



УДК 159.942

КОРЕКЦІЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Литвиненко О.О., к. психол. н.,
практичний психолог, викладач психології
Київський коледж легкої промисловості

У статті проаналізовано організаційно-методичні особливості проведення психологічного тренінгу, спрямованого на зниження інтенсивності переживання молодшими підлітками деструктивного почуття провини, а також представлено критерії відбору учасників відповідної роботи.

Ключові слова: *почуття провини, конструктивна та деструктивна провини, провини-стан, провини-риса, психологічний тренінг.*

В статье проанализированы организационно-методические особенности проведения психологического тренинга, направленного на снижение интенсивности переживания младшими подростками деструктивного чувства вины, а также представлены критерии отбора участников соответствующей работы.

Ключевые слова: *чувство вины, конструктивная и деструктивная вина, вина-состояние, вина-черта, психологический тренинг.*

Lytvynenko O.O. CORRECTION OF TEENAGER'S GUILT BY MEANS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING

The article analyzes organizational and methodological peculiarities of psychological training aimed at reduction of teenager's destructive guilt; there are also described criteria of selecting participants for training.

Key words: *sense of guilt, constructive and destructive guilt, trait-guilt, state-guilt, psychological training.*

Постановка проблеми. Почуття провини – це моральна емоція «вищого порядку» [5, с. 127], яка може проявлятися у двох формах: конструктивній та деструктивній. Конструктивне почуття провини сприяє морально-етичному вихованню особистості, засвоєнню суспільних норм та правил, формуванню та актуалізації прагнення до саморозвитку і самовдосконалення. Деструктивна ж форма почуття провини може стати причиною появи хронічного пригніченого настрою, невпевненості у собі, зниженої самооцінки та рівня домагань, невротичних проявів і навіть психосоматичних захворювань. Особливо патогенно деструктивне почуття провини може проявлятися на тлі кризи підліткового віку, в ході якої відбувається радикальна перебудова особистості людини. Тому актуальною є проблема пошуку способів роботи з даним почуттям у підлітків.

Ступінь розробленості проблеми. Перш ніж описувати прикладні аспекти роботи з почуттям провини, варто зробити короткий теоретичний екскурс в історію дослідження даного психічного явища. Теоретичне вивчення почуття провини у межах психологічної науки почалося відносно нещодавно – менше ста років тому. Тривалий час воно розглядалось лише у руслі психоаналізу, проте протягом останніх десятиліть представники інших психологічних шкіл виявили інтерес до даного феномену. Цей

напрямок почав активно розвиватися близько п'ятдесяти років тому (Н. Айзенберг, К. Баррет, М. Берковіц, Д. Дружиненко, М. Мошер, Т. Фергюсон, М. Хофман та ін.). Традиційно в структурі почуття провини виділяються три компоненти: емоційний, когнітивний та мотиваційний (К. Ізард, К. Муздибаєв та ін.). При цьому провини виконує дві основні функції: 1) виступає у якості морального регулятора для підтримання норм соціально-прийнятної поведінки (зовнішній регулятор); 2) виступає емоцією самоставлення (внутрішній регулятор) (К. Баррет, О. Ігнат'єв, Т. Кириліна, Г. Матюшин) [2, с. 5]. Не існує єдиної думки щодо статусу емоції провини: одні дослідники відносять її до базових емоцій (К. Ізард), інші – до вторинних (Дж. Тангней). Існує тенденція до розгляду провини, як похідної страху (І. Захаров, О. Маєр, Р. Плутчик та ін.) або тривоги (Г. Мандлер). Питання про походження феномену та його самодостатність успішно вирішується представниками екзистенційно-гуманістичної психології (Дж. Б'юдженталь, Д. Морано, Р. Мей та ін.), які визначили та ввели у вжиток поняття онтологічної провини – почуття невідповідності реального та ідеального, або незадоволення собою та навколишньою дійсністю [1, с. 6].

Таким чином, почуття провини можна розглядати з двох позицій: як моральний стимул, рушійну силу духовного саморозвитку (конструктивний аспект) і як поєд-

нання страху, аутоагресії та захисту від цієї внутрішньої агресії (деструктивний аспект). Очевидно, що помірно-інтенсивне почуття провини, яке протікає у конструктивному руслі, не потребує зовнішнього втручання та корекції з боку фахівця-психолога. Деструктивна ж форма даного феномену є непродуктивною і навіть руйнівною реакцією людини на зовнішні чи внутрішні стимули. Вона, зазвичай, буває нереалістичною та неконкретною, що суттєво ускладнює процес її подолання. Почуття провини негативно впливає на рівень самооцінки та впевненості у собі, зменшує активність людини, спричинює невротичні прояви та психосоматичні захворювання.

Появу деструктивного почуття провини частіше спричиняють не реальні події, а усвідомлення людиною того, що вона не зробила чогось, що могла б зробити, або не змінила того, що було в її силах. Традиційно почуття провини починає формуватись у дітей віком від трьох до п'яти років. При неконструктивному способі виховання батьки маніпулюють дитиною, примушуючи її почуватися винною замість того, щоб вимагати виправлення помилок та формувати почуття відповідальності. Якщо ситуація повторюється регулярно, то дитина почуває провину навіть у тих ситуаціях, які не мають до неї безпосереднього відношення та на які вона жодним чином не могла вплинути. В неї поступово формується відчуття морального боргу перед оточуючими; вона вважає себе відповідальною за те, що нездатна впоратись із певними завданнями, розв'язання яких їй об'єктивно не під силу. В підлітковому віці людина починає відчувати ірраціональне почуття провини за те, що не виправдовує очікування своїх близьких. Крім того, це почуття майже завжди виникає у випадку хвороби близьких або їх смерті. Тобто, почуття провини з'являється щоразу у тих ситуаціях, коли людина безпомічна та не може нічого змінити.

Почуття провини негативно впливає не лише на психічне, але й на фізичне благополуччя людини. Коли особа занурюється у свою провину, докоряє собі за припущені помилки, ускладнюється процес об'єктивного аналізу проблемної ситуації, пошуку шляхів її ефективного вирішення. Хронічна провинна перетворюється на спосіб сприйняття світу, який відображається і на фізичному рівні, видозмінюючи тіло, зокрема поставу. Для таких людей характерною є попура поза та опущені плечі. Захворювання хребта в зоні сьомого шийного хребця у багатьох випадках (окрім органічних уражень) пов'язані з хронічним почуттям

провини [3, с. 7]. Люди, які з дитинства відчують деструктивне почуття провини, прагнуть зайняти менше місця у просторі: в них стримана хода, вони ніколи не роблять широких кроків, не говорять голосно і не схильні виразно жестикулювати. Часто вони мають труднощі зі встановленням зорового контакту з іншими особами, через це вони схильні опускати голову та відводити погляд. Дані фізичні ознаки виступили у якості додаткового критерію та враховувались нами при діагностиці молодших підлітків і виокремленні серед них осіб, схильних переживати деструктивне почуття провини.

Метою статті є ознайомлення читачів із досвідом автора у сфері психологічної діагностики та корекції деструктивного почуття провини у молодших підлітків. Досягнення мети стане можливим за рахунок реалізації таких завдань: 1) стислий аналіз сучасного стану розробки проблеми почуття провини; 2) визначення причин виникнення та психологічних проявів деструктивного почуття провини; 3) характеристика процесу діагностики почуття провини у молодших підлітків та визначення критеріїв відбору учасників психокорекційної групи; 4) викладення основних етапів групової психокорекційної роботи, спрямованої на зниження деструктивного почуття провини у молодших підлітків; 5) формулювання висновків щодо подальших перспектив практичної роботи у даному напрямку.

Виклад основного матеріалу. Діагностична та психокорекційна робота проводилась на базі київської школи І–ІІІ ступенів № 36 імені С.П. Корольова. В якості респондентів виступили учні 6–7 класів, віком від 11 до 13 років. Загальна кількість досліджуваних становила 70 осіб. Для дослідження особливостей переживання почуття провини були використані такі методики: 1) опитувальник провини (Guilt Inventory) К. Куглера та У. Джонса, за результатами якого можна отримати показники людини по трьох шкалах: провинна-стан, провинна-риса, моральні норми; 2) методика «Почуття провини» («Чувство вины») Д. Дружиненко, результати якої дозволяють визначити коефіцієнт інтенсивності переживання людиною почуття провини; 3) тест для вимірювання почуття провини і сорому (Test of Self-Conscious Affect) Дж. Тангей, який дає змогу отримати показники по шести шкалах: провинна, сором, екстернальність, відчуженість, бета-гордість, альфа-гордість.

За результатами проведеного психодіагностичного дослідження було виокремлено групу учнів, схильних переживати деструктивне почуття провини. До групи були включені респонденти з високими по-



казниками за шкалами «Провина», «Провина-стан», «Провина-риса» та з коефіцієнтом інтенсивності переживання почуття провини більше 50%. Варто відзначити, що дані, отримані за допомогою трьох різних методик, продемонстрували високий рівень узгодженості. Крім того, враховуючи результати попередньої психодіагностичної роботи з даними учнями, зокрема з використанням Шкали тривожності (Кондаша), можна зауважити, що особи, схильні до переживання неконструктивного почуття провини, демонструють високі показники загальної, міжособистісної та самооціночної тривожності. Серед 70 підлітків, які прийняли участь у дослідженні, у 14 виявились критично-високі показники за представленими вище шкалами. З них була сформована група для подальшої психокорекційної роботи.

З урахуванням результатів діагностики нами було розроблено програму групової психокорекції, спрямовану на подолання почуття провини. Метою програми стало зниження інтенсивності переживання підлітками деструктивного почуття провини. Реалізація мети передбачала виконання таких завдань: 1) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для продуктивної роботи та успішного досягнення мети; 2) навчити їх усвідомлювати власне почуття провини та розпізнавати його прояви; 3) у доступній формі надати вичерпну інформацію про причини виникнення почуття провини та способи його подолання; 4) ознайомити учнів із поведінковими методиками подолання поверхових проявів провини та потренуватися у їх використанні; 5) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для завершення групової роботи та перенесення опанованих навичок у повсякденне життя.

Корекційна робота була розрахована на 15 годин і тривала 5 тижнів (2 заняття по 1,5 години щотижня). До початку першого етапу роботи відбувалось знайомство учасників (оскільки вони навчаються у трьох різних класах, до включення у групу дехто з них практично не спілкувався з іншими). Після знайомства учасникам було роз'яснено, чому саме вони відібрані для групової роботи і у чому полягатиме її суть. Крім того, координатором групи була надана інформація про основні морально-етичні засади групової психокорекційної роботи та висунена пропозиція про розробку статуту групи, який окреслював би коло правил поведінки у групі та поза її межами. У ході відповідної діяльності відбулося активне знайомство учасників між собою та була дещо знижена тривога, яка спостері-

галася на перших етапах включення до нової, раніше незнайомої роботи. Таким чином, було створено сприятливі умови для початку власне психологічної корекції, етапи реалізації якої відповідають представленим вище завданням.

Основне завдання першого етапу полягало у наданні учасникам групи позитивного емоційного ресурсу для продуктивної роботи та успішного досягнення мети занять. Він включав ряд вправ, спрямованих на пошук сильних сторін особистості, джерел індивідуальної неповторності, посилення почуття власної гідності. Зокрема було використано такі вправи, як: складання казки про свою найкращу рису, гра «Що я ціную в собі і що мені подобається в інших», вправа катативно-імагінативної спрямованості «Найкраще місце на землі», ведення щоденника власних досягнень та ін. Для більш повного представлення специфіки роботи на даному етапі вважаємо доцільним надати коротку характеристику перерахованих вище вправ.

Складання казки про найкращу рису має на меті спонукання дитини до аналізу сильних сторін своєї особистості та пошуку тієї власної характеристики, яка є безумовно позитивною. Вправі передуює міні-лекція, у ході якої ведучий у доступній формі пояснює, що таке риси особистості, які вони бувають та яким чином відрізняють одну людину від іншої. Після цього учасникам пропонується записати п'ять власних рис, які, з їх точки зору, є найкращими та найважливішими для них. З записаних п'яти рис необхідно обрати одну і вигадати казку про її пригоди у чарівному світі. Створені казки представляються для групового обговорення, у ході якого основні акценти робляться на ставлення учасників, до риси, що описується, та їх думка про її значення у житті людини.

У процесі гри «Що я ціную в собі і що мені подобається в інших» підлітки мають визначити три власних якості, які їм подобаються найбільше, та три характеристики, які вони особливо цінують в інших людях. Після цього на достатньо великому аркуші паперу по колу записуються імена всіх учасників, а під ними у два рядки дві групи рис: власні та ті, які приваблюють у інших. Далі за допомогою кольорових олівців риси, що повторюються, поєднуються між собою. Результатом такої роботи має стати плакат, що демонструватиме, які особливості кожного учасника є особливо шанованими іншими, які відповідають якостям інших. Створений у ході нашої роботи плакат слугував певним емоційним ресурсом для всіх учасників групи та вивішувався на

видне місце під час кожного наступного заняття.

Вправа «Найкраще місце на землі» є ауторелаксацією, та протягом всього корекційного процесу періодичного проводиться в кінці занять. Перед першим проведенням ведучий має ретельно пояснити учасникам суть ауторелаксаційної роботи, її значення та процесуальні особливості. Після завершення безпосередньої роботи учасники малюють те, що вони бачили, або те, що відчували протягом ауторелаксації. Неодноразове повторення даної вправи дозволяє учасникам автоматизувати навички ауторелаксаційної роботи та самостійно виконувати її у разі необхідності отримання позитивного внутрішнього ресурсу.

Також на даному етапі доцільним є ведення учасниками щоденника власних досягнень. У такому щоденнику необхідно записувати все, що з точки зору суб'єкта може вважатись його досягненням. При цьому враховуються не лише об'єктивні, очевидні події (напр.: отримання високої оцінки, успішне виконання певної діяльності та ін.), але й суб'єктивні досягнення, як то подолання страху перед незнайомцями, відверте спілкування з певною людиною тощо. На кожному занятті приділяється декілька хвилин обговоренню нових записів у щоденниках та висловленню учасниками підтримки один одному.

Другий етап мав на меті навчання підлітків усвідомленню власного почуття провини та розпізнанню його проявів. Основними методами тут є міні-лекція, мозковий штурм, психодраматичні вправи «Хлопчик, який постійно щось робив не так» і «Чарівна крамниця».

У ході міні-лекції ведучий представляє учасникам різноманітні прояви провини у житті людини, характеризує емоційні та поведінкові варіанти вираження даного почуття, описує соматичні ознаки, які можуть супроводжувати дане психічне явище. Учасники мають навчитися відрізнити почуття провини від інших емоцій та переживань: суму, сорому, роздратування, занепокоєння, тривоги (в тому числі соціальної) та ін.

Після теоретичного огляду даного питання учасникам пропонується поділитися на групи з трьох-чотирьох осіб, та з використанням методу мозкового штурму дати якнайбільше відповідей на три запитання: 1) Як поводить себе людина, котра відчуває провину? 2) Що переживає особа, яка вважає себе винною у чомусь? 3) Що людина може зробити, щоб зменшити власне почуття провини? У ході фінального обговорення всіх варіантів відповідей складається

один загальний список поведінкових та емоційних проявів почуття провини, а також способів його подолання.

Після мозкового штурму учасникам нашої групи було запропоновано розділитись на дві команди і поставити невеличкі сценки на тему: «Хлопчик, який постійно щось робив не так». Підлітки мали самостійно розробити сюжет сценок та розподілити ролі. Після демонстрації створених мініатюр з'ясувалось, що постановка однієї з команд мала позитивний фінал, тобто хлопчик приймав свої особливості та навчався жити з ними, а сценка іншої команди закінчувалась представленням негативних емоційних переживань – головний герой залишався без підтримки близьких людей та сумував з цього приводу. Така розбіжність поглядів на одну тему дозволила провести дискусію, в ході якої учасники могли висловити свої думки та почуття з приводу порушеного питання.

Останньою на даному етапі стала психодраматична гра «Чарівна крамниця». В ході її виконання учасникам потрібно було уявити, що в залі з'явилась крамниця, в якій можна купити «любов», «добро», «впевненість у собі», «мудрість» та будь-що інше, що буде їм необхідно. Усі по черзі висловлювали свої побажання щодо того, що вони хочуть купити та чим згодні заплатити за нове придбання. Метою даної гри стало спонукання учасників до аналізу власних цінностей та пріоритетів.

Після блоку активної практичної діяльності слідував теоретичний етап роботи, метою якого стало надання вичерпної інформації про причини виникнення почуття провини та способи його подолання. Основними методами тут були: міні-лекція з використанням мультимедійних засобів, групові обговорення, творчий пошук вирішення поставленого завдання. Особливе значення також мало застосування ігрових форм роботи для кращого розуміння та засвоєння матеріалу. Пояснення теоретичних аспектів проблеми являло собою не одиничний безперервний процес, а було розбите на 10–15-хвилинні блоки. Протягом 4 занять учасники опанували 10 інформативних блоків, після чого неодноразово поверталися до них із метою закріплення пройденого матеріалу та співвіднесення отриманих теоретичних відомостей з реальністю власного життя.

На четвертому етапі відбувалось знайомство учнів із поведінковими методиками подолання поведінкових проявів провини та відпрацювання навичок їх використання. Основні методики, що були обрані для роботи на даному етапі, є традиційними для



поведінкової психокорекції. Зокрема було використано методи систематичної десенсибілізації, вироблення навичок конструктивного реагування, імаго-метод. Оскільки всі вони є досить розповсюдженими, буде доцільним лише коротко представити їх основні особливості.

Метод систематичної десенсибілізації має на меті поступове зменшення чутливості до предметів, подій або людей, які викликають емоційний дискомфорт. Метод може бути корисним для подолання труднощів при особистісному розвитку, пов'язаних із сильними негативним переживаннями. Процедура проведення відрізняється відносною простотою: у людини, яка знаходиться у стані глибокої релаксації, викликається уявлення про ситуації, пов'язані з найбільшим емоційним дискомфортом. На рівні уяви представляються різноманітні ситуації: від найлегших до найбільш тяжких. Процедура закінчується, коли найпотужніший стимул перестає викликати сильні емоційні реакції.

Процедура вироблення навичок конструктивного реагування на психотравмуючі ситуації відбувається у ігровій формі. Учасникам корекційного процесу пропонується розігрувати різні ситуації, які у реальному житті бувають пов'язані з сильними негативними переживаннями. При цьому кожна ситуація повинна мати декілька варіантів позитивного завершення. Таким чином відбувається вироблення та автоматизація навичок ефективної поведінки.

Імаго-метод призначений для тренування людини у відтворенні певного комплексу характерних образів із конкретною метою. Він відноситься до групи методів корекції, в основі яких лежить набування адекватного реагування в складних життєвих ситуаціях, розширення комунікативних здібностей, мобілізації власного позитивного ресурсу.

Результатом використання представлених вище методик стало вироблення в учасників групи навичок розпізнання власного почуття провини, вміння відрізнити його від інших емоцій та переживань, а також знизити інтенсивність його проявів.

Метою завершального етапу роботи стало надання учасникам групи позитивного емоційного ресурсу для завершення групової роботи та перенесення опанованих навичок у повсякденне життя. Методики, застосовані для досягнення даної мети, багато в чому схожі на ті, що були використані на початку роботи. Усі вони були спрямовані вже не на безпосередню роботу з почуттям провини, а на особистісне зростання учасників групи, підвищення їх упевненості в собі, подолання тривожно-

сті (особливо міжособистісної) та розвиток комунікативних навичок. Основними вправами тут стали наступні: вправа зниження фрустрації та стресу «Проте»; вправа аналізу системи власних стосунків з оточуючими «Еміграція», арт-терапевтична вправа «Життя у світі людей».

У ході виконання вправи «Проте» кожен із учасників мав коротко записати своє не здійснене бажання, або актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, що є невирішеною на даний момент, або зберігається у пам'яті як психотравмуюча. Не підписані записи було зібрано тренером і розкладено у випадковому порядку. Після цього відбувалось прочитання і обговорення кожної історії, в ході якого учасники мали запропонувати якнайбільше аргументів, щоб довести, що описана ситуація не являється абсолютно катастрофічною та навіть може призвести до сприятливих наслідків. Таким чином відбувалася переорієнтація підлітків на позитивне мислення та розвиток навичок всебічного аналізу кожної життєвої ситуації.

Вправа «Еміграція» виконувалась учасниками індивідуально. Кожному з них було запропоновано уявити, що найближчим часом він має назавжди покинути місце свого проживання. Письмово необхідно було дати відповідь на два запитання: «Хто найбільше зрадіє моєму від'їзду?» та «Кого найбільше засмутить мій від'їзд?». Після цього ведучим було запропоновано проаналізувати створені списки та подумати, що можна зробити, щоб у першому списку людей стало якомога менше, а в другому – більше, а також чи варто це робити. В ході фінального обговорення учасники представляли результати своєї роботи, а також висловлювали почуття, які вони переживали, виконуючи дану вправу.

Останньою в нашому корекційному процесі стала арт-терапевтична вправа «Життя у світі людей». Для її виконання учасників було розділено на три команди, кожна з яких мала створити плакат-колаж, що відповідав би темі вправи. В ході роботи основна увага приділялась згуртованій роботі команд, особистісному внеску кожного учасника у спільну справу, а також оригінальності висловлених ідей. Після завершення творчого процесу відбулось представлення всіх плакатів та обговорення загальних принципів гармонійного співіснування з оточуючими людьми, формулювання принципів конструктивної взаємодії з іншими та збереження власного психоемоційного благополуччя. Під керівництвом ведучого процес обговорення останньої вправи перейшов у ви-

словлення вражень від участі у тренінговій роботі та обговорення власних очікувань і надбань. Творча колективна взаємодія дозволила організувати позитивне завершення всього корекційно-розвивального процесу.

Таким чином, нами було здійснено спробу психологічної корекції деструктивного почуття провини засобами психологічного тренінгу. Після завершення тренінгової роботи було проведено повторну діагностику особливостей переживання провини підлітками із застосуванням методик, що були використані на етапі попередньої діагностики. Отримані дані свідчать, що у трьох осіб коефіцієнт інтенсивності переживання почуття провини (методика «Почуття провини») знизився на 10–15%; у вісьмох – на 5–10%, у двох – менше ніж на 5%, а один із учасників тренінгу після завершення роботи продемонстрував показники, ідентичні тим, що були до її початку. Крім того, в усіх учасників спостерігалось зниження показників за шкалою «Провина-стан» (Опитувальник провини) в діапазоні від 3% до 21%. При цьому показники за шкалою «Провина-риса» в переважній більшості підлітків залишились незмінними, що дозволяє зробити припущення про доцільність індивідуальної психологічної корекції даної форми почуття провини.

Спираючись на представлені вище дані, можна зробити висновок про ефективність запропонованого психологічного тренінгу при корекції почуття провини у молодших підлітків. Проведена робота допомогла учасникам зрозуміти власні почуття, з'ясувати їх причини та опанувати деякі способи зниження інтенсивності психотравмуючих переживань і контролю їх зовнішніх проявів.

Аналізуючи результати проведеної роботи, можна сформулювати **висновки**:

1. Почуття провини – складна емоційна реакція людини на зовнішні та внутрішні стимули, яка може проявлятися у двох формах: конструктивній та деструктивній. Конструктивне почуття провини сприяє формуванню морально-етичних норм людини, її духовному розвитку та самовдосконаленню. Деструктивна ж форма даного почуття викликає низку проявів, здатних порушити психоемоційне благополуччя людини. До них належать: невпевненість у собі, знижена самооцінка, високий рівень тривожності, особливо міжособистісної, невротичні прояви та ін. Якщо конструктивна форма почуття провини, не будучи психотравмуючою, не потребує особливих корекційних заходів, то деструктивну його форму необхідно вчасно діагностувати та вжити відпо-

відних заходів для часткового чи повного усунення.

2. Корекцію деструктивного почуття провини можна проводити у формі психологічного тренінгу. Групова тренінгова робота дозволяє учасникам зрозуміти суть власної проблеми, ознайомитись із різноманітними її проявами та способами подолання, а також отримати позитивний ресурс для досягнення поставлених корекційних цілей.

3. У ході тренінгової роботи, спрямованої на зниження інтенсивності переживання молодшими підлітками деструктивного почуття провини, варто використовувати не лише специфічні вправи для безпосередньої роботи з провинною, але й техніки особистісного росту, підвищення впевненості у собі та зниження міжособистісної тривоги. Це дозволяє учасникам зайняти комфортне для них місце в системі міжособистісних відносин, що, у свою чергу, призводить до досягнення основної мети.

4. Тренінгова робота є ефективним засобом корекції ситуативних проявів почуття провини, про що свідчить зниження в учасників нашого тренінгу показників за шкалою «Провина-стан», а також коефіцієнту інтенсивності переживання почуття провини. В той же час елімінація провини, як особистісної риси, можлива лише в ході глибокої індивідуальної психотерапевтичної роботи.

5. Перспектива подальшого пошуку в даному напрямку лежить, з нашої точки зору, у віднайденні та систематизації методичного інструментарію, призначеного для індивідуальної корекції провини, а також розробці та апробації нових методик роботи з даним почуттям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – общая психология, история психологии / И.А. Белик. – СПб.: СПбГУ, 2006. – 26 с.
2. Дружиненко Д.О. Особенности переживания чувства вины подростками: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 – психология развития, акмеология / Д.О. Дружиненко. – М.: МГУ им. МВ. Ломоносова, 2007. – 30 с.
3. Лопухина Л.В. Точка зрения про чувство вины / Л.В. Лопухина. – М., 2014. – 25 с.
4. Fuch T. The Phenomenology of Shame, Guilt and Body in Body Dysmorphic Disorder and Depression // Journal of Phenomenological Psychology. – 2003. – V. 33. – № 2. – P. 223–243.
5. Hoffman M.L. Empathy, Guilt and Social Cognition // W.F. Overton «The relationship between Social and Cognitive Development». – Lawrence Erlbaum 1. – Associates, 1983. – P. 1–55.