

Мітченко Катерина Вікторівна

старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін
та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Поняття стресу та стресових ситуацій дуже щільно увійшло у сьогодення. Закордонні та вітчизняні науковці й практики визначають безліч причин їх виникнення, з найпопулярніших – конфлікти з оточуючими, невдоволення собою та своїм життям, відсутність можливості задовольнити власні потреби, проживання горя, втрати тощо. У межах даної роботи розглянемо феномен почуття провини як одну з причин спричинення стресу, виникнення стресових ситуацій.

Видатні дослідники (З.Фройд, Е. Фромм, Г.Магдлер, І.Льїн та інші) схильні вважати провину як джерело неврозів і депресій, підкреслюючи її деструктивний аспект, демонструючи тісну кореляцію з тривогою, страхами, екзистенціальними кризами [1, с. 123].

Американський дослідник Дж. Тангней [1, с. 120] визначає провину як почуття самовідношення, що виникає в результаті негативної оцінки людиною своєї конкретної поведінки, що супроводжується напруженою, каяттям і жалем, а також мотивує людину надолужити або виправити вчинене. Дане визначення найбільш повно описує поняття, яке прагнемо розкрити в контексті даної доповіді.

Мадци С. та інші західні науковці розрізняють провину-стан і провину-рису. Провина-стан розглядається як тимчасове, ситуаційне емоційне переживання, що відповідає визначенню окремої емоції, у той час провину-рису розглядається як стійка особистісна характеристика, яка виражається у схильності до переживання стану провини [2, с. 65].

Цікавим є дослідження почуття провини як особистісної риси вітчизняної вченої Белик І., яка відмічає, що провину більше та частіше переживають жінки, аніж чоловіки, а також люди з невисоким рівнем освіти.

У різних науках та наукових підходах провину сприймається по-різному. У психологічному аспекті важливим є не лише суть поняття провини, а розмежування її видів. Так,

психологами прийнято визначати реальну, невротичну та екзистенційну провину.

Реальна провина – це об'єктивна оцінка свого недоброго вчинку та нанесеної шкоди, усвідомлення власної відповідальності за вчинене.

Невротична провина переживається особою через надумані проступки, порушенні табу, викликає невротичні реакції. Часто така провина перебільшена та нещира, переважно демонстративна. Особа має токсичні сценарії, сталі внутрішні постулати, які повністю знецінюють себе, власні можливості. Несвідоме сприймання власної персони такою, що не гідна гарних відносин, досягнень, кращого життя, перебування в винній позиції без здійснення практичних дій щодо виправлення ситуації, зміни поведінки. Демонстративне проживання почуття провини, спеціальне приниження себе надає такій особі можливість підвищити, на деякий час, свою самооцінку, шляхом отримання уваги зі сторони, співчуття від оточуючих.

Причина виникнення невротичної провини – страх осудження, прагнення відповідати очікуванням значимих осіб. Якщо говорити психоаналітичними термінами, то таке obsесивне самоприниження, критика – є відігруванням вивчених дитячих сценаріїв, в суті яких закладена відсутність задоволення базової потреби в любові та прийнятті та постійний несвідомий пошук її задоволення.

Невротична провина – окремий вид психологічного захисту, завдяки перебуванню і постійного проживання почуття провини, особа відчуває себе в безпеці, вважає добросовісною та морально гідною людиною. На думку Нельсона Джоунса Р. люди з невротичною провинною уникають відповідальності за власне життя та паразитують на оточуючих за рахунок прив'язаності, сліпої любові, покірності та латентного домінування [1, с. 216].

Екзистенційна провина – усвідомлена провина перед самим собою. З однієї сторони найтяжча в перенесенні, проте на відміну від невротичної, призводить до особистісного росту, розкриває потенціал людини. Науковці розділяють за причинами виникнення:

- екзистенційна провина як наслідок неповної самореалізації (будь-який вчинок завжди буде критикуватись, адже обираючи один варіант рішення ситуації, не розвиваються інші, можливий другий більш успішний сценарій);

- екзистенційна провина як наслідок недостатніх зв'язків з рідними та близькими (особа ніколи не зможе повноцінно сприймати іншого, адже завжди буде сприймати його через власну призму відчуттів, суб'єктивно);

– екзистенційна провина як наслідок втрати зв'язку з Абсолютом/Богом/Всесвітом (наявність розуміння себе як частини абсолютного (божого, вселенського) промислу, при повній відсутності розуміння цього промислу, своєї місії).

Екзистенційна провина при усвідомленні допомагає людині розкрити свої можливості, вийти на новий рівень розуміння дійсності.

Досліджуючи почуття провини в аспекті фактору перебування особи в стресових ситуаціях, слід зазначити чотирикомпонентну структуру почуття провини (за Белик І.):

1. емоційний компонент – переживання дискомфорту (подавленість, апатичність, страждання тощо);

2. когнітивний компонент – усвідомлення та аналіз провини, усвідомлення «реального» та «ідеального» (об'єктивного, дійсного та суб'єктивно нафантазованого);

3. мотиваційний компонент – прагнення виправити чи змінити наявну ситуацію чи поведінку;

4. психосоматичний компонент – перенесення неприємних емоційних переживань в тіло (придушення емоцій переходить в на соматичний рівень, може виражатись головними болями, спазмами в животі, спині тощо) [2, с. 18].

Аналізуючи вищезазначене, а також розуміючи функції почуття провини (регулятивна, рефлексивна, профілактична), слід відмітити його дуальність в житті людини. Так, усвідомлення та направлена на виправлення проступку провина має оптимальну та прогресивну направленість, проте в ситуаціях її замовчування, застрягання на емоційному, невротичному рівні, будучи неусвідомленою та перебільшеною, наносить людину значну шкоду – є детермінантою стресових ситуацій, психосоматичних захворювань, неврозів, а також може стати причиною самогубств.

Приймаючи до уваги проведеній теоретичний аналіз, дослідження кореляції почуття провини та переживання особами стресових ситуацій виведено на експериментальний рівень. Результати будуть доведені в подальших наукових працях.

Бібліографічні посилання:

1. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9, С. 120-126
2. Малєєва О.Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01. Одеса, 2007. 285с.
3. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01; КНУШ. Київ, 2009. 175 с.