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	12.276	1.5896	7.72	< .001
Суперництво	0.659	0.1256	5.25	< .001
Провина	0.515	0.1784	2.89	0.005
Провина гіпервідповідальності	-0.181	0.0404	-4.49	< .001
Підозрілість	0.675	0.1451	4.65	< .001
Регресія	0.524	0.1470	3.56	< .001

Predictor	Estimate	SE	t	p
Самооцінка конфліктності:				
так – ні	3.817	1.2830	2.97	0.004
складно сказати – ні	1.489	0.8974	1.66	0.102

Наша математична модель лінійної регресії може мати вигляд:

$$A = 0,659 \times C + 0,515 \times \text{Пр} - 0,181 \times \text{ПГ} + 0,675 \times \text{Pi} + 3,817 \times \text{К} + \\ + 0,524 \times \text{P} + 12,276$$

Коефіцієнти Estimate вказують на те як саме зміниться величина нашої залежної змінної при зміні того чи іншого предиктора. Величина Intercept = 12,276 враховує вплив решти факторів, які не були враховані в нашій моделі. Від'ємний коефіцієнт при показнику провини гіпервідповідальності відповідає коефіцієнту від'ємної кореляції цього типу провини з вираженням агресії, а саме її вербальною формою.

### **3.3 Практичні рекомендації застосування отриманих результатів дослідження**

Кореляційний аналіз результатів дослідження показав наявність взаємозв'язку між видами малоадаптивної міжособистісної провини та агресивністю, ворожістю, різними проявами агресії, захисними механізмами, та стилями поведінки в конфліктних ситуаціях. Розуміння цих зв'язків дає можливість складати точніші програми психокорекційної роботи.

Ірраціональна провина часто є неусвідомленою, витісненою і замість того, щоб виконувати свою функцію регулятора поведінки, навпаки – ускладнює спілкування та соціальну адаптацію особистості. Міжособистісна провина, в

залежності від її форми, привносить у поведінку людини ворожість, образу, негативізм, роздратування. Класичний механізм позбавлення від почуття провини через каяття і прощення вимагає для початку усвідомлення цього почуття та причин його виникнення, що у випадку з ірраціональною провиною рідко спрацьовує.

Усвідомлення людиною своїх переживань допомагає їй стати більш повноцінною, особистісно зрілою, досягати власних цілей, успішно адаптуватися в соціумі. [11]

Провина вцілілого як міжособистісна провина часто з'являється внаслідок пережитої травматичної події та може бути частиною ПТСР. Дехто з американських вчених займалися питанням пошуку ефективних підходів у дослідження цього виду провини.

Нещодавні дослідження Мюррея і Ехлєрса (2021) терапії моральної шкоди радять працювати з негативними переконаннями, використовуючи когнітивні техніки і зосереджувати увагу на тому, де значення переконань стають більш розширеними, екстрапольованими. [66]

Логотерапія, яка була розроблена Франклом, застосовувалася для терапії провини вцілілого серед військових ветеранів.

У випробуванні, яке було проведене Мюрреєм та його колегами (2020 р.) для терапії почуття провини вцілілого, застосовувалися методи когнітивної терапії. Йому вдалося довести, що за допомогою КПТ люди, що переживають цей вид провини, пов'язаний із безпосередньо травмуючою подією, можуть отримати доступ до образів, спогадів і перезаписати їх [69]

Існують підходи, ефективність яких у терапії ПТСР була доведена, наприклад, орієнтована на травму когнітивна поведінкова терапія та терапія десенсибілізації рухів очей і репроцесингова терапія. Втім застосування їх для терапії провини вцілілого не досліджувалося.

Ханна Мюррей зі своїми колегами пропонує чотирикомпонентну структуру для почуття ірраціональної провини вцілілого, втім її можна застосувати для будь-якого виду ірраціональної провини:

1) Спроба відновити рівновагу. У випадку переживання почуття міжособистісної провини, людина відчуває потребу відновити баланс несправедливості через каяття чи покарання. Однак через відсутність усвідомлення причин виникнення цього почуття, реалізувати цей процес стає неможливим, що призводить до увічнення почуття провини.

2) Румінація. Серед тих, кому вдалося вціліти в травмуючих обставинах, характерні нав'язливі думки про пошук сенсу в їхньому виживанні. Часто потерпілі намагаються знайти логічні пояснення тому, що сталося, частково звинувачуючи себе. Схоже відбувається у осіб, що переживають почуття провини гіпервідповідальності, сепарації та ненависті до себе адже вони не усвідомлюють межі власної відповідальності, через що починають відчувати провину. Це унеможлиблює пробачення самого себе.

3) Активація інструкцій, пов'язаних із провиною/соромом. Нав'язливі думки, що пов'язані з почуттям провини, можуть призвести до ретравматизації та поглиблення проблеми. Особливо, коли ці думки транслуються в тому числі й ззовні. Неможливість критично оцінити слова та твердження значущих для нас людей часто змушують брати на себе відповідальність, яка насправді не входить в межі нашої компетенції.

4) Спотворене оцінювання. Серед тих, хто відчуває провину, поширеними є метакогніції щодо провини. Наприклад, неодноразово почуття провини та страждання за його переживання визнавали як покарання за виживання, успіх, досягнення своїх цілей. Ті, хто переживає провину вцілілого внаслідок смерті когось зі своїх близьких, часто визнають її як спосіб утримання в пам'яті тих, хто помер. Людина, що переживає провину ненависті до себе, розглядає почуття провини за негаразди інших як спосіб збереження з ними стосунків.

На основі запропонованої моделі міжособистісної провини, ми розробили деякі рекомендації, які можуть бути застосовані для терапії станів, що характеризуються її сильними переживаннями. Ці рекомендації та їх ефективність не були емпірично перевірені, втім вони ґрунтуються на інших інтервенціях, ефективність яких була перевірена на практиці.



*Перший* етап - нормалізація почуття провини.

У випадку ірраціональної провини, людина часто може не усвідомлювати що саме вона переживає. Надання інформації про різні види почуття міжособистісної провини може включати пояснення того, що це досить поширений у нашому суспільстві і цілком нормальний феномен. Він відображає співчуття, яке потерпілий відчуває до близьких йому людей. Нормалізація – це перший етап у розборі метакогнітивних переконань про почуття провини, таких як емоційна помилка мислення «я винен у тому, що, мабуть, зробив щось не так».

Нормалізація має ще одну важливу мету – вона сприяє встановленню контакту між клієнтом та терапевтом, допомагає створити терапевтичний альянс. Наявність контакту є необхідною умовою для більшості психологічних інтервенцій і особливо важливим, коли обговорення торкається таких тем як почуття провини. Для багатьох людей, провини безпосередньо пов'язана із соромом. Відчуваючи помилковість своїх дій, людина може відчувати себе неповноцінною, недостатньо хорошою тощо. Під час інтервенції, терапевт має виявляти емпатію та уважність для того, щоб зрозуміти переживання клієнта.

*Другий* етап - Виявлення та вирішення питань з оцінкою несправедливості та неадекватності почуття відповідальності.

Наступним кроком є виявлення та робота над переоцінкою несправедливості та перебільшеним почуттям відповідальності, які призводять до появи міжособистісної провини. Мета полягає в тому, щоб допомогти клієнту віднайти особисто значуще пояснення своїх досягнень, яке дозволить йому пристосувати власні успіхи до своєї системи переконань. Що стосується питання перебільшеного почуття відповідальності, то тут важливо спрямувати клієнта до усвідомлення того, що кожен лише сам відповідальний за свої дії та своє життя. Використовуючи основні методи когнітивної терапії, такі як сократівське опитування та «стрілка вниз», терапевт може досягнути успіхів у вирішенні даного питання.

*Третій* етап: оскарження вторинних оцінок, які підживлюють почуття провини.

Люди, які переживають почуття ірраціональної міжособистісної провини часто у своїх переконаннях надають йому особливого значення та сакрального змісту. Звернення до переоцінки несправедливості й гіпервідповідальності, може виявити вторинні переконання стосовно почуття провини. Наприклад, дехто сприймає почуття провини як покарання, ніби вони заслуговують на страждання й дискомфорт, що воно приносить. Інше поширене переконання, що зменшення інтенсивності почуття провини тягне за собою зменшення поваги до рідних і близьких, по відношенню яких часто виникає почуття ірраціональної провини. Саме з такими думками й переконаннями пов'язане виникнення тривожності й дискомфорту при спробах зменшенні сили його переживання.

Важливо враховувати, що при роботі з переконаннями та цінностями необхідно бути обережним, особливо за умови встановлення сильних терапевтичних стосунків. Для досягнення позитивних результатів можна використовувати когнітивні методи, такі як оцінка переваг і недоліків почуття провини, усвідомлення доказів, зміна точки зору, опитування та проведення поведінкових експериментів. Окрім цього, використання технік КПТ може допомогти закріпити нові переконання.

*Четвертий етап - звернення до роздумів та нав'язливих думок*

Румінація є рисою, що властива почуттю ірраціональної міжособистісної провини, часто як спроба зрозуміти сенс саме свого успіху, в той час, коли інші зазнають поразки, а також контрфактичних міркувань про те, що можна було б зробити, щоб змінити події. Румінація є поширеним фактором при різних розладах (McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2011). Інтервенції КПТ, спрямовані на процес румінації, ймовірно, можуть дати позитивний результат для ослаблення неприємних і болючих переживань, пов'язаних з почуттям провини.

Розгляд переваг і недоліків румінації в переживання ірраціонального почуття провини часто виявляє вторинні оцінки, такі як «якщо я не перестану про це думати, я втрачу зв'язок з близькими людьми». В процесі діалогу часто з'ясовується, що нав'язливі думки зазвичай не допомагають ні людині, яка страждає від почуття провини, ні її близьким. Декого це може привести до

розмови про неусвідомлене бажання певним чином виправити уявну несправедливість, що вже дає можливість будувати якісь моделі й плани на сьогоднішній та майбутній день.

#### *П'ятий етап - проби компенсації*

Люди, що переживають почуття провини вцілілого, часто повідомляють про бажання компенсувати або якимось чином виправдати свої успіхи, своє бажання досягати власних цілей, що концептуалізується в цій моделі як спроби виправити дисбаланс, створений їхньою неналежною та незаслуженою вигодою за рахунок інших. Втім, такі моделі зазвичай не мають успіху.

#### *Шостий етап - обробка інтервенцій*

Для осіб, які переживають почуття провини вцілілого, що може бути пов'язане з посттравматичним стресовим розладом, варто використовувати доказові методи терапії ПТСР (у більшості рекомендацій, наприклад, NICE, 2018, це травмоорієнтована КПТ). У когнітивній терапії спогади про травми пропрацьовуються за допомогою таких методів як переживання в уяві або написання розповідей, які дають змогу визначити найважливіші та найболісніші моменти в пам'яті («гарячі точки») та їх значення для індивіда, а потім переписуються, шляхом надання спогадам нових тлумачень і ознак (Ehlers & Clark, 2000). Якщо однією з емоцій, пов'язаних із «гарячою точкою», є почуття провини вцілілого, цей підхід дозволить розглянути сенси, які пацієнт вкладає у своє виживання, та інтегрувати цю інформацію назад у спогади про травматичну подію. [70]

Більшість типів ірраціональної малоадаптивної провини пов'язані з перебільшеним почуттям гіпервідповідальності за щастя та успіх близьких людей. Тож після усвідомлення природи своїх почуттів, варто пропрацювати здорові межі відповідальності. Для цього варто зробити такі речі:

- Самоспостереження. Надзвичайно важливим є навчити людину відслідковувати моменти прояву ірраціональної провини та усвідомлювати, давати критичну оцінку ситуації, відстежувати свої думки, почуття, емоції в такі моменти.

- Визначення реальних меж відповідальності. Необхідно усвідомити, що людина відповідальна лише за свої дії, рішення та їх наслідки. Важливо усвідомити що саме лежить в межах вашого контролю, а що – ні.
- Встановлення власних кордонів. Дуже важливо навчитися відстоювати власні кордони й говорити «ні» особливо коли інші люди намагаються покласти на вас зайву відповідальність.
- Навчитися довіряти іншим. Необхідно повірити в те, що дорослі близькі люди – самостійні особистості, які самі відповідають за власне життя, вони також можуть впоратися з власними обов'язками.
- Навчитися самоспівчуттю та самопідтримці. Цей пункт є надзвичайно важливим. В його основі лежить прийняття своєї людськості, обмеженості своїх сил та ресурсів.

Встановлення здорових особистісних кордонів часто може бути незвичною та болючою процедурою як для самої особистості, що переживає ірраціональну провину так і для її оточення. Найважче процес встановлення особистісних кордонів може відбуватися для тих, хто переживає провину ненависті до себе. Втім, це абсолютно необхідно для того, щоб зберегти свою особистість. Для того, щоб ефективно навчитися відстоювати власні кордони, варто :

1. Найперше – визначити для себе власні межі, розібратися, де закінчуються власні бажання, цілі, пріоритети й зона відповідальності і де починається межі іншої людини.
2. Бути готовим до супротиву оточення, адже близькі й рідні, які звикли до того, що ніколи не чують «ні» у відповідь на своє прохання, навряд чи будуть задоволені вашими змінами, що може відобразитися на їх поведінці та вашій комунікації. Вони можуть вдаватися до маніпуляцій, в тому числі, й за рахунок почуття провини, які потрібно навчитися розрізняти й усвідомлювати.
3. Навчитися сканувати й аналізувати свій психічний та фізичний стан, розрізняти власні емоції, почуття та переживання в момент порушення

власних кордонів. Такі відслідковування допоможуть вчасно корегувати реакції та контролювати поведінку.

4. Навчитися відслідковувати свої фізичні та емоційні сигнали, які свідчать про виснаження і перевантаження організму. Піклуйтеся про свій стан та своє самопочуття.
5. Приймати і цінувати себе. Адекватна самооцінка необхідна для щасливого існування та побудови здорових стосунків з близькими людьми.

Для контролю агресивності та побудови якісної комунікації, дуже доречними будуть навички ненасильницького спілкування. Ось кілька рекомендацій як їх розвивати.

1. Активне слухання: У спілкуванні з іншими, зосередьтеся на тому, що вони говорять, виявляйте інтерес та розуміння, задавайте запитання і підтримуйте невербальний вияв зацікавленості

2. Вираження емпатії: Навчіться ставитися до почуттів та переживань інших людей з емпатією. Спробуйте зрозуміти їхню перспективу і висловити співчуття. Скажіть, що ви розумієте їхні почуття, але уникаючи суджень.

3. Використання "Я-повідомлення": Замість того, щоб критикувати або звинувачувати іншу особу, спробуйте виразити свої почуття і потреби за допомогою "Я-повідомлення". Тобто, говорити про свої почуття та переживання, а не зосереджуватися на оцінці дій інших осіб, починаючи з «Я відчуваю (емоція, переживання)»

4. Уникання агресії та образ: Уникайте використання агресивної мови, звинувачень або образ. Зосередьтеся на фактах і конкретних ситуаціях, а не на загальних звинуваченнях. Звертайте увагу на свою мову тіла і тон голосу, щоб забезпечити спокійну комунікацію.

5. Навичка розв'язання конфліктів: Одним з ключових аспектів ненасильницького спілкування є вміння ефективно вирішувати конфлікти. Навчіться виражати свої потреби та думки, але також бути готовим слухати і

розуміти сторону іншої людини. Вивчайте методи спільного пошуку рішень, компромісів та пошуку вигідних для всіх варіантів.

6. Впровадження позитивного мовлення: Зверніть увагу на своє мовлення і намагайтеся використовувати позитивне спілкування. Замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах або критикувати, намагайтеся виразити свої думки та зауваження у конструктивний спосіб. Використовуйте слова, які сприяють співпраці, вдячності та спільному розвитку.

7. Розвиток емоційного інтелекту: Розуміння і керування своїми емоціями є важливим аспектом ненасильницького спілкування. Вивчайте емоційний інтелект, який допоможе вам виражати свої почуття, розпізнавати емоції інших та встановлювати здорові особистісні кордони у стосунках.

8. Практикування толерантності і поваги до інших людей є важливим для побудови ненасильницьких взаємин. Будьте відкритими до різних точок зору, виявляйте повагу до інших думок і культурних відмінностей.

9. Постійна практика: Ненасильницьке спілкування є навичкою, яка потребує постійної практики. Використовуйте щоденні ситуації для вдосконалення своїх навичок. Зосереджуйтеся на тому, як ви взаємодієте з іншими людьми, і намагайтеся виявляти розуміння, терпіння і пошук спільного розв'язання.

10. Відкритість до зворотного зв'язку: Зворотній зв'язок від інших людей, може бути корисним для вашого розвитку. Будьте відкриті до конструктивної критики та зауважень, які можуть допомогти вам покращити ваше спілкування. Використовуйте отриманий зворотний зв'язок для саморефлексії та зростання. Втім, цей пункт доречний лише для тих, хто має достатньо високу самооцінку та спокійно сприймає критику.

11. Розуміння важливості невербальної комунікації: Необхідно навчитися розуміти та використовувати невербальну комунікацію, таку як міміка, жести, тон голосу. Такі навички можуть допомогти вам виразити свої почуття та наміри, а також зрозуміти сигнали, які надсилають інші люди.

12. Рефлексія і самосвідомість: Постійно оцінюйте свої власні дії та реакції у спілкуванні з іншими. Питайте себе, як ви можете покращити свої навички ненасильницького спілкування. Розвивайте свою рефлексію і самосвідомість, щоб стати кращим комунікатором.

Розвиток навичок ненасильницького спілкування є постійним процесом. Доцільним є участь у тренінгах, читання книжок на відповідну тематику, слухання подкастів або навіть звернутися до професіонала, якщо є потреба в додатковій підтримці.

Навички ненасильницької комунікації потрібні для побудови гармонійних і розуміючих стосунків з іншими людьми.

### **Висновки до Розділу III**

Аналіз та інтерпретація емпіричних даних нашого дослідження дозволила зробити нам такі висновки.

Середні по вибірці показники переживання провини вцілілого, провини відокремлення та провини гіпервідповідальності виявилися в межах інтервалу переживань середньої інтенсивності, а провини ненависті до себе – низького рівня переживань. Втім, такі середні значення були досягнуті через високу варіативність відповідей. Опитування показало. Що в нашій вибірці є особи, які переживають деякі з цих видів провини, окрім провини відокремлення, на високому рівні.

Переважання відчуття провини вцілілого (51% - 37 осіб), та провини гіпервідповідальності (36% - 26 осіб) найбільш притаманні нашій групі респондентів.

Щодо статевих відмінностей у переживанні провини, то для наших респондентів суттєвою виявилася різниця лише для почуття провини гіпервідповідальності. Це може бути пояснене тим, що жінки сильніше переймаються збереженням стосунків з важливими для них людьми і часто

переймають на себе відповідальність за їх благополуччя. Цьому також сприяє стереотипізація ролі жінки в суспільстві.

Провівши описовий аналіз показників агресивності та ворожості, було виявлено, що лише 36% (26 осіб) потрапили в інтервал норми. У 46 осіб показник агресивності виявився заниженим. Середнє значення показника ворожості для вибірки склав 7,96 що знаходиться в межах норми, втім у 16 чоловік (22,3 %) індекс ворожості вищий за нормальний. Це пояснює те, що найменш характерним стилем конфліктної поведінки для нашої вибірки став «суперництво», який вважається найбільш агресивним

Щодо захисних механізмів, то найпоширенішим для чоловіків є інтелектуалізація та проекція, яка, в свою чергу, виявилася найбільш характерним механізмом захисту для жіночої частини вибірки. Взагалі різниця у виборі захисних механізмів жінками та чоловіками є досить суттєвою і може бути пояснена як різницею у стилях виховання так і статевими біологічними відмінностями.

За допомогою кореляційного аналізу був виявлений сильний взаємозв'язок між показником агресивності, роздратування та регресією як захисним механізмом, між негативізмом та заміщенням. Почуття провини сильно корелює з проекцією та реактивними утвореннями.

Почуття ірраціональної малоадаптивної провини всіх видів значуще корелюють з показниками провини по шкалі Баса-Даркі. Втім, окрім цього, провинна вцілілого має взаємозв'язок з Образою та хоч і слабо, але прямо пропорційно пов'язана з ворожістю, як і провинна відокремлення. Показники почуття провини гіпервідповідальності і лише для чоловічої частини вибірки єдині виявили обернену пропорційну залежність з проявом агресії а саме – вербальною і найсильнішу кореляцію із захисним механізмом компенсацією.

Найбільше значущих взаємозв'язків із різними видами агресії та механізмами психологічного захисту виявили показники переживання провини ненависті до себе. Цей вид провини найбільш малоадаптивний і обернений проти самооцінки особистості, тож психіка намагається захиститися від цього почуття.



В результаті, людина, з почуттям провини ненависті до себе, хоч і приймає на себе звинувачення за негаразди в житті інших людей, в той самий час відчуває образу на них, роздратування та негативістські думки.

За допомогою регресійного аналізу нам вдалося побудувати модель лінійної регресії, яка зі значенням  $R^2 = 0,746$  описує значення показника шкали «агресивність» за методикою Баса-Даркі, якої з коефіцієнтом 0,515 увійшов показник за шкалою «Провина» (Баса-Даркі) та з коефіцієнтом -0,181 увійшов показник по шкалі «провина гіпервідповідальності». Тобто показник провини виявляє прямопропорційну залежність з коефіцієнтом агресивності.

Враховуючи отримані результати, нами були розроблені рекомендації для людей, що переживають ірраціональні форми міжособистісної провини. Вони враховують визначення і встановлення особистих кордонів, виявлення меж почуття відповідальності, розвиток навичок ненасильницького спілкування.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження взаємозв'язку ірраціональних форм міжособистісної провини та агресивності особистості, відповідно до поставлених задач, нами були отримані результати, з яких можна зробити такі висновки.

1. Почуття провини є моральним почуттям, що виникає тоді, коли людина усвідомлює невідповідність своїх дій соціальним нормам. За умови усвідомлення, оптимального рівня й конструктивного способу переживання, провинна виконує адаптивну функцію та виступає стримуючим фактором від скоєння особистістю соціально засуджуваних дій, серед яких і завдання шкоди іншим особам. За результатами деяких досліджень американських та українських вчених, схильність до переживання почуття провини негативно корелює з усіма формами агресії. В той самий час існує чотири види дезадаптивної провини: провинна вцілілого, гіпервідповідальності, відокремлення та провинна ненависті до себе. Ці типи провини є ірраціональними, рідко бувають усвідомленими тож не можуть виконувати адаптивну функцію. Натомість, можуть ускладнювати життя людини і негативно впливати на стосунки з оточуючими.

2. Агресія - це поведінковий прояв, спрямований на спричинення шкоди або дискомфорту іншій особі чи об'єкту. Вона включає в себе активні дії, які можуть бути фізичними, вербальними або невербальними чи приймати форму прямих або непрямих виявів. Агресивність – це стійка риса характеру, яка характеризується готовністю до скоєння агресивних дій. Вона має природне походження, є механізмом самозахисту, виживання та долання перешкод на шляху до своєї цілі. Людям із занадто низьким рівнем агресивності не вистачає наполегливості та цілеспрямованості для досягнення успіху в життєвих сферах.

3. Для збору емпіричних даних нами було організоване дослідження. Ми використовували сертифіковані психодіагностичні методики для вимірювання рівнів переживання різних видів ірраціональної міжособистісної

провини, різних видів агресії та коефіцієнта агресивності та явищ, які, за даними попередніх досліджень різних науковців, пов'язані з агресивністю – психологічних захистів, типів конфліктної поведінки. На етапі підбору методик, найбільшою складністю виявилася нестача адаптованих українською мовою методик, для дослідження обраної проблематики, які можна було б застосувати для збору даних в он-лайн форматі. Ми провели перевірку на надійність та узгодженість шкал, які використовувалися для збору даних в дослідженні з російськомовними опитувальниками, за допомогою показників  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -МакДональда.

4. В дослідженні взяли участь 72 людини (23 чоловіка та 49 жінок), віком від 28 до 48 років, різні за сімейним станом та освітою, професійною діяльністю, оцінкою їх стосунків з батьками. За результатами опитування, більшість респондентів (51 людина) не вважає себе конфліктними людьми, втім дехто з них відповіли, що час від часу беруть участь в конфліктах в соціальних мережах. Почуття провини у 36 респондентів (50%) асоціюється з соромом, що може свідчити про неконструктивну складову його переживання. У 18% (13 чоловік) асоціюють провину із помилкою, що може вказувати на ймовірність більш раціонального підходу

5. Статистичний описовий аналіз отриманих даних показав, що для нашої вибірки притаманним є переважання почуття провини вцілілого й гіпервідповідальності. Це свідчить про те, що в разі досягнення власного успіху з'являється почуття провини за меншу успішність їхніх близьких. Також респондентам притаманне переживання перебільшеного відчуття відповідальності за успіхи й благополуччя інших людей. При чому переживання більшої інтенсивності провини гіпервідповідальності більш характерні для жінок. Це можна пояснити гендерною роллю жінки в суспільстві та стилем виховання дівчат відповідно до усталених стереотипів.

6. Дослідження агресивності й ворожості виявило низький рівень агресивності серед представників нашої вибірки, індекс ворожості, при чому, виявився в межах норми. Це пояснює те, що для найменшої кількості учасників

дослідження характерним виявилось «суперництво» як вид конфліктної поведінки. В результаті кореляційного аналізу нами були виявлені сильні взаємозв'язки між почуттям провини та такими механізмами психологічного захисту як проекція та реактивні утворення. Також сильну кореляцію виявили агресивність й роздратування та такі захисні механізми як регресія, негативізм та заміщення.

7. Кореляційний аналіз показників переживання ірраціональних форм міжособистісної провини показало сильну кореляцію всіх видів малоадаптивної провини з провинною як формою агресії та різними видами психологічного захисту. Ця кореляція радше показує, що опитувальник IGQ, який ми використовували, таки вимірює почуття провини, навіть якщо ірраціональні її форми є рідко усвідомлюваними. Провина вцілілого і провинна відокремлення хоч слабо, але позитивно корелює з коефіцієнтом ворожості. Провина ненависті до себе виявила найбільше значущих зв'язків із різними формами агресивної поведінки (образа, роздратування, негативізм) та різними захисними механізмами психіки, які активуються через відчуття загрози для самооцінки та цілісності особистості. Єдиний вид ірраціональної міжособистісної провини, який виявив негативну кореляцію з показником агресії – це провинна гіпервідповідальності й лише для підгрупи чоловіків нашої вибірки. Було встановлено, що чим вищий показник цієї провини, тим рідше людина вдається до вербальної агресії.

8. Скориставшись регресійним аналізом, ми побудували модель лінійної регресії, обравши залежною змінною показник по шкалі з опитувальника Баса-Даркі «Агресивність». До цієї моделі увійшов показник з тієї ж методики шкали «Провина» з коефіцієнтом 0,515, що вказує на пряму лінійну залежність між цими величинами. А також до цієї моделі увійшов показник «Провина гіпервідповідальності» з методики IGQ-67, з коефіцієнтом - 0,181, тобто залежність є обернено пропорційною. Цей коефіцієнт відображає від'ємну кореляцію, яку ми виявили між цим видом провини та вербальною

агресією у чоловіків. З урахуванням інших предикторів, значення  $R^2$  цієї моделі склало 0,746.

9. Отримані результати можуть бути використані для розробки індивідуальних програм психокорекції агресивності. Якщо в результаті діагностики буде встановлена наявність почуття малоадаптивної провини, то доцільним буде пропрацювання та трансформація його в раціональну, конструктивну її форму, шляхом перегляду меж почуття відповідальності та особистісних кордонів людини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Ананова, І. В (2019). Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (46), 11–39. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.11-39>
- 2) Ананова, І. В (2019). Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (30). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>
- 3) Ананова І. В. Теоретичний огляд основних підходів до вивчення почуття провини / І. В. Ананова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2015. - № 3. - С. 20-29. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2015\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2015_3_5).
- 4) Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. Вип. 37. С. 18–31. DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-37.%25p>
- 5) Ананова, І., & Ващенко, І. (2016). Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (34). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>
- 6) Андрущенко, В. Агресивність особистості та її мінімізація засобами освіти / В. Андрущенко // Вища освіта України. – 2020. – № 2. – С. 7-12. – DOI 10.31392/NPU-VOV.2020.2(77).02 (60)
- 7) Белик, И. А. Конструктивная и деструктивная вина / И. А. Белик // Психология XXI века : материалы Междунар. науч.- практ. конф. — СПб., 2004. — С. 4-6
- 8) Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Санкт-Петербург, 2006. 21 с

9) Березка С. В., Карпенко Т. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. Молодий вчений. 2017. № 10. С.61-65.

10) Бойко-Бузиль, Ю. Ю. Синдром провини вцілілого як соціально-психологічний феномен війни / Юлія Юріївна Бойко-Бузиль // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. – Харків : ХНУВС, 2022. – С. 25-28.

11) ВАСИЛЬЕВА О., КОРОТКОВА Е. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВИНЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ. МОСКОВСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, 2004, № 1 – с.48-72

12) Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

13) Велика українська енциклопедія – [електронне джерело]: [https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C\\_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\)](https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F))

14) ІВАНЧЕНКО О. С. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ІРРАЦІОНАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТИВНОЇ ПРОВИНИ У ПРАЦІВНИКІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ – Харків – Ільїн Є.П. Емоції і почуття. Електронний ресурс: [http://psih.pp.ua/p037\\_емоції\\_і\\_почуття\\_2001.html](http://psih.pp.ua/p037_емоції_і_почуття_2001.html)

15) Ільїн Е. П. .. Психологія індивідуальних відмінностей, 2002, Електронний ресурс:[psih.pp.ua/p140\\_психологія\\_індивідуальних\\_відмінностей\\_2002.html](http://psih.pp.ua/p140_психологія_індивідуальних_відмінностей_2002.html)

16) Ільїн Е.П. Емоції та почуття. Електронний ресурс: <http://psychologis.com.ua/1-62.htm>

17) Качанова Ю. В. Агресивність: аналіз теоретичних підходів / Ю. В. Качанова // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені

Петра Могили]. Сер. : Соціологія. - 2011. - Т. 156, Вип. 144. - С. 29-32. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc\\_2011\\_156\\_144\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2011_156_144_8). (67)

18) Клочко В. Є. Вікова психологія ; під ред., 2003. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/metodika-tsennostnyie-orientatsii39997.html>)

19) Коломієць, О. Г. Філософська парадигма упередження агресивності у сучасному суспільстві : дис. ... докт. філос. наук : 09.00.03 – соціальна філософія та філософія історії / Коломієць Олена Германівна ; наук. консультант Андрущенко Віктор Петрович ; Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. - Київ, 2015. - 396 с.

20) Короткова Е.В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому: Дисс. канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2002

21) Коротяєва Л.М. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9 С.120-126

22) Курілова У. І. Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту: діагностика та корекція : кваліфікаційна робота / У. І. Курілова ; наук. керівник – канд. пед. наук, доц. Л. О. Гапоненко. – Кривий Ріг : КДПУ, 2022. – 101 с.

23) Лапій Х., & Марковець, Л. (2019). ОСНОВНІ ФОРМИ АГРЕСИВНОСТІ І ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ: ДИНАМІКА ВЗАЄМОДІЇ. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 1(6). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-6.%p> (63)

24) Лісовенко А.Ф. Специфіка ворожості й агресивності осіб, схильних до переживання заздрощів за різним типом. / А.Ф. Лісовенко, Л.В. Долінська. - Київ : Прикладні проблеми юридичної психології, 2020. № 1 (26). – С. 31-39.



- 25) Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності / І. С. Мазоха // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2011. – № 1. – С. 59-62.(81)
- 26) Мойсеєва О. Є. - Психологічний аналіз проблеми агресії - Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України ()
- 27) Мудрак, М. А. Проблема психологічного захисту особистості / М. А. Мудрак // Україна в умовах реформування правової системи : сучасні реалії та міжнародний досвід : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. [м. Тернопіль, 21-22 квіт. 2017р.]. - Тернопіль : Економічна думка, 2017. - С. 203-206.
- 28) Огнєв А. С., Гончаров Ю. Н.. Робоча книга організаційного психолога: Навчальний посібник. - Воронеж: Видавництво Фонду «Центр духовного відродження Чорноземного краю». - 299 с., 2000
- 29) Петечел О. Ю. Теоретичний аналіз проблеми агресії / О. Ю. Петечел // Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України. - 2017. - Вип. 44. - С. 88-102. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apvchzu\\_2017\\_44\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apvchzu_2017_44_10).
- 30) Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки / Л. М. Руденко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2012. - Вип. 21. - С. 418-424.
- 31) Саннікова О. П. Співвідношення показників конфліктності та агресивності / О. П. Саннікова , Т. Ю. Ульянова // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2014. – № 2. – С. 45-50. (70)
- 32) Саннікова О. П. Психологическая диагностика склонности к переживанию вины / О. П. Саннікова, Е. Л. Малеева // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2006. – № 3-4. – С. 41-43.
- 33) Сєдова В.І. САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ – Київ -2022р.
- 34) Сінчук Г. О. Зв'язок агресивності з особливостями самооцінки в підлітковому віці . Ніжин – 2020 р.

35) УЛИЧНИЙ І. Л. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ. НАУКОВІ ЗАПИСКИ Серія: Педагогічні науки Випуск 188, ст. 155-160, DOI: 10.36550/2415-7988-2020-1-188-155-160

36) Фройд З. Вступ до психоаналізу/Пер. з нім.П. Таращук. – К.: Основи, 1998. – 709 с.

37) Фройд З. НЕВДОВОЛЕННЯ КУЛЬТУРОЮ. ПРО ПСИХОАНАЛІЗ. ПСИХОАНАЛІТИЧНІ ЕТЮДИ. ПСИХОЛОГІЯ МАС ТА АНАЛІЗ ЛЮДСЬКОГО «Я». – Х., Фолио 2022 -352с.

38) Фромм Е. Втеча від свободи. – К.:КСД, 2018. – 288с

39) Царькова О.В. ПСИХОЛОГІЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я. Дисертація – Київ 2017

40) Царькова, О. В. "Почуття провини" у психоаналізі та екзистенціальній психотерапії / О. В. Царькова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - Вип. 36 (60). - С. 89-93. (59)

41) Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модуль-но-рейтинговий курс: Навчальний посібник. — К: ВД «Професіонал», 2005. — 656 с.

42) Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.

43) Шевченко В., Оганян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. Науковий вісник Мну імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. №1 (16). С. 235-329

44) Яловська Я. В. Феномен почуття провини як психологічна проблема – 2021 – VI - Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти» 29 – 30 жовтня 2021 р

- 45) Baron Robert A. , Richardson Deborah R. . Human Aggression - Springer Science & Business Media, 1994 - 420 ct.
- 46) Baum, N. (2007). "Separation guilt" in women who initiate divorce. *Clinical Social Work Journal*, 35(1), 47–55. <https://doi.org/10.1007/s10615-006-0053-5>
- 47) Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59–73. doi:10.1037/0033-2909.106.1.59
- 48) Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45(4), 494–503. doi:10.1037/0003-066x.45.4.494 (54)
- 49) Berkowitz, L. (1983). Aversively stimulated aggression: Some parallels and differences in research with animals and humans. *American Psychologist*, 38, 1135–1144. doi:10.1037/0003-066X.38.11.1135
- 50) Berkowitz, L. (1984). Some effects of thoughts on anti- and prosocial influences of media events: A cognitive-neoassociation analysis. *Psychological Bulletin*, 95(3), 410–427. doi:10.1037/0033-2909.95.3.410
- 51) Breuer, Johannes & Elson, Malte. (2017). Frustration-aggression theory. 10.1002/9781119057574.whbva040.
- 52) Buss, David & Shackelford, Todd. (1997). Human Aggression in Evolutionary Psychological Perspective. *Clinical psychology review*. 17. 605-19. 10.1016/S0272-7358(97)00037-8.
- 53) Buss, A. H. (1963). Physical aggression in relation to different frustrations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(1), 1–7. doi:10.1037/h0040505
- 54) Buss, A. H. (1966). Instrumentality of aggression, feedback, and frustration as determinants of physical aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(2), 153–162. doi:10.1037/h0022826

55) Brockner J, Davy J, Carter C. Layoffs, self-esteem, and survivor guilt: Motivational, affective, and attitudinal consequences. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1985;36(2):229–244.

56) Broekhof, E., Bos, M.G.N. & Rieffe, C. The Roles of Shame and Guilt in the Development of Aggression in Adolescents With and Without Hearing Loss. *Res Child Adolesc Psychopathol* 49, 891–904 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00769-1>

57) Broun, Stacy N. (1998-06-01). "Understanding "Post-AIDS Survivor Syndrome": A Record of Personal Experiences". *AIDS Patient Care and STDs* 12 (6): 481–488.

58) Cambridge Dictionary: survivor guilt  
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/survivor-guilt>

59) Elison Jeff, Garofalo Carlo, Velotti Patrizia. Shame and aggression: Theoretical considerations, *Aggression and Violent Behavior*, Volume 19, Issue 4, 2014, Pages 447-453, ISSN 1359-789, <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.05.002>. (71)

60) Fred F. Boykin M.S.W. (1991) The aids crisis and gay male survivor guilt, *Smith College Studies in Social Work*, 61:3, 247-259, DOI: 10.1080/00377319109517367

61) Hendin H, Haas AP. Suicide and guilt as manifestations of PTSD in Vietnam combat veterans. *The American Journal of Psychiatry*. 1991;148(5):586.

62) Hutson SP, Hall JM, Pack FL. Survivor guilt: analyzing the concept and its contexts. *ANS Adv Nurs Sci*. 2015 Jan-Mar;38(1):20-33. doi: 10.1097/ANS.000000000000058. PMID: 25635503.

63) Hull AM, Alexander DA, Klein S. Survivors of the Piper Alpha oil platform disaster: long-term follow-up study. *The British Journal of Psychiatry*. 2002;181(5):433–438.

64) Izard Carroll . *The Psychology of Emotions*. - Springer New York, N, 2004. – 452 сt.

- 65) Joseph S, Hodgkinson P, Yule W, Williams R. Guilt and distress 30 months after the capsizing of the Herald of Free Enterprise. *Personality and Individual Differences*. 1993;14(1):271–273.
- 66) Litz BT, Stein N, Delaney E, Lebowitz L, Nash WP, Silva C, Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009;29(8):695–706.
- 67) Leonardi, J., Gazzillo, F., Gorman, B.S. and Kealy, D. (2022), Understanding interpersonal guilt: Associations with attachment, altruism, and personality pathology. *Scand J Psychol*, 63: 573-580. <https://doi.org/10.1111/sjop.12854>
- 68) May, R. *The art of counseling; how to gain and give mental health*. - Cokesbury Press. 1939 – 247 c.
- 69) Murray H, Ehlers A. Cognitive therapy for moral injury in post-traumatic stress disorder. *the Cognitive Behaviour Therapist*. 2021;14
- 70) Murray H, Medin E, Brown G. Treatment of survivor guilt after trauma using imagery rescripting: a proof-of-concept study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2020:1–5.
- 71) Murray H, Pethania Y, Medin E. Survivor Guilt: A Cognitive Approach. *Cogn Behav Therap*. 2021 Sep 16;14:e28. doi: 10.1017/S1754470X21000246. PMID: 34557258; PMCID: PMC7611691.
- 72) O'Connor L.E., Berry J.W., Inaba D., Weiss J. & Morrison A. Shame, Guilt, And Depression in Men and Women in Recovery From Addiction // *Journal of Substance Abuse Treatment*. 1994. Vol. 11. № 6. - P. 503-510.
- 73) O'Connor L.E., Berry J.W., Weiss J., Bush M. & Sampson H. // *Journal of Clinical Psychology*.- 1997.- 53 (1), P. 73-89.
- 74) O'Connor LE, Berry JW, Weiss J, Schweitzer D, Sevier M. Survivor guilt, submissive behaviour and evolutionary theory: The down-side of winning in social comparison. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*. 2000;73(4):519–530.

- 75) O'Connor, Lynn & Berry, Jack & Weiss, Joseph & Bush, Marshall & Sampson, Harold. (1997). Interpersonal guilt: The development of a new measure. *Journal of clinical psychology*. 53. 73-89. 10.1002/(SICI)1097-4679(199701)53:13.3.CO;2-O.
- 76) Perloff T, King JC, Rigney M, Ostroff JS, Johnson Shen M. Survivor guilt: The secret burden of lung cancer survivorship. *Journal of Psychosocial Oncology*. 2019;37(5):573–585.
- 77) Ryn Z. The evolution of mental disturbances in the concentration camp syndrome (KZ-syndrom). *Genet Soc Gen Psychol Monogr*. 1990 Feb;116(1):21-36. PMID: 2184095.
- 78) Stuart, J., & Kurek, A. (2019). Looking hot in selfies: Narcissistic beginnings, aggressive outcomes?. *International Journal of Behavioral Development*, 43(6), 500-506.
- 79) Stuewig J, Tangney JP, Heigel C, Harty L, McCloskey L. Shaming, Blaming, and Maiming: Functional Links Among the Moral Emotions, Externalization of Blame, and Aggression. *J Res Pers*. 2010 Feb 1;44(1):91-102. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.005. PMID: 20369025; PMCID: PMC2848360.
- 80) Tangney JP, Wagner PE, Hill-Barlow D, Marschall DE, Gramzow R. Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *J Pers Soc Psychol*. 1996 Apr;70(4):797-809. doi: 10.1037//0022-3514.70.4.797. PMID: 8636899.
- 81) Walker, S., Richardson, D.S., & Green, L.R. (2000). Aggression among older adults: The relationship of interaction networks and gender role to direct and indirect responses. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 26(2), 145-154.
- 82) Wang W, Wu X, Tian Y. Mediating Roles of Gratitude and Social Support in the Relation Between Survivor Guilt and Posttraumatic Stress Disorder, Posttraumatic Growth Among Adolescents After the Ya'an Earthquake. *Frontiers in psychology*. 2018;9

83) 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.

## Додаток А

**Опитувальник міжособистісної провini – IGQ-67 (Л. О'Коннор,  
Дж.В. Беррі, Дж. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон, в адаптації О. В. Короткової).  
(Текст тверджень)**

1. Я склонен скрывать или уменьшать свой успех.
2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфорт.
3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.
4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.
5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.
6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.
7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое.
8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.
9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.
10. Несчастья других людей не трогают меня.
11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.
12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании, которого он ждет от меня.
13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль, обидят.
14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого достиг.
15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.
16. Мне нравится, когда другие люди завидуют мне.
17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня есть свои планы.
18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что заслужил это.



19. В ситуациях общения я чувствую ответственность за людей, которым трудно вступить в разговор с другими.

20. Мне кажется, что с членами моей семьи могут случиться неприятности, если я не буду поддерживать с ними тесного контакта.

21. Я сильно беспокоюсь о людях, которых люблю, даже если у них все хорошо.

22. Совершив ошибку, я начинаю испытывать уныние, подавленность.

23. Я способен сохранять хорошее настроение, даже когда вижу нищих и бездомных людей.

24. Будучи долгое время вдали от дома, я становлюсь тревожным.

25. Мне трудно сказать людям «нет», отказать им в ответ на их просьбу.

26. Если кто-то порицает меня за неудачу или ошибку, то я полагаю, что он прав.

27. Я не сочувствую людям, которые менее успешны и счастливы, чем я.

28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.

29. Я чувствую неловкость, если я не поступаю так же, как поступали мои родители.

30. Мне тяжело сознавать, что я обидел кого-то.

31. Если я терплю неудачу, то я осуждаю себя и хочу себя наказать.

32. Я чувствую себя неловко, если другие завидуют мне.

33. Я предпочитаю поступать так же, как поступали мои родители.

34. Я не позволяю своим родителям перекладывать на меня ответственность за их несчастья.

35. Когда я вижу очень бедных людей, это не нарушает мое душевное равновесие.

36. Иногда я чувствую себя таким плохим человеком, что думаю, что не достоин жить.

37. В обществе я люблю говорить о своих достоинствах и достижениях.

38. Я очень неохотно высказываю мнение, которое отличается от мнения моего окружения (семьи, друзей, знакомых).

39. Если близкие мне люди имеют какую-то проблему, у меня возникает желание попытаться решить ее за них.

40. Думаю, что другие люди живут лучше, потому что они более достойны этого, чем я.

41. Если я более удачлив в чем-то, чем мои друзья или члены семьи, то я чувствую себя очень неловко.

42. Я не остерегаюсь говорить что-то негативное о своих родителях.

43. Я боюсь одиночества.

44. Когда я был ребенком, мои родители сурово наказывали меня, если я плохо себя вел.

45. Когда я чувствую себя лучше, чем другие люди, я испытываю неловкость.

46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.

47. Проблемы моих родителей касаются только их, но не меня.

48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.

49. Когда мои ближние достигают успеха и признания, у меня снижается тревога.

50. Я рад, что не похож на своих родителей.

51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.

52. Мне легко сказать другим «нет».

53. Думаю, что, когда люди обращаются со мной дурно, я заслуживаю это.

54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.

55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.

56. Меня не беспокоят проблемы моих близких.

57. Я чувствую себя недостойным любви.

58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.

59. Считаю, что родители всегда правы.

60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.

61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершил ранее.

62. Я склонен становиться несколько подавленным после важных достижений.

63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей.

64. Иногда я думаю, что я эгоист и безответственный человек.

65. Когда я неожиданно получаю немного дополнительных денег, у меня появляется соблазн разделить их с бедным другом или родственником.

66. Я чувствую, что во мне существует что-то плохое.

67. Когда мой друг или родственник переживает несчастье, я представляю, как бы я чувствовал себя на их месте.

## Додаток Б

### **Опитувальник агресивності Басса – Даркі (Buss-Durki hostility inventory) (адапт. К. Осницького)**

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені призначено.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоби розкидатися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоби вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей задрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх поставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе задрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почувую себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить ся зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, а не збираюся їх реалізувати.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

## Додаток В

### Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адапт. Н.В. Гришиної) (типова карта методики)

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.  
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.  
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.  
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.  
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикросців для себе.  
Б. Я намагаюся добитися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.  
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.  
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.  
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.  
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.  
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.  
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.  
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.  
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.  
Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.  
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.  
Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.  
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.  
Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.



Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання виграшів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Додаток Г

*Методика для діагностики механізмів психологічного захисту  
Плутчика-Келлермана-Конте Індекс життєвого стилю (LSI) (адапт. Л.І.*

*Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.)*

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Много во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.

33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.

65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему уменью жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

## Додаток Д

### ***Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Дуглас П. Краун, Девід А. Маслоу, адапт. Ю.Л. Ханіним)***

1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її до бібліотеки.
2. Я не відчуваю коливань, коли кому-небудь потрібно допомогти в біді.
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
4. Вдома я поведжуся за столом так само, як у їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.
6. Був випадок, коли я кинув щось робити, тому що не був упевнений у своїх силах.
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.
9. Був випадок, коли я придумав вагому причину, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався помилкою людини.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити йому тим же.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.
15. У мене ніколи не виникає досади, коли висловлюють думку, протилежне моєму.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що з собою взяти.
17. Були випадки, коли я заздрих удачі інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з питаннями.
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали по заслугах.
20. Я ніколи з усмішкою не говорив неприємних речей.

Додаток Е

**Кореляційна матриця показників опитувальника Баса – Даркі та К. Томаса**

Вид аресії		Supernytstvo	Compromise	Spivpratsya	Prystosuvan nya	Unyknennya
Phisycal	Pearson's r	0.482 ***	0.083	-0.2	-0.358 **	-0.096
	p-value	< .001	0.487	0.091	0.002	0.422
Nepryama	Pearson's r	0.127	0.373 **	-0.131	-0.325 **	-0.01
	p-value	0.289	0.001	0.273	0.005	0.935
Rozdratuva nnya	Pearson's r	0.546 ***	0.12	-0.003	-0.481 ***	-0.196
	p-value	< .001	0.314	0.978	< .001	0.099
Negativizm	Pearson's r	0.283 *	0.134	-0.005	-0.385 ***	-0.026
	p-value	0.016	0.263	0.969	< .001	0.828
Obraza	Pearson's r	0.214	0.225	-0.221	-0.353 **	0.126
	p-value	0.071	0.057	0.062	0.002	0.292
Pidozrilist	Pearson's r	0.023	0.063	-0.242 *	-0.006	0.069
	p-value	0.848	0.601	0.041	0.957	0.567
Verbal	Pearson's r	0.284 *	0.198	0.055	-0.289 *	-0.263 *
	p-value	0.016	0.096	0.645	0.014	0.026
Guilt	Pearson's r	0.112	0.203	-0.109	-0.375 **	0.173
	p-value	0.348	0.087	0.363	0.001	0.147
Vorozhist	Pearson's r	0.146	0.18	-0.301 *	-0.218	0.124
	p-value	0.223	0.13	0.01	0.065	0.3
Agressivnes s	Pearson's r	0.558 ***	0.172	-0.045	-0.485 ***	-0.242 *
	p-value	< .001	0.149	0.705	< .001	0.04

Додаток Ж

**Кореляційна матриця показників різних видів агресії з опитувальника Баса-Даркі та захисних механізмів з опитувальника LSI**

Correlation Matrix

	Phisycal	Nepryama	Rozdratuvannya	Negativizm	Obraza	Pidozrilist	Verbal	Guilt	Agressivnes s	Vorozhist
Vytisnennya	0.099	0.068	0.114	0.125	0.133	0.03	0.059	-0.012	0.116	0.101
Regression	0.406	0.571	0.341	0.295	0.267	0.8	0.621	0.918	0.332	0.397
	0.291 *	0.346 **	0.615 ***	0.488 ***	0.327 **	0.211	0.281 *	0.471 ***	0.529 ***	0.344 **
	0.013	0.003	< .001	< .001	0.005	0.075	0.017	< .001	< .001	0.003
Zamishchennya	0.156	0.244 *	0.443 ***	0.545 ***	0.332 **	0.15	0.323 **	0.202	0.413 ***	0.305 **
	0.19	0.039	< .001	< .001	0.004	0.209	0.006	0.089	< .001	0.009
Zaperechennya	-0.104	-0.135	-0.39 ***	-0.078	0.328 **	-0.05	-0.154	-0.157	-0.298 *	-0.232 *
	0.383	0.257	< .001	0.517	0.005	0.69	0.196	0.189	0.011	0.05
Proectsiya	0.304 **	0.205	0.37 **	0.29 *	0.511 ***	0.234 *	0.177	0.648 ***	0.364 **	0.472 ***
	0.009	0.084	0.001	0.014	< .001	0.047	0.138	< .001	0.002	< .001
Kompensatsiya	0.253 *	0.082	0.341 **	0.495 ***	0.273 *	-0.02	-0.1	0.32 **	0.216	0.151
	0.032	0.491	0.003	< .001	0.02	0.863	0.404	0.006	0.068	0.206
Intellect	0.084	-0.286 *	-0.107	-0.364 **	0.021	0.335 **	0.022	-0.295 *	-0.017	0.22
	0.484	0.015	0.372	0.002	0.863	0.004	0.852	0.012	0.887	0.063
Reactive	0.026	0.11	0.303 **	0.155	0.336 **	0.092	-0.034	0.54 ***	0.149	0.267 *
	0.826	0.358	0.01	0.193	0.004	0.44	0.775	< .001	0.212	0.023

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001