

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ДІАГНОСТИКА ТА ПЕРВИННА КОРЕКЦІЯ СТАНУ ОБРАЗИ
В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач ступеня вищої освіти
«магістр», 231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Олексій Присяжнюк

Керівник: д. психол. н., професор

Олена БЛИНОВА

Рецензент: к. психол. н., доцент

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОБРАЗА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ.....	6
1.1 Загальна психологічна характеристика образи.....	6
1.2 Механізм дії образи, психологічні особливості її прояву в сімейних відносинах.....	21
1.3 Проблема подолання стану образи в психології.....	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗИ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПОДОЛАННЯ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ	38
2.1 Контингент досліджуваних, методи і методики дослідження	38
2.2 Психологічний аналіз чинників, пов'язаних с образою	40
2.3 Організація, проведення та оцінка ефективності корекційної роботи з подолання образи в сімейних стосунках	45
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження проблеми стану образи та розробка методики психологічної корекції цього стану визначається як недостатньою науковою розробленістю теми так і нагальними запитами психологічної практики.

Серед різноманітних негативних переживань важливе місце належить такій емоції, як образа. З одного боку, вона може слугувати позитивним регулятором соціальних взаємодій, стимулювати людину на осмислення значення і якості його соціальних контактів. З іншого боку, часте її проявлення здатне закрити людину від соціуму, сприяти її ізоляції і поринанню в світ власних переживань, що несприятливо позначиться і на окремої особистості і на соціумі. Згодом, закріплюючись, образа може перерости в образливість.

Проблеми образи і уразливості як властивості особистості, в тій чи іншій мірі, розглядаються в роботах представників різних психологічних шкіл, проте, вони не стали темою широкого кола спеціальних досліджень, хоча психологічна практика впритул стоїть перед проблемою їх негативного впливу на людину і необхідністю вироблення психологічних алгоритмів їх подолання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119U101096).

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей виникнення образи, можливостей її подолання, та перевірки ефективності програми первинної корекції цього стану.

Об'єктом дослідження виступили пережиті почуття образи в сім'ях та розробка психологічної корекції цього стану.

Предметом дослідження є психологічні особливості виникнення стану образи, а також умови їх подолання в сімейних відносинах.

Основні завдання роботи:

1. Розглянути причини виникнення образи як негативного емоційного стану, механізм дії образи, її використання в взаєминах як способу психологічного вимагання.

2. Вироблення практичних рекомендацій щодо коригування та подолання почуття образи в сімейних стосунках.

3. Проведення емпіричного дослідження щодо ефективності представлених методів для первинної корекції стану образи.

У кваліфікаційній роботі висунуто гіпотезу про те, що часто пережиті образи в сімейних відносинах ведуть до незадоволеності сімейним життям, тривожності, агресії і є однією з причин розірвання шлюбу, а так само втрати довіри, любові в дитячо-батьківських відносинах. Ефективними психологічними умовами подолання образи можуть виступати: зняття агресивності, розвиток почуття власної гідності, перенесення акценту уваги з себе на оточення, вміння адекватно взаємодіяти з оточенням (Хорни, 1993) [72].

Методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація і узагальнення літературних джерел;

– *емпіричні*: використовувалися наступні методики дослідження: «Опитувальник показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки, «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова та Г.П. Бутенко), «Тест-опитувальник схильності до переживання образи» (ТОСОБ-1)» О. П. Санікової та Н. В. Свертілової;

– *статистичні*: кореляційний аналіз, критерій Пірсона, критерій Стьюдента. Узагальнення результатів здійснено з використанням

інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Наукова новизна дослідження: були доповнені теоретичні відомості про стан образи у сімейних стосунках.

У дослідженні взяли участь 34 особи різних вікових категорій. Надійність і достовірність результатів досягалася за допомогою використання класичних тестів, методів і методик, що відповідають предмету, цілям і завданням дослідження.

Практичне значення. В результаті проведеної психологічної діагностики були вироблені рекомендації, спрямовані на подолання образи в сімейних стосунках. Ефективним засобом подолання образи можуть служити запропоновані у другому розділі арт-терапевтичні практики.

Апробація результатів. Основні результати теоретичного дослідження за обраною темою було презентовано в статті «Вплив почуття образи на психологічне здоров'я людини» у науковому альманасі ХДУ «Магістерські студії».

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаної в роботі літератури. У вступі визначено актуальність теми, проблема, мета, об'єкт, предмет, завдання, висунуті гіпотези, методи і методики дослідження.

У першому розділі розглядаються теоретичні положення, що визначають витoki образи як емоційного стану; аналізуються різні підходи до визначення образи.

У другому розділі описуються результати психологічної діагностики та методи психологічної корекції стану образи в сімейних відносинах. Наведено емпіричне дослідження стану сімейних стосунків до корекційних заходів і після, порівняння та аналіз їх ефективності.

РОЗДІЛ 1

ОБРАЗА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

1.1 Загальна психологічна характеристика образи

У психоаналітичній школі сутність прояви образи зачіпається в роботах К. Хорні (Хорни, 1993) [72] при аналізі невротичної особистості. Переживання образи визначається, як невротична реакція: у відносинах, пов'язаних з оцінкою «Я»; у відносинах, пов'язаних з самоствердженням; у відносинах любові і прихильності людини. Образа позначається як прояв базальної тривожності, яка виникає внаслідок витіснення базальної агресивності. К. Хорні зазначає, що витіснення ворожості може відбуватися з кількох причин: безпорадність, страх, любов, почуття провини. Базальна тривожність певним чином впливає на ставлення людини до себе та інших. Це потенційний конфлікт між бажанням покладатися на інших і неможливістю зробити це внаслідок витісненої недовіри. Основними засобами захисту від базальної тривожності є: любов, підпорядкування, влада, реакція відсторонення. Якщо умови життя не сприяють зменшенню тривожності, то вона набуває стійкого характеру і призводить до неврозу. На «поверхні» у невротика лежить почуття, що його постійно обманюють, лають або ображають, але це лише їх власне викривлене сприйняття, незадоволена потреба в любові, прихильності та ін. (Фрейд, 1993; Хорни, 1993) [68; 72].

У гештальттерапії образа розглядається як симптом порушеного патологічного злиття. При ньому гештальт не формується, а замість цього дві частини поля, які повинні були диференціюватися на фігуру і фон, протікають спільно, разом. Обидві людини знаходяться в злитті тоді, коли немає різниці моментів «іншості», що відрізняють їх один від

одного. Це така ситуація, в якій складові частини, раніше відокремлені один від одного, суміщені і утримуються разом, будучи ізольовані від подальшого позитивного досвіду. Люди, які живуть в нездоровому злитті один з одним, ніколи не вступають в особистий контакт. Мета образи в тому, щоб відновити порушений баланс і виправити ситуацію зруйнованого злиття. Але при цьому людина уникає актуального контакту з іншою людиною як особистістю, в формі чи вибуху гніву, акта розуміння і прощення, або будь-якої іншої дії, яка може виявитися доречною. Це прив'язування себе до даного приватного об'єкту (Сельченко, 1999) [33].

З позицій транзактного аналізу, образа є формою дитячої поведінки, реакцією «Дитя». Чим сильніше тривога і страх, тим інфантильніша поведінка. Коли людина стає безпорадною, то ображається. Все це представляє не що інше, як апеляція, транзакт до сильнішого, до «Батькові» (Грехем, 1993; Джеймс, 1993; Харріс, 1993) [13; 14; 70]. Е. Берн говорить про формування з дитинства улюблених почуттів. Це основна емоція, яка як умовний рефлекс може зберігатися все життя. Властивість користуватися улюбленою емоцією автор називає «транзактного рекетом», в результаті якого людина отримує психологічні купони. Це архаїчні почуття, що збираються дитячим станом «Я» для маніпулювання іншими і отриманням від цього психологічного «виграшу». Вічно ображаючись, за Е. Берном, люди збирають блакитні і коричневі купони. У людини з коричневими ярликами найчастіше стійке відчуття власної неповноцінності, що приводить до частих образ; схильність до маніпулювання іншими і виконання класичної ролі «Жертви». Люди, які в дитинстві на зневагу відповідали депресією і образою, збирають блакитні купони. Цей тип особистості прагне образитися, щоб впасти в улюблене депресивне становище, щоб, маніпулюючи іншими, отримати свій «виграш» (Гозман, 1987) [11]. М. Джеймс, Д. Джонгвард вказують, що за період

збору будь-якої колекції ярликів накопичується величезна кількість образ, завдяки яким особистість відчуває свою поведінку виправданою. Цей процес виглядає наступним чином: збір ярликів – наростання образи – виправдання поведінки. Образа – це «вимога, щоб інший відчув почуття провини» (Джеймс, 1993) [14; с.242].

У російській психології образа найбільш повно розглядається в руслі проблем саногенного мислення Ю.М. Орловим (Орлов, 1994; Орлов 1996) [40; 44]. На його думку, такі переживання як вина, сором, образа, людина не може усунути або послабити, тому що не усвідомлює, як вони виробляються і функціонують. Ю.М. Орлов розглядає різні способи подолання негативних емоційних станів: угамування емоцій, стримування, перемикання, вважаючи їх не зовсім ефективними. Емоції при цьому зникають на час, але при їх повторенні, набувається здатність швидше виникати і сильніше діяти, тобто образливі з кожною новою образою стають все більш образливими. У зв'язку з цим, автор вводить поняття патогенного і саногенного мислення. Патогенне мислення завжди породжує емоційний стрес і дезадаптацію, що приводить до патології характеру. Володіючи саногенним мисленням, є можливість послабити або зовсім нейтралізувати негативні емоції, в тому числі і образу.

В рамках своєї концепції Ю.М. Орлов розглядає образу «як емоційну реакцію, викликану невідповідністю очікувань реальної поведінки партнера по спілкуванню. Цьому стану передують: очікування суб'єкта щодо поведінки людини, орієнтованої на взаємодію і поведінку цієї іншої людини, що відхиляється від суб'єктивних очікувань в несприятливу сторону» (Орлов, 1987) [43; с.170]. Невідповідність між очікуванням і реальною поведінкою суб'єктів по взаємодії відзначається як причина виникнення образи в роботах Г.М. Андрєєвої (Андрєєва, 1988) [1], Л.Я. Гозмана (Гозман, 1987) [11], В.С. Магуна (Магун, 1983) [30], Р.К. Хьюсман і Дж.Д. Хетфілд

(Хьюсман, Хетфілд, 1992) [73], Т. Шибутані (Шибутані, 1969) [76] та ін. Д. Ольшанський (Ольшанский, 1991) [39] описує образу як демонстративну реакцію: суб'єкт намагається показати співрозмовнику, що він не відповідає його очікуванням. Можна сказати, що легкі форми демонстративної образи – це необхідний регулятор нормальних взаємин (Орлов, 1994) [41]. А.Г. Шмельов (Шмельов, 1986) [77], Е. Берн (Берн, 1988) [4], М.В. Зюзько (Зюзько, 1992) [18] та ін. відносять образу до ознак егоцентризму особистості, які характеризуються інфантильністю, їх джерело в глибокому дитинстві. Жорстка запрограмованість суб'єкта своїми очікуваннями заперечує право партнера на самостійні дії по спілкуванню, це може викликати агресивні реакції, до яких зараховують і образу (Осницький, 1994; Фурманов, 1996) [45; 52].

Є інші спроби дати пояснення образі. Образа найчастіше в літературі розглядається як негативний емоційний стан (Архіпкін, 1981; Гранская, 1998; Зюзько, 1992; Запорожець, 1986; Лук, 1982) [2; 12; 18; 51; 29] та ін. Цілий ряд авторів пов'язують її появу з ураженням самолюбством (Вилюнас, 1976; Додонов, 1978; Куликов, 1997; Столін, 1983; Чебикін, 1991; Шакуров, 1969) [8; 16; 24; 66; 74; 75] та ін.

Узагальнюючи викладені точки зору, слід зазначити, що вони не суперечать один одному, а діють за принципом додатковості. Кожен автор виділяє важливі, на його думку, сторони досліджуваного нами явища.

Ми будемо аналізувати образу як негативний емоційний стан, що переживається як несправедливість і безпорадність, що виникає в результаті неузгодженості очікувань і реальної поведінки суб'єктів по взаємодії, в ситуаціях, що мають особистісну значущість.

Говорячи про образу як емоційний стан, зрозуміло, що вона може з часом закріплюватися і фіксуватися в поведінці. Отже, образливість – це властивість особистості, що характеризується схильністю до

переживання образ в різноманітних особистісно-значущих ситуаціях, навіть при мінімальній неузгодженості очікувань і реальної поведінки суб'єктів взаємодії.

Розглянемо образу як емоційний стан. Емоції, в широкому сенсі – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відображають безпосереднє переживання – приємного або неприємного; ставлення людини до світу та до інших людей; до процесу і результату практичної діяльності. За визначенням О.М. Леонтьєва, «цю функцію вони виконують, відзеркалюючи той зміст, який мають об'єкти і ситуації, що впливають на суб'єкта, їх значення для здійснення його життя» (Леонтьєв, 1977; Леонтьєв, 1971) [27; 28].

Передбачається, що виникнення будь-якого емоційного явища, в тому числі і образи, рівнозначно появі стану збудження. Це збудження пов'язано з підвищенням рівня активації центральної нервової системи (Рейковский, 1979; Симонов, 1981) [53; 62]. Посилення емоційного збудження може привести до збільшення інтенсивності зовнішніх реакцій, рухової активності, але може цих ефектів і не викликати. У зв'язку з цим, розрізняють стенічні та астенічні емоційні стани. Стенічні активізують організм, піднімають настрій, підвищують життєдіяльність і надають людині сили. Астенічні, навпаки, пригнічують життєві процеси, знижують енергію людини.

Переживання образи в різних випадках може виступати і як мобілізуючий діяльність емоційний стан, так і як пригнічуючий її активність. Л.В. Куликов (Куликов, 1997) [24] зазначає, що астенічні негативні переживання більш стійкі, ніж стенічні. О.С. Архіпкина (Архіпкина, 1981) [2] вказує, що при стані образи показники за ступенем активації, тобто вираженості емоційного тону, близькі до нуля, а по параметрах «активність-реактивність», тобто ступеня підготовленості організму до майбутніх дій, відносяться до реактивних. Ю.М. Карандашев під реактивним станом розуміє реакцію на

індиферентні подразники як умовні, при яких поведінка носить викликаний характер, тобто є пристосуванням до умов навколишнього середовища (Карандашев, 1969) [20].

Емоційне збудження може прийняти форму емоційної напруги. Це стан, на думку Я. Рейковського, характеризується підвищеним рівнем активації і відповідним йому емоційним збудженням, які блокуються в експресивно-виконавчій фазі. У цьому випадку спостерігається сильна тенденція до певних дій, але тенденція ця блокується (Рейковский, 1979) [53]. Кумулятивний розвиток емоцій докладно описано Т. Томашевським, що виділив чотири фази їх розвитку: фазу кумуляції, вибух, зменшення напруги і згасання (Рейковский, 1979) [с.89; 53]. Згідно з цими уявленнями, емоційне напруження слід пояснювати не затримкою зовнішньої активності, а накопиченням збудження, яке, щоб викликати певні реакції, має досягти необхідного рівня. Виходячи з цього, можна сказати, що емоційне напруження може бути опосередкованою ланкою при переживанні образи. Це означає, що вона розвивається не плавно, а стрибкоподібно і може носити вибуховий характер. Процес розвитку образи, в цьому випадку, можна пояснити наступною послідовністю: напруга - вибух - розрядка (Рейковский, 1979) [с.51; 53].

При переживанні образи, фактор, що порушує рівновагу, може привести і до зменшення збудження, тобто до зниження активації. Емоційні стани, для яких характерне зменшення збудження, виникають тоді, коли ситуація, що склалася, виключає будь-яку можливість пристосування, з точки зору самого суб'єкта. Таке зниження активації може бути наслідком бурхливого емоційного спалаху, або тривалого перебування в стані збудження.

Емоційні стани можуть мати позитивний або негативний знак. Тон емоційного стану образи О.С. Архіпкіна визначає, як негативний. Найближче до цього переживання стоять досада, засмучення,

роздратування, невдоволення. Прямо протилежні переживання образи – радість, задоволення собою, впевненість (Архипкіна, 1981) [2]. Емоційні явища негативного знака містять в собі елементи, як дезорганізації, так і організації. Так, часто спостерігається утримування негативних емоційних станів, і навіть самонавіювання образи, смутку і т.д. У зв'язку з цим, В. Витвицький вказує, що негативний емоційний стан, виникнувши, має тенденцію до самопідтримки, подібно до того, як всі інші функціональні мозкові стани після свого виникнення виявляють тенденцію до збереження (Рейковский, 1979) [с.152; 53]. З цієї причини, позбавлення від стану образи може виявитися неприємним для суб'єкта, а поглинання образою – навпаки, приємним. З точки зору інформаційної концепції П.В. Симонова до виникнення негативних емоційних станів веде низька ймовірність задоволення потреби, або ж падіння ймовірності в порівнянні з прогнозом, який суб'єкт давав раніше (Симонов, 1981; Симонов, 1982) [61; 62]. Це дає можливість поставити питання про те, яка з потреб породжує емоційне переживання образи, в разі свого незадоволення. У літературі описуються різні класифікації потреб ((Леонтьєв, 1971; Обухівський, 1971; Хорні, 1993; Орлов, 1987) [28; 36; 72; 43] та ін.).

Слід зазначити, що переживання образи не має вродженого характеру. Вона виникає пізніше, у міру включення індивіда в соціальні відносини. К. Обухівський виділяє групу потреб, об'єктом яких є діяльність індивіда і зовнішні ситуації, пов'язані з орієнтуванням в середовищі. До складу цієї групи входить потреба в емоційному контакті. Говорячи про емоційні контакти, передбачається існування двостороннього контакту, у якому людина відчуває, що є предметом зацікавленості, що інші «співзвучні» з його власними почуттями. Синтонність з емоційним станом іншої людини дозволяє зробити вибір найбільш правильної реакції, що полегшує людині здійснення спільних

дій з іншими людьми. При порушенні емоційного контакту можуть виникати образа, досада, розчарування і т.д. (Обухівський, 1971) [36].

А. Маслоу виділяє групу потреб людини в соціальних контактах (Холл, 1997) [71]. Ю.М. Орлов описує ряд потреб в спілкуванні (Орлов, 1994) [42]. К. Хорні пропонує перелік з десяти потреб, що розглядаються як наслідок спроб знайти вирішення проблеми порушених відносин, які можна розділити на три групи: рух до людей, рух від людей, рух проти людей. Кожна з цих груп представляє базову орієнтацію по відношенню до інших і собі і є основою внутрішнього конфлікту (Холл, 1997; Хорні, 1993) [71; 72]. Переживання образи, в цьому сенсі, сигналізує про порушення даних потреб і спотворенні соціального контакту.

Досить цікава класифікаційна схема двадцяти потреб Г. Меррея (Холл, 1997) [71]. Будь-яка, з виділених потреб: в досягненні, автономії, захисту, повазі, домінуванні, опіки та ін., в разі свого незадоволення, може викликати переживання образи. Особливо слід виділити потребу в самоприниженні. Г. Меррей дає їй таке коротке визначення: «...готовність прийняти образу, звинувачення, критику, покарання. Пасивно підкорятися зовнішнім силам. Сповідатися і спокутувати провину. Звинувачувати себе, принижувати, виставляти в гіршому вигляді...» (Холл, 1997) [71; с.204].

Таким чином, причиною появи переживання образи є незадоволення потреб психогенного типу, які можуть мати відкритий або прихований, фокальний або дифузний, проактивний або реактивний характер.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив позначити функції, види і особливості вираження образи.

Як емоційний стан, образа може оцінюватися: за ступенем інтенсивності, за ступенем тривалості, по глибині, за рівнем усвідомленості, за умовами виникнення і зникнення, за дією на організм,

за формою свого розвитку, за змістом, за активністю прояву, по виконуваним функціям, за спрямованістю, за особливостями вираження (Вилюнас, 1984) [50].

До функцій образи, на наш погляд, можна віднести наступні:

1) сигнальна – образа «повідомляє» і самому скривдженному і тим, хто його оточує, що соціальний контакт порушений. Це виражається через вербалізацію або через мімічні вирази;

2) оціночна – ображаючись, індивід оцінює, наскільки його очікування по відношенню до партнера по спілкуванню не відповідають дійсності; регуляторна – звичайна образа це нормальна реакція, яка може регулювати і коригувати справедливість особистісних відносин;

3) пристосувальна – ображаючись, людина домагається від оточуючих бажаного для неї результату, або уникає відповідальності через образу в складних для неї ситуаціях, тим самим, своєрідно адаптуючись в складних для неї соціальних умовах;

4) спонукальна – образа спонукає людину зробити певні дії, зробити те, що необхідно для зменшення образи, усунути її причину або змінити своє ставлення до об'єкта, який став її причиною;

5) комунікативна – деякі зовнішні прояви образи можуть виконувати невербальну комунікативну функцію, викликаючи співчуття і допомогу в оточуючих (Шмелев, 1986) [77].

Можна говорити про різні види переживання образи. О.Г. Шмельов описує чотири «реально необґрунтованих» типа образ:

1) демонстративна образа на партнера, помилка в очікуваннях;

2) помилкове трактування дій партнера як шкідливих, помилка в бажаннях;

3) помилкове трактування дій партнера як навмисних;

4) помилкове трактування несприятливих подій і обставин як виникших в результаті навмисних дій партнера (Шмелев, 1986) [77; с.28]. Шмельов виділяє ще такі види образи як:

- по включеності свідомості: усвідомлювана і несвідома;
- за тривалістю: короткочасна і тривала;
- по особливості прояву: демонстративна і прихована, внутрішня;
- за типом дійсності, на який спрямована: реальна, уявна;
- за часом виникнення: справжня, минула;
- за спрямованістю на об'єкт: образа на себе, на іншого, на групу;
- за характером вираження: пряма і непряма;
- за впливом на зовнішню активність: активна, що змушує робити якісь кроки і пасивна, яка веде до бездіяльності;
- за особливостями виникнення: виникає, внаслідок схильності до даного типу переживань і придбана, внаслідок різних соціальних впливів;
- за ступенем відхилення від норми: нормативна як звичайний регулятор взаємовідносин і патологічна, що входить в різні види відхилень у поведінці;
- по результату корекційного впливу: коректіруєма і некоректіруєма (Шмелев, 1986) [77].

Зупинимось на особливостях вираження образи. Ображений вираз обличчя описати досить важко. О.Я. Чебикін виділяє при образі такі об'єктивні ознаки: сльози, плач, надуті губи, зсунуті до перенісся брови, сумні очі (Чебикін, 1991) [74]. Спираючись на схему мімічних проявів емоцій, складену М.В. Зюзько, визначимо зовнішні прояви образи. При явному вираженні образи можна спостерігати такі мімічні прояви: рот щільно закритий; куточки губ опущені; очі звужені, тьмяні; погляд з подлоб'я; брови зрушені до перенісся; внутрішні куточки брів підняті вгору; вертикальні складки на лобі і переніссі; обличчя застигле (Зюзько, 1992) [18].

В ході еволюційного розвитку емоційні явища диференціюються і утворюють різні види, що відрізняються за своїми психологічними

особливостями і закономірностям протікання. У руслі нашої проблеми нас цікавлять афекти, власне емоції і почуття.

Розглянемо образу, як афективний стан. Афект – емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин. Супроводжується різко вираженими руховими і вісцеральними проявами. О.М. Леонт'єв вказує, що у людини афекти пов'язані не тільки з біологічними потребами і інстинктами, а й «...вони можуть виникати в соціальних відносинах, наприклад, в результаті соціальних оцінок і санкцій» (Вилюнас, 1984) [50; с.169]. В основі афекту образи лежить пережитий стан внутрішнього конфлікту, що породжується суперечностями між вимогами, що пред'являються людині (також самому собі), і можливостями їх виконати (Запорожец, 1986) [51]. Як вказував Е. Клапаред, особливість афекту полягає в тому, що виникає він у відповідь на вже фактично наступившу ситуацію, і в цьому сенсі є як би зсунутим до кінця події (Вилюнас, 1984) [50].

Як будь-який інший афект, афект образи, володіючи властивостями домінанти, гальмує не зв'язані з ним психічні процеси і нав'язує той чи інший спосіб вирішення ситуації. Він володіє і регулюючою функцією, що складається в утворенні специфічного досвіду – афективних слідів, що визначають вибірковість наступної поведінки стосовно ситуацій і їх елементів, які раніше викликали афект ((Леонт'єв, 1971; Юнг, 1992) [28; 78] та ін.). Для стану афекту характерно звуження свідомості, що призводить до нездатності згодом згадати окремі епізоди викликаного афект образливої події. При сильно травмуючих умовах афект може повністю витіснитися зі свідомості (Фрейд, 1993) [68]. При повторенні ситуацій, що викликають негативний афективний стан образи, може відбуватися акумуляція афекту, яка може привести до «афективного вибуху».

Як будь-яка емоція, емоція образи пов'язана з відносинами суб'єкта до об'єктів, які його оточують і входять в контекст основних

життєвих подій, і слідує за актуалізацією мотиву і до раціональної оцінки адекватності йому діяльності суб'єкта. Вона може викликатися як реальними, так і уявними ситуаціями, має ситуаційний характер і виражає оціночне особистісне ставлення до подій, до своїх прояв в них, до своєї діяльності (Васильєв, 1980; Изард, 1980; Леонтьєв, 1971; Никифоров, 1978; Панов, 1992; Якобсон, 1956) [7; 19; 28; 35; 46; 79].

До якого типу належить емоція образи? Ряд дослідників виділяє певну кількість базових емоцій, і далі простежують розвиток тих чи інших їх поєднань і різновидів. О.Є. Ольшаннікова видокремлює чотири первинні емоції: страх, гнів, печаль, радість (Ольшаннікова, 1983) [37]. А.Т. Злобін виділяє шість системоутворюючих емоцій: гнів, сором, смуток, радість, страх, безстрашність (Злобін, 1991) [17]. На основі комплексного критерію К. Изард пропонує розрізняти десять «фундаментальних» емоцій (Изард, 1980) [19]. В.К. Вилюнас ділить емоційні явища на провідні і похідні (ситуативні). Саме до ситуативних, похідних емоцій він відносить переживання образи. Ці переживання виникають при наявності провідного спонукання. Специфічну рису похідних емоцій становить їх універсальність, тобто незалежність від специфіки потреби, відповідність діяльності взагалі (Вилюнас, 1976) [8]. Якщо емоція образи є похідною, то базовою буде емоція гніву. За класифікацією Я. Рейковського, можна виділити передбачуючі сигнали можливого незадоволення потреби. (Рейковский, 1979) [53]. Саме з ними пов'язують переживання образи. Крім того, Т. Томашевський, розглядаючи розвиток емоції гніву, виділяє в ньому плато-фазу образи (Рейковский, 1979) [53]. Слід зазначити, що М.В. Зюзько включає образу в «ланцюжок» наступних емоційних явищ: гнів, лють, обурення, злість, роздратування, ворожість, досада, відраза, образа, презирство, обурення. Це все різні форми прояву агресивності. Причому гнів, лють, злість можуть бути віднесені до активних, зовнішніх, відкритих форм прояву

агресії, а образа - до пасивних, внутрішніх, часто прихованих видів (Зюзько, 1992) [18].

З іншого боку, К. Ізард, аналізуючи причини виникнення гніву, виділяє при цьому такі переживання «обманутий, відданий, розчарований, ображений іншими», треба зазначити, що дані переживання отримали найбільший відсоток серед усіх відповідей випробовуваних, і відповідні думки «про обман, зраду, приниження, образу з боку інших» (Ізард, 1980) [19; с. 295-296]. З цього випливає, що образа, в цьому випадку не є похідною емоцією, а виступає в ролі первинного афекту, за яким розвивається власне емоція гніву. Ю.М. Орлов відзначає, що саме образа викликає гнів і в гніві людина перестає переживати образу, тому що гнів «забирає» психічну енергію від початкового переживання в силу більшого прояву агресії (Орлов, 1987) [43].

Людині властиві вищі емоції, їх називають почуттями, які виникають в результаті дії психологічних утворень більш високого порядку. Кордон між емоцією і почуттям провести не завжди легко. Переживання почуття виступає, як особливий психічний стан, де сприйняття і розуміння чого-небудь, знання про що-небудь виступає в єдності з особистісним ставленням до цього (Гаврилова, 1984; Додонов, 1978; Ковалев, 1971; Реан, 1996; Рувинский, 1986) [9; 16; 21; 52; 55]. О.М. Леонт'єв під почуттям розуміє стійке емоційне ставлення, що носить «чітко виражений предметний характер», і «виникає в результаті специфічного узагальнення емоцій, що зв'язуються з уявленням про деякий об'єкт – конкретний або узагальнений» (Леонт'єв, 1971) [28; с.170].

О.М. Лук розділяє почуття на позитивні: блаженство, симпатія, ніжність і т.д., негативні: засмучення, відраза, образа і нейтральні. Причому, приємні почуття супроводжуються порушенням парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, а неприємні –

симпатичного (Лук, 1982) [29]. А.В. Запорожець, Я.З. Неверовіч, виділяючи два класи емоційних явищ: ті, які виникають при формуванні відносин до світу речей, і ті, які виникають при формуванні відносин до світу людей, зараховують почуття образи до другої групи емоційних станів (Запорожець, 1986) [51].

Т. Шибутані називає почуття «аналітичної одиницею для вивчення міжособистісних відносин» (Шибутані, 1969) [76; с.271], описує типові почуття, розділяючи їх на кон'юнктивні, що приносять задоволення від соціальної взаємодії і диз'юнктивні, що ведуть до конфлікту, суперництва. Виникнення почуття образи, як диз'юнктивного, Р.К. Хьюсман, Дж.Д. Хетфілд розглядають через порушення «фактора справедливості», тобто це внутрішнє відчуття, яке виникає при оцінюванні своїх взаємин, з точки зору того, що вкладається в ці взаємини, і що виходить натомість. Дизбаланс «вкладу» і «віддачі» призводить до переживання двох почуттів: «провини, коли «віддача» перевищує «внесок» і образи, коли рівень «віддачі» низький і людина страждає від «недооцінки» (Хьюсман, 1992) [73; с.12-20]. Отже, почуття образи – це плід порівняння очікуваної і реальної поведінки партнера по спілкуванню.

Безумовно, розвиток багатьох почуттів, і почуття образи в тому числі, пов'язано з відносинами між людьми. Ми спробуємо розглянути цей зв'язок в більш вузькому контексті, зокрема, з точки зору оціночних відносин. Б.Г. Ананьєв, П.Р. Чамата, Л.І. Божович (Божович, 1968) [5] вважають, що самооцінка особистості розвивається в результаті відображення в психіці оцінок оточуючих людей. Найбільш тісно з оціночними відносинами пов'язані почуття, які є різними проявами людського самолюбства. Л.В. Куликов виділяє групу самооцінюючих почуттів, вибудовуючи наступний ряд: вина, сором, образа, розгубленість, гордість, честь і т.д. (Куликов, 1997) [24].

Б.І. Додонов розглядає емоційні переживання, пов'язані з самоствердженням і самолюбством, і відповідну їм особистісну спрямованість (Додонов, 1975; Додонов, 1978) [15; 16]. Р.Х. Шакуров описує почуття самолюбства: честь, гордість, сором, самоповага. Почуття образи – це емоційний показник ураженого самолюбства (Шакуров, 1969) [75]. А.Я. Чебикін в своєму дослідженні аналізує суб'єктивні ознаки емоційних переживань, розуміючи під ними мотиваційні, змістові та енергетичні характеристики переживань. Суб'єктивними ознаками образи виявилися: «невдоволення, відраза до себе і кривдникові, засмучення, питання «за що зі мною так?» (Чебикін, 1991) [74; с.75]. Можна виділити у всіх самооцінюючих почуттів загальні особливості. По-перше, всі вони є переживаннями свого «Я». По-друге, мають суспільне походження, тобто пов'язані з оцінними відносинами. По - третє, характеризуючи почуття самолюбства за ступенем їх розвитку, можна виділяти почуття як процеси і як властивості особистості. Розглянемо останнє положення докладніше. Відомо, що стійкі властивості особистості генетично пов'язані з емоційними переживаннями (Ковальов, 1969; Левітів, 1972; Шакуров, 1969) [22; 26; 75]. «Процесуальними» почуттями самолюбства є емоційні реакції особистості на оцінку її з боку інших людей, наприклад переживання образи під впливом насмішок. Стійкі ж почуття самолюбства можуть переживати і за відсутності оціночних впливів, тобто людина може відчувати образу лише від усвідомлення того, як несправедливо з ним вчинили. Іншими словами, «процесуальними» слід вважати тільки такі почуття самолюбства, які переживаються під впливом громадської оцінки даного індивіда. Їх можна назвати ситуативними. До числа стійких почуттів, які перейшли в властивості особистості, потрібно віднести переживання, що виникають тільки під впливом власної самооцінки (Шакуров, 1969) [75]. Почуття образи, як зазначалося вище, може бути і ситуативним переживанням під впливом

зовнішніх оцінок і стійкою властивістю особистості, тобто рисою характеру.

Таким чином, ми розглянули особливості образи у формі афекту, власне емоції і почуття. Причиною їх виникнення є невідповідність між очікуваннями суб'єкта і реальною поведінкою партнера по спілкуванню. Образа може виступати в ролі первинного афекту, за яким розвивається власне емоція гніву, а може бути самостійною емоцією - ситуативною, похідною від базової емоції гніву. Почуття образи можна віднести до соціальних, диз'юнктивних, самооціночних, тобто пов'язаних з оціночними відносинами і переживаннями свого «Я».

1.2 Механізм дії образи, психологічні особливості її прояву в сімейних відносинах

Навряд чи можна знайти людину, яка б не відчувала хоч раз в житті гіркоту образи. Вона, як правило, супроводжує більшість сварок і конфліктів. Який психологічний механізм виникнення даного негативного переживання? Професор, психолог Ю.М.Орлов виділяв 3 основних елементи в психологічній структурі образи:

- 1) Мої очікування щодо поведінки людини, орієнтованої на мене, як вона повинна себе вести;
- 2) Поведінка цієї людини, що відхиляється від моїх очікувань в несприятливу сторону;
- 3) Моя емоційна реакція, викликана невідповідністю моїх очікувань і поведінки іншого (Орлов, 1996) [44].

Ці три елементи завжди присутні в ситуації образи. Психологічний механізм образи такий, що частіше ми ображаємося на тих людей, які нам не байдужі. Бо саме на них ми покладаємо свої надії і звертаємо свої очікування. Ми ображаємося на близьких нам людей, якщо вони поводяться інакше, ніж ми це від них очікуємо. Тобто ця негативна

емоція виникає із зіткнення віртуальної моделі поведінки іншої людини, яку ми собі уявили, та її реальної поведінки. Ця інша людина повинна бути емоційно значуща або навіть любима (дружина, чоловік, друг, родич і т.д.). Будь-яка з цих категорій викликає в людині певні очікування того, як вони повинні поводитися відповідно до своїх ролей по відношенню до нього.

Американській психолог Е.Холмс ще більш радикальний у своєму підході до даного поширеного переживання. Він вважає, що високо розвиненій людині образу слід відкинути від себе. Так, він пише: «Усвідомте, що ніхто не в змозі по-справжньому поранити ваші почуття, крім ваших близьких. Але, з огляду на те, що люди ніколи не прагнуть заподіяти страждання тим, хто їм дорогий, постарайтеся бути чесними: проблему ви створили собі самі. Образливість – це не слабкість, а діагноз. Не дозволяти нікому і нічим зачепити ваші емоції означає не дозволяти самому собі відчувати образу. Пам'ятайте про те, що неможливо образити; можна – образитися».

У своїх роботах засновники нейролінгвістичного програмування Р. Бендлер і Д. Гріндер підкреслювали, що кожна людина вкладає в свої слова певний важливий для нього сенс. Звідси випливає, що в самому факті існування таких «психологічних неправильностей» є якась пастка, яка веде до виникнення взаємного нерозуміння, а це означає, що може бути запущен описаний вище механізм виникнення образи. У тому випадку, якщо опоненти продовжать говорити на різних психологічних мовах, залишаючись в рамках однієї лінгвістичної мовної системи.

У своїй роботі «Люди, які грають в ігри» відомий американський психолог і психіатр, засновник трансактного аналізу, Ерік Берн простежив шляхи виникнення почуття образи у дорослих людей. На його переконання, витoki цієї емоції треба шукати в глибокому дитинстві. Приблизно у віці до 10 років у дитини формується переважна емоція, яка для нього найбільш доречна в важких ситуацій. Спочатку він

приміряє на себе по черзі кожну з наявних у нього емоцій - провину, переляк, здивування, радість, торжество, образу ... Коли йому стає зрозумілим, що з усіх саме образа приносить найкращі результати, вона стає його улюбленою. Як улюблене почуття, образа стає чимось на зразок умовного рефлексу, як єдина або навіть неминуча, на думку Берна, реакція в багатьох проблемних ситуаціях (Берн, 1988) [4].

Почуття образи і їх колекціонування є однією з основних причин погіршення сімейних відносин, що призводить до глобальної сімейної незадоволеності, відбувається різка розбіжність між усвідомлюваними або несвідомими очікуваннями людини по відношенню до сім'ї і реальним сімейним життям. Очікування не відповідають дійсності. Наслідком цього є стан фрустрації. Це породжує поведінку членів сім'ї, спрямовану на те щоб ситуацію змінити. Якщо цього не відбувається, то тоді це може призводити до хворобливих порушень і психологічних проблем. Часто така незадоволеність поєднується з гострим або хронічним конфліктом між подружжям, між дітьми і батьками, з'являються виражені агресивні нотки в сімейних відносинах. Богато потреб членів сім'ї не задовольняється, якщо хтось з сім'ї знаходиться в стані образи. Цей член сім'ї бачить все тільки в негативному ключі, крізь призму своїх образ, так само образи стають причиною неусвідомлюваної незадоволеності сімейними відносинами, з'являється нудьга, безбарвність життя, відсутність радості, ностальгічні спогади про те, як все було добре спочатку. Поступово, під зовнішнім нормальним фасадом виявляється, що сім'я живе з останніх сил. К такому стану можуть приводити негативні відносини з проживаючими разом родичами або розбіжності в організації сімейного життя, наростання фрустрації одного члена сім'ї або всіх. Нервозність цих стосунків говорить про порушення дуже глибоких потреб людини. При неусвідомлюваної незадоволеності спочатку можуть бути періоди зовні безконфліктні, протягом яких відбувається наростання фрустрації, але

потім, обов'язково – емоційний вибух і навіть розрив. Ці вибухи нерідко призводять до руйнування сім'ї. Під час емоційного розриву хтось із подружжя стикається з можливістю заново організувати сім'ю або раптом відкриває для себе, що він весь час був нещасливий. Накопичені образи потім перетворюються в хронічні і призводять до конфліктів в сім'ї. Крім того, цей стан може проявлятися в почутті безпорадності і нездатності втрутитися в хід подій в родині. У ситуації взаємних образ члени сім'ї невротизірованні. Надмірне напруження є одним з основних психотравмуючих переживань.

Так само почуття образи йде поруч з таким почуттям як вина. Ображений прямо або побічно буде демонструвати своє почуття образи і тоді в іншого члена сім'ї буде почуття провини. Людина відчуває себе перешкодою для навколишніх, винуватцем всіх невдач сім'ї, схильна сприймати любе ставлення до себе інших членів сім'ї як негативне. При цьому така сімейна вина може бути усвідомленою або неусвідомлюваною, коли вона висить на людині тяжким вантажем.

Сімейне почуття провини також породжує феномен козла відпущення. На будь-кого з членів сім'ї, зазвичай найслабшого, сім'я звалює свою власну провину. Це може бути дитина, народжена в невдалий час для сім'ї. Ця материнська вина покладається на дитину. Це та вина, яка йому не належить. Тепер він повинен відчувати провину за те, що він в сім'ї є зайвим ротом. Оскільки почуття провини болісно і нестерпно, дитина шукає, де йому краще. Вона починає відділятися від сім'ї і бути все більше поза сім'єю. Вона знаходить інші уподобання та інтереси. Починають працювати сили, які виштовхують її з родини.

1.3 Проблема подолання стану образи в психології

Проблему подолання різних негативних емоційних станів можна віднести до актуальних наукових напрямків сучасної психології. Аналіз теоретичної літератури дозволив виділити ряд конкретних способів і технологій подолання образи в контексті різних психологічних шкіл і концепцій.

Психоаналітичний підхід щодо подолання образи можна проаналізувати з позиції К. Хорні. Ми відзначали в параграфі 1.1, що переживання образи визначається, як невротична реакція, яку можна позначити як прояв базальної тривожності, яка виникає внаслідок витіснення базальної агресивності. Основними засобами захисту від неї є: любов, підпорядкування, влада, реакція відсторонення (Хорні, 1993) [72].

Невротик не здатний любити, але йому необхідна любов інших. Найбільш частою платою за любов у невротика є позиція покірності і емоційної залежності. «У відносинах, в яких одна людина стає залежним від іншого, обов'язково присутнє почуття образи» (Хорні, 1993) [72; с.96]. Така людина болісно чутливий до будь-якого відкидання або відмови. К. Хорні виділяє різні невротичні способи отримання любові: підкуп, волення до жалю, заклик до справедливості, загрози (Хорні, 1993) [72].

Автор зазначає, що невротизована людина має тенденцію з найменшого приводу відчувати себе винуватим. У нашій культурі дитині зазвичай вселяють провину, якщо він або висловлює, або відчуває обурення і образу на своїх батьків або порушує встановлені ними правила. Така людина навіть винуватців своїх образ виправдовує, звинувачуючи у всьому те, що трапилося тільки себе. Невротик буде пред'являти величезні претензії на увагу і виявить явне небажання погоджуватися з критикою на свою адресу, внутрішньо ображаючись

постійно. За цим ховається почуття власної неповноцінності і страх несхвалення. Причиною цього є величезна невідповідність між зовнішньою поведінкою і витісненими тенденціями, які захищають його від прихованої тривожності. Таким чином, почуття провини і самозвинувачення рідко зачіпають реальну причину невдоволення людини собою. Самозвинувачення служать для усунення небезпеки звинувачувати інших, тому що прийняття провини на себе видається більш безпечним. Внутрішні заборони мають свою історію: дитина росте в атмосфері страху, що позбавляє її природньої самоповаги, «вона набуває глибоко вкорінене почуття образи і звинувачення на адресу свого оточення» (Хорні, 1993) [72; с.189]. Однак вона не здатна їх висловити. Тому дитина приймає провину на себе, замість усвідомлення того, що з нею обходяться несправедливо. Трансформація образи в провину згодом стає сильнішою. «З накопиченням почуття образи зростає страх висловити її, внаслідок зростаючого страху викриття, тому невротик сповнений стримуваного обурення і образи» (Хорні, 1993) [72; с.191-193].

Ще одним засобом захисту від базальної тривожності, описуваної К. Хорні, є прагнення до влади, престижу і володінням. Формула такого захисту: якщо я володію владою, ніхто не зможе мене образити. Це канал, по якому може виходити витіснена ворожість і захист від небезпеки відчувати себе нікчемним. У поведінці це виражається в прагненні наполягати на своєму, ніколи не поступатися, не здаватися. Розвивається потреба створювати враження, бути об'єктом захоплення і поваги. Істеричні особистості часто використовують звинувачення як засіб залякування або з метою змусити іншого відчувати свою провину і таким чином поставити себе в становище скривдженого (Хорні, 1993) [72].

Отже, корекція образи може розглядатися через подолання психологічних захистів, пов'язаних з витісненням базальної

агресивності. За ними, з одного боку, ховається почуття власної неповноцінності, страх несхвалення і гостре почуття провини. З іншого боку - це истероидність з культивуванням провини у партнера по взаємодії.

У гештальттерапії подолання образи може бути розглянуто через техніку усвідомлення. Ф. Перлз зазначає, що емоції - безперервний процес: кожна мить життя має чуттєвий тон приємності або неприємності. У суспільстві людина змушена пригнічувати усвідомлення власних емоцій, тому вони не отримують можливості пройти природний розвиток і диференціацію. Дітей рано змушують вчитися володіти собою. Але небажані емоції не виключити з особистості, вони завжди будуть викликати процес утворення фігури і фону в такій мірі, щоб цього було достатньо для усвідомлення. Крім того, необхідно навчитися бачити іншу людину, а не власні проєкції на неї.

Небажані емоції повинні бути усвідомлені і розряджені, для того, щоб людина навчилася володіти ситуаціями, в яких вони виникають. Ф. Перлз говорить про «патологічне злиття», при якому гештальт не формується, а замість цього дві частини поля, які повинні були диференціюватися на фігуру і фон, протікають спільно, разом, невиразно. Люди з нездоровим злиттям один з одним, ніколи не вступають в особистий контакт (Сельчонок, 1999) [33].

Вина і образа це симптоми порушеного патологічного злиття. Їх мета в тому, щоб відновити порушений баланс і виправити ситуацію зруйнованого злиття. «Якщо злиття між А і Б порушується, А буде думати, що порушив його або він сам, або Б, отже, один з них винен в цьому. Якщо А вважає, що винен він, то він повинен виправити становище і принести свої вибачення Б, щоб відновити злиття. Якщо ж він вважає винним Б, то він відчуває образу і вважає, що Б повинен заплатити йому чимось, від вибачення до готовності понести покарання»

(Сельчонок, 1999) [33; с.684]. Винуватий і ображений переплетені один з одним, вони залежать один від одного: вина – це прагнення покарати себе, коли людина приймає на себе відповідальність за перерване злиття; образа - це вимога, щоб інший відчував себе винуватим за цю спробу.

Ф. Перлз пропонує наступний експеримент з подолання патологічного злиття при переживанні провини чи образи: «Згадайте, по відношенню до кого Ви відчуваєте провину чи образу. Викликали б подібні дії ті самі почуття, якби вони належали кому-небудь іншому? Згадайте свої відносини з цією людиною в цілому. Якою мірою Ви приймаєте як належне те, що, може бути, цією людиною зовсім не приймається як само собою зрозуміле? Чи хочете Ви змінити статус кво? Тоді, замість того, щоб мучити себе почуттями провини чи образи, пошукайте шляхи розширення області контакту!» (Сельчонок, 1999) [33; с.684].

Значить, щоб подолати дані негативні переживання, необхідно зруйнувати патологічне злиття, навчившись бачити іншу людину, а не власні проєкції на нього, через спонтанне вираження цих почуттів і розширення області контакту.

Образа – це форма дитячої поведінки, реакція «Дитя». Переживаючи образу, людина реалізує сценарій «Програвшого», займаючи одну або іншу життєву позицію, визначаючи ставлення до себе і до інших: «Я - поганий, ти - хороший»; «Я - хороший, ти - поганий»; «Я - поганий, ти - поганий». Т.А. Харріс (Харріс, 1993) [70] вважає, що позиція «я -поганий, ти - хороший» - це спочатку пробне рішення, це позиція раннього дитинства, яка виникає у дитини, що не отримує достатньо емоційного тепла. Почуття неблагополуччя так переповнює маленьку людину, що вона робить висновок про власну поганість, яка під кінець другого року або остаточно затверджується, або замінюється на одну з наступних двох. «Я - поганий, ти - поганий» виникає при повній відсутності емоційних контактів з дорослим. Ця

позиція призводить до зупинки розвитку «Дорослого». «Я - хороший, ти - поганий» - виникає, якщо батьки, які сприймалися спочатку, як благополучні, потім усуваються від дитини. Така дитина не усвідомлює відповідальність за те, що з ним трапляється, вина перекладається автоматично на оточуючих. Він страждає від неувagi і його «хорошість» – результат «самопогладжувань» (Харріс, 1993) [70].

Кінцевою метою транзактного аналізу є досягнення автономії особистості, що означає володіння собою, прийняття відповідальності за свої дії і почуття, відмова від старих типів поведінки. Це передбачає відновлення трьох здібностей: усвідомлення, спонтанності і щирості. У зв'язку з цим подолати образу М. Джеймс, Д. Джонгвард пропонують наступним чином:

- «коли Ви почнете усвідомлювати, що у Вас з'являється почуття образи, віднесіться до кожної ситуації так, ніби вона вже сталася. Зробити це потрібно для того, щоб не збирати і не зберігати негативні почуття;
- якщо Ви неадекватно реагували на ситуацію, спробуйте простежити почуття до самої первісної сцени;
- у міру виникнення ситуації відстежити, яке почуття Ви відчуваєте в дійсності;
- проаналізуйте коли і в зв'язку, з чим Ви відчували його раніше;
- спробуйте обговорити проблему з тим, хто викликав у Вас почуття образи;
- коли Ви будете це робити, уникайте звинувачень на його адресу;
- розкажіть цій людині, як на Вас діє ситуація. Використовуйте частіше займенник «Я», замість звинувачення «Ви» (Джеймс, 1993) [14; с.242-244].

Дуже ефективні, з точки зору авторів, регулярні сімейні засідання, на яких можна було б обговорити накопичилися образи і постаратися їх

зрозуміти. Щоб зробити це ефективно, необхідно застосовувати такі правила:

Кожен висловлює вголос образи, які він тримає на інших. Важливо, щоб інші слухали, але не виправдовували себе. Дозволяється висловлювати образи, але не дозволяється відповідати на них.

Після того як образи висловлені, кожна людина розповідає іншим, що вона взяла до уваги.

Проводити такі обговорення необхідно щодня. Пізніше, коли з'явиться досвід – щотижня (Джеймс, 1993) [14].

Таким чином, подолання образи в транзактном аналізі розглядається через досягнення автономії особистості, тобто володіння собою, прийняття відповідальності за свої дії і почуття, відмова від старих типів поведінки завдяки усвідомленню, спонтанності і щирості.

Найбільш повно технологія подолання образи розглядається в «Психології вибачення», розробленої Р. Енрайт, М. Санто-сом, Р. Аль-Мабуком. Прояви вибачення в міжособистісних відносинах, можуть бути визначені як рішення: 1) відмовитися від негативних думок, емоцій і поведінкових проявів відносно людини, яка завдала незаслужену образу; 2) заохочувати позитивні думки, емоції і поведінкові прояви щодо того ж кривдника (Гасін, 1999) [10]. Прощення спочатку є не обумовлена нічим внутрішня дія: скривджений перемагає гнів і бажання помститися і починає дивитися на кривдника з співчуттям. Справжнє прощення - це моральний акт, і тому не може ґрунтуватися на аморальних мотивах. (Гасін, 1999) [10]. Для опису процесу вибачення пропонується безліч моделей. Найбільш розроблена з них – це гіпотеза Р. Енрайт, яку можна описати схемою:

Фаза відкриття:

1. Осмислення психологічного захисту, визнання факту, що образа мала місце.
2. Визнання наявності гніву з метою позбутися від нього, а не

підтримувати його в собі.

3. Визнання сорому, якщо це відповідає обставинам.
4. Усвідомлення витрати емоційної енергії на нанесення образи.
5. Усвідомлення особистої залученості в когнітивну «репетицію» образи (або постійні думки про неї).
6. Розуміння того, що ображений порівнює себе з кривдником.
7. Розуміння того, що ображений може виявитися жертвою постійних негативних змін.
8. Розуміння змінливих поглядів на справедливість в світі.

Фаза прийняття рішення:

9. Зміна сприйняття і нове розуміння того, що колишні стратегії позбавлення від почуття образи не працюють.
10. Готовність розглядати прощення як кращий вибір.
11. Готовність пробачити кривдника.

Фаза дії:

12. Перегляд власних поглядів на кривдника і ситуацію в цілому за допомогою примирювання на себе різних ролей.
13. Емпатія по відношенню до кривдника.
14. Усвідомлення власного співчуття до кривдника.
15. «Поглинання» неминучої болю.

Фаза результату:

16. Знаходження особистісного сенсу для себе та інших у стражданні і прощенні.
17. Розуміння власної потреби в прощенні з боку інших в минулому.
18. Розуміння того факту, що людина не ізольована від інших.
19. Розуміння того, що пережита образа може змінити мету життя.
20. Усвідомлення зменшення негативних і можливого зростання позитивних почуттів щодо кривдника і розуміння внутрішнього вирішення ситуації.

Важливо, що перераховані стадії не є жорсткими. В процес прощення можна включитися на різних стадіях і не обов'язково проходити їх всі; можна повторювати деякі стадії неодноразово.

Основне завдання людини на першій фазі бути чесним перед собою в роздумах про образу і її вплив. Деякі вдаються до механізмів психологічного захисту, щоб уникнути наслідки визнання образи. Гнів і сором виникають тоді, коли індивід визнається в тому, що був ображений іншим. Деякі усвідомлюють, що порівнюють своє неприємне становище зі становищем кривдника. Людина починає розуміти, що через образу її життя може змінитися в негативну сторону. Це призводить до екзистенційної кризи, сумніву в наявності справедливості в житті.

На другій фазі більшість скривджених усвідомлює, що стратегії лікування, на які вони поклалися, неефективні, що для позбавлення від болю потрібно зробити щось ще. Людина починає розглядати прощення як можливий вибір і приймає важке рішення - пробачити кривдника.

Фаза дії полягає в перегляді своїх поглядів до розуміння особистої ситуації кривдника і діючих на нього стресорів, що викликали таку поведінку. Важливо не знаходити виправдань кривдникові, кожна людина відповідальна за свої вчинки. Емпатія і співчуття, - емоційні компоненти перегляду поглядів: у міру розуміння того, що пережив кривдник, в якій-то мірі дає можливість відчувати його (її) біль і пом'якшитись. Людина «поглинає» біль завдяки рішенню, що більше не буде завдавати болю іншим своїми діями.

Рефлексія на фазі результату може привести до розуміння того, що образа і прощення мають позитивне значення як для самої особистості так і для інших. В смиренні людина розуміє, що не є досконалою, і сама наносила образи іншим. Людина може усвідомити, яку соціальну підтримку вона отримує під час просування до прощення. До цього

приєднується відчуття «нормальності» в зв'язку з тим, що і інші страждали теж. Людина іноді знаходить нову мету в житті через перенесену образу і відчуває послаблення негативних почуттів по відношенню до заподіяного зла. Багато хто приходить до позитивних почуттів і дій до кривдника. «Психологія вибачення» дає нам чотирьохфазний алгоритм роботи з подолання переживання образи (Гасін, 1999) [10].

Образа розглядається, як одна з форм агресивної поведінки, тому її подолання може відбуватися через прийняття позиції ненасильства. В.Г. Маралов, В.О. Сітаров під ненасильницькою взаємодією розуміють взаємний вплив людей один на одного без використання відкритих і прихованих форм примусу, коли кожна сторона зберігає незалежність, здатність до узгодження дій і досягнення позитивного результату (Сітаров, 1997) [63]. Автори виділяють психологічні умови придбання особистістю, позиції ненасильства: прийняття власної особистості; подолання психологічних захистів; усвідомлення рівня власного егоцентризму і придбання асертивності; формування терпимості.

Розгортання будь-якої ненасильницької дії включає в себе наступні етапи: 1) наявність позиції ненасильства, подолання егоцентризму за рахунок соціальної децентрації; 2) розуміння позиції іншого, емпатія до іншої сторони взаємодії; 3) переростання емпатії в терпимість, в той же час на рівні свідомості йде вибір ненасильницької стратегії поведінки; 4) здійснення ненасильницького дії.

В якості засобів виступають: прохання замість наказу, компроміс замість конфронтації, відмова від ігор і маніпуляцій і т.д. Мета – перехід партнера в позицію «на рівних» (Сітаров, 1997) [63].

Ю.М. Орлов розглядає способи корекції негативних емоцій через подолання патогенного мислення, яке породжує емоційний стрес, дезадаптацію, що приводить до патології характеру, і розвиток саногенного мислення. Основними рисами саногенного мислення є:

- відділення «Я» від образів, насичених негативним емоціями. При образі, свідомість спрямована не на обставини, які її викликали, а на те, як вона «влаштована»;
- інтроспекція або роздуми, здійснюється на тлі глибокого внутрішнього спокою, релаксації, що створює згасаючий ефект. Спогади, насичені образою, звільняються від емоційного змісту і відтворення їх в свідомості не викликає стресової реакції;
- роздуми про образу передбачають знання того, яка її структура і причини появи;
- придбання навичок аутотренінгу. Стан спокою сприяє більш легкому відділенню «Я» від ситуації (Орлов, 1994; Орлов, 1994; Орлов, 1987) [41; 42; 43].

Образа з позицій саногенного мислення виступає як засіб несвідомого і до того ж насильницького управління поведінкою іншого. Розглядаючи образу як неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату, можна виділити ряд положень, що запобігають появі образи: а) будувати реальні очікування до ближнього; б) не надавати значення своїм очікуванням; в) відмовитися оцінювати поведінку іншого, не порівнювати його зі своїми очікуваннями; г) приймати людину такою, якою вона є. Саногенне мислення образи ґрунтується не на засудженні кривдника, а на його виправданні.

Для контролю образи необхідно зрозуміти себе і іншого. Розуміння себе означає усвідомлення своїх очікувань по відношенню до поведінки іншої людини, а розуміння іншого передбачає пояснення причин його поведінки в даній ситуації. Ю.М. Орлов відзначає, що, чим жорсткіше очікування, тим більше значення вони мають для людини, тим сильніше він ображається (Орлов, 1994; Орлов, 1994) [40; 41]. Інфантильність, егоцентризм - причина нездатності прийняти точку зору співрозмовника на ситуацію. Ображаючись, людина карає кривдника почуттям провини. Сама образа виступає як відплата за помилку в

очікуваннях. В процесі виконання тестових завдань записуються відповіді, для того, щоб в подальшому була можливість їх осмислити.

Питання повинні бути типу:

- як мав би поводитися кривдник, щоб я на нього не ображався?
- наскільки мої очікування щодо поведінки іншого реалістичні?
- як часто поведінка цієї людини відповідала моїм очікуванням?
- чи може ця людина чинити так, щоб його поведінка відповідала моїм очікуванням?
- як утворилися мої у вищій ступені не реалістичні очікування, які я не завжди розумію? Від кого я їм навчився?
- у кого я придбав схильність таким чином «програмувати» іншу людину? (Орлов, 1996) [44]

Ю.М. Орлов підкреслює, що для подолання образ не треба намагатися їх забути. Для саногенного гасіння досить в стані повного спокою згадати і обдумати ситуацію минулого образу. При позитивному настрої повторення образів неприємних відчуттів веде до відбирання психічної енергії від цих психічних структур, що призводить до загальної релаксації. Важливо відсторонитися від образу, і зосередити увагу на самій образі, а не на кривднику. Це дає можливість не програмувати свою поведінку. Тому «мистецтво» відсторонення, роблячи емоцію об'єктом умовиводу, є мистецтвом регуляції емоцій (Орлов, 1994; Орлов, 1987; Орлов, 1996) [42; 43; 44].

Отже, кожне заняття вимагає виконання двох дій: спогад і відтворення в деталях ситуації, в якій сталася образа і розкладання переживання на його вихідні елементи відповідно до даної теорії.

Цікавий підхід до подолання негативних емоційних станів, в тому числі і образи, в теорії переоціночного консультування Х. Джекінса (Сельченко, 1999) [33]. Людська поведінка якісно відрізняється від поведінки інших форм життя. Це здатність гнучко реагувати на відповідні життєві обставини, тобто мова йде про інтелект. Під час

травмування - фізичного або емоційного - робота інтелекту гальмується, тобто під час дістресу індивід не може мислити розумно. Інформація, отримана в цей час, запам'ятовується спотвореною. Першим негативним наслідком дистресового досвіду є зниження здатності адекватно реагувати на навколишнє середовище. Другий – полягає в тому, що, зустрічаючись з новою ситуацією, яка досить схожа з дістресовим досвідом, людина реагує на неї по старому, нерационально. Це робить індивіда схильним до втрати емоційної рівноваги. Найбільш поширеним джерелом травм є дистресові стереотипи дорослих. Нерациональна поведінка батьків буде травмою для дитини, а якщо це супроводжується дратівливістю, глузуванням, незаслуженими образами, то травма ще більш важка. «Сліди» раннього дістресового досвіду накопичуються, стаючи хронічними. Отже, образливість являє собою унікальний наслідок дістресового досвіду, який пережила людина. Але ці порушення є оборотними (Сельченко, 1999) [33].

Як зазначає Х. Джекінс, відновлювальний процес полягає в тому, що при наявності афективного стану пригнічувати або перемикати на щось інше емоційну розрядку неправильно. Повністю відреагований афект не зберігається в негативному досвіді. Причому, для повного здійснення відновлюваного процесу потрібна зацікавлена присутність іншої людини. Це природне зняття напруги після емоційної травми. У культурі існують жорсткі стереотипи перешкоджанню розрядці дистресів іншими людьми. Кожен раз, коли дитина звертається до когось і починає розряджатися, щоб позбутися від своєї травми, дорослий каже йому, що цього робити не можна. Це призводить до того, що емоційні переживання придушуються і заганяються всередину. Зовнішні прояви розрядки можуть бути різні: плач, тремтіння, лють, нестриманий сміх, крик і т.д. Якщо не перешкоджати їх дії, то результат однаково ефективний як для дорослих, так і для дітей – емоційна рівновага, продуктивні відносини з оточуючими людьми. «Про образу

не мовчи, про образу розкажи і повністю емоційно відреагуй» – тільки так, на думку Х. Джекінс, може людина позбутися від хронічної звички ображатися (Сельченко, 1999) [33].

Розглянувши підходи до подолання образи в різних психологічних школах і напрямках, необхідно зупинитися на одному важливому, на наш погляд, моменті. Теоретичний аналіз показав, що образа найбільш часто поєднується з такими особливостями особистості як спрямованість на себе і переживання почуття провини.

На завершення необхідно відзначити конкретні форми організації психологічної допомоги при даній проблемі. Вони можуть носити як індивідуальний, так і груповий характер. Плануватися у вигляді психологічної консультації, корекційного заняття, різного типу тренінгів. Ю.М. Орлов розробив і апробував систему заочного навчання саногенним мислення, яка, для певної частини клієнтів, виявилася більш ефективною, ніж заняття в групі (Орлов, 1996) [44].

Таким чином, в даному параграфі ми розглянули різні підходи до проблеми подолання образи, гіпотетично визначили індивідуально - типологічні особливості їх прояву, виділили форми організації психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗИ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПОДОЛАННЯ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ

2.1 Контингент досліджуваних, методи і методики дослідження

В нашому дослідженні добровільно вирішили взяти участь 34 особи: 18 жінок та 16 чоловіків віком від 20 до 65 років. Усі досліджувані не мають між собою сімейних стосунків, тому в цілому ми досліджували 34 різні сімейні ситуації. Дітей ми навмисто залишили поза даним дослідженням. Тому що для дітей потрібні інші методики діагностики та корекції.

Спочатку ми попросили респондентів відповісти на 75 питань тесту **Басса-Дарки**. Цей опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості (див. Додаток Б). А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

- **Фізична агресія** – використання фізичної сили проти іншої особи.
- **Вербальна агресія** – вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- **Непряма агресія**, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
- **Роздратування** – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
- **Негативізм** – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
- **Підозрілість** – в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
- **Образа** – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та

вигадані дії.

- **Почуття провини** – виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

Цей опитувальник не вільний від мотиваційних перекручень (наприклад, у зв'язку з соціальною бажаністю). Він потребує додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою інших методик.

Далі ми застосували **«Опитувальник задоволеності шлюбом» В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенко** (див. Додаток В). Тест-опитувальник "Задоволеність шлюбом" призначен для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- г) неправильно.

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховували 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, яка не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховували сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 бала. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом і навпаки.

І, на останнє, ми попросили наших респондентів пройти **«Тест-опитувальник схильності до переживання образи» (ТОСОБ-1)»**

О. П. Саннікової та Н. В. Свєртілової. Цей тест діагностує формально-динамічні та якісні показники схильності до переживання образи: чутливість до переживання образи, усталеність образливості, широту, вираз, емоційний компонент образливості, та когнітивний, поведінковий, контрольний-регулятивний компонент.

Тест складається з 80 питань (по 10 на кожний показник), на які потрібно відповісти одним з чотирьох варіантів відповідей: «безумовно, так», «можливо, так», «можливо, ні», «безумовно, ні».

Результат обчислюється в балах; максимальне значення 40 балів по кожній шкалі; загальний показник – композитна оцінка.

2.2 Психологічний аналіз чинників, пов'язаних с образою

Результати теста на агресивність представляємо в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Тест Басса-Дарки» (n = 34)

Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Почуття провини	Загальний показник агресивності
100	40	13	65	18	20	23	34	39
92	22	34	58	76	95	19	1	50
11	0	17	86	10	68	22	98	39
76	20	9	15	29	8	64	71	37
91	41	47	63	32	96	55	25	56
60	20	109	39	41	8	59	57	49
79	102	53	76	87	8	27	10	55
12	58	72	6	7	62	77	72	46
108	90	36	22	95	95	90	73	76
86	1	98	5	53	76	65	1	48
37	62	87	30	43	18	35	78	49
13	93	103	73	46	39	91	80	67

Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Почуття провини	Загальний показник агресивності
85	77	60	61	79	93	33	90	72
43	38	40	39	24	91	47	39	45
100	88	24	3	6	15	88	10	42
59	54	37	72	28	87	69	40	56
19	53	96	75	83	92	87	67	72
3	9	28	59	27	67	92	24	39
77	87	51	11	74	17	98	15	54
63	94	40	48	11	23	81	95	57
34	27	34	12	19	9	44	52	29
70	57	34	10	69	51	50	36	47
60	47	43	39	70	54	32	11	45
11	104	79	12	31	58	90	22	51
40	32	18	59	13	31	52	38	35
18	4	103	13	31	37	42	64	39
41	50	19	24	1	15	21	6	22
6	88	33	92	97	25	69	66	60
18	6	34	73	53	97	9	76	46
88	44	104	78	3	2	74	58	56
27	26	51	60	25	54	67	72	48
96	52	77	74	6	17	104	33	57
76	65	29	74	49	108	103	15	65
79	76	40	29	4	20	96	94	55

Загальний показник агресивності отримуємо як середньо-арифметичне 8 чинників.

Далі в табличному процесорі Microsoft Office Excel проводимо кореляційний аналіз чинників по Пірсону. Для цього встановлюємо надстройку «Пакет аналізу» і вибираємо во вкладці «Данні» кнопку «Аналіз данніх». Отриманий результат заносимо у табл. 2.2:

Таблиця 2.2

Кореляція складових агресії

	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Почуття провини
Фізична агресія	1							
Вербальна агресія	0,348	1						
Непряма агресія	0,066	0,210	1					
Негативізм	0,066	0,134	0,143	1				
Роздратування	0,225	0,376	0,253	0,275	1			
Підозрілість	0,098	0,004	0,107	0,364	0,447	1		
Образа	0,239	0,548	0,386	0,091	0,087	0,130	1	
Почуття провини	-0,354	0,171	0,290	0,393	0,065	0,114	0,201	1

В довідкових таблицях знаходимо критичні значення лінійної кореляції Пірсона для 3-х рівней статистичної значущості для нашої вибірки з 34 осіб:

- При $p \leq 0,05$ $R_s=0,339$
- При $p \leq 0,01$ $R_s=0,436$
- При $p \leq 0,001$ $R_s=0,539$

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що в нашому дослідженні виявлені наступні прямі взаємозв'язки:

- вербальна та фізична агресія ($r = 0,348$, $p \leq 0,05$);
- вербальна агресія та роздратування ($r = 0,376$, $p \leq 0,05$);
- вербальна агресія та образа ($r = 0,548$, $p \leq 0,001$);
- образа та непряма агресія ($r = 0,386$, $p \leq 0,05$);

- негативізм та підозрілість ($r = 0,364, p \leq 0,05$);
- негативізм та почуття провини ($r = 0,393, p \leq 0,05$);
- підозрілість та роздратування ($r = 0,447, p \leq 0,01$);

А також ми виявили один зворотній зв'язок:

- почуття провини та фізична агресія ($r = 0,354, p \leq 0,05$)

Загальні показники агресивності разом з показниками задоволеності шлюбом та індексом «схильності до переживання образи» представлені в табл. 2.3:

Таблиця 2.3

Результати тестування на агресивність, задоволеність шлюбом і образу (n = 34)

Агресивність	Задоволеність шлюбом	Образа
61	45	16
33	34	24
63	40	25
54	21	23
56	33	7
70	25	66
55	39	7
42	28	33
38	11	2
59	43	23
49	48	6
58	15	20
68	35	46
67	32	73
23	41	41
41	40	78
51	25	18
64	17	55
75	11	39
50	4	1
70	45	80

Агресивність	Задоволеність шлюбом	Образа
56	45	4
44	42	42
56	0	56
59	7	66
60	44	17
47	32	51
42	32	10
11	48	65
52	30	37
47	22	37
69	40	16
60	9	67
66	19	54

Так само проводимо кореляційний аналіз в Microsoft Office Excel. Критичні значення лінійної кореляції Пірсона для 3-х рівней статистичної значущості для нашої вибірки з 34 осіб залишаються без змін:

- При $p \leq 0,05$ $R_s=0,339$
- При $p \leq 0,01$ $R_s=0,436$
- При $p \leq 0,001$ $R_s=0,539$

Отримані значення приводимо в табл. 2.4:

Таблиця 2.4

Коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона між агресивністю, задоволеністю шлюбом і образою (n = 34)

	Агресивність	Задоволеність шлюбом	Образа
Агресивність	1		
Шлюб	-0,461	1	
Образа	0,356	-0,522	1

Таким чином, ми отримали підтвердження стійкого зворотнього зв'язку між задоволеністю від шлюбу та схильністю до переживання образи ($r = - 0,522$; $p < 0,01$), і агресивністю ($r = - 0,461$; $p < 0,01$). А «схильність до переживання образи» та «агресивність» статистично значущо взаємопов'язані між собою та мають прямий кореляційний зв'язок ($r = 0,356$ $p < 0,05$).

2.3 Організація, проведення та оцінка ефективності корекційної роботи з подолання образи в сімейних стосунках

Для первинної корекції стану образи в сімейних стосунках ми пропонуємо звернутись до підсвідомого. Для цієї задачі гарно підходить

Техніка «Будівництво» від Олени Тараріной:

Мета: звільнення від болю, образи.

Завдання:

- Опрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати.
- Дати вихід негативним емоціям і почуттям.
- Розширити сприйняття ситуації.
- Трансформувати негативний стан в ресурсний.

Інвентар: пісочниця, манка, дрібні іграшки.

Час роботи: 20-40 хвилин.

Вікові рамки: від 14 і старше.

Алгоритм роботи:

1 етап. Формулювання запиту.

2 етап. Запрошуємо клієнта вибрати якусь іграшку, яка асоціюються з цією ситуацією, просимо розмістити її в пісочниці.

3 етап. Просимо клієнта назвати з яких більш дрібних частин складається ця ситуація. Ситуація - це "кулачок". Завдання клієнта сказати з чого складається цей кулачок. Наприклад, там є: переживання,

недомовленості, агресія, смуток, страх або тривога, є жаль про те, що це так сталося.

Записуємо ці складові ситуації на папір, потім просимо клієнта асоціювати це з іграшками і розмістити їх в пісочниці.

4 етап. «Ускладнення майбутнім».

Задаємо клієнту питання:

- Що буде, якщо ця ситуація залишається невирішеною?
- Що буде, якщо ця ситуація буде розростатися всередині вас, заповнить ваше серце, ваше майбутнє?
- Що буде, якщо ця ситуація, не буде видалена з вашого серця, якщо вона залишиться в ньому надовго?
- Що буде, якщо ця біль і важкість залишаться назавжди?
- Яка іграшка, об'єкт, предмет міг би асоціюватися з цим?

Пропонуємо клієнту вибрати цей предмет і розмістити в пісочниці.

5 етап. «ПереБудова». Пропонуємо клієнту замінити будь-які важкі фігури на інші. Можна замінити всі фігури. Важливо проговорювати що на що, хотів би поміняти клієнт. Наприклад, нерозуміння "за що мені ця ситуація", поміняти на подяку; агресію на любов і т.д. Просто прибирати фігури з пісочниці не можна, їх потрібно замінювати.

6 етап. «Знахідка». Пропонуємо клієнту уявити, що він археолог і розшукує щось неймовірне. Клієнт, як суперархеолог, розглядає і знаходить якийсь тайник. Це не просто тайник, це про мудрість, яку несе ця ситуація, це про те, чому навчився клієнт і який досвід придбав.

Що це буде за знахідка, як вона буде виглядати?

Пропонуємо клієнту знайти цей образ в іграшках і розмістити в пісочниці.

Є ідея про те, що кожна трагедія нашого життя є свого роду замаскованим благословінням.

- Що за благословіння з цією непростю ситуацією прийшло у ваше життя?
- Як це показує той образ, який Ви обрали?
- Які думки зараз піднімаються?
- Який стан всередині, коли ви дивитеся на цю пісочницю?
- Які завдання ви берете для себе в житті, щоб ті відчуття, які ви пережили в цій роботі, втілити як дії в своє життя?

Висновок. Моделювання ситуації в пісочниці, допомагає нашому несвідомому припустити, що можна по-іншому ставитися до цієї ситуації: можна подивитися праворуч, а можна ліворуч. Біль і образа настільки звужують нашу свідомість, що ми бачимо ситуацію однобоко. Ця однобокість заподіює нам біль. Коли людина здатна побачити ситуацію з іншого боку, у неї з'являється свобода. Повітря вривається в людину, в її тіло, в її серце і вона вже має вибір.

Після техніки «Будівництво» вичикуємо 1-2 тижня і просимо наших респондентів знову пройти всі 3 теста. Загальні результати приведені в табл. 2.5:

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз показників ефективності корекційної роботи

Агресивність	Задоволеність шлюбом	Образа
60	48	13
32	37	21
59	42	24
52	23	18
52	36	5
69	30	61
54	42	5
32	33	33
29	13	2
56	46	21
40	53	4
55	15	16

Продовження табл.2.5

Агресивність	Задоволеність шлюбом	Образа
62	35	45
58	36	73
14	43	39
32	45	78
48	30	13
60	18	54
69	16	35
41	7	1
67	48	78
51	46	2
38	43	37
54	0	55
52	11	65
52	48	12
41	35	48
41	37	6
4	48	62
44	30	36
43	25	34
62	44	13
60	13	62
57	22	50

Тепер ми можемо порівняти результати тестів до кореляції і після за допомогою t-критерія Стьюдента. По таблицям знаходимо рівні статистичної значущості t-критерія Стьюдента для нашої вибірки у 34 особи:

- при $p \leq 0,05$ $t_s=2,032$
- при $p \leq 0,01$ $t_s=2,728$
- при $p \leq 0,001$ $t_s=3,601$

Вибірки залежні, тому використаємо наступну формулу:

$$t = \frac{\sum |d|}{\sqrt{\frac{n \times \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

де

t – t-критерій Стьюдента;

d – різниця між результатами в кожній парі;

n – кількість опитуваних.

У формулу підставляємо числові значення і отримуємо наступний результат:

$$t_{\text{агресивність}} = \frac{176}{\sqrt{\frac{34 \times 1224 - 176^2}{34 - 1}}} = 9,96$$

Так, як $9,96 > 3,601$ (t_s при $p \leq 0,001$), то ми можемо з дуже великою ймовірністю стверджувати, що існує різниця між вибірками з результатами дослідження агресії до корекції і після.

Так само розраховуємо t-критерій Стьюдента для аналізу двох пар вибірок за показником «образу» та задоволеністю шлюбом:

$$t_{\text{шлюб}} = \frac{96}{\sqrt{\frac{34 \times 364 - 96^2}{34 - 1}}} = 10,01$$

$$t_{\text{образу}} = \frac{84}{\sqrt{\frac{34 \times 302 - 84^2}{34 - 1}}} = 8,69$$

Отримані результати ($10,01 > 3,601 < 8,69$ при $p \leq 0,001$) також показують, що після корекційних заходів ми маємо зміни між вибірками результатів тестів. Тобто пісочна терапія «Будівництво» Олени Тараріної має велику ефективність для коригування стану образу в

сімейних

стосунках.

ВИСНОВКИ

Нами було проведено дослідження психологічних особливостей подолання образи в сімейних стосунках. Був зроблений теоретичний аналіз образи як негативного емоційного стану. Розглянуто прояви образи в онтогенезі. Виявлені пов'язані з образою чинники і умови їх подолання. Проведено тестування стану образи, агресивності та задоволеності шлюбом у 34 сімейних ситуаціях. За допомогою критерія Пірсона виявлені взаємозв'язки між цими чинниками. Проведена первинна корекція стану образи за допомогою техніки «Будівництво» від Олени Тараріной. Після корекції зроблено повторне тестування той самої вибірки і отримані нові результати. За допомогою критерія Стьюдента статистично доказана ефективність запропонованої методіки.

Аналізуючи проведене теоретичне і експериментальне дослідження можна зробити наступні висновки:

Образа розглядається нами як негативний емоційний стан, що переживається як несправедливість і безпорадність, що виникає в результаті неузгодженості очікувань і реального поведінки суб'єктів по взаємодії, в ситуаціях, що мають особистісну значущість. В ході аналізу позначені функції, види і особливості вираження образи. Образа, яка характеризується як реактивний, негативний емоційний стан, що протікає по кумулятивному типу розвитку, аналізується нами як афект, власне емоція і почуття. В основі афекту образи лежить пережитий стан внутрішнього конфлікту, що породжується суперечностями між вимогами, що пред'являються людині, а також самому собі, і можливостями їх виконати. Образа може виступати в ролі первинного афекту, за яким розвивається власне емоція гніву, а може бути самостійною емоцією - ситуативною, похідною від базової емоції гніву. Почуття образи можна віднести до соціальних, самооціночних, тобто пов'язаних з оціночними відносинами і переживаннями свого «Я».

Перехід ситуативного переживання образи в стійку властивість особистості виступає як переростання емоційних реакцій на оцінку з боку інших в переживання, засновані на самооцінці особистості.

Образливість – властивість особистості, що характеризується схильністю до переживання образ в різноманітних особистісно-значущих ситуаціях, навіть при мінімальній незгодженості очікувань і реальної поведінки суб'єктів по взаємодії. Образливість може бути віднесена до емоційних, динамічних рис особистості, яка формується середовищем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1988. 429 с.
2. Архипкина О.С. Реконструкция субъективного семантического пространства, означающего эмоциональные состояния. Вестник Московского университета, серия 14. Психология, 1981, 2, с. 40-46.
3. Бабчук О. Г. Особливості толерантності осіб з різними типами емоційності: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Одеса, 2012. 222 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Л., 1988. 398 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968. 464 с.
6. Васильев И.А. Гуманитарная и естественнонаучная парадигмы в современных исследованиях эмоций. Психологический журнал, 1992, т. 13 (6). С. 80-89.
7. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М., 1980. 192 с.
8. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976. 143с.
9. Гаврилова Т.П. О воспитании нравственных чувств. М., 1984. 80 с.
10. Гассин Э.А. Психология прощения. Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 93-103.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
12. Гранская Ю.С. Распознавание эмоций по выражению лица. Дис... канд. психол. наук. СПб., 1998. 175 с.
13. Грэхэм Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. М., 1993.-206 с.
14. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М., 1993. 336 с.
15. Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности. Вопросы психологии, 1975. № 4. С. 21 - 33.
16. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978. 272 с.
17. Злобин А.Т. К классификации эмоций. Вопросы психологии, 1991. № 4. С. 96-99.
18. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992. 173 с.
19. Изард К. Эмоции человека / Пер. с англ. М., 1980. 440 с.
20. Карандашев Ю.Н. Развивающиеся роботы будущего. Минск, 1969.
21. Ковалев А.Г. Воспитание чувств. М., 1971. 94 с.
22. Ковалев А.Г. Психология личности. М., 1969. 391 с.
23. Крижановська З. Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Серія: Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 18. С. 138-146.
24. Куликов Л.В. Психология настроения личности. Дис... докт. психол. наук. СПб., 1997.

25. Ларин А.П. О сущности и причинах детского упрямства. Дис... канд. психол. наук. Вольск, 1953.
26. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии. Вопросы психологии, 1972. № 6. С. 168-171.
27. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977. 304 с.
28. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1971. 40 с.
29. Лук А.Н. Эмоции и личность. М., 1982. 175 с.
30. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Л., 1983.
31. Малильо О. П., Корнієнко І.О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 399-410.
32. Марута О. С. Індивідуальна модель психологічного здоров'я хворих із розладами адаптації та ефективність психологічної корекції їх емоційного стану. Медична психологія. 2018. Т. 13, № 4. С. 25-29.
33. Методы эффективной психокоррекции. Хрестоматия. / Под. ред. К.В. Сельченков. Минск, 1999. 816 с.
34. Молодиченко В. Особливості соціальних уявлень молоді щодо сімейно-шлюбних відносин: гендерний аналіз. Українознавчий альманах. 2010. Вип. 4. С. 141-144.
35. Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. М., 1978. 217 с.
36. Обуховский К. Психология влечений человека / Пер. с польск. М., 1971. 247 с.
37. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. М., 1983. 80 с.
38. Ольшанникова А.Е., Поцявичюс И.В. Роль индивидуально-типических характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности. Психологический журнал. 1981, т. 2, 1, С. 70 - 81.
39. Ольшанский Д. Обида. Диалог, 1991. 17. С. 11 -13.
40. Орлов Ю.М. Исскуство прощать обиды. Семья и школа. 1994. № 7. С. 15-16.
41. Орлов Ю.М. Как быть с обидчиком? Семья и школа. 1994. № 8. С. 14-15.
42. Орлов Ю.М. Кто выбирает обиду? Семья и школа, 1994. № 6. С. 12-13.
43. Орлов Ю.М. Самосознание и самовоспитание характера. М., 1987. 223с.
44. Орлов Ю.М. Саногенное размышление обиды. М., 1996. 36 с.
45. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся. Вопросы психологии, 1994. № 3. С. 61-68.
46. Панов В.Г. Эмоции. Мифы. Разум. М., 1992. 250 с.
47. Парфанович А. Я. Основні характеристики сучасної сім'ї як орієнтири для побудови подружніх стосунків молодими парами. ScienceRise. Pedagogical Education. 2017. № 5. С. 4–7.
48. Прокоф'єва О. О., Работа Т.О. Активне соціально-психологічне навчання як метод вивчення і корекції впливу психотравмуючих

- переживань на емоційний стан юнаків. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 598-607.
49. Психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення схильності до переживання образи (образливості) як властивості особистості: Тест-опитувальник схильності до переживання образи (ТОСОБ-1), «Самооцінка компонентів образливості» (ТОСОБ-1) / Ольга Павлівна Саннікова, Наталія Валеріївна Свєртілова. – Заявка № 62626 від 17.08.2015; реєстрац. № 62113 від 15.10.2015. – 76 с.
 50. Психология эмоций. Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. М., 1984. 288 с.
 51. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. М., 1986. 176 с.
 52. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. Психологический журнал. 1996. т. 17. № 5. С. 3 - 18.
 53. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. / Пер с польск. М., 1979. 92 с.
 54. Рувинский Л.И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли. М., 1983. 158 с.
 55. Рувинский Л.И., Хохлов СИ. Как воспитать волю и характер. М., 1986. 144 с.
 56. Саннікова О.П., Свєртілова Н.В. Співвідношення показників тривожності та схильності до образи. Матеріали науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Проблеми сучасної психології особистості» (23 травня 2013р.). Одеса: Лерадрук, 2013. С.36–41
 57. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис Наука і освіта. Тематичний спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Одеса. 2013, №7. С.7-12
 58. Свєртілова Н.В. Використання традиційних емпіричних процедур для вивчення схильності до переживання образи. Матеріали науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Проблеми сучасної психології особистості» (29 квітня 2014 р). Одеса: Лерадрук, 2014. С.82–87
 59. Свєртілова Н.В. Особливості емоційного інтелекту в осіб, схильних до переживання образи. Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. 2015. № 10. С.189–195.
 60. Свєртілова Н.В. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання образи різного ступеню. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. №1 (9) 147с.
 61. Симонов В.П. Потребностно-информационная теория эмоций. Вопросы психологии. 1982. № 6. С. 44-56.
 62. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981. 215 с.

63. Ситаров В.А., Маралов В.Г. Психология и педагогика ненасилия. М., 1997. 336 с.
64. Сосніхіна С.Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 52. С. 134-142.
65. Столин В.В. Исследование эмоционально - ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции. Психологический журнал. 1981. т. 2,3. С. 104-117.
66. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. 284 с.
67. Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) / Ольга Павлівна Саннікова, Олександр Ілліч Санніков, Наталія Михайлівна Подоляк. – заявка № 50169 від 15.04.2013; реєстрац. № 49766 від 19.06.2013. – 76 с.
68. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993. 142 с.
69. Фурманов И.А. Детская агрессивность. Минск, 1996. 192 с.
70. Харрис Т. Я хороший, ты хороший. / Пер. с англ. М., 1993. 176 с.
71. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997. 720 с.
72. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 1993. 480 с.
73. Хьюсман Р.К., Хэтфилд Д.Д. Фактор справедливости. М, 1992. 96 с.
74. Чебыкин А.Я. Распознавание педагогами выражения эмоций у учащихся. Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 74 - 80.
75. Шакуров Р.Х. Самолюбие детей. М., 1969. 176 с.
76. Шибутани Т. Социальная психология. / Пер с англ. М., 1969. 535 с.
77. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга. М., 1986. 96 с.
78. Юнг К.Г. Психологические типы. / Пер. с нем. М., 1992. 104 с.
79. Якобсон П.М. Психология чувств. М., 1956. 238 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету

Я, _____,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету,
УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична
цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки)

Шкали: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Призначення тесту:

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

- **Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи.
- **Непряма агресія**, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
- **Роздратування** - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
- **Негативізм** - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
- **Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.
- **Підозрілість** - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
- **Вербальна агресія** - вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- **Почуття провини** - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

- Питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
- Питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на запитання.
- Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".
- 10 балів і менше - низький показник.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

1. Фізична агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "ні" = 1, "так" = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "ні" = 1, "так" = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

- "так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

- "так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа:

- "так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "ні" = 1, "так" = 0: 44.

6. Підозрілість:

- "так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "ні" = 1, "так" = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

- "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів тесту

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості - $6-7 \pm 3$.

75 тверджень теста Басса-Дарки:

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за мою спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину

10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздрять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі"
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона на те 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 приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. У суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

ДОДАТОК В

Тест-опитувальник "задоволеність шлюбом"

(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Тест-опитувальник "Задоволеність шлюбом" призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти".

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

- а) скоріше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як удалий;
- б) щось середнє;
- в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

- а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) — 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі — 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала — від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0—16 — абсолютно неблагополучні;

17—22 — неблагополучні;

- 23—26 — скоріше неблагополучні;
- 27—28 — перехідні;
- 29—32 — скоріше благополучні;
- 33—38 — благополучні;
- 39—48 — абсолютно благополучні.

ДОДАТОК В

«Тест – опросник склонности к переживанию обиды» (Тособ-1)

(О. П. Саннікової та Н. В. Свергілової)

Русскоязычный вариант

Инструкция

Перед Вами тест-опросник, содержащий различные утверждения, и бланк, на котором предусмотрено 4 варианта ответов: «безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет».

Ваша задача выбрать тот вариант ответа, который Вам подходит, и поставить крестик в соответствующей графе.

Дальше Вы таким же образом поступаете со всеми остальными утверждениями. Работая с методикой, каждый раз проверяйте, чтобы номер утверждения совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Основное условие нашего эксперимента – Ваша добросовестность и искренность. Знайте, что Ваши результаты нигде оглашаться не будут.

Если Вам непонятна инструкция, прочтите её еще раз.

Субтест I

Шкала 1

1. Переживание обиды может возникнуть у меня по незначительному поводу
2. Часто близкие люди жестоки к моим чувствам
3. Я обижаюсь очень редко
4. Иногда достаточно лишь намека, чтобы я обиделся
5. Стоит мне только подумать о несправедливом отношении ко мне, меня тут же охватывает обида
6. Бывает, что другие люди меня обижают
7. Я тонко чувствую ситуации, в которых меня могут обидеть
8. Даже легкая критика в мой адрес может вызвать у меня обиду
9. Мне нужны очень веские причины, чтобы обидиться
10. Порой мне кажется, что меня обижают специально

Шкала 2

1. Даже когда я очень обижен, это чувство у меня легко проходит

2. Я до сих пор вспоминаю свои детские обиды
3. Мне нелегко отвлечься от переживания обиды
4. Даже самые серьезные обиды я не переживаю долго
5. Меня легко обидеть
6. Порой даже радостные события не отвлекают меня от переживания нанесенной мне обиды
7. Я всегда очень переживаю несправедливое отношение ко мне
8. Часто я не могу избавиться от обиды даже после того, как передо мною извинились
9. Меня очень трудно обидеть
10. Я обычно глубоко переживаю обиду

Шкала 3

1. Меня может обидеть только близкий человек
2. Чувство обиды возникает у меня легко
3. Даже посторонний человек может вызвать у меня обиду
4. Как правило, я обижаюсь на одних и тех же людей
5. В моей жизни есть ситуации, которые вызывают у меня обиду
6. Я не обижаюсь на незнакомых мне людей
7. Мне обидно, когда меня критикуют совсем чужие мне люди
8. Меня скорее может обидеть близкий человек, чем посторонний
9. Я не обижаюсь на неприятные замечания моих друзей
10. Чужой человек может обидеть меня сильнее, чем близкий

Шкала 4

1. Меня считают необидчивым человеком
2. Я могу расплакаться, если меня обидели
3. Мое поведение меняется, когда я сильно переживаю обиду
4. По моему выражению лица всегда можно догадаться, что я обиделся
5. Я не сдерживаю своего раздражения, когда обижен
6. По моему поведению сложно понять, что я обижен
7. Как правило, мне тяжело говорить, когда я обижен
8. Когда я обижен, я даже двигаюсь медленнее
9. У меня меняется голос, когда меня обидели
10. Я очень экспрессивно переживаю обиду

Субтест II

Шкала 5

1. Мне безразлично, когда меня обижают
2. Я принимаю близко к сердцу любые оскорбления
3. Я всегда заслуживаю лучшего отношения, когда меня обижают
4. Если меня обидели, я обычно чувствую злость
5. Мне всегда жалко себя, когда я переживаю обиду
6. Как правило, меня обижают несправедливо
7. Когда меня обижают, я ощущаю себя одиноким
8. Обычно я очень эмоционально переживаю обиду
9. Я часто чувствую свою вину, когда меня обижают
10. Я испытываю сильное раздражение, когда собеседник намеренно меня обижает

Шкала 6

1. Как правило, я продолжаю вести внутренний диалог с обидчиком
2. Когда я переживаю обиду, то не могу ни о чем больше думать
3. Переживая обиду, я мысленно ищу аргументы в свою защиту
4. Я не думаю ни о чем, когда обижен
5. Мне часто приходят мысли, что меня никто не понимает
6. Я быстро забываю о своей обиде, даже если недавно считал ее серьезной
7. Иногда я думаю, что родители не были достаточно заботливы по отношению ко мне
8. Я думаю, что жизнь обошлась со мной несправедливо
9. Когда меня обижают, я пытаюсь понять, почему это произошло со мной
10. Часто у меня возникают мысли, от которых мне становится горько и обидно

Шкала 7

1. Когда человек меня обижает, я всегда говорю ему что-то обидное в ответ
2. Я не люблю рассказывать близким о своей обиде
3. Я пытаюсь, объяснит обидчику, чем он меня обидел
4. Когда меня обижают, я обычно говорю обидчику все что думаю
5. Я перестаю общаться с людьми, которые меня сильно обидели
6. Я никогда не мщу обидчику
7. Иногда я спрашиваю человека, зачем он меня обижает
8. Я часто вступаю в спор с обидчиком
9. Я ничего не делаю, когда я обижен
10. Я всегда даю понять человеку, что я обижен

Шкала 8

1. Если меня обидели, главное, это успокоиться

2. Когда меня обижают, я часто теряюсь и не знаю, как себя вести
3. Я не показываю свою обиду, даже если сильно обижен
4. Я перестаю обижаться, как только обидчик попросит у меня прощения
5. Когда я переживаю обиду, мне всегда трудно изобразить на лице оптимизм и беззаботность
6. Обычно я легко справляюсь с переживанием обиды
7. Если человек пытается меня обидеть, я стараюсь все перевести в шутку
8. Мне нужно время, чтобы справиться с обидой
9. Часто мне достаточно лишь посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, чтобы перестать обижаться
10. Я всегда найду способ расквитаться за нанесённую мне обиду