

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Бондарец Екатерина Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Тема: Возможность применения православной исповеди в процессе
психологического консультирования взрослых с чувством вины**

Направление 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы: «Мастерство
психологического консультирования»

Допущена к защите
Заведующая кафедрой

канд.психол.наук, доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

16.12.19 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд.психол.наук, доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

16.12.19 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель
канд.психол.наук, доцент Гордиенко Е.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

16.12.19 Гордиенко
(дата, подпись)

Студент

Бондарец Е.В.
(фамилия, инициалы)

16.12.19 Бондарец
(дата, подпись)

Красноярск, 2019

Содержание

Реферат.....	3
Abstract.....	6
Введение.....	9
Глава 1. Теоретический анализ проблемы применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых клиентов с чувством вины.....	14
1.1 Понятие вины в психологической науке	14
1.2 Определение православного покаяния и исповеди в науке.....	33
1.3 Консультирование в православной психологии.....	50
Выводы к главе 1.....	66
Глава 2. Экспериментальное исследование применения православной исповеди в процессе психологического консультирования клиентов с чувством вины.....	68
2.1 Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	68
2.2 Экспериментальная работа по реализации техники православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых.....	87
2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	104
Выводы к главе 2.....	113
Заключение.....	115
Список литературы.....	121
Приложение	129

Реферат

Магистерская диссертация на тему «Возможность применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины».

Выпускная квалификационная работа состоит из 173 страниц, 6 таблиц, 17 рисунков. Список литературы включает в себя 106 источника.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Целью данного исследования является определить эффективность применения таких методов, как православные покаяние и исповедь в рамках психологического консультирования взрослых, испытывающих чувство вины. Разработать и апробировать программу для консультирования взрослых с чувством вины с применением в процессе консультирования православной исповеди.

Объектом будет являться чувство вины у взрослых.

Предмет исследования: исповедь как способ преодоления вины у взрослых в процессе психологического консультирования.

Гипотеза: Мы предполагаем, что процесс преодоления чувства вины у взрослых будет результативным, если в процессе индивидуального психологического консультирования будут применяться религиозные методы, такие как православная исповедь. Мы полагаем, что положительный результат может быть достигнут при соблюдении следующих условий:

- человек осознает свою вину;
- человек искренне раскаивается в совершенном поступке;
- человек не имеет возможность искупить свою вину другими способами либо другие способы не привели к желаемому результату.
- человек исповедует православную веру;

- человек имеет положительный или нейтральный опыт отношений с церковью, богом и верой.

Задачи

1. Раскрыть сущность таких понятий, как: вина, совесть, раскаяние, покаяние, исповедь. Проанализировать отношение к религии в основных психологических школах, дать их краткую характеристику. Раскрыть основные аспекты православного направления в психологии.

2. Рассмотреть понятие вины в рамках разных психологических школ.

3. Проанализировать возможности применения православной исповеди в психологическом консультировании.

4. Рассмотреть православное направление в психологии и возможности ее применения в психологическом консультировании.

5. Провести констатирующий эксперимент, разработать критерии и подобрать диагностический инструментарий.

6. Разработать и апробировать программу консультаций, с использованием православной исповеди.

В работе были применены методы: Теоретические. Анализ психологической, православной, духовной литературы и публикаций по теме исследования. Эмпирические методы (беседа, эксперимент). Тестирование. Статические.

Структура магистерской диссертации. Во введении обоснована актуальность исследования, тема исследования, цель, задачи, предмет, объект, выдвигается гипотеза исследования, охарактеризованы методы исследования, представлена методологическая основа и источники информации.

В первой главе «Теоретический анализ применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых клиентов с чувством вины» мы подробно рассмотрели понятия чувства вины, виды,

функции вины, взаимодействие вины с другими чувствами. Рассмотрели понятие вины в разных психологических направлениях. Также мы рассмотрели такие понятия как раскаяние, покаяние, исповедь с точки зрения религии и психологии, возможности применения исповеди в психологическом консультировании. Также теоретически изучили новые направления в психологии – православная психология и православное психологическое консультирование.

Во второй главе «Экспериментальное исследование применения православной исповеди в процессе психологического консультирования клиентов с чувством вины» представлена методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, а также экспериментальная работа по реализации техники православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых.

В заключении, подведены итоги исследования и сформулированы окончательные выводы по рассматриваемой теме.

Abstract

Master's thesis on " the Possibility of using Orthodox confession in the process of psychological counseling of adults with a sense of guilt."

The final qualifying work consists of 173 pages, 6 tables, 17 figures. The list of references includes 106 source.

The description of the presented research includes introduction, two chapters, conclusion, references and appendices.

The purpose of this study is to determine the effectiveness of such methods as Orthodox repentance and confession in the framework of psychological counseling of adults experiencing feelings of guilt. Develop and test a program for counseling adults with guilt with the use of Orthodox confession in the counseling process.

The object will be a sense of guilt in adults.

Subject of research: confession as a way to overcome guilt in adults in the process of psychological counseling.

Hypothesis: we assume that the process of overcoming guilt in adults will be effective if in the process of individual psychological counseling religious methods, such as Orthodox confession, are applied. We believe that a positive result can be achieved if the following conditions are met:

- the man is aware of his guilt;
- a person sincerely repents of the committed act;
- a person does not have the opportunity to redeem himself in other ways or other ways have not led to the desired result.
- a person professes the Orthodox faith;
- a person has a positive or neutral experience of relations with the Church, God and faith.

Tasks

1. To reveal the essence of such concepts as guilt, conscience, repentance, repentance, confession. To analyze the attitude to religion in the main psychological schools, to give their brief characteristics. To reveal the main aspects of the Orthodox direction in psychology.

2. To consider the concept of guilt in the framework of different psychological schools.

3. To analyze the possibilities of using Orthodox confession in psychological counseling.

4. To consider the Orthodox direction in psychology and the possibility of its application in psychological counseling.

5. To carry out ascertaining experiment, to develop criteria and to select the diagnostic tools.

6. Develop and test a program of consultations using Orthodox confession.

In the work the following methods were applied: Theoretical. Analysis of psychological, Orthodox, spiritual literature and publications on the research topic. Empirical methods (conversation, experiment). Testing. Static.

Structure of the master's thesis. The introduction substantiates the relevance of the study, the topic of the study, the purpose, objectives, subject, object, puts forward the hypothesis of the study, describes the research methods, presents the methodological basis and sources of information.

In the first Chapter "Theoretical analysis of the application of Orthodox confession in the process of psychological counseling of adult clients with guilt" we have considered in detail the concepts of guilt, types, functions of guilt, the interaction of guilt with other feelings. Considered the concept of guilt in different psychological directions. We also considered such concepts as repentance, repentance, confession from the point of view of religion and psychology, the possibility of using confession in psychological counseling. Also theoretically

studied new directions in psychology-Orthodox psychology and Orthodox psychological counseling.

In the second Chapter, "Experimental studies of the application of Orthodox confession in the process of counseling clients with a sense of guilt" presents the methodological organization of the study and discussion of the results of the experiment as well as experimental work on the implementation technology of the Orthodox confession in the process of counseling adults.

In conclusion, the results of the study are summarized and the final conclusions on the topic are formulated.

Введение

Актуальность. Человеку присуще испытывать разные эмоции и чувства, как положительные, так и отрицательные. За психологической помощью, как правило, обращаются, переживая именно отрицательные эмоции и чувства. Одно из таких чувств – это чувство вины. Чувство вины может быть как осознанным, с которым клиент обращается на консультацию, а может не осознаваться и скрываться под другими жалобами и запросами клиента. Например, общей неудовлетворенностью жизнью, апатией, депрессивными состояниями. Или даже совсем не связанные с эмоциональной сферой. В ходе работы проясняется, что истинной причиной неудовлетворительных состояний, неуспеха в каком-то деле или взаимоотношениях, является именно чувство вины. Чувство вины может быть основано на реальных событиях, поступках в жизни человека, в которых имеет место быть виновность. Так и события, на которые человек реально не мог повлиять, но тем не менее человек испытывает свою вину. Вина, независимо от того, реальна она или нет, переживается очень тяжело. Даже не осознанная вина все равно переживается человеком на подсознательном уровне. В некоторых ситуациях человек как бы сам себя наказывает на материальном плане, находясь в неудовлетворительных для себя ситуациях. На протяжении всей истории психологии, чувство вины не оставалось без внимания ни в одном из психологических направлений. Ее изучали и в психоанализе и в гуманистическом, и в экзистенциальном направлениях. Также ее активно изучали в России. Ни одна зарубежная и отечественная теория личности не обошла стороной чувство вины. О ней писали З.Фрейд, К.Хорни, Р.Мэй, Р.Кочюнас, В.Франкл, И.Ялом, Э.Берн, Е.Ильин и другие.

Не так давно появилось новое направление в психологии, которое пока еще только проходит этап становления. Это православная психология,

которая в своих взглядах опирается на христианское учение о человеке, достижения психологии и духовную составляющую человека. Православная психология берет за основу православное мировоззрение и исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как Образа и Подобия Божия, как единства тела, души и духа. Согласно этому, смысл человеческой жизни заключается в проживании своей жизни по законам христианской веры, что осуществляется в результате развития добродетелей и преодоления страстей. Предметом православной психологии является человек и его уникальная личность, а также все процессы формирования, развития и функционирования человеческой личности, изменения её качеств и направленности, в связи с её духовно-нравственным состоянием. Появление этого направления неслучайно. В современном материальном мире, нацеленном на успех, достижения, «личностный рост», не хватает глубокого, нравственного подхода, основанного на принципах духовности. Существующие психологические подходы в основном направлены на возвращение личности, безусловном принятии, в том числе и «греховных» проявлений. Православная же психология в первую очередь «обнажает греховность», исправляет ее, ведет к истинной духовности, к нравственным смыслам, основывается на вере в Бога, на стремлении к его подобию, исправляя свои «страсти». Как объясняет «стремление к «Богopodobию» православная психология? Это познание человеком себя, своей сущности, хорошего и плохого в себе. Это не только самопознание, это более глубокий духовный процесс, основанный на христианском понимании человеческой природы, природы греховности. Но и попытка исправления своей духовной греховности, основанная на святоотеческой аскетике, христианской вере. Соответственно основная «работа» в православной психологии происходит с помощью веры и церкви.

Православное направление нам дает новые возможности как для понимания человека и его природы с более духовной точки зрения, так и новые возможности применения знаний и техник в психологическом консультировании. Особый интерес для нас представляет православная исповедь, используемая в православной психологии, на положительный эффект которой обратили внимание психологи уже давно. Еще в философский период развития, когда психология именовалась «Наукой о Душе», Августин Аврелий впервые ввел понятие «Интроспекция», под которым в то время понималась исповедь. Он один из первых обнаружил пользу «очищения души» (катарсис), которому предшествовало самопознание. Позже в трудах Вельгельма Вундта, с которого в 1879 году началась история психологии как самостоятельной науки, мы тоже встретим понятие «Интроспекция», но немного в другом качестве - как просто наблюдение за собственным сознанием. И уже с Зигмунда Фрэйда и его психоанализа начинается процесс психотерапии как исповеди. Это дает основания полагать, что в наши дни исповедь в церкви в практике психологического консультирования тоже даст хорошие результаты.

Целью данного исследования является определить эффективность применения таких методов, как православные покаяние и исповедь в рамках психологического консультирования взрослых, испытывающих чувство вины. Разработать и апробировать программу для консультирования взрослых с чувством вины с применением в процессе консультирования православной исповеди.

Объектом будет являться чувство вины у взрослых.

Предмет исследования: исповедь как способ преодоления вины у взрослых в процессе психологического консультирования.

Гипотеза: Мы предполагаем, что процесс преодоления чувства вины у взрослых будет результативным, если в процессе индивидуального

психологического консультирования будут применяться религиозные методы, такие как православная исповедь. Мы полагаем, что положительный результат может быть достигнут при соблюдении следующих условий:

- человек осознает свою вину;
- человек искренне раскаивается в совершенном поступке;
- человек не имеет возможность искупить свою вину другими способами либо другие способы не привели к желаемому результату.
- человек исповедует православную веру;
- человек имеет положительный или нейтральный опыт отношений с церковью, богом и верой.

Задачи

1. Раскрыть смысл таких понятий, как: вина, совесть, раскаяние, покаяние, исповедь. Проанализировать отношение к религии в основных психологических школах, дать их краткую характеристику. Раскрыть основные аспекты православного направления в психологии.

2. Рассмотреть понятие вины в рамках разных психологических школ.

3. Проанализировать возможности применения православной исповеди в психологическом консультировании.

4. Рассмотреть православное направление в психологии и возможности ее применения в психологическом консультировании.

5. Провести констатирующий эксперимент, разработать критерии и подобрать диагностический инструментарий.

6. Разработать и апробировать программу консультаций, с использованием православной исповеди.

Методы:

Теоретические. Анализ психологической, православной, духовной литературы и публикаций по теме исследования. Эмпирические методы (беседа, эксперимент). Тестирование. Статические.

Структура магистерской диссертации

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых клиентов с чувством вины

1.1 Понятие вины в психологической науке

Человеку присуще испытывать разные эмоции и чувства, как положительные, так и отрицательные. Но за психологической помощью, как правило, обращаются, переживая именно отрицательные эмоции и чувства. Одно из таких чувств – это чувство вины. Чувство вины может быть как осознанным, с которым клиент обращается на консультацию, а может не осознаваться и скрываться под другими жалобами и запросами клиента. Например, общей неудовлетворенностью жизнью, апатией, депрессивными состояниями. Или даже жалобы, совсем не связанные с эмоциональной сферой. В ходе работы проясняется, что истинной причиной неудовлетворительных состояний, неуспеха в каком-то деле или взаимоотношениях, является именно чувство вины. В некоторых ситуациях человек как бы сам себя наказывает на материальном плане, находясь в неудовлетворительных для себя ситуациях. Чтобы лучше разобраться что же такое чувство вины, рассмотрим его определение в словарях, например словарь Даля определяет вину как провинность, проступок, преступление, прегрешение, грех), всякий недозволенный, предосудительный поступок. [24, т. 1, с.204].

В «Большом толковом словаре русского языка» С.А.Кузнецова вина определяется так же как проступок, провинность, преступление. Согласно этому словарю вину можно доказать, признать. А также и загладить и искупить свою вину. [45]

Новая философская энциклопедия определяет вину как состояние человека, обусловленное нарушением им долга, требований авторитета, обязанностей.

В психологическом словаре Р.С.Немова вина определяется как необоснованное, слишком сильно выраженное, тяжело и часто переживаемое человеком чувство вины перед кем-либо за что-либо. [56]

Андре Конт-Спонвиль в Философском словаре пишет: «Быть виновным значит нести ответственность за поступок, совершенный без всякого принуждения и с полным сознанием того, что совершаемый тобой поступок – дурной. Виновность предполагает свободу (мы отвечаем только за то, что делаем добровольно) и, по-видимому, является свидетельством свободы. Отметим однако, что человек может выбирать, что ему делать, но не может выбирать, кем ему быть. Поэтому мы несем вину за свои поступки, но не за самих себя.» [41].

Чувство вины тесно связаны со стыдом, ответственностью и философским понятием совести. Некоторые авторы ее также связывают со страхом и обидой.

Например Е.П.Ильин рассматривает вину как эмоциональное выражение совести: «Вина является эмоцией, с помощью которой проявляется совесть. Это недовольство собой, переживание несоответствия моральным требованиям и невыполнения своего долга перед лицом собственного внутреннего Я или — у верующих — перед Богом. В имплицитном сознании вина обозначается как отрицательное отношение к своему поступку, угрызение совести, раскаяние, сожаление.» [28]. Он считает, что вина это проявление совести. Когда человек знает что такое хорошо и что такое плохо, то есть он знает как правильно поступить. Но поступает не правильно, то есть вразрез со своей совестью. В этот момент возникает чувство вины. Вина своего рода как индикатор правильности поведения. С этой стороны вину можно рассматривать с положительной точки зрения, потому что она сигнализирует о нарушении тех или иных внешних или внутренних правил. Совесть это нравственное понятие. В

философии ее определяют как моральное качество личности, способность личности к самоконтролю, а также ответственное отношение к своему поведению. (К.К. Платонов, А.Г. Ковалев). Отсюда делаем вывод, что вина – это проявление совести человека, когда он поступает вразрез с ней. С этой точки зрения мы можем согласиться с Е.П.Ильиным, что вина – это эмоциональное проявление совести.

Что касается стыда, то К.Изард считает, что стыд может вызвать неверный поступок, который не только таковым осознается, но и осознается свое поражение и неуместность этого поступка. При этом эти поступки могут не противоречить моральным и этическим нормам. Но при этом являться неуместными и вызывать смущение. То есть чувство стыда возникает в неловкой ситуации и вызывает негативную оценку своей личности. Человеку кажется, что все на него смотрят и смеются над ним, что он выглядит глупо. Возникает желание спрятаться и убежать. Вина же – это скорее оценка своего поведения. Она не всегда зависит от оценки окружающих. Вина – это реакция на поступок, который идет в разрез с моральными нормами, объективными или субъективными.[30]

Д.Тангней в свою очередь выделяет, что испытывая вину, у человека скорее возникает желание извиниться, раскаяться и исправить свой поступок, а не как при стыде убежать и спрятаться. [81]

И.А.Белик выделяет различия в чувстве стыда и чувстве вины в интенсивности переживания. Стыд переживается более интенсивно и ситуативно, нежели чувство вины. Так же она отмечает, что при чувстве стыда, эмоциональный компонент превосходит когнитивный. А при чувстве вины наблюдается одинаковое выражение этих компонентов в структуре психики [7].

Ф.Перлз считал, что чувство вины – это не выраженная обида. С ним был согласен А.Кемпински, который полагал, что вина и обида тесно связаны между собой стремлением к справедливости. [59, 35]

Некоторые авторы связывают вину со страхом наказания, обосновывая это теорией научения, что за неблагоприятный поступок последует наказания. Но это спорный момент, так как вина может переживаться глубоко внутри и быть исключительно субъективной. Далее мы рассмотрим некоторые виды и классификации вины, выдвинутые современными психологами. Но прежде чем перейти к современным определениям и классификациям, рассмотрим подробнее известные и базовые концепции вины в психоанализе и других психологических теориях.

В психоанализе чувства вины и стыда считались базовыми состояниями невротического расстройства. Зигмунд Фрейд рассматривал конфликт между Я и Сверх-Я, когда человек поступал не так как предписывает ему его идеальное Я и тем самым испытывает чувство стыда. Вина же проявляется, когда человек нарушает некие предписываемые запреты. Оба эти состояния вызывают внутренний конфликт между Эго и Сверх – я. То есть согласно Фрейду это является невротическим расстройством. Таким образом вину в целом он видел как проявление невроза и считал вину как негативным феноменом. Также он считал что чувство вины идет из Эдипова комплекса и человек может испытывать чувство вины еще до совершения проступка. Такую вину он называл как «тревога совести». Исходя из этого вина предшествует страху наказания. Эта мысль получила дальнейшее развитие в трудах последователей психоанализа и теории научения в бихевиоризме. В более поздних работах он так и писал, что чувство вины – это внутренний конфликт человека между Я и сверх –Я.

В своей работе «Некоторые типы характеров из психоаналитической практики» он уделял особое внимание происхождению чувства вины и

осознанию этого чувства. Он считал, что чувство вины может возникнуть до совершения человеком поступка. И напротив определенные поступки совершаются под чувством вины. И порождают еще большее чувство вины. Соответственно круг замыкается и образуется невроз или как в более поздних работах считал сам Фрейд – внутренний конфликт. Он отмечал, что у невротиков чувство вины основано не на реальных поступках, а на мыслях о запретных, недопустимых проявлениях. В своей работе «Тотем и табу» он описывает как чувство вины возникает из Эдипова комплекса. Согласно его теории это чувство вины возникает в человеке еще в раннем детстве, когда у мальчика возникают чувства к матери и он хочет убить отца, но понимает что это недопустимо, аморально, социально не приемлемо и испытывает чувство вины от таких своих мыслей. То есть это возникшее в детстве чувство остается с человеком на всю жизнь определённым образом управляет им и дальнейшими поступками, основанными на этом чувстве вины. Фрейд считал, что такое осознание своей вины ведет к раскаянию и предупреждению новых поступков. В указанной работе он называл такое чувство вины «Творческим сознанием вины» [88].

В своей работе «Я и Оно» Фрейд отмечал, что при психоанализе чувство вины, как правило, усиливается. Но человек не всегда осознает свою виновность. Чаще всего он чувствует себя просто больным. В этой же работе он отмечал, что чем сильнее в человеке проявляется Эдипов комплекс, тем сильнее человек во взрослом возрасте испытывает чувство вины, которое в некоторых ситуациях управляет им. Такое чувство вины, как правило, не осознается и остается в бессознательном. И человек как бы испытывает муки совести перед сверх – Я за порой несовершенные поступки. Такое чувство ищет выход, то есть наказание. И человек ищет это наказание во внешнем мире. Отсюда, как считал Фрейд, возникает садомазохизм. То есть человек испытывая подсознательное чувство вины ищет наказание во внешнем мире.

И находит его, причиняя сознательно или бессознательно боль и страдания себе.

Согласно основным вышеизложенным взглядам Фрейда на чувство вины, становится очевидным, почему он считал это чувство негативным.

Теория З. Фрейда получила свое развитие в теориях других психоаналитиков. Например Карен Хорни также считала, что чувство вины это внутриличностный конфликт человека, который происходит из его прошлого. Она в своих трудах рассматривала культурные и социальные факты в формировании чувства вины. Она считала, что окружение играет значительную роль в формировании этого чувства. А именно одобрение или неодобрение окружающих. Так же она связывала чувство вины со страхом. А именно со страхом неодобрения и считала чувство вины не причиной, а следствием этого страха. Она так же считала, что чувство вины это проявление невроза.

В своей работе «Невротическая личность нашего времени» она пишет о том, что страх неодобрения возникает в случае такого внутреннего конфликта, когда человек показывает себя окружающим не таким каков он есть на самом деле. И чем больше различие внутреннего и внешнего, тем больше внутренний конфликт и соответственно чувство вины. Так же она считала, что чувство вины может быть проявлением тревожности. Такое состояние может быть присуще любому человеку время от времени, но человек невротического типа склонен глубже переживать чувства вины и тревожности. Чем ярче выражен внутренний конфликт и чем больше человека можно назвать невротиком, тем больше у него страх неодобрения и как правило разница между внутренним миром и миром внешним, который он показывает окружающим. У невротической личности появляется страх быть разоблаченным, что это несоответствием заметят окружающие. Именно из не искренней части человеческого сознания появляется страх быть

разоблаченным и неодобренным окружающими. Этот страх может превратиться в самообвинение и тогда негатив человек начинает направлять сам на себя. С одной стороны, это притупляет страх быть неодобренным окружающими. С другой стороны, возникает новый внутренний конфликт. Человек ощущает свое несоответствие некоему внутреннему идеалу и испытывает чувство вины за это, но уже перед собой. Как считала Карен Хорни, самообвинение способствует формированию у человека чувства собственной безупречности. То есть человек сам осознает свое несоответствие и всеми путями пытается быть безупречным, во всем правым. Так по ее мнению срабатывает защита от самообвинения. Такие люди всегда стараются быть «хорошими», во всем правыми, идеальными. Как бы маскируя свое несоответствие. Таким образом притупляя свое чувство вины. То есть получается человек уходит еще глубже во внутренний конфликт, а следовательно в невротическое состояние, пытаясь маскировать свою несостоятельность своей безупречностью, правильностью и хорошестью. То есть вина по поводу своего несоответствия, страх разоблачения и неодобрения приводит человека к психологической защите в виде формирования своей безупречности. Также люди, испытывающие чувство вины, склонны к обвинению других и выбору для себя роли жертвы.

Карен Хорни выделяла роль, которую чувство вины играет в формировании неврозов. Она считала, что в психотерапии важно выяснить у клиента не в чем он виноват, а какие функции у этой вины, самообвинения. Она считала, что в первую очередь это проявление страха неодобрения, защита от этого страха и защита от высказывания обвинений.[92]

В экзистенциальном направлении вину рассматривали в более глубоком мировоззренческом контексте. В этом направлении существует такое понятие как «Экзистенциальная вина». По мнению сторонников этого направления такая вина появляется у человека, если он осознаёт

определенные обязательства перед своей жизнью и осознает насколько важно реализовать свой потенциал. Вообще само экзистенциальное направление в психологии уходит корнями в философию. Само понятие экзистенциализм – это скорее философское понятие и связано с именем философа Сёрена Кьеркегора. Именно он был основоположником данного направления в философии. Само понятие «Экзистенциализм» с французского языка переводится как существование. То есть философия существования. Сам Кьеркегор был основателем религиозного экзистенциализма и в своих трудах защищал истинное Христианство. Такое направление в философии не могло не заинтересовать психологов. Так появилась экзистенциальная психология, в основе которой лежат философские воззрения.

Экзистенциальная психотерапия - направление в психотерапии, ставящее целью подвести пациента к осмыслению своей жизни, осознанию своих жизненных ценностей и изменению своего жизненного пути на основе этих ценностей, с принятием полной ответственности за свой выбор. [101].

Сторонник данного направления Ирвин Ялом чувство вины связывал с ответственностью человека за свою жизнь. Он видел тесную связь чувства вины с ответственностью. Он выделял невротическую, подлинную и экзистенциальную вину. По его мнению невротическая вина возникает, если человек думает о преступлении или совершает мелкие проступки по отношению к другим людям и осознает это. Но при этом продолжает поступать таким же образом. Подлинная вина возникает, когда человек совершает реальное преступление. Экзистенциальная вина возникает в том случае, если человек поступает плохо по отношению к себе. Совершив по отношению к себе плохой поступок и осознав это, человек начинает испытывать сожаление. Как правило это выражается в сожалении за неправильно прожитую жизнь, не правильные выборы в жизни. Так же такая вина возникает по мнению И.Ялома, когда человек не реализует свои

таланты, способности, данные ему жизнью. Упускает возможности и шансы данные ему жизнью. Попросту прожигает свою жизнь.

И.Ялом считал, что человеку крайне важно научиться прощать себя за не правильную с его точки зрения жизнь. А это достаточно трудно сделать, потому что по его мнению, вина прошлого влияет на поведение в настоящем и провоцирует новую вину. Так получается замкнутый круг. Чтобы вырваться из него, человеку необходимо простить себя за прошлое, настоящее и будущее. Только в таком случае есть шанс начать действовать по другому, особенно по отношению к себе. Ялом считал, что прощая себя, человек искупает свою вину перед собой и это дает ему шанс построить свою жизнь по другому и все же реализовать в будущем свои возможности. То есть очень важно через прощение себя искупить свою вину перед собой же.

Другой, не менее яркий, представитель данного направления Ролло Мэй опирался в своей работе на философские взгляды Кьеркегора. Особенно это проявляется в его книге «Смысл тревоги». Он видел проявление чувства вины в том различии, которое ощущает человек между тем кто он есть и тем кем он должен быть по его мнению. То есть конфликт между я – реальным и я – идеальным. Такой конфликт по его мнению возникает когда человек не реализует свой потенциал или не может этого сделать. Также, по мнению Ролло Мэй чувство вины может возникнуть когда человек теряет связь с подлинным собой. Он так же выделял три вида экзистенциальной вины.[55]

Вина как результат недостаточной самореализации. Каждый человек обладает данными ему жизнью способностями, талантами, возможностями. Но не все их реализуют. Конечно многие люди даже и не осознают этого. Но как только происходит осознание, что человек что-то не может или не захотел развивать, проявлять, использовать, он начинает испытывать чувство вины в первую очередь перед собой за эту нереализованность.

Второй вид вины по мнению Мэя, это вина, которая возникает из-за отсутствия способности и умения выстраивать близкие отношения с другим человеком. Неспособность смотреть на мир глазами другого. Попросту говоря, отсутствие эмпатии. Третий вид вины по мнению Мэя проявляется в утрате связи человека с высшими силами. Отсутствие веры в Бога, что-то Высшее. Бездуховность. Опять же при условии осознания человеком этого факта.[54]

Еще один представитель экзистенциализма в психологии и основатель логотерапии, В. Франкл рассматривал вину, как нечто личное. Он считал, что вина это личное чувство и возникает она при осознании того, что человек сделал или не сделал для себя: «Вина может быть только личной – вина в том, что сделал я сам или чего я делать не стал! Но я не могу быть виновен в том, что сделали другие люди...» [85].

В. Франкл считал, что вина может возникнуть в том случае, когда человек не знает зачем он живет, не имеет смысла к существованию. То есть отсутствие смысла в жизни, которое приводит, по мнению автора, к печальным последствиям, может стать причиной чувства вины за свою собственную жизнь.

Р. Кочюнас считает, что чувство вины помогает человеку понять разницу между тем какой он есть и каким должен быть. «Вина возникает при нарушении индивидом значимых для него норм нравственности. Одновременно это и чувство невыполненного долга. Переживание вины происходит в ситуациях, в которых человек отказывается от необходимой личной ответственности» [42, с. 134]. Он также различал вину истинную, невротическую и экзистенциальную. В своем определении невротической вины он опирался на теорию К. Хорни, которую мы рассмотрели выше. Он полагает, что невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков. Для такого типа вины характерно преувеличение и неискренность. Человек,

испытывающий невротическую вину, как бы оправдывается сам перед собой и перед другими, но не старается избавиться от этого чувства. Переживающий невротическую вину, человек может вести себя демонстративно, показывая всем как он «винится» в своем проступке, как бы убивается этой виной. При этом он враждебно воспринимает любую критику и попытки помочь избавиться от этого чувства. Искреннего раскаяния в такой вине, как правило, нет. Р. Кочюнас считает, что основная причина возникновения невротической вины – это страх. Человек боится показать свое истинное лицо. Например в ситуациях, где вроде как нужно искренне раскаиваться в своем поступке и дабы другие не подумали о нем плохо, она начинает «испытывать чувство вины». То есть этот страх обусловлен тем, что человек боится, что его выстроенный «фасад» рухнет, а внутреннее содержание не соответствует тому, что он показывает внешне. Также такой страх, по мнению Р. Кочюнаса, является психологической защитой. Или даже манипулятивным приемом. Ведь испытывая чувство вины, человек добивается от окружающих заверения в его невиновности. И порой принятие на себя вины как бы заранее защищает человека от обвинения со стороны других. Так же это не желание быть ответственным за свою жизнь и поступки, а порой и перекладывание ответственности на окружающих. Человек маскирует под чувством вины свои слабости от окружающих. Такие самообвинения избавляют от необходимости решать проблемы. А также придают облику человека моральный и добросовестный вид.

Экзистенциальную вину он определял опираясь на теорию Р. Мэй, которую мы также рассмотрели выше. То есть экзистенциальная вина – это вина за недостаточную самореализацию, вина вследствие неумения строить близкие отношения, и, вина вследствие утраты связи с Богом.

Можно сделать вывод, что в направлении экзистенциальной психологии чувство вины тесно связано с чувством ответственности. В

первую очередь с чувством ответственности перед самим собой и своей жизнью. То есть это осознание человеком того, что он живет не правильно, в первую очередь по отношению к себе. А также по отношению к Богу и тому, что жизнь человеку предоставила, то есть способности, таланты, возможности, которые человек не реализует, не развивает. То есть нет личностного развития и самореализации. Никто не может реализовать предоставляемые жизнью возможности полностью, каждый осуществляемый нами выбор означает отказ от других возможностей.»

В гуманистической психологии А. Маслоу считал, что внутреннее чувство вины возникает вследствие предательства человеком своей внутренней природы или своего истинного Я. Когда человек уклоняется от своего пути, от самореализации, которая ведет его к самоактуализации. По его мнению чувство вины – это в первую очередь недовольство собой, расхождение человека с его глубинной сутью. Об этом он писал в своей работе «На подступах к психологии бытия». Он так же считал, что чувство вины из-за неудовлетворения своих базовых потребностей приводит к болезням.[50]

Представители когнитивной психологии считали, что вина возникает в том случае, когда человек берет на себя слишком много обязательств, с которыми не всегда может справиться. По мнению А. Бека чувству вины больше подвержены люди с внутренним локусом контроля. Такие люди взваливают на себя неподъемный груз обязательств, а в дальнейшем испытывают свою вину за то, что не справились или события произошли не так, как они ожидали. А. Эллис также связывает возникновение чувства вины в том случае, когда человек берет на себя слишком много долженствований. Так же он считал, что люди, испытывающие чувство вины, пытаются взвалить на себя как можно больше таких долженствований, как бы пытались наказать себя.

С этим был частично согласен основатель транзактного анализа Э. Берн. В своих книгах «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры», он подробно описал сценарии поведения, которые закладываются в человеке с детства. Согласно его теории, чувство вины закладывается с детства и в первую очередь рядом долженствований, таких как «Ты должен...». То есть у человека с детства формируется модель поведения из позиции «Должен». Соответственно если человеку не удастся реализовать определенное долженствование, то возникает чувство вины. По его мнению люди с чувством вины очень управляемые и подвержены разного рода манипуляциям. [8, 9]

С ним был согласен С. Карпман, который ввел в транзактный анализ знаменитый «Треугольник Карпмана». Согласно его теории человек бывает в трех ролях: жертва, преследователь (агрессор) и спасатель. Так вот человек в позиции жертвы – это чаще всего виноватый человек, который находит свое наказание в виде преследователя (агрессора). То есть человек испытывающий чувство вины неосознанно ищет наказания. И как показывает современная психологическая практика, находит его. Данная психологическая модель наглядно демонстрирует это. Но не все так просто. Человек в позиции «спасателя» также может испытывать чувство вины, которое толкает его «спасать».

Отсюда можно сделать вывод, что человек, испытывающий чувство вины неосознанно ищет наказания в виде проблем в своей жизни, болезней и других неприятных ситуаций.

В современно психоанализе Д. Вайсс рассматривает вину как игру в межличностных отношениях. То есть вина выступает как адаптивная роль и способствует поддержанию определенных отношений между людьми. Автор так же выделяет, что если вина слишком преувеличенна, то она скорее несет

негативную окраску в данных взаимоотношениях. Так как виноватого человека делают еще более виноватым.[16]

Некоторые современные авторы делят вину на несколько компонентов, которые в свою очередь образуют единое целое. Например И.А. Белик выделяет эмоциональный компонент в чувстве вины, когда человек испытывает личное переживание своей вины. Испытывая личное переживание своей вины, человеку присущи такие чувства как угнетенность, подавленность, стыд, страдание, страх, сожаление, раскаяние и другие, которые отражают направленность переживания и их интенсивность. Когнитивный компонент включает в себя осознание и анализ поступка, умение объективно оценить поступок, последствия и свои действия, а также сделать выводы. Мотивационный компонент характеризуется желанием или нежеланием исправить ситуацию, искупить свою вину, извиниться. И четвертый, психосоматический компонент, характеризуется телесными, физическими неприятными ощущениями в теле. В целом все эти четыре компонента образуют единую вину.[7]

Структуру вины достаточно хорошо выделил Д. Ангер. По его мнению вина состоит из двух компонентов. Это вербально-оценочная реакция человека или раскаяние. Она характеризуется негативным отношением к себе и самообвинением. Происходит это исключительно при осознании того, что совершен плохой поступок, или когда человек нарушил собственные моральные принципы. На этом этапе человек признает свою вину, неправоту, плохость своего поступка. Из первого компонента выходит второй компонент — вегетативно-висцеральная реакция, которая сопровождается комплексом негативных чувств и переживаний, которые испытывает человек. На этом этапе человека мучает совесть, он сожалеет и раскаивается в своем поступке.

В отечественной психологии чувство вины изучалось не менее активно, чем в западной. Существенный вклад в изучение внесли И.С.Кон и Т.Г. Стефаненко [38, 75]. Они считали, что такие чувства как вина, стыд и страх взаимосвязаны между собой и имеют функции регулирования социального поведения человека. Они считали, что это своего рода психологические механизмы, которые используются в разных культурах для осуществления социального контроля для соблюдения определенных данной культурой социальных и моральных норм поведения. По их мнению вина возникает, когда человек не соблюдает внутренние нормы. То есть вина – это внутренний цензор. Стыд и страх – это внешние цензоры. Они возникают, когда человек внешне не соблюдает определенные правила, которые подлежат оценки общества или даже наказанию. Также они считали, что эти эмоции возникают в процессе социализации человека в определенном обществе и культуре.

На основе вышесказанного приходим к выводу, что чувство вины возникает когда человек совершает поступки, не согласованные с его субъективным пониманием того, что «хорошо и правильно», с его пониманием о «дobre и зле». Возникает внутренний конфликт, напряжение. Человек может ощущать такие чувства, которые называет «угрызения совести». На понятии совесть остановимся подробнее. Совесть в философии — это категория этики, характеризующая способность личности осуществлять нравственный самоконтроль на основе различения добра и зла, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков, брать ответственность за свое поведение [40].

Совесть в психологии — это нравственное качество личности, связанное с субъективным осознанием личностью своего долга и

ответственности, как перед отдельными людьми, так и перед обществом.
[61]

Совесьть это глубокое, нравственное чувство, это внутренний свод принципов и правил личности, с которым он согласует свои действия. Совесьть это личное, она не поддается внешнему контролю. Именно поэтому фразу «мучает совесьть» можно услышать от человека, объективно не совершившего ничего плохого. Но именно с его внутренним пониманием о том, как правильно, с его внутренними ценностями, его поступок не согласуется. Даже если объективно этот поступок не противоречит законам морали и общества. Отсюда возникает преувеличенная вина. То есть совесьть, это «одно из выражений нравственного самосознания личности» [60, с.825]. Отсюда делаем вывод, что чувство вины, основанное на совести, как нравственном понятии, это достаточно глубокое, духовное понятие. То есть если совесьть – это система ценностей человека, то чувство вины - это конфликт с собственной системой ценностей, то есть с совесьтью.

Наш современник Н.Д. Линде [48] разделяет вину на реальную или воображаемую. Он выделяет такие психологические модели чувства вины, с которыми клиенты обращаются на консультацию:

- воображаемая вина: предписание родителей;
- воображаемая вина: миф о рождении;
- воображаемая вина: перед всеми несчастными;
- воображаемая вина: экзистенциальная;
- воображаемая вина: депрессия с бредом вины;
- Вина реальная: вина за постоянно совершаемый вред;
- реальная вина в прошлом.

Рассмотрим кратко каждую из них.

Воображаемая вина: предписание родителей. Такой вид вины возникает из родительских посланий «ты плохой» и идет из детства. Человек,

по сути ни в чем не виновный, несет в себе чувство своей «плохости», а в связи с этим чувство стыда и вины. Испытывая такие чувства, и чаще не осознавая их, он переносит их и на своих детей, воспитывая в них с детства чувство вины. Такая установка идет, как правило, из поколения в поколение и является базой для формирования личностных качеств и жизненной позиции, основанными на чувствах вины, стыда и своей «плохости». То есть человек не удовлетворен собой, своей жизнью, окружающими людьми. На глубинном уровне присутствует не принятие себя таким какой он есть, соответственно не принятие других. Возникает внутренний конфликт.

Воображаемая вина: миф о рождении. В этой ситуации тоже идет послание от родителей, но в другой форме. Здесь речь идет о формировании чувства у ребенка, что он не во время родился, принес своим рождением трудности родителям, испортил им жизнь, здоровье, карьеру. С такими установками человек чувствует свою вину за факт своего рождения. Берет на себя чужую ответственность, которая превращается в чувство вины за сам факт своего рождения и своей жизни. Во взрослом возрасте человек чувствует себя «лишним» в этой жизни и как бы виноватым за то, что живет.

Воображаемая вина: перед всеми несчастными. Такая вина характерна для людей живущих в целом хорошо, лучше, чем многие. Они испытывают чувство вины за то, что кто-то живет хуже, беднее, страдает. Но как правило это лишь внутреннее переживание и на деле они мало что делают, чтобы улучшить жизнь других людей. Отсюда и чувство вины. Часто встречается запрет на свое счастье. Таким людям как бы стыдно радоваться жизни, когда вокруг столько несправедливости.

Воображаемая вина: экзистенциальная. Такой вид вины характеризуется не соответствием в представлении клиента о «я идеальном» и «я реальном». И, проявляется в самонаказании чувством вины, а не в реальных действиях, которые могут привести к желаемому результату.

Экзистенциальная вина это субъективное проживание человеком своего несоответствия. Очень близка к самобичеванию, так как человек ничего не делает.

Воображаемая вина: депрессия с бредом вины. Этот случай относится больше к клинической психологии, так как чаще всего при этом чувстве вины человек находится в пограничном состоянии, возможно на фоне произошедших событий, по поводу которых он испытывает чувство вины. Здесь речь идет о такой вине, которая по объективным причинам не реальна. Например когда человек берет на себя ответственность за событие, на которое он никак не мог повлиять, но тем не менее он испытывает чувство вины. Или на фоне невротического состояния, вина преувеличена, но человек испытывает ее как очень серьезную и настоящую.

Вина реальная: вина за постоянно совершаемый вред. Это такой тип вины, при котором человек совершает нежелательные (плохие) действия, осознает, что поступает плохо, но продолжает. При этом испытывает чувство вины. И чем сильнее вина, тем больше он совершает нежелательных действий. Например, измены в супружеских отношениях. Лишние сигареты при попытках бросить курить. То есть вина реальная, действия реальные, вина и действия осознаются, но человек продолжает их совершать и усугубляет тем самым свою вину.

Реальная вина в прошлом. Такая вина возникает при совершении реальных действий, которые привели к негативным последствиям и возникновению чувства вины. То есть человек адекватно осознает нанесенный ущерб своими действиями и испытывает за это чувство вины. Именно при работе с таким чувством вины будет эффективно применение практики православных покаяния и исповеди.

Предлагаем обобщить полученные данные и выделить основные функции вины:

- вина как регулятор поведения. То есть вина выступает в качестве морального регулятора для поддержания норм поведения.

- вина стимулирует к исправлению ситуации.

- вина участвует в формировании самооотношения и самооценки человека.

- вина как элемент саморазвития и личностного роста. Испытывая чувство вины и раскаяние по поводу содеянного заставляют человека пересмотреть свои поступки и в целом свою жизнь или какие-то ее аспекты. А так же изменить свое поведение и дальнейшую жизнь в лучшую сторону.

- вина как средство манипуляции. Как известно виноватый человек – управляемый человек. К сожалению, этот момент достаточно часто используется в межличностных отношениях.

Таким образом, мы рассмотрели разные подходы к чувству вины, определения вины, и причины, которые ее вызывают и пришли к выводу, что вина – это эмоция, с помощью которой проявляется совесть. Которая в свою очередь регулирует поведение человека в соответствии с его морально-этическими принципами. Вина сопровождается такими чувствами, как раскаяние, сожаление, стыд, угрызения совести. В своем исследовании нам ближе всего определение вины, которое дал Е.П.Ильин, именно его мы берем за основу в своем исследовании. На наш взгляд оно наиболее полно отражает смысл и понятие вины. Вина относится к субъективным переживаниям человека. Она может быть как реальной, то есть подразумевает реальное действие или бездействие человека, которое привело к нежелательным последствиям, так и воображаемой, не имеющей под собой реальных поступков, на которые человек мог повлиять.

1.2 Определение православного покаяния и исповеди в науке

В настоящее время все чаще применяются духовные и религиозные методы работы в психотерапии. В последнее время все отчетливее выделяется «четвертая волна» в психотерапии, а именно духовно-ориентированная психотерапия. Ее развитие осуществляется на базе различных религиозно-философских учений о человеке. На западе где нет православия, как правило, используются методы и практики из восточной философии и других христианских направлений.

В нашей стране последние 20 лет активно развивается психология, основанная на одной из ветвей христианства – православии. И называется она православная психология, которая опирается на достижения разных психологических школ, христианскую философию, Священное Писание и на святоотеческий аскетический опыт и православную антропологию. Одним из методов, применяемый в православной психологии является православная исповедь, которую мы рассмотрим далее.

Понятия исповедь и покаяние относятся к религиозным терминам, в первую очередь к Христианским. Однако данные понятия используются не только в рамках религиозных категорий. Например, в психоанализе исповедью можно назвать рассказ клиента о своей жизни или конкретном случае из жизни, с которым клиент обратился. В литературе исповедь - это литературно-художественное произведение или часть его, где повествование ведется от первого лица и рассказчик впускает читателя в самые сокровенные глубины своего внутреннего мира. К жанру исповеди относятся дневник, автобиография, роман в письмах, которые могут принадлежать как к художественной, так и к художественно-документальной литературе [105].

В словаре В.И. Даля дается несколько определений исповеди:

- исповедать что-либо, признавать, веровать, держаться чего твердым убеждением;

- исповедать грехи свои, сознаться в них кому-либо.
- исповеданье, вероисповеданье, вера, признаваемые церковью духовные истины: образ богопочитания;
- исповедь, таинство покаянья; устное признание грехов своих перед духовником.
- искреннее и полное сознание, объяснение убеждений своих, помыслов и дел. [24]

Толковый словарь Д.Н.Ушакова дает такое определение: «1. В христианской церкви покаяние в своих грехах перед священником; обряд отпущения священником грехов после опроса кающегося. 2. Искреннее и полное признание в чем-нибудь». [84]

Согласно определений, исповедь – это рассказ о своей провинности (реальной или воображаемой), за которую человек испытывает чувство вины, сожаления, стыд или даже страх перед кем-то или чем-то. Страх в данном случае будет вызван возможностью наказания. Из вышеуказанных определений вытекает вывод, что прежде чем состоится исповедь, человек должен осознать свой поступок и искренне раскаяться в нем. В православной вере когда человек осознает свой проступок (грех), когда он раскаивается в нем, ему необходимо покаяться во грехе (плохих поступках) перед Богом. Для дальнейшего понимания сути вопроса необходимо дать определения таким понятиям как «раскаяние» и «покаяние».

Согласно словарю В.И. Даля раскаяние –это сожаление о своем поступке А так же осознание, что следовало бы поступить по другому. Убиваться совестью, казнитья за прошлое. [24]

Толковый словарь Д.Н. Ушакова дает похожее определение: Раскаяние – это сожаление о совершенном дурном, неправильном, ошибочном поступке [84]

В словаре С.И. Ожегова раскаяние – это чувство сожаления по поводу своего поступка, проступка. [57]

Философский энциклопедический словарь определяет раскаяние как мучительное чувство, связанное с мыслью о том, что дело идет не так, как оно – в соответствии с совестью – должно было бы идти. В раскаянии содержится намерение в будущем следовать голосу совести. [41]

Таким образом, раскаяние – это осознание плохого поступка и чувство сожаления и вины за совершенный поступок. Раскаяние, это первый этап покаяния.

Покаяние в свою очередь более религиозный термин в Христианстве, означающий осознание своих грехов перед Богом. Покаяние в Христианстве неразрывно связано с таинством исповеди. Далее мы подробно рассмотрим эту взаимосвязь. Но сначала необходимо дать определение термину «покаяние».

В.И. Даль в своем словаре определял покаяние как признание в проступке, грехе: покаяться в проступке, грехе, исповедоваться в грехах и раскаяться. Отречение от прежней греховной жизни. [24]

Д.Н. Ушаков определял покаяние как: 1. Добровольное признание в совершенном проступке. 2. Исповедь, признание верующим своих грехов перед священником. [84]. Это определение стоит уточнить тем, что человек все таки признает свои грехи перед лицом бога, а священник выступает посредником, который наделен волей отпустить грехи от лица бога.

В энциклопедии Кольера можно найти следующее определение: Покаяние в христианстве, выражение раскаяния в совершенных грехах, позволяющее грешнику надеяться на прощение, даруемое ему в акте отпущения грехов. В католическом и православном богословии покаяние рассматривается как одно из семи таинств. [98]

Покаяние – это признание своих проступков и грехов перед Богом посредством таинства исповеди, которое выражается в осознании своих грехов, раскаянии в них и в решительном желании больше не совершать таких поступков. Раскаяние – сожаление, что грех совершён, покаяние – твёрдая решимость оставить грех, борьба с ним, перемена жизни

Рассмотрев определения исповеди, раскаяния и покаяние, становится ясно, что эти понятия тесно связаны между собой. Как правило данной триадой они выступают именно в религиозной среде. А именно в Христианстве.

Соответственно далее необходимо рассмотреть эти три понятия в контексте православной религии. Далее нам часто будут встречаться такие определения: грех, заповеди божьи, Христианство, греховные страсти в православии. Для дальнейшего исследования необходимо дать им определения. Мы не будем подробно останавливаться на данных определениях, наша задача дать им универсальные определения для понимания сути в дальнейшем.

Итак, грех – это поступок, противный закону Божию; вина перед Господом. [24]

Грех - 1. У верующих: нарушение религиозных предписаний, правил. 2. То, что лежит на совести, отягощает её как чувство вины. [57]

Таким образом, грех – это прямое или косвенное нарушение божьих заповедей.

Заповеди Божьи – это предписания, десять основных законов, которые, согласно Пятикнижию, были даны самим Богом Моисею, в присутствии сынов Израиля, на горе Синай на пятидесятый день после Исхода из Египта.

Христианство - одна из трех мировых религий (наряду с буддизмом и исламом). Имеет три основных направления: православие, католицизм, протестантизм. Православие - одно из главных направлений христианства,

наряду с католицизмом и протестантизмом. Начало складываться с 4 в. как официальная религия Византийской империи, полностью самостоятельно с момента разделения христианской церкви в 1054.

Греховные страсти в православии - термин, которым в христианстве называют основные пороки, лежащие в основе множества других грехов. В православной вере им соответствуют восемь главных греховных страстей: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. Современные православные авторы иногда пишут о них как о восьми смертных грехах. Как писал Святитель Игнатий (Брянчанинов): «Исповедь - это горячее покаяние сердца, жажда очищения, которая происходит от ощущения святости, это второе крещение, и, следовательно, в покаянии мы умираем для греха и воскресаем для святости». [13]

Раскаяние – это осознание своего плохого поступка, греха. Покаяние – это глубокое, искреннее раскаяние перед Богом в своих грехах. Исповедь – это рассказ Богу (исповедование) о тех грехах, в которых человек раскаялся. Схематично это выглядит так:

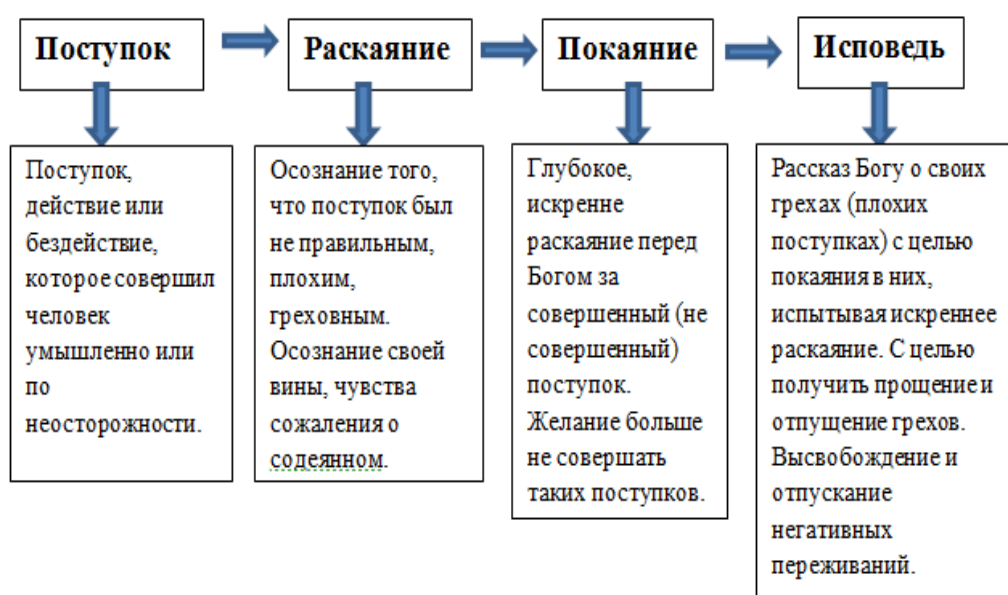


Рисунок 1.

Как мы видим из рисунка 1 сначала есть поступок, который человек совершает умышленно или не умышленно. Это так же может быть бездействие, за которое человек винит себя. Далее идет раскаяние в содеянном, человек сожалеет о сделанном или не сделанном, испытывает чувство вины по этому поводу. Далее для религиозного, верующего человека, который знаком с православной верой и заповедями божьими, следует покаяние перед богом. Свое покаяние и искренне раскаяние в совершенном проступке он доносит до Бога посредством исповеди. То есть рассказывает (исповедует Богу) свои грехи. Тем самым очищая себя изнутри от накопленного негатива и получая прощение и отпущение своим грехам.

История религиозной исповеди уходит глубоко корнями в историю. В православии считается, что таинство покаяния – исповедь в христианском его понимании - было установлено самим Господом. Изначально покаяние выражалось в определенных ритуалах, запретах, посте. Об этом сказано в Ветхом Завете. В Апостольские времена пришло понимание, что покаяние должно выражаться не только в определенных ритуалах, но и в искреннем раскаянии во грехах, желании изменить свое поведение и свою жизнь В воздержании от некоторых поступков и помыслов. Так же в апостольские времена существовала публичная исповедь, но обычно она применялась при очень серьезных грехах, таких как убийство, например или блуд. Тогда же была и частная, то есть тайная исповедь. Тайная исповедь оформилась как целостное и разработанное действие около полутора тысячелетий назад, в V-VI веках. Та исповедь, которая сейчас происходит в Православных церквях, сформировалась в Русской церкви в XVII веке.

В психологии, а точнее в ее философский период, до выделения в самостоятельную науку в 1879 году, предметом изучения была в первую очередь душа. В период Средневековья утвердилось предположение, что душа имеет божественное происхождение. Этот этап становления так же

характеризуется религиозным. Один из представителей того периода Августин Аврелий Блаженный, который соединил учение о душе с христианской теологией, впервые ввел такое понятие как интроспекция, под которой в те времена понималась исповедь. Наряду с тем, что душу считали божественным проявлением, считалось, что во время исповеди душа очищается и приближается к Богу. Отметим, что это не чисто религиозное понимание души, а более философская категория с элементами теологии того времени. Так же в своем учении он считал, что человек должен подавлять в себе чувственные наслаждения и дурные помыслы и именно это приведет к развитию души и приближению ее к Богу. Исповедь же, называемая в тот период интроспекцией, способствует очищению души человека. То есть уже тогда была замечена терапевтическая польза исповеди и ее воздействие на душу человека.

В литературе можно встретить много примеров истинного раскаяний и как оно повлияло на жизнь героев. Например в произведения Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание»[25]. Стоит отметить, что сам Ф.М.Достоевский был глубоко религиозным человеком, в своем романе он сумел прекрасно показать такие моменты, как человеку, совершившим нечто плохое, тяжело жить с этим грузом. Даже если человек не осознает своей неправоты, как в случае с Раскольниковым, который очень долго не признавал свою вину. Которая тем не менее в нем была и оставалась неосознанной. Он всячески старался не слушать свою совесть и заглушать чувство вины. На протяжении всего романа автор вел своего героя именно к раскаянию, признанию своей вины. И когда герой все же признал свою вину, взял на себя ответственность за содеянное, искренне раскаялся, его жизнь изменилась в лучшую сторону и открыла для него новые грани жизни и собственной личности. Именно чувство раскаяния и признания в содеянном проявило в герою его лучшие черты характера. Автору удалось хорошо

показать как раскаяние может стать переломным моментом в жизни и судьбе человека на примере своего героя. Он сумел показать что искреннее раскаяние открывает дорогу к вере, истинным ценностям в жизни и заставляет пересмотреть свои взгляды, свою жизнь, и осознать, что имеет настоящую ценность. В произведении переломным моментом, когда Раскольников начал осознавать свою вину, стало для него чувство к Сонечке Мармеладовой. Автор красной нитью провел через все произведение, как любовь может изменить человека и насколько она важна может быть в жизни человека.

В произведении Ф.М. Достоевского герой сумел осознать свой плохой поступок, испытать чувство вины, искренне раскаяться в содеянном. Также здесь можно увидеть, что наказание это не только тюрьма и каторга, это еще и муки совести.

В произведении другого автора, И. Бунина «Темные аллеи»[14], где герою так и не хватило смелости и сил признать свои ошибки и раскаяться. Герой в молодости совершил плохой поступок по отношению к девушке, искренне любившей его, но так и не сумел признать свою ошибку за что жизнь его наказала, счастливым он не стал. Всю жизнь он жил с этой не осознанной виной и страдал. По сюжету ему никак не везло в любви, жена попала не самой лучшей, постоянно унижая героя своими выходками. Единственный сын стал плохим человеком и относился к нему без должного уважения. А та девушка, которая была обманута и брошена им когда-то так и не обрела личного счастья. Впрочем герой ее тоже не забыл, он любил ее всю жизнь. Но так и не смог признаться в этом, попросить прощения и искупить свою вину. Герой так и не дошел до искреннего раскаяния. Возможно такими жизненными обстоятельствами его наказывала не столько жизнь, сколько он сам себя наказывал, выбирая те или иные обстоятельства.

Эти два произведения хорошо показывают формирование чувства вины и раскаяния после совершения какого либо поступка. В первом произведении Ф.М. Достоевского герою все таки удается прийти к раскаянию и его жизнь меняется, меняется он сам. Во втором произведении И.А. Бунина герой так и не осознал свою вину и у него даже мысли не возникло о раскаянии и искуплении. Оба героя нашли свое наказание, только для первого это наказание связано с осознанием, раскаянием, искуплением своей вины и возможностью в дальнейшем изменить свое отношение к жизни. А у второго героя наказание – это несчастная жизнь, духовная слепота, не желание признавать свою вину и тем более искупать ее.

Мы привели примеры из классической русской литературы для того, чтобы показать на примере героев насколько важно в жизни человека осознание своих проступков, грехов и искреннее раскаяние в них. На литературных примерах хорошо видно как тяжело жить человеку с чувством вины, с угрызениями совести и страхом наказания. Также описанные выше примеры подводят нас к мысли насколько может быть важны не только раскаяние, но и исповедь в них, а также насколько важна духовная составляющая в жизни человека. Под духовной составляющей мы здесь понимаем веру в бога и желание жить по его заповедям, очищая и развивая свою душу.

В основе психологического консультирования также лежит рассказ клиента о причинах, которые его привели. По большому счету такой рассказ уже можно назвать исповедью. Но не христианской, а психотерапевтической. Как правило такие рассказы о жизненных сложностях, личных переживаниях, ошибках человека, с которыми он пришел к психологу. В психологии давно уже известно о психотерапевтическом эффекте таких бесед. Обусловлено это тем, что каждый человек нуждается в сочувствии, сопереживании, поддержки,

потребность быть услышанным, понятым и принятым. Иногда этого бывает достаточно для решения некоторых проблем или же просто для облегчения состояния клиента. Ведь в процессе высказывания выходит много накопившейся отрицательной энергии, которая до этого находилась внутри человека. Так же процесс высказывания наболевшего помогает клиенту по новому взглянуть на ситуацию, прийти к новым осознаниям и решениям сложившейся проблемы. Это объясняется тем, что при высказывании происходит озвучивание мыслей и чувств. И то, что сначала было не совсем осознано или осознавалось не до конца и возможно не верно, в ходе консультативной беседы с психологом начинает осознаваться лучше и возможно более верно. Что в свою очередь помогает в дальнейшем принять верные решения, а также отпустить определенный балласт прошлого.

Процесс религиозной исповеди отличается тем, что человек рассказывает (исповедует) свои плохие поступки, обстоятельства жизни не психологу, а Богу, посредством священника в церкви. В процессе религиозной исповеди также происходит выход негативных чувств и переживаний, накопившихся у человека. Он как бы освобождается от того, что накопилось у него внутри, то, что разрушает его изнутри. Верующий человек в этом процессе убежден, что его исповедь и раскаяние дойдут до бога, и бог простит ему его грехи. Такая вера по своей сути уже имеет терапевтический эффект. Ведь когда человека прощает бог, то самого себя простить легче, а значит и отпустить груз прошлых ошибок. Но такой психологический процесс полностью основан на религиозном отношении к исповеди. То есть человек в первую очередь должен быть верующим и исповедующим православную веру.

Для того, чтобы осознать и раскаяться в своих плохих поступках, в первую очередь их нужно осознать. Чтобы осознать свои проступки, необходимо самопознание, рефлексия, знание морально-нравственных

законов. На последние человек всегда определяется внешне или внутренне, когда определяет для себя что такое хорошо и что такое плохо. Чтобы осознать греховность своих поступков, необходимо знать духовные законы, заповедей Божьи. Знание последних помогает человеку прийти к осознанию своей духовной «греховности». Что поможет раскаяться в содеянном, и, исповедать (проговорить) Господу, посредством священника, свои грехи, то есть то, что вызывает чувство вины и тяготит. Слово «греховность» не просто так взято в кавычки. Выше мы давали несколько определений слову «грех». Исходя из них, мы определили, что грех – это прямое или косвенное нарушение божьих заповедей. Далее мы рассматривали основные заповеди, их 10. Перед нами не стоит задача разобрать их подробно. Поэтому в данной работе мы ограничимся пониманием, что заповеди божьи в первую очередь говорят нам о том, что поступать плохо по отношению к кому бы то ни было, в том числе и к себе, это грех. То есть нарушение этих заповедей. Если объяснить эти заповеди простым не религиозным языком, то становится понятно, что они говорят о вполне жизненных вещах. Всем известно, что убивать, воровать, врать, не уважать, клеветать, лениться, завидовать это плохие поступки. Каждый психически здоровый, социально адаптированный человек об этом знает. В нашей работе не стоит цель рассмотреть особо тяжкие грехи, которые являются преступлениями согласно уголовного кодекса нашей страны. Наша задача показать как взаимосвязаны обычные житейские поступки, за совершение которых человек может испытывать чувство вины, мешающее ему полноценно жить. Так же наша задача показать насколько православная исповедь, как итог осознания и раскаяния, может помочь справиться с чувством вины.

Выше мы давали понятие что такое греховные страсти в православии, которые считаются пороками, приводящими к более серьезным грехам или на не религиозном языке – плохим поступкам. Более подробно мы это будем

рассматривать во второй части нашей работе. Например в приводимом нами примере из произведения Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание», можно проследить как проявление таких страстей в главном герое как гордыня и сребролюбие, привели главного героя к совершению убийства. Им двигала идея о сверхчеловеке и желание завладеть имуществом. То есть греховная страсть (порок), присущая его душе и характеру привела его к совершению тяжелейшего преступления, тяжкого греха – убийству. Это пример из классики. В жизни мы часто можем наблюдать как человек например ленится выполнять свою работу и чтобы не нести наказание, может оклеветать коллегу, которую могут уволить в результате такого поступка. Такое поведение может привести к возникновению чувства вины. Но при условии, что человек осознает свой поступок и что он плохой и не честный по отношению к другому человеку. Рассмотрим наглядно на рисунке 2.



Рисунок 2.

На рисунке 2 мы схематично показали, как в обычной жизни переплетаются наши действия с греховными страстями и грехом в православном понимании. А также каким образом формируется чувство вины. Как мы видим лень (греховная страсть) и клевета (грех из 10 заповедей) – это поступок. Под поступком может пониматься не только

действие, но и бездействие. Не только слова, но и умалчивание. Во всех случаях это будет «поступок» человека, который он совершил или не совершил по тем или иным причинам. Плохой поступок в дальнейшем может привести к чувству вины. В таблице 1 мы схематично уже рассмотрели процесс избавления от чувства вины посредством раскаяния, покаяния и исповеди.

В православном катихизисе Епископа Александра Семенова-Тянь-Шанского сказано, что исповедь это своеобразный выход из болезненной субъективности. Когда человек рассказывает о своем грехе, он испытывает жгучий стыд и это помогает отсечению греха от здорового ядра личности. То есть когда человек сознается в своем проступке и при этом испытывает стыд, но как бы отсекает от себя содеянное и укрепляется в мыслях больше не совершать такой поступок. «Исповеданный грех становится чужеродным человеку, а скрыты производит нагноение всей души» [69, с.84]. Так же он считал, что грех разлагает личность человека, а вернуть ее целостность можно только обратившись к богу через раскаяние, покаяние и исповедь. Исповеди предшествует покаяние. Так же автор считал, что человек в процессе покаяния и исповеди находит причины своих поступков. Например неумение переносить и прощать обиды объясняется гордыней. (там же)

Схиигумен Савва считал исповедь одним из самых главных действий покаяния[68]. Он объяснял это тем, что назвать свои грехи перед богом, признаться в них, это подвиг души. Исповедь как мера истинного покаяния.

Мы рассмотрели понятия покаяния и исповеди в религиозном контексте. В православном понимании все наши плохие поступки, в которых человек в последствии раскаивается, тесно связаны с греховными страстями. Мы рассмотрели на литературных примерах какие страсти лежат в основе вполне мирских поступков, в которых в последствии раскаялись или нет герои и как это отразилось на их дальнейшей жизни. Мы упомянули десять

божьих заповедей, нарушения которых является грехом. Как мы видим, некоторые из них являются не только религиозным грехом, но и действительно плохим поступком или даже нарушением уголовного законодательства. Например убийство или воровство. Но есть заповеди, на первый взгляд не такие серьезные, нарушения которых может привести к реальным психологическим проблемам. Например девятая заповедь, которая призывает «не произносить ложного свидетельства на ближнего своего». Другими словами не клеветать. Как нарушение этой заповеди может привести к психологическим проблемам человека? Очень просто. Пример мы приводили на рисунке 2. Оклеветав другого человека и испортив ему тем самым репутацию или жизнь, оклеветавший человек может начать испытывать чувство вины. При условии осознания своего поступка. И вот уже на прием к психологу приходит человек, терзаемым вполне себе житейским чувством – чувством вины. Соответственно работа с таким запросом будет зависеть от того, какого мировоззрения придерживается консультант. Если это светский консультант, то и работа по устранению чувства вины в данном случае будет основана на определенных техниках. Если же консультант придерживается православных взглядов, то работа будет выстроена таким образом, чтобы обратить внимание человека на свои отношения с богом и церковью. Таким образом, консультант придерживающийся православных взглядов будет работать в первую очередь, подразумевая грех под поступком. Любой проступок или грех в его православном понимании, при осознании такого, приводит к чувству вины. Чувство вины может привести как к самобичеванию, то есть самообвинению. Так и к раскаянию и покаянию. Как мы рассмотрели выше, раскаяние приводит к желанию искупления своей вины. Вину можно искупить исправлением ситуации, получением прощения или же если это невозможно по каким-то причинам, прощение можно попросить перед богом в процессе

исповеди через покаяние. Самобичевание определяется как причинение себе нравственных страданий, раскаяние и обвинение самого себя. «Заниматься самобичеванием». [57] То есть самобичевание – это своеобразный бег по кругу. Когда человек сам себя обвиняет в чем-либо, но ничего не делает для исправления ситуации. Не стоит путать самобичевание с раскаянием и покаянием. Самобичевание можно определить как аутоагрессию, то есть агрессию, направляемую человеком на самого себя.

В наше время профессиональные психологи как правило имеют в своем арсенале несколько методов работы с одним и тем же симптомом. И выбирают наиболее подходящий для каждого конкретного случая. Например Е.П.Ильин предлагает несколько способов работы с чувством вины. На рисунке 3 мы можем увидеть этих пять способов.



Рисунок 3. (Е.П.Ильин «Психология совести»)

Как мы видим на рисунке 3 автор предлагает нам несколько способов избавления от вины: извинения, наказания самого себя (аутоагрессия), искупление (исправление оплошности или пожертвование), раскаяние (покаяние).

Рассмотрим их по порядку. Извинение. При помощи искренних извинений мы признаем нарушение социальных норм и ожиданий, берем на себя ответственность за последствия наших действий, восстанавливаем разрывы в наших отношениях. Автор подразумевает, что искренние извинения, принесенные обиженному человеку, должны, во-первых

облегчить боль обиженной стороны, во-вторых, направлены на получения прощения. Прежде чем принести извинения, необходимо осознать свою вину и свой плохой поступок по отношению к человеку.

Наказание самого себя (аутоагрессия) можно отнести к самобичеванию. Автор определяет аутоагрессию как намеренную активность, направленную на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести, вплоть до самоубийства, отказе от получения удовольствия, удовлетворения потребности. На наш взгляд это самый не конструктивный способ избавления от чувства вины. Хотя нередко, человек пытаясь наказать себя за содеянное, выбирает подсознательно для себя обстоятельства, в которых он страдает. Вплоть до несчастных случаев. Как пример можно привести героиню Л.Н.Толстого Анну Каренину из одноименного произведения. Героиня не выдержав своего поступка и неприятия общества так и не смогла простить себя и приняла решение уйти из этой жизни, бросившись под поезд. Если рассмотреть это произведение детально, то можно разглядеть чувство вины у главной героини, за свои решения и поступки. За которые она сама себя наказала несчастливой жизнью и трагической смертью [83].

Следующий способ, предложенный автором, искупление, которое может выражаться в исправлении своего поступка или в пожертвовании. То есть, избавиться от чувства вины можно исправив свой поступок, если это возможно, компенсировав его.

Ну и наконец раскаяние. Как мы определили выше, раскаяние – это сожаление человека о том, что он поступил именно так. Осознания своего плохого поступка.

Автор придерживается точки зрения, что раскаяние определяется вне религиозного контекста. Человек, совершая плохой поступок, чувствует свою

вину и раскаивается в содеянном. То есть испытывает глубокие сожаления и принимает твердое решение впредь не совершать подобных поступков.

Искреннее раскаяние помогает человеку обновиться, стать лучше, выше, нравственнее. Теперь ему нужна сила воли, чтобы претворять принятое нравственное решение в жизнь. [28]

Покаяние - понятие религиозное. Оно происходит исключительно перед лицом Бога. Бог всемилостив, он простит, но человек должен сам осознать вину и, раскрыв ее для себя в полной мере, отринуть все скверное в себе. Принося покаяние в грехах, верующий очищает душу, переживает катарсис — чувство восторга, просветления, облегчения. В раскаянии нет еще отречения от себя прежнего, человек раскаивается лишь в отдельном поступке. Покаяние же — твердая решимость расстаться с грехом, переменить свою жизнь на другой, нравственной основе. Настоящее покаяние — фундаментальное событие в жизни личности. Оно предполагает не только признание неверности прежних поступков, а быть может, и образа жизни, но и согласие понести наказание за грех.

Еще один автор Н.Д.Линде так же считал, что для избавления от чувства вины необходимо помочь клиенту прийти к искреннему раскаянию и измениться в том психологическом качестве, в котором это необходимо [48].

Р. Кочюнас считал, что для избавления от чувства вины, человеку необходимо пережить и прожить свою «греховность». Он считал, что не нужно сразу облегчать состояние человека с чувством вины. Сначала необходимо помочь человеку осознать свою «греховность», пожить с ней и это поможет прийти к искреннему раскаянию[42].

Таким образом мы рассмотрели такие понятия как раскаяние, покаяние и исповедь с религиозной точки зрения и с точки зрения психологической науки. Мы рассмотрели как связаны религиозные грехи и светское формирование проступков, после совершения которых формируется чувство

вины. На литературных примерах мы рассмотрели как искреннее раскаяние может изменить жизнь человека. Так же мы рассмотрели как нам в этом может помочь религиозный подход. А именно покаяние и исповедь. Как мы видим, раскаяние может привести как к самобичеванию (аутоагрессии), так и к желанию искупить свою вину. Так как искупить свою вину, в том числе и добиться прощения, не всегда, в силу разных обстоятельств, является возможным. То в такой ситуации на помощь может прийти религиозный опыт. А именно покаяние и искренняя исповедь в стенах православного храма. То есть, в христианском понимании перед лицом бога.

Мы выяснили, что если человек долго переживает чувство вины и не выпускает эти переживания наружу, они уходят в подсознание и оттуда практически управляют жизнью и судьбой человека. Выразаться она может по-разному. Например, в бессознательном выборе человеком таких ситуаций в своей жизни, которые его буквально «наказывают», то есть человек сам подсознательно ищет наказание. И находит его во внешних событиях, отношениях и других условиях своей жизни. Поэтому крайне важно избавиться от этого чувства. Мы можем сделать следующие выводы. Раскаяние является очень важным процессом в осознании своей вины в той или иной ситуации. Для избавления от вины важно не только раскаяние, но и покаяние и исповедь. Именно благодаря этим методам, опираясь на духовную основу, можно действительно осознать свои пороки и избавиться от чувства вины и впредь не допускать подобных поступков.

1.3 Консультирование в православной психологии

Прежде чем мы рассмотрим особенности православного консультирования, рассмотрим определение психологического консультирования, его теоретические аспекты и цели в известных нам психологических направлениях.

На данном этапе развития психологии как науки все больше выделяется такое направление как психологическое консультирование. В отличие от психотерапии, в психологическом консультировании мы имеем дело со здоровыми людьми. Психологическое консультирование направлено на оказания психологической помощи людям, испытывающим различные затруднения при решении жизненных задач. Психологическое консультирование направлено на изменение мировосприятия и поведения клиента с использованием разных техник. Процесс психологического консультирования состоит в непосредственном двустороннем целенаправленном общении консультанта с клиентом, как правило, протекающем в форме доверительной индивидуальной беседы. Возможно также консультирование в групповой форме. Цели консультирования, а также выбор психологических приемов зависят от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта.

В целом психологическое консультирование решает следующие основные задачи:

1. Выявление, уточнение проблемы, с которой обратился клиент.
2. Разъяснение клиенту сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности. Информирование клиента по поводу проблемы и возможностях ее разрешения.
3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.
4. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.

5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.

6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем.

7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки

В зависимости от того, к какой теоретической школе относится консультант, психологическое консультирование будет проходить в рамках этой теоретической школы. Рассмотрим основные из них.

Психологическое консультирование – это профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации [34]. Отличие психологического консультирования от психотерапии в том, что в психологическом консультировании работа идет со здоровым клиентом [5].

В настоящее время большинство психологов в своей работе подходят достаточно широко к выбору техник и способов работы. Происходит некоторая интеграция психологических подходов, методов и техник. Консультант волен сам выбирать в каком направлении и какие средства использовать в каждом конкретном случае, выбирая наиболее эффективные.

Не так давно появилось еще одно направление в психологии, которое пока еще только проходит этап становления. Это Православная психология, которая в своих взглядах опирается на христианское учение о человеке, достижения психологии и духовную составляющую человека. Православная психология берет за основу православное мировоззрение и исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как Образа и Подобия Божия, как единства тела, души и духа. Согласно этому смысл

человеческой жизни заключается в одухотворении и богоуподоблении, что осуществляется в результате развития добродетелей и преодоления страстей. Предметом православной психологии является человек и его уникальная личность, а также все процессы формирования, развития и функционирования человеческой личности, изменения её качеств и направленности, в связи с её духовно-нравственным состоянием.

Задачи, которые перед собой ставит православная психология можно разделить на общие и частные.

Общая задача – оказание человеку помощи в преодолении его нарушенной целостности в связи с падшей природой, подведение к осознанию страстных механизмов, приведших к болезни или возникновению проблемы. Следовательно, помочь ему исцелиться, прийти к внутренней свободе и радости, осуществить себя в полную меру. Это работа, которая обязательно затрагивает уровень смыслов и ценностей. Очень много тут зависит от того, насколько глубока личная вера самого терапевта. Осуществление этого процесса происходит с помощью Церкви.

Частная задача – это оказание человеку помощи в решении его конкретных жизненных ситуаций или разрешении внутриличностного конфликта. Здесь используются и допускаются психотерапевтические методы и техники. Работа над конкретными проблемами идет основываясь на духовной составляющей. Ведь часто оказывается, что корень проблемы лежит именно в духовной сфере.

Православное направление нам дает новые возможности как для понимания человека и его природы с более духовной точки зрения. Так и новые возможности применения знаний и техник в психологическом консультировании. Особый интерес для нас представляет православная исповедь, используемая в православной психологии. Православная психология сравнительно новое направления, оно начало формироваться в

отечественной психологии примерно 15-20 лет назад. В России у истоков данного направления стоят такие психологи и священники, имеющие психологическое образование, как Д.Г.Семеник, Д.А.Авдеев, М.В.Легостаева, Б.С.Братусь, А.Лоргус, Ю.М.Зенько, Л.Ф.Шеховцова и другие. Православная психология опирается на христианскую философию и антропологию, ее основе лежит Священное писание, произведения святых отцов церкви и учения православной церкви. Именно это определяет ее методологию как науки.

Православные авторы под христианской философией понимают общие принципы христианской антропологии, ориентированной на строгий аскетизм [39].

Христианская антропология – это учение о человеке с позиции христианства, то есть с позиции веры в бога. Согласно православной психологии, человек создан по образу и подобию бога. Бог сотворил человека по образу своему, но к подобию бога, человек должен прийти в результате своей жизни. Человек, сотворенный свободным, необходимо должен пройти путь испытания. Не выдержав искушения, человек выбирает зло – так совершается его грехопадение [39].

Методологической основой православной психологии выступает христианская философия, христианская антропология и Священное писание. Православная психология - это область знания, базирующаяся на христианской антропологии и святоотеческой традиции, исследующая через призму антропологической катастрофы все закономерности изменения формирования и развития душевных качеств, свойств и состояний человеческой личности в разрезе трёх базовых состояний: телесного, душевного и духовного.

Следовательно, христианская или православная психология - это целостная психология человека, как творения Божьего, обладающего по

Образу и подобию телом, душой и духом. Православная психология опирается в первую очередь на религиозные, православные аспекты. Соответственно сфера ее применения определяется мировоззрением как консультанта, так и клиента.

На протяжении истории психологии к религии в целом было разное отношение. Как положительное, так и отрицательное. Например Зигмунд Фрейд относился к религии крайне отрицательно. Он считал, что религия это иллюзия, аффективная зависимость и приводит к нарушению мышления. Он считал, что религия – это коллективный невроз и средство защиты от невроза, которое вырабатывается коллективно под воздействием авторитета. Он считал, что религиозное мировоззрение должно быть вытеснено научным. О том, чтобы применять в своей работе религиозные техники приводить людей к осознанию своих проблем через религию не могло быть и речи.

У К.Г. Юнга было практически противоположное отношение к религии. В своей книге «Символы трансформации» он изображает религию в качестве положительного психологического фактора. Кроме того, он пишет, что религиозные заблуждения, например, представление об идеальной религии, истоком которой является детская психика, приведет человека от покорной веры к пониманию, то есть к моральной автономии и абсолютной свободе, когда человек может без принуждения знать, что он должен делать. При этом такое знание основано на заблуждении, когда он принимает на веру религиозные символы. Это вероисповедание держит нас в состоянии детства и, следовательно, с этической точки зрения незрело. Таким образом, К.Г. Юнг рассматривал религию как ошибку, но положительную ошибку [99].

К.Г. Юнг считал, что только духовная точка зрения может дать смысл и формы, которые необходимы для жизни человека. Юнг видит в религии коллективно вырабатываемую форму защиты от невроза и делает вывод о

психологической необходимости религии и обращения к ней человека в его стремлении к душевному здоровью.

Отношение Э. Фромма к религии было двояким, ни смотря на то, что он интересовался разными религиозными направлениями. Его в равной степени и дзен-будизм и христианство. Э. Фромм считал, что здоровая духовность должна быть основана на гуманистическом подходе и вере человеком в свои силы, чтобы Бог в ней понимался бы как символ человеческой мощи, на который должен ориентироваться человек. А авторитарная религиозность порождает скорее подавление в человеке веру в себя и ориентацию на отказ от ответственности за свою жизнь, на упование помощи свыше. По мнению Фромма это негативно сказывается на личных качествах человека. То есть автор имел свою концепцию положительного использования религиозных основ в жизни человека [91].

В бихевиоризме считали, что религия это форма контроля поведения людей в целом, которая базируется на страхе наказания. Скиннер считал, что религиозное поведение относится к одному из видов так называемого оперантного поведения, суть которого, наказание за несоблюдения определенного поведения. То есть неблагоприятное подкрепление за нарушение. Тем не менее Скиннер не поддерживал применения таких форм контроля поведения человека.

В гуманистической психологии также по разному относились к религии. Например А. Маслоу с одной стороны считал, что самоактуализирующие личности склонны переживать единение с Абсолютом. То есть с чем-то религиозным. А с другой стороны, он считал, что этот опыт можно объяснить без применения религиозности [50].

В экзистенциальной психологии в целом к религии относились гораздо лучше и напротив считали ее очень важным в жизни человека. Например Виктор Франкл, считал, что именно вера в Бога может помочь справиться с

трудностями жизни. Правда он скорее склонялся не к прямой религиозности, а к обретению уникального смысла своей жизни и веры в него. В своей книге «Сказать жизни да!» он описывал свой опыт пребывания во время второй мировой войны в концентрационном лагере. Он описал, наряду с другими способами, веру в бога как одно из самых важных факторов, которые помогли ему выжить в тех условиях. А также вернуться к нормальной жизни после [85].

Р. Мэй пишет: «Чем глубже человеческая мысль проникает в пространство психотерапии, тем ближе она к сфере теологии». [54, с. 198]. Р. Мэй считал, для того чтобы помочь человеку справиться с невротическими проблемами, необходимо ответить на вопрос что для него является смыслом в его жизни. И именно здесь начинается глубокая связь психологии и религии, так как по его мнению, психология в одиночку не может ответить на этот вопрос. Так как смысл жизни – это глубоко духовное понятие. А духовность очень близка к религии. То напряжение, которое человек испытывает между тем как он поступает (живет) и тем как он должен поступать (жить), это как раз борьба между тем что есть и тем что должно быть в идеале. Об этом мы писали в первой главе, посвященной чувству вины. С религиозной точки зрения это противоречие между греховностью человека и его нравственностью, по мнению автора. С точки зрения религии человек связан с богом и создан «по образу и подобию» бога. Но тем не менее человек свободен и волен сам выбирать как ему поступить в той или иной ситуации. По мнению автора, в напряжении, которое возникает в процессе это выбора, заложен личностный и духовный рост человека. Он считает, что в это напряжение заложен огромный смысл. Ведь человек сам выбирает как ему поступить – по воли Божьей или по своим эгоистическим представлениям, которые нередко приводят к внутреннему конфликту, переживанию чувства вины. По мнению Р. Мэй, человек должен стремиться

к «Подобию Бога» в своих выборах и поступках. Но всегда следовать воле Бога не достижимо для современного человека. Тем не менее очень важно создать в своей жизни искреннюю связь с Божественным и осознавать свою греховность через заповеди, данные Богом. Таким путем можно прийти к «прояснению», под которым автор понимает Божественную благодать. Также автор считает, что когда человек в своем невротическом состоянии доходит до состояния, когда он готов сказать Богу «На все твоя воля, но не моя», человек освобождается от таких чувств как гордыня, в этот момент он уступает и доверяется Богу. С этого момента можно считать, что человек начинает исцеляться и идти к благодати. При этом автор предупреждает, что как только человек начинает считать себя полностью «исцелившимся», он вступает на путь «ложной святости». А это в свою очередь приводит к еще большей гордыне и чувству вины. Таким образом Р. Мэй считает очень важным присутствие Бога в жизни человека и в процессе психотерапии.

Как мы видим отношение к религии и применению религиозного подхода в консультировании очень разное. Стоит отметить, что и историческое время, в которое жили упомянутые авторы, тоже разное. И чем ближе время к современному, тем больше важность религии в жизни человека и в процессе психотерапии. Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, предлагаем заглянуть в историю России.

Как мы знаем из истории Православное христианство на Руси было принято в 988 году. Русь, а в последствии и Царская Россия считалась глубоко религиозной. С приходом в 1917 году коммунистического движения в России начал царить атеизм, который принес весьма печальные последствия, как мы знаем из истории. Человек стал рассматриваться как биологическое существо. Ни о какой душе, духовности речи быть не могло. Духовное понимание всякой болезни было окончательно низвергнуто. А взамен ему пришло биологическое. От внутренней жизни и искания Бога был

сделан решительный поворот к жизни внешней, к порокам, грехам и стяжательству. Коммунистическая философия, провозгласившая основной задачей рост материального благосостояния, зашла в тупик, попутно искалечив судьбы миллионов людей.

В Европе психиатрия развивалась на основе рационалистических идей. Душевные проблемы и болезни стали составлять исключительно компетенцию психиатрии. Священник и церковные Таинства оказывались как бы и не нужны. Известные профессора наперебой пытались выразить свое негативное отношение к религии. К тридцатым-сороковым годам XX века в среде психиатров, да и ученых других специальностей, за редким исключением, складывалась послушная установка на безбожие и атеизм. Сейчас в России, как и во всем мире, потихоньку идет возвращение к духовности, религии, Богу. Человек перестает рассматриваться с точки зрения биологии, все больше внимания уделяется душе, духовности, религиозным ценностям. История показала нам за период атеизма к чему это привело. Как изменилась жизнь отдельного человека без духовных (религиозных) основ. Если вспомнить историю России в период 90-х годов прошлого века, где царил культ свободно человека, которому все дозволено и сколько судеб было поломано в этот период, то становится вполне логично появление православного взгляда на жизнь человека. То есть в сложившейся исторической ситуации это вполне закономерный процесс. В поле зрения психологов снова возвращается человек «триединный», у которого есть не только физическое тело, но и душа, дух. И это очень важно в современном мире. Возрождение нравственности, основанное на православной вере. С началом XXI века появилось много литературы по духовному развитию, в основе которых лежит Православие. Человек в них уже рассматривается как «по образу Божьему». Разные аспекты жизни человека также стали рассматривать опираясь на Православие. (Лоргус, Авдеев, Семеник).

М. Легостаева в своей книге «Очерки православной психотерапии» постаралась ответить на вопрос чем отличается православная психология от привычной нам психологии как науки. Вот что она пишет: «Для православного психолога очевидно, что глубинное разрешение внутреннего конфликта происходит на невидимом фронте брани духовной. И поле битвы – это душа человека. Святые отцы много пишут о влиянии демонических помыслов, образов на человека. Это воздействие может определять формирование различных психологических и соматических заболеваний, а также патологических зависимостей. Таким образом, фундаментом православной консультативной психологии и психотерапии по сравнению с секулярными методами являются христианское мировоззрение и аскетика.» [47].

Так же она выделила перечень проблем, по которым проводится консультирование:

- проблемы межличностных отношений (это отношения в семье между супругами, а также отношения родителей и детей; сюда же можно отнести отношения в коллективе);

- внутриличностные конфликты, в том числе имеющие невротическую симптоматику (фобии, депрессии, панические атаки и т.д.);

- ценностные и смысловые конфликты; они тоже могут сопровождаться невротическими расстройствами (тревога, депрессия, навязчивые состояния, различные формы зависимостей)

- последствия психологических травм, посттравматическое стрессовое расстройство;

- помощь в воцерковлении, в подготовке к исповеди, сопровождение в храм, встрече со священником [104].

Как мы видим, проблемы в решении которых может помочь православная психология, самые разные.

В таблице 1 приведены основные направления психологического консультирования по Р.Кочюнас [42]. Так же отдельно в таблицу добавили теоретическую основу и цели православного консультирования. Мы выяснили, что православное психологическое консультирование берет за основу духовную составляющую и работает в первую очередь с духовной стороной человеческой жизни. Теоретической основой является православная психология, основанная на христианской философии и других духовных источниках.

Таблица 1

Направление	Теоретическая основа	Цель консультирования
Психоаналитическое направление	Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго и суперэго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, человек творит свою судьбу. Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и социальным	Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения

	<p>интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни.</p> <p>Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели</p>	<p>чувства равенства с другими людьми</p>
Терапия поведения	<p>Человек — продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения.</p> <p>Нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации. Проблемы возникают в результате плохого обучения</p>	<p>Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению</p>
Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)	<p>Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. Он может становиться жертвой иррациональных идей. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений</p>	<p>Устранить "саморазрушающий" подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем</p>
Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)	<p>Акцентируется позитивная природа человека — свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют</p>	<p>Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять</p>

	соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности	открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида.	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы
Православное консультирование (Легостаева)	Православная психология берет за основу православное мировоззрение и исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как Образа и Подобия Божия, как единства тела, души и духа. Согласно этому смысл человеческой жизни заключается в одухотворении и богоуподоблении, что осуществляется в результате развития добродетелей и преодоления страстей. Предметом	Оказание человеку помощи в преодолении его нарушенной целостности в связи с падшей природой, подведение к осознанию страстных механизмов, приведших к болезни или возникновению проблемы. Работа над конкретными проблемами идет

	<p>православной психологии является человек и его уникальная личность, а также все процессы формирования, развития и функционирования человеческой личности, изменения её качеств и направленности, в связи с её духовно-нравственным состоянием.</p>	<p>основываясь на духовной составляющей. Ведь часто оказывается, что корень проблемы лежит именно в духовной сфере.</p>
--	---	---

Источник: Р.Кочюнас «Психологическое консультирование»

На основе вышесказанного мы можем выделить основные принципы православного психологического консультирования:

- в православном консультировании все используемые методики и техники, взятые из обычного психологического консультирования, применяются на основе православного мировоззрения.

- Человек рассматривается в триединстве: тело, душа и дух.

- Человек рассматривается, как созданный «по образу Божьему», а прийти к «подобию Божьему» он должен посредством своей жизни, соблюдая нравственные законы.

- Согласно православной психологии, смысл человеческой жизни заключается в преодолении страстей (греховности) и развитии в себе добродетельных качеств.

- Истинное исцеление происходит только через познание Бога и его истин.

- внутренний конфликт рассматривается как нарушение человеком Божественных законов. Когда человек знает как поступить по совести, но поступает по свободной воле наоборот.

- В православных психологии и консультировании большое значение придается понятиям страсти и греха. В предыдущей главе мы рассмотрели

восемь страстей: чревоугодие, прелюбодеяние, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордыня.)

- Одна страсть порождает другую и приводит к более серьезным грехам.

- Самонаблюдение (интроспекция) один из самых важных понятий на пути самопознания.

Таким образом, мы рассмотрели сравнительно новое направление в психологии – православную психологию и православное психологическое консультирование. Мы выяснили, что православное направление дает нам новые возможности как для понимания человека и его природы с духовной точки зрения, так и новые возможности применения знаний и техник в психологическом консультировании. Предметом православной психологии является человек и его уникальная личность, а также все процессы формирования, развития и функционирования человеческой личности, изменения её качеств и направленности, в связи с её духовно-нравственным состоянием. Именно в рамках данного направления наиболее эффективно использовать такие методы работы с чувством вины, как покаяние и исповедь, основанные на осознании и раскаянии в своих поступках. Православная психология и православное консультирование, это реальная возможность оказания помощи верующим людям. А также возможность привести человека к истинной православной вере.

Выводы к 1 главе

Мы рассмотрели разные подходы к чувству вины, определения вины, причины, которые ее вызывают и пришли к выводу, что вина – это эмоция, с помощью которой проявляется совесть. Которая в свою очередь регулирует поведение человека в соответствии с его морально-этическими принципами. Вина сопровождается такими чувствами, как раскаяние, сожаление, стыд, угрызения совести. В своем исследовании нам ближе всего определение вины, которое дал Е.П.Ильин, именно его мы берем за основу в своем исследовании. На наш взгляд оно наиболее полно отражает смысл и понятие вины. Вина относится к субъективным переживаниям человека. Она может быть как реальной, то есть подразумевает реальное действие или бездействие человека, которое привело к нежелательным последствиям, так и воображаемой, не имеющей под собой реальных поступков, на которые человек мог повлиять.

Также мы рассмотрели такие понятия как раскаяние, покаяние и исповедь с религиозной точки зрения и с точки зрения психологической науки. Мы рассмотрели как связаны религиозные грехи и светское формирование проступков, после совершения которых формируется чувство вины. На литературных примерах мы рассмотрели как искреннее раскаяние может изменить жизнь человека. Так же мы рассмотрели как нам в этом может помочь религиозный подход. А именно покаяние и исповедь. Как мы видим, раскаяние может привести как к самобичеванию (аутоагрессии), так и к желанию искупить свою вину. Так как искупить свою вину, в том числе и добиться прощения, не всегда, в силу разных обстоятельств, является возможным. То в такой ситуации на помощь может прийти религиозный опыт. А именно покаяние и искренняя исповедь в стенах православного храма. То есть, в христианском понимании перед лицом бога. Мы выяснили, что если человек долго переживает чувство вины и не выпускает эти

переживания наружу, они уходят в подсознание и оттуда практически управляют жизнью и судьбой человека. Выразаться она может по-разному. Например, в бессознательном выборе человеком таких ситуаций в своей жизни, которые его буквально «наказывают», то есть человек сам подсознательно ищет наказание. И находит его во внешних событиях, отношениях и других условиях своей жизни. Поэтому крайне важно избавиться от этого чувства. Мы можем сделать следующие выводы. Раскаяние является очень важным процессом в осознании своей вины в той или иной ситуации. Для избавления от вины важно не только раскаяние, но и покаяние и исповедь. Именно благодаря этим методам, опираясь на духовную основу, можно действительно осознать свои пороки и избавиться от чувства вины и впредь не допускать подобных поступков.

Мы рассмотрели сравнительно новое направление в психологии – православную психологию и православное психологическое консультирование. Мы выяснили, что православное направление дает нам новые возможности как для понимания человека и его природы с духовной точки зрения, так и новые возможности применения знаний и техник в психологическом консультировании. Предметом православной психологии является человек и его уникальная личность, а также все процессы формирования, развития и функционирования человеческой личности, изменения её качеств и направленности, в связи с её духовно-нравственным состоянием. Именно в рамках данного направления наиболее эффективно использовать такие методы работы с чувством вины, как покаяние и исповедь, основанные на осознании и раскаянии в своих поступках. Православная психология и православное консультирование, это реальная возможность оказания помощи верующим людям. А также возможность привести человека к истинной православной вере.

Глава 2. Экспериментальное исследования применения православной исповеди в процессе психологического консультирования клиентов с чувством вины

2.1 Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.

Целью второй главы исследования является определение эффективности применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины.

Гипотеза: Мы предполагаем, что процесс преодоления чувства вины у взрослых будет результативным, если в процессе индивидуального психологического консультирования применять религиозные методы, такие как православная исповедь. Мы полагаем, что положительный результат может быть достигнут при соблюдении следующих условий:

- человек осознает свою вину;
- человек искренне раскаивается в совершенном поступке;
- человек не имеет возможность искупить свою вину другими способами либо другие способы не привели к желаемому результату.
- человек исповедует православную веру;
- человек имеет положительный или нейтральный опыт отношений с церковью, богом и верой.

Для определения уровня чувства вины у взрослых, на основании анализа научной литературы, проведенного в главе 1, мы выделили критерии и уровни, характеризующие степень переживания чувства вины взрослыми.

Таблица 1.

Таблица 2.

Критериальные характеристики уровней чувства вины у взрослых

Психологический компонент	Уровни и критериальные характеристики		
	Низкий	Средний	Высокий

Когнитивный	<p>Человек слабо осознает глубину поступка и свою ответственность за него. На этом уровне возможно перекладывание ответственности за поступок, обвинение «других» в том, что человеку пришлось так поступить. Ответственность не принимается.</p>	<p>Вина осознается, человек способен объективно оценить ситуацию и взять на себя ответственность за поступок и свое чувство. Чувство осознается как свое. Поступок и вина осознаются как реальные. Ответственность принимается.</p>	<p>Поступок осознается как очень плохой, чувство вины ярко выражено. Человек как правило считает себя единственно виноватым в ситуации. Для него чувство вины реально и обосновано. Ответственность завышено, как правило даже за те обстоятельства, которые объективно ему неподвластны.</p>
Эмоциональный	<p>Вина, как таковая, не осознается. Присутствует чувство общей неудовлетворенности и, тревоги, дискомфорта. Чаще не связываются с поступком. В этой стадии человек может испытывать шок.</p>	<p>Человек начинает чувствовать свою вину. Просыпается совесть. Появляются сопутствующие чувства стыда, страха, тревоги, раскаяния. Человек может быть угнетен, подавлен и испытывать страдание. Появляется депрессия. В особо тяжелых</p>	<p>На этой стадии появляется осознанность. Произошедшее и собственная вина осознаются. Человек начинает осознавать свои состояния и чувства. Появляется желание решить</p>

		случая могут возникнуть мысли о суициде.	негативную для себя ситуацию.
Рефлексивный	На этом этапе рефлексия как правило не осуществляется. Осознания своей вины в произошедшем не наблюдается. Анализ ситуации не происходит.	На этом уровне человек думает о произошедшем, о своей вине, продумывает как могла бы быть, «если бы...» но здесь еще не хватает самоконтроля и объективной оценки ситуации, что приводит к тому, что человека может «кидать» в крайности от самооправдания, до самообвинения.	На этом уровне человек анализирует и оценивает свой поступок и ситуацию в целом. Свое место в ней, причины произошедшего. Делает выводы на будущее. Ошибка осознанно превращается в опыт. Чувство вины оценивается объективно и адекватно ситуации.

В рамках экспериментальной работы был использован следующий диагностический комплекс:

1) Тест «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.

2) Методика «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz)

3) Методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989)

4) Опросник Баса-Дарки

- 5) Опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)
- 6) Опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (И.Г.Тимощук)
- 7) Шкала самооценки депрессии Цунга (Z-SDS), адаптация Балашовой Т.И.

Тест «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.) разработан американскими психологами (O'Connor et al., 1997) и адаптирован Е. В. Коротковой (2002).

Тест предназначен для измерения когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов вины, стыда и других эмоциональных явлений связанных с самосознанием. Всего тест состоит из 67 вопросов. Баллы подсчитываются по четырем шкалам, каждая из которых является одной из форм неадаптивной вины: вина выжившего, вина отделения, вина гиперответственности и вина ненависти к себе.

Вина выжившего характеризуется, что человек чувствует себя виноватым в том, что живет или выжил в каких-то обстоятельствах. Свою вину он чувствует по отношению к погибшим членам семьи или близким людям. Так же он чувствует себя как бы виноватым в том, что у него все хорошо. Чувствует вину за свой успех и достижения, за то, что жив и здоров. У такого человека есть ощущение, что все хорошее, что происходит в его жизни, это за счет других. Это главное неосознанное иррациональное представление при таком чувстве вины. Он как бы чувствует свою вину за собственную жизнь. Такое иррациональное убеждение может привести к неосознанному отказу от значимых целей, а также к подсознательному поиску наказания. Такой человек очень часто уверен, что его успех, а то и в целом жизнь, заставит страдать близких людей.

Вина отделения возникает также из страха своей жизнью, целями, достижениями сделать плохо другим людям, преимущественно близким.

Главное иррациональное убеждение при этом типе вины, что отделение или отличие от близких людей сравнимо с предательством. Что это очень плохо и так быть не должно. Что это причиняет боль близким людям.

Вина гиперответственности предполагает преувеличенное чувство собственной ответственности за счастье других. Главное иррациональное убеждения у людей, испытывающих этот тип вины, что человек ответственен за счастье и благополучие других людей. И если близкие люди не счастливы, то виноват конечно же только он. Этот тип вины обычно сопровождает первые два типа вины: вину выжившего и вину отделения. Но часто встречается и самостоятельно.

Вина ненависти к себе проявляется в крайне негативной оценке себя, в общем чувстве никчёмности и негодности. Возникает такая вина обычно как следствие при не внимательном или жестоком отношении близких людей. Главное иррациональное убеждения при таком типе вины, что человек принимает на себя негативное отношение и оценку со стороны для сохранения близких отношений со значимыми людьми.

Методика «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz) Методика используется для измерения чувства вины как состояния на данный момент (G-state) и как черты характера, которая проявляет себя обычно чаще всего (G-trait). Цель методики измерить чувство вины как состояния и как черты. Данная методика позволяет измерить общее состояние чувства вины, а также отношение человека к своей вине. С ее помощью можно выявить когнитивный аспект.

Данная методика может быть полезна в ситуациях, в которых необходимо отслеживать реакцию вины человека в ответ на специфические события или ситуации, которые могут случаться, например, в семье, на производстве или в межличностных отношениях.

Методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989) представляет собой инструмент для измерения когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов вины, стыда и других эмоциональных состояний. Опросник состоит из 15 сценариев, которые описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни. В методике указано шесть шкал, по которым просчитываются баллы и ставится диагноз: вина, стыд, экстернальность, отстраненность, бета-гордость и альфа-гордость.

Чем выше показатель вины, тем более дискомфортное состояние испытывает человек. Тем больше он осознает нарушение собственных моральных нравственных норм, тем больше его негативная оценка своего поведения. Соответственно уровень раскаяния и сожаления также будет высоким. У человека возникает большое желание искупить свою вину.

Чем выше показатель стыда, тем выше осознание человека, что он поступил не правильно, нелепо.

Экстренальность характеризуется как внешний локус контроля. Показывает насколько человек склонен винить в произошедшем окружающих и внешние факторы.

Отстраненность говорит о том насколько человек склонен к отстраненной позиции по отношению к происходящему при обнаружении рассогласованности между своим поведением и принятыми в обществе моральными нормами.

Бета-гордость. Показатель склонности в ситуациях вины и стыда к положительной оценки своих действий и своего поведения по отношению к другим людям.

Альфа-гордость. Показатель склонности в ситуациях вины и стыда к переживанию чувства собственного достоинства, самоуважения и чувства собственной ценности, удовлетворения своим поведением.

Опросник Басса-Дарки разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 вопросов, каждый из которых определяет ту или иную реакцию. В своей работе мы выбрали только те вопросы, которые определяют чувство вины.

Опросник вины Куглера - Джонс (Guilt Inventory, 1991) Опросник состоит из 45 утверждений, на которые предлагается ответить, учитывая степень согласия или нет. Тест помогает определить какая вина наиболее присуща человеку. Их выделено три: вина-состояние, вина-черта, моральные нормы. Данная методика помогла нам проанализировать сразу три компонента: Эмоциональный, когнитивный и рефлексивный. Методика показывает отношение человека к совершенному поступку, его эмоциональное отношение, когнитивное и рефлексивное. А также как он осознает уровень своей ответственности и вины в данной ситуации.

Опросник ДУМЭОЛП - диагностика уровня морально-этической ответственности личности (И.Г.Тимощук). Любая черта морально-этической сферы личности проявляется в определенных ситуациях, требующих актуализации и конкретного внешнего проявления нравственных и моральных качеств в действиях и поступках. Опросник состоит из 6 шкал. Ниже приводится их описание.

Шкала 1. Рефлексия на морально-этические ситуации (моральная рефлексия или рефлексия, актуализирующаяся в ситуациях, связанных с морально-этическими коллизиями и конфликтами).

Шкала 2. Интуиция в морально-этической сфере (нравственная интуиция).

Шкала 3. Экзистенциальный аспект ответственности.

Шкала 4. Альтруистические эмоции.

Шкала 5. Морально-этические ценности.

Шкала 6. Шкала лжи (социальной желательности).

Шкала самооценки депрессии Цунга (Z-SDS), адаптация Балашовой Т.И. Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

В тестировании учитывается 20 факторов, которые определяют четыре уровня депрессии. В тесте присутствуют десять позитивно сформулированных и десять негативно сформулированных вопросов. Результаты делятся на четыре диапазона: нормальное состояние, легкая депрессия, умеренная депрессия и тяжелая депрессия.

Мы отобрали на наш взгляд наиболее подходящие диагностические методы, которые позволяют рассмотреть вину в разных ее проявлениях, определить тип вины, уровень переживания вины, отношение к вине. А также ее корреляцию с такими эмоциями и чувствами как стыд, совесть, чувство долга, и склонность к депрессивным состояниям. Более подробно с методиками, а также инструкциями к ним, можно ознакомиться в приложении А.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

Анализ и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Для проверки нашей гипотезы, мы провели констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 20 человек в возрасте от 25 до 52 лет разного пола. Напомним, что наша гипотеза заключается в том, что процесс преодоления чувства вины у взрослых будет результативным, если в процессе индивидуального психологического консультирования будут применяться религиозные методы, такие как православная исповедь. Следовательно в первую очередь нам необходимо выявить у испытуемых наличие чувства вины.

В ходе выявления **неадаптивной вины** (тест «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.) показатели были следующие:

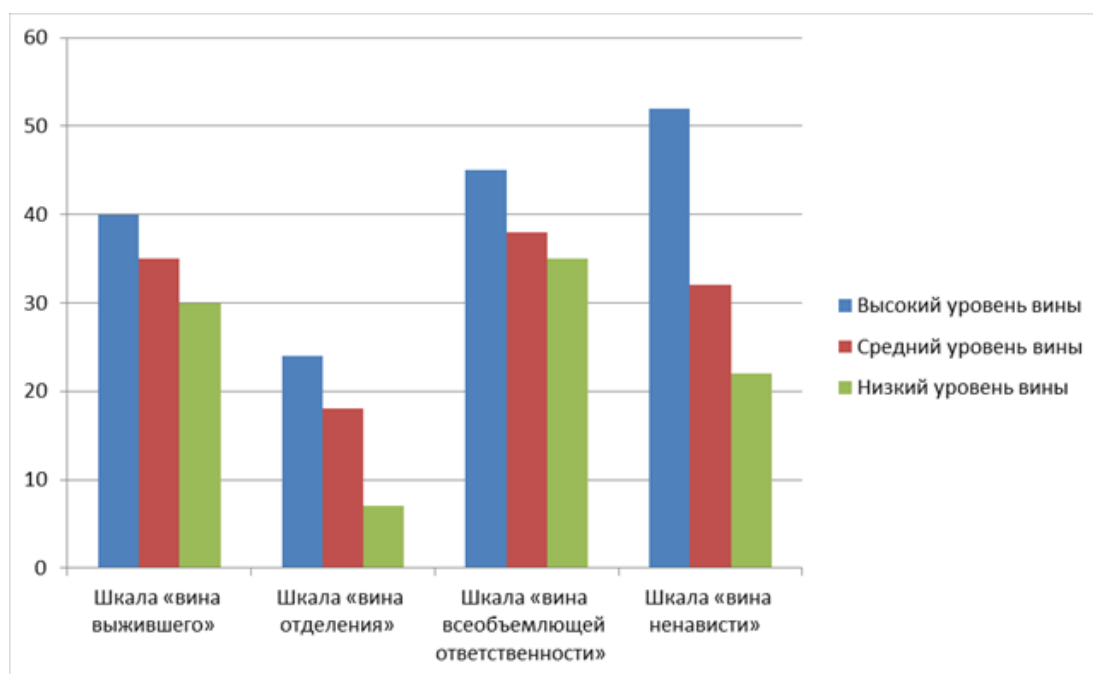


Рисунок 4. Результаты теста «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.)

Как мы видим из полученных данных, у испытуемых преобладает вина по шкале «вина ненависти к себе». Как мы знаем, это крайняя и малоадаптивная форма вины. Проявляется она в крайне негативной оценки себя и своих поступков. Люди, испытывающие преобладание вины по этой шкале, склонны винить себя и крайне жестоко наказывать. На втором месте вина по шкале «вина выжившего». Она характеризуется верованием, что достижение нормальных целей и достижение успеха заставит любимых людей страдать и чувствовать себя неадекватными. Люди, страдающие от вины выжившего верят, что их успех, все то хорошее, что у них есть вызывает несчастье других, заставляет их чувствовать себя плохо. Механизм этой вины таков: у человека есть неосознанное иррациональное представление, что существует ограниченное количество благ, и что что-то

хорошее, что человек переживает происходит за счет других. То есть испытываемые чувствуют свою вину за собственные успехи и свою жизнь. Далее идет вина по шкале «всеобъемлющей ответственности». Такая вина присуща людям, которые считают себя ответственными за счастье других людей. Людям, уверенным в себе и своей правоте, склонным к авторитаризму и диктату в семейных отношениях. Вина по шкале «вина отделения» присуща нашим испытуемым менее всего. Такой тип вины возникает из страха навредить другим, преследуя свои цели. Она характеризуется верованием, что кто-то не имеет права на отдельное существование, что отделение или отличие от близких и любимых людей - предательство, оно губительно для них, причинит им вред и боль. Чаще всего такой тип вины присущ женщинам, выходящим из декретного отпуска на работу и оставляющих детей на попечение других людей. Среди наших испытуемых наибольшие баллы набрали именно такие женщины.

Из результатов, для людей испытывающих высокий уровень вины достаточно высокие показатели по шкалам «ненависти» и «всеобъемлющей ответственности». Так же достаточно высокие показатели по шкале «выжившего» и «отделения». На основании этого можно сделать выводы, что люди испытывающие высокий уровень вины, чувствуют большую ответственность за счастье близких и склонны достаточно сильно обвинять себя и направлять на себя аутоагрессию. То есть склонны к самообвинению вплоть до ненависти по отношению к себе.

Со среднем уровнем вины достаточно высокие показатели по шкалам «всеобъемлющей ответственности», «вине выжившего». Далее следует «вина ненависти» и «отделения». То есть люди со среднем уровнем вины склонны брать на себя ответственность за счастье близких, склонны винить себя в неудачах. Но менее склонны к аутоагрессии и чувство вины по поводу своего отделения например от семьи.

Низкий уровень характеризуется «всеобъемлющей ответственностью», но при этом очень низкий показатель по шкале «ненависти». То есть люди склонны считать себя ответственными за счастье других, но уровень обвинения себя достаточно низкий. Также самый низкий уровень по шкале «отделения» может говорить о том, что люди наименее склонны испытывать чувство вины за свои достижения перед близкими. Данная методика может быть полезна при определении ведущего чувства вины у человека, что существенно облегчает дальнейшую работу в процессе психологического консультирования.

С целью выяснить интенсивность переживания чувства вины, мы проводили исследования при помощи методики «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz) и получили следующие данные:

Таблица 3. Результаты методики «Воспринимаемый индекс вины»

Интенсивность переживания	Высокий уровень вины	Средний уровень вины	Низкий уровень вины
интенсивность реакции чувства вины выше уровня обычных переживаний	68%	55%	48%
интенсивность реакции чувства вины ниже обычных переживаний.	32%	45%	52%

Люди с высоким и средним уровнем вины склонны в целом переживать саму вину достаточно интенсивно относительно обычных переживаний. А

вот люди с низким уровнем вины, менее склонны к интенсивным переживаниям своей вины.

Методики «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней. Далее мы рассмотрели какой тип вины преобладает у людей с высоким, средним и низким уровнем вины. Для этого мы разделили группу испытуемых на три примерно равные подгруппы: высокий, средний и низкий уровень вины. Результаты по уровням вины мы взяли на основании методики «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней. Результаты измерения чувства вины и стыда по методике «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989) можно увидеть на рисунке 5.

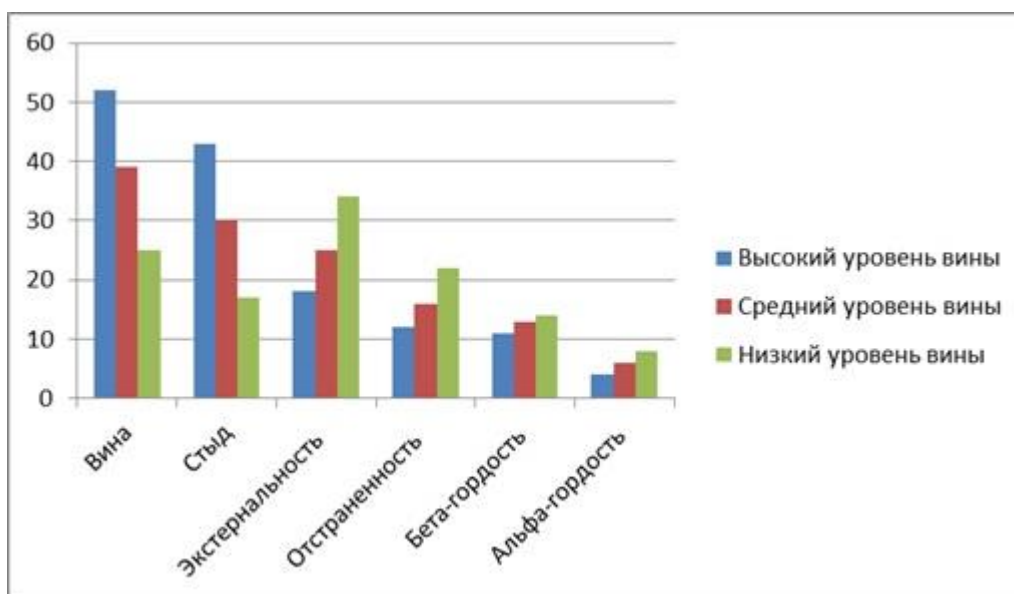


Рисунок 5. Результаты методики «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989)

Высокий уровень вины. Как мы видим из результатов исследования, чем выше уровень вины у человека, тем выше уровень стыда. То есть человек, осознающий свою вину, также испытывает стыд. А вот уровень экстернальности, у людей с повышенным чувством вины и стыда наоборот ниже относительно тех, кто испытывает среднее или низкое чувство вины.

Это говорит о том, что человек испытывающий повышенное чувство собственной вины склонен в первую очередь винить себя, нежели внешние обстоятельства. При этом так же понижен уровень отстраненности. То есть человек испытывающий сильное чувство вины менее склонен к отстраненной позиции, чем люди со средним и низким значением. Чем выше уровень чувства вины, тем человек больше вовлечен в происходящее. Бета-гордость говорит об оценке человеком своих действий по отношению к другим людям. Чем выше чувство вины, тем ниже оценка своих положительных действий по отношению к другим людям. Альфа-гордость показывает насколько человек способен испытывать чувство собственного достоинства, в ситуациях связанных с переживанием вины. Таким образом, чем выше уровень вины и стыда, тем ниже уровень положительной оценки себя, своих поступков и способность сохранять чувство собственного достоинства.

Средний уровень вины. При среднем уровне вины, мы видим, что уровень стыда также в равном соотношении по отношению к вине высок. Так же видим, что уровень экстренальности, то есть склонность к обвинению внешних факторов остается достаточно низким по отношению к вине и стыду, но уже значительно выше чем при высоком уровне вины. То же самое мы можем наблюдать и в случае с отстраненностью. В целом уровень отстраненности от происходящего при среднем уровне вины выше, чем при высоком, но пропорционально низок по отношению к вине и стыду среднего уровня. Бета-гордость и альфа-гордость выше, чем при высоком уровне вины. Но находится в той же пропорции по отношению к среднему уровню вины и стыда, как и при высоком уровне.

Низкий уровень вины. При низком уровне вины, мы видим, что уровень стыда пропорционально вине снижен как и в первых двух случаях. А вот экстренальность, отстраненность, бета и альфа-гордость наоборот значительно повышены. Основываясь на данных результатах мы можем

прийти к выводу, что чем ниже уровень вины и стыда, тем выше склонность списывать происходящее на внешние факторы. Также при низком уровне вины и стыда, человек находится в более отстраненной позиции к происходящему, чем люди испытывающий высокий и средний уровни вины. Наверное именно этот фактор помогает сохранить достаточно высокие относительно первых двух уровней показатели бета- и альфа-гордости. То есть человек с низким уровнем вины и стыда сохраняет положительное мнение о своих поступках по отношению к другим и уровень чувства собственного достоинства.

Опросник Басса-Дарки.

Опросник состоит из 75 вопросов, каждый из которых определяет ту или иную реакцию. В своей работы мы выбрали только те вопросы, которые определяют чувство ответственности перед своей виной.

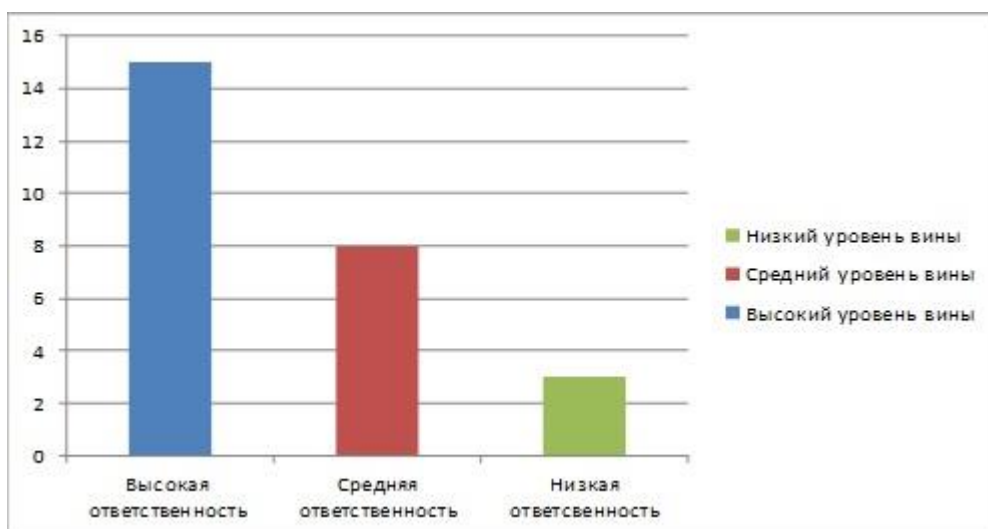


Рисунок 6. Результаты исследования «Опросник Басса-Дарки»

Результаты исследования, предоставленные на рисунке 6, показывают, что как правило чем выше чувство ответственности, тем выше чувство вины.

Опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)

Позволяет оценить насколько уровень вины-состояния и вины-переживания зависят от моральных норма. Результаты исследования

показали, что чем выше моральные нормы у человека, тем больше ему присуще вина-состояние и тем интенсивней проявляется вина-черта.

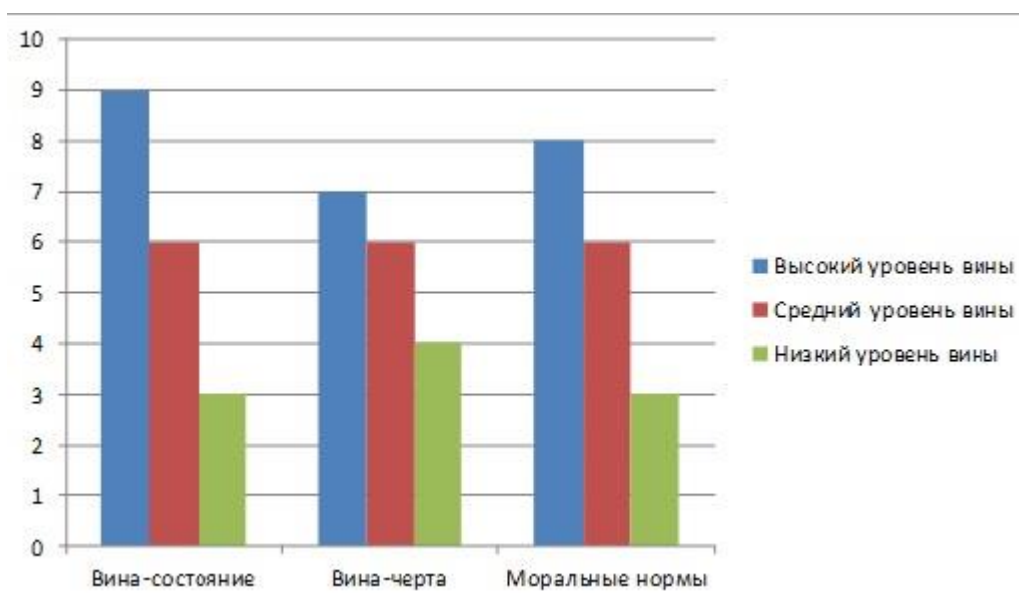


Рисунок 7. Результаты опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991).

Из результатов исследования видно, что вина переживается тяжелей в том случае, когда моральные нормы у человека высоки. То есть чем больше человек руководствуется собственной системой моральных ценностей, тем тяжелей он переживает вину как состояние. Которая выражается как эмоциональная реакция человека на свой поступок и сопровождается ощущением дискомфорта, раскаянием и желанием искупить свою вину.

Вина-черта, то есть переживание человеком своей плохости из-за совершенного поступка также зависит от уровня моральных норм, на которые человек опирается в своей жизни. Чем выше моральные нормы, тем больше человек переживает и тем выше показатель вины-черты.

Опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (составитель И.Г.Тимощук)

С его помощью мы проверяли насколько вина зависит от уровня морально-этической ответственности личности. Как мы видим на рисунке 8,

чем выше уровень переживания вины, тем выше личная морально-этическая ответственность личности.

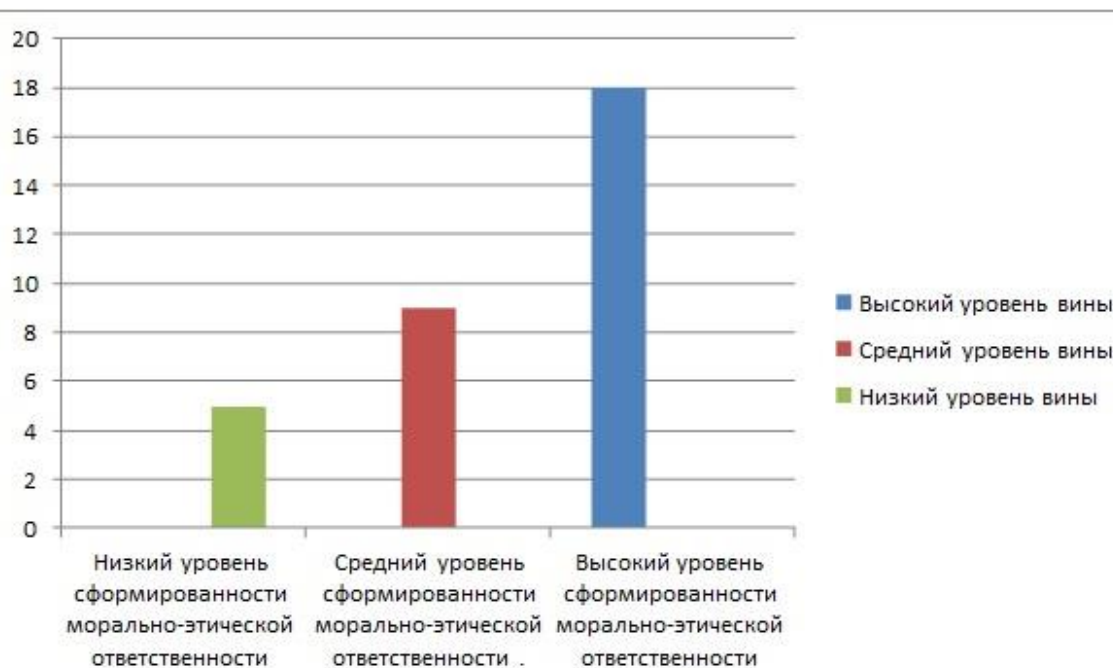


Рисунок 8. Опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (составитель И.Г.Тимощук)

Также мы выяснили, что люди испытывающие сильное чувство вины более склонны к депрессивным состояниям, чем люди со средним и низким уровнем переживания. Определили мы это благодаря методике **«Шкала самооценки депрессии Цунга»**. Результаты мы видим на рисунке 9.

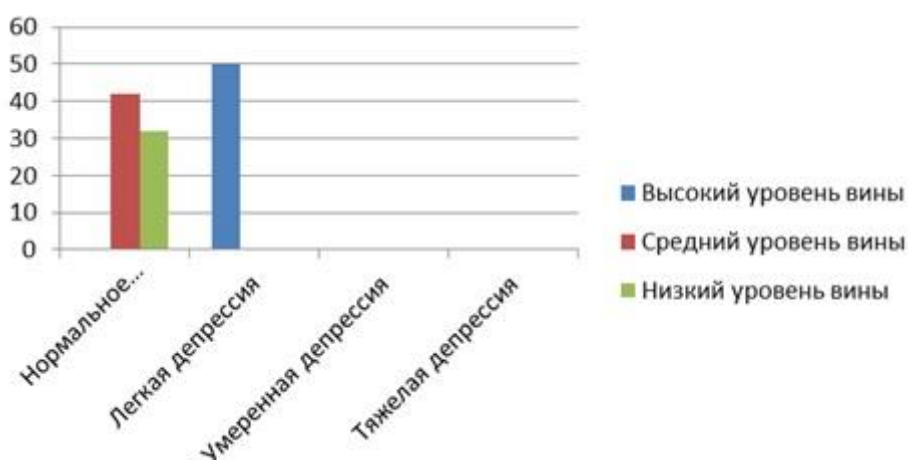


Рисунок 9. Результаты «Шкала самооценки депрессии Цунга»

Человек, испытывающий чувство вины более склонен к проявлению депрессивных состояний. Здесь мы не говорим о ярко выраженной медицинской депрессии. Речь идет о склонности к депрессии и о легких ее проявлениях. Связанно это с тем, что человек испытывающий и переживающий чувство вины склонен к более подавленным чувствам и настроениям в сравнении с людьми, не испытывающими такого сильного чувства. Вина, как мы выяснили в первой части нашей работы, бывает разной и уровень ее переживания и субъективное отношение человека к вине тоже разное.

Итоговые результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 10.

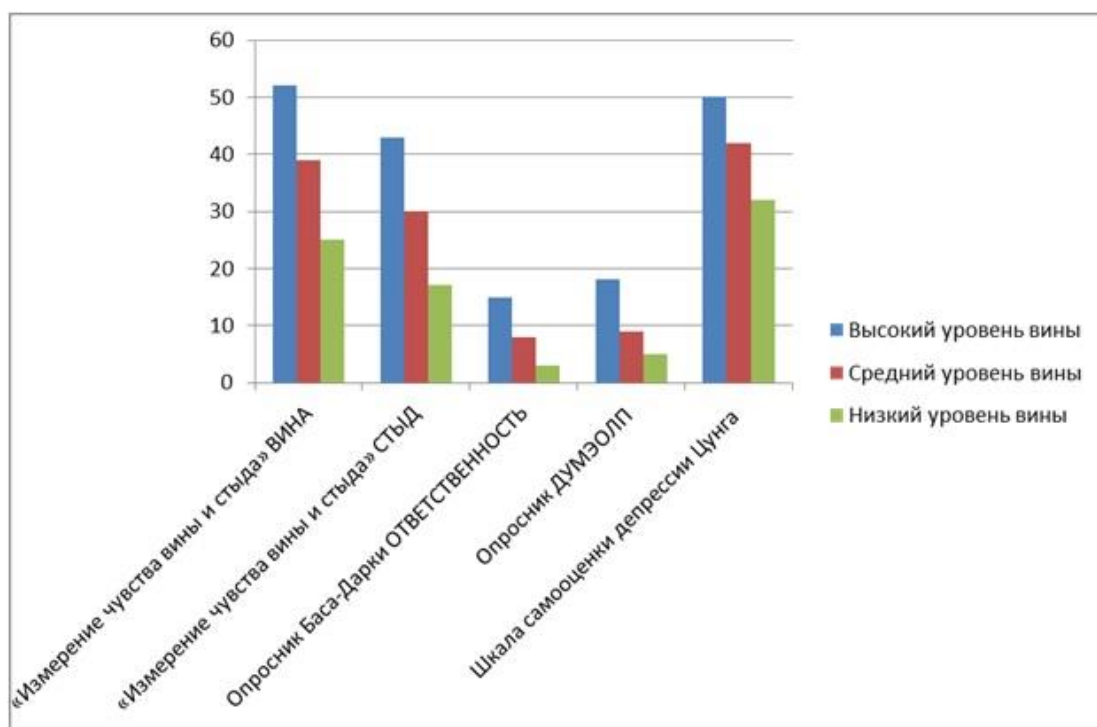


Рисунок 10. Итоговый результат исследования.

Проанализировав результаты исследований по разным методикам мы можем прийти к выводу, что чем выше у человека чувство долга, ответственности, морально-этические качества, тем сильнее и интенсивней им будет переживаться чувство вины. Также в этом случае чувство стыда тоже будет повышенным. Это еще раз доказывает, что такие понятие как

чувство вины, стыда и совесть тесно связаны между собой, при увеличении одного показателя, увеличиваются почти пропорционально другие. Также люди, испытывающие чувство вины более склонны к депрессивным состояниям. Итоговые результаты исследования мы можем посмотреть на рисунке 10. Из методики «Измерение чувства вины и стыда» мы взяли показатели чувства вины и стыда, соответствующие уровням вины. Так как наша главная задача выявить чувство вины, а также выяснить корреляцию таких чувств как вина, стыд совесть. Для нас важно также выяснить как чувство ответственности и сформированность морально-этических качеств личности влияют на наличие и уровень чувства вины. Подчеркнем, что под морально-этическими качествами подразумевается такое понятие как совесть. Так как совесть согласно определениям, которые мы дали в первой главе, это нравственное качество личности, связанное с субъективным осознанием личностью своего долга и ответственности, как перед отдельными людьми, так и перед обществом. В философии совесть определяется как категория этики, характеризующая способность личности осуществлять нравственный самоконтроль на основе различения добра и зла, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков, брать ответственность за свое поведение. Следовательно по методике «Опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности» (составитель И.Г.Тимощук) мы выявляем такой показатель как совесть. Из методики Басса-Дарки мы выбрали только те вопросы, которые определяют чувства ответственности и вины. Чем выше уровень ответственности, тем выше чувство вины. И наоборот.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что чувство вины проявляется наиболее интенсивно при условии, что человек обладает совестью или морально-этическими качествами личности. Также мы

выяснили, что чем выше чувство вины, тем человек более склонен испытывать стыд. При этом у совестливого человека с повышенным чувством вины развито чувство долга. Следовательно на основании исследований мы делаем вывод о корреляции таких чувств как вина, стыд, совесть. Также стоит отметить, что человек с развитыми чувствами ответственности и совестливости более склонен испытывать чувство вины. Связанно это с тем, что такой человек обладает личной морально-этической системой ценностью и в ситуациях, где ему приходится поступать в разрез с этой системой, он испытывает вину. Еще раз хочется отметить склонность к депрессивным состоянием при наличии чувства вины. Эти данные позволяют нам сделать вывод о том, что применение в процессе психологического консультирования православной исповеди будет эффективным. Так как такой метод имеет под собой духовной, религиозную составляющую, он будет наиболее эффективен в работе с людьми, обладающими высоким уровнем морально-этических качеств. Также, как мы выяснили, вина может быть неадаптивной и тем не менее ее уровень может быть достаточно высоким, можно сделать вывод, что такой человек испробовал все имеющиеся ресурсы по искуплению вины и соответственно избавлению от данного чувства. Но результат был неудовлетворительный. Следовательно, использование более духовного подхода может помочь наиболее эффективно.

2.2 Экспериментальная работа по реализации техники православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых

В этом параграфе мы проанализируем консультативные случаи из практики, в которых будет применен метод православной исповеди для избавления от чувства вины. В ходе проведенного эксперимента, описанного в предыдущем параграфе, мы выявили наличие чувства вины, с которым работали в дальнейшем в процессе психологического консультирования.

Целью этого параграфа является разработка и апробация метода православной исповеди. Так как работа с клиентами была основана на духовной составляющей, то метод исповеди применялся по всем религиозным правилам, за некоторыми исключениями, которые мы также рассмотрим подробно в ходе работы. Нашей задачей было выявить чувство вины, дать клиенту осознать свою вину, пожить с ней какое-то время, если это необходимо (по Кочюнас), выяснить как клиент справлялся с этим чувством ранее, если он его осознавал, выяснить отношения клиента к вере, церкви и его религиозные предпочтения. Мы выбрали два консультативных случая, в которых чувство вины было выявлено в процессе консультирования с другими запросами. На наш взгляд на их примере можно наиболее результативно выявить эффективность применения православной исповеди. Также в эксперименте будет рассмотрен консультативный случай, в котором православная исповедь не применялась с целью показать разницу в результатах исследования. Рассмотрим кратко этапы построения консультативного процесса по выявлению чувства вины и возможной подготовки клиента к исповеди.

Таблица 4. Этапы консультативной работы с применением православной исповеди.

№	Этап	Описание этапа
1	Выявление чувства вины	Выявление и вербализация чувства вины, выяснения всех обстоятельств, которые привели к появлению этого чувства.
2	Осознание	Здесь мы даем клиенту время разобраться в своих чувствах, осознать свою вину, пожить с ней какое-то время. Этот этап подводит клиента к раскаянию.
3	Раскаяние	Это этап очень важный. Клиент сам для себя должен определить степень раскаяния в своем поступке, по поводу которого он испытывает вину. Здесь клиент должен принять для себя решение что он будет делать дальше.

4	Выяснение прошлых действий	На этом этапе необходимо выяснить что клиент делал, чтобы исправить ситуацию по поводу которой возникло чувство вины. К чему привели эти действия (бездействия). Как клиент сейчас оценивает свои действия и как возможно поступил бы сейчас в такой ситуации.
5	Отношения с верой, церковью и Богом	Здесь необходимо подробно выяснить какой религии придерживается клиент и придерживается ли вообще. Что для него вера в бога. Помогает ли ему вера а в каких ситуациях. Был ли опыт отношений с церковью и Богом, какой это был опыт (положительный, нейтральный или отрицательный). Посещает ли храм, как часто, для каких целей. Ходит ли на службы, знаком ли с библией или духовной литературой. Как в целом относится к этому. Если же человек не верующий или имеет отрицательный опыт, то эта техника не для него. Имеет смысл поискать другие способы преодоления чувства вины.
6	Информация	При выявлении положительного или нейтрального опыта личных отношений с богом и церковью, имеет смысл переходить к этому этапу. На этом этапе необходимо напомнить клиенту о заповедях божьих, страстях, возможно подобрать необходимую литературу, чтобы клиент ознакомился дома. Необходимо аккуратно провести связь между греховность (на основе 10 заповедей), страстями (которые приводят к греху, то есть нарушению заповедей) и житейскими поступками. Возможно используя метафору или примеры из классической литературы. Так же допустима информация о вере, Боге, духовности. Важно, чтобы это было на языке клиента и доступно для его понимания в данный момент. Дать клиенту время переварить и усвоить

		информацию.
7	Готовность	На этом этапе необходимо выяснить готов ли клиент к формату работы, в котором есть место для религии, веры, церкви. Решение должен принимать сам клиент. Это должна быть внутренняя готовность. Консультант должен быть открыт и проявить готовность предоставить другой вариант работы в случае отказа клиента. Если же клиент готов, то можно переходить к следующему этапу. Готовность клиента определяет результат.
8	Подготовка	Важный этап. От правильности подготовки во многом зависит результат и последующее отношение клиента в первую очередь к вере, церкви и Богу. Поэтому необходимо по возможности соблюсти все правила подготовки. Очень важный момент, соблюдение правил подготовки не должен сводиться к техническим моментам. Очень важно подготовиться душой и сердцем. Поэтому этот этап с психологической точки зрения может допускать некоторые послабления в подготовке. Не стоит забывать о состоянии здоровья клиента, которому например может быть противопоказан жесткий пост. А также о том, что мы живем в современном мире и какие-то послабления могут быть сделаны с целью интеграции этого метода в ритм жизни клиента. Подробнее о подготовке мы поговорим отдельно.
9	Покаяние и исповедь	Собственно сам процесс покаяния и исповеди в церкви с дальнейшим Причастием. После прохождения таинства очень важно обеспечить клиента поддержкой хотя бы в телефонном режиме, если ему это будет необходимо. Этот небольшой промежуточный этап, на котором клиент делится своим самочувствием, ощущениями и эмоциями с консультантом после

		прохождения исповеди перед следующей встречей может быть очень важен для клиента. Особенно если следующая встреча назначена через несколько дней. Это можно назвать поддержкой клиента консультантом.
10	Обсуждения опыта. Поддержка.	Желательно назначить встречу на следующий день или в ближайшее время после прохождения исповеди, пока ощущения клиента свежие. Необходимо более подробно обсудить с клиентом его опыт, возможно новый в его жизни, его состояние. Возможно дать рекомендации. И уже после этой встречи дать клиенту достаточно времени для личного осознания этого опыта, своих чувств и возможно дальнейших действий. С этим клиенту необходимо пожить какое-то время.

Мы рассмотрели этапы консультативной работы с применением православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины. Далее мы более подробно рассмотрим этапы «Информация» и «Подготовка». Остальные этапы на наш взгляд не требуют более подробного описания.

Этап «Информация». Целью данного этапа является обеспечить клиента всей необходимой для него информацией о вере, церкви, таинстве исповеди, о 10 заповедях божьих, страстях, как они проявляются в повседневной жизни. Информация должна быть подобрана индивидуально под клиента, основываться на знаниях самого клиента, от этого зависит и формат подачи информации. Одному клиенту необходимо разъяснить какие-то моменты более подробно и обстоятельно. Другой клиент владеет познаниями в этой области и с ним достаточно обсудить в форме диалога с целью воспроизвести знания в памяти. Консультант должен действовать тактично и ненавязчиво, сказанное должно носить информативный характер

и быть пищей для размышлений, а непреложной истиной. Клиент должен сам разобраться, как воспринимать эту информацию и как использовать ее в дальнейшем. Или не использовать. Одной из задач консультанта на этом этапе является провести тонкую связь между грехами, страстями и повседневными действиями человека. Желательно сделать это в формате метафор, на примере литературных персонажей, возможно из фильмов, хорошо знакомых клиенту. Допустимо в безличной форме просто на примере других людей. Переложить на свою жизнь, события в ней, свои действия клиент должен сам. Возможно с помощью консультанта, но консультант не должен интерпретировать сам за клиента. Задача консультанта показать на примере, помочь в осознании клиенту на примерах, помочь увидеть. Если консультант допускает самораскрытие в процессе консультирования, то возможно на примере из личного опыта. Но приложить к своей жизни клиент должен сам, основываясь на полученной информации и своих познаниях в этой области. Очень важно дать клиенту осознать, усвоить и переварить полученную информацию до следующей консультации. Необходимо всегда помнить что принимает решение клиент. Возможно также предложить клиенту литературу для домашнего чтения. Хорошо подойдут небольшие брошюры, которые продаются в храмах.

Литература, которую можно предложить почитать клиенту:

1. Брянчанинов И. Святитель «В помощь кающимся»
2. В помощь кающимся – коллектив авторов
3. Крестьянкин Иоанн Архимандрит «Опыт построения исповеди»
4. Молотников М.Д. «Познать себя. Азы христианской психологии»
5. Осипов А.И. «Жизнь духовная»
6. Полная исповедь по десяти заповедям Божьим и девяти заповедям блаженства – коллектив авторов
7. Савва Схиигумен «Плоды истинного покаяния»

8. Синайский Нил преподобный «О восьми лукавых духах»
9. Сысоев Даниил священник «Беседы о страстях»
10. Шполянский Михаил священник «Как подготовиться к исповеди и причастию»

Мы уже рассмотрели в первой части нашей работы на примере русской классики как грехи и страсти проявляются в повседневной жизни, как они влияют на жизнь и настроение человека, как раскаяние, покаяние и исповедь помогают изменить жизнь к лучшему. Для удобства применения рассмотрим еще раз как религиозные понятия можно объяснить на языке повседневной жизни. Это поможет консультанту проводить ту самую тонкую грань между понятиями греха и страсти и повседневными действиями человека. А также поможет лучше увидеть эту связь. Обобщение основывается на писаниях святых отцов православной церкви.

Таблица 5. Как проявляются грехи в повседневной жизни. 10 заповедей божьих из брошюры «В помощь кающимся» Благотворительный фонд «Миссионерский центр им.иерея Даниила Сысоева»

№	Заповедь	Грех
1	Я Господь, Бог твой; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.	Главное в чем проявляется эта заповедь в нашей жизни – это отсутствие в ней Бога. Веры в Бога. Отсутствие Бога в жизни человека, а значит и отсутствие той поддержки, на которую человек может опереться в трудные моменты своей жизни. Это отступничество от Бога и вера в другие вещи и наделение их Божественной силой. Это эгоистическая вера только в себя (здесь проявляется страсть гордыни)
2	Не делай себе кумира.	В более узком религиозном смысле – это идолопоклонство. В житейском смысле кумиром могут быть вполне земные вещи – деньги, успех, слава, карьера, вредные привычки. Зарабатывать деньги, быть успешным, строить карьеру – это прекрасно. Но

		бывает так, что это становится главной целью и ценностью в жизни и любой ценой, по головам, а то и ценой собственной жизни и здоровья. (Страсть тщеславия)
3	Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно	В широком смысле под этой заповедью понимаются такие моменты, когда именем Бога прикрываются нелицеприятные поступки, когда происходит роптание на бога, то есть обвинение его в собственных проблемах. Когда молимся не искренне, когда учувствуем в таинствах не искренне.
4	Наблюдай день субботний, чтобы свято хранить его, как заповедал тебе Господь, Бог твой. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему.	Эта заповедь предписывает нам использовать грамотно свое время. По Священному Писанию шесть дней мы должны честно трудиться, а седьмой день отдавать Богу – молиться. Конечно в современном мире это практически невозможно. Но тем не менее правильно распределять свое время, честно и добросовестно выполнять свою работу и оставлять место святому в нашей жизни, посылно всем.
5	Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои	Заповедь на все времена, которая очень проста и понятна, но так часто нарушается. Относится с уважением к своим родителям, уважать их жизненный опыт, их личность, быть благодарными им за жизнь и за то, что они нам дали в этой жизни. Ведь они любили нас так, как умели, и делали для нас то, что считали нужным и правильным. И даже если не всем повезло с хорошими родителями, умение благодарить за данную жизнь, прощать и уважать их никто не отменял.
6	Не убивай.	Эта заповедь не нуждается в разъяснении. Мы ни в праве лишать жизни кого бы то ни было. К сожалению к абортам это тоже относится. Убийство своего не рождённого ребенка приравнивается в православии к убийству.

7	Не прелюбодействуй.	Верность в мыслях и поступках в браке, в отношениях. В православии к этой заповеди относится и сожителство до брака и вместо брака. Но все же мы живем в современном мире, в котором гражданские браки весьма частое явление и причины тому могут быть разные.
8	Не кради.	С этой заповедью все понятно. Брать чужое не хорошо. И не важно что чужое брать – деньги, вещи, чувства, человека – все равно не хорошо. И не только в религиозном понимании.
9	Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.	Клевета и ложь это не только грех, но и не этично с моральной точки зрения. К сожалению весьма распространенное явление в современном мире.
10	Не желай всего того, что есть у ближнего твоего.	Зависть качество не из лучших. Завидуя достатку, счастью ближнего, мы показываем свое недовольство своей участью. Не благодарим за то, что имеем.

Напомним о страстях, которые мы рассмотрели в первой части работы. Греховные страсти в православии - термин, которым в христианстве называют основные пороки, лежащие в основе множества других грехов. В православной вере им соответствуют восемь главных греховных страстей: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость.

Этап «Подготовка». Важный этап. От правильности подготовки во многом зависит результат и последующее отношение клиента в первую очередь к вере, церкви и Богу. Поэтому необходимо по возможности соблюсти все правила подготовки. Очень важный момент, соблюдение правил подготовки не должен сводиться к техническим моментам. Очень важно подготовиться душой и сердцем. Поэтому этот этап с психологической точки зрения может допускать некоторые поправки в подготовке. Не стоит забывать о состоянии здоровья клиента, которому например может быть

противопоказан жесткий пост. А также о том, что мы живем в современном мире и какие-то поблажки могут быть сделаны с целью интеграции этого метода в ритм жизни клиента. Подготовка к исповеди в православной церкви включает несколько этапов. Самые главные из них это конечно же осознание своей вины и искреннее раскаяние. Это внутренняя подготовительная работа. Но есть еще внешняя подготовительная работа. И заключается она в чтении специальных молитв на протяжении нескольких дней, посте и посещении вечерней службы накануне исповеди и утренней службы после исповеди с дальнейшим причастием. Подготовка к исповеди должна начаться минимум за 3 дня до самой исповеди. Желательно за 5 дней, чтобы не торопясь успеть прочитать все молитвы. Наша программа рассчитана на подготовку 5 дней. Также необходимо соблюдать пост в еде, есть только постную пищу. То есть не употреблять в пищу мясо, яйца, молочные продукты. Отказаться от алкоголя и по возможности курения. Возможны некоторые послабления в еде, но при условии, что человек все таки соблюдает пост, не переедает. Конечно же во время поста и подготовки необходимо искренне раскаиваться в своих грехах (своем поступке), необходимо твердо решить не совершать таких действий впредь и по возможности с божьей помощью исправить содеянное.

Таблица 6. Подготовка к исповеди.

День	Молитвы	Характеристика
1	Утренние молитвы	Дома читаются утренние и вечерние молитвы полностью. Читается один канон из всех. Пост. Воздержание от алкоголя и курения.
	Вечерние молитвы	
	Покаянный канон Господу Иисусу Христу	
2	Утренние молитвы	Дома читаются утренние и вечерние молитвы полностью. Читается один канон из всех. Пост. Воздержание от алкоголя и курения.
	Вечерние молитвы	
	Молебен ко Пресвятой Богородице	

3	Утренние молитвы	Дома читаются утренние и вечерние молитвы полностью. Читается один канон из всех. Пост. Воздержание от алкоголя и курения.
	Вечерние молитвы	
	Молебен Ангелу Хранителю	
4	Утренние молитвы	Дома читаются утренние и вечерние молитвы полностью. Читаются все три канона и канон ко Святому Причащению из Последования. Пост. Воздержание от алкоголя и курения. <u>Посещение вечерней службы!</u> После полуночи воздержание от еды.
	Вечерние молитвы	
	Покаянный канон Господу Иисусу Христу	
	Молебен ко Пресвятой Богородице	
	Молебен Ангелу Хранителю	
5	Утренние молитвы	Читаются утренние молитвы и все Последование ко святому Причащению полностью. После исповеди необходимо отстоять утреннюю службу и Причаститься.
	Последование ко Святому Причащению (полностью)	

Мы описали программу применения православной исповеди в психологическом консультировании. Далее мы рассмотрим консультативные случаи из практики в которых была применена данная программа.

Консультативный случай 1. Ольга 52 года.

Ольга милостивая женщина, выглядит максимум на 45. На консультацию обратилась с жалобой, что в последнее время в жизни все идет не так как хотелось бы, возникают трудные ситуации, которые не решаются, разрушаются отношения с близкими, проблемы в семейной жизни, а также начались проблемы со здоровьем. Первая консультативная встреча прошла в виде беседы, Ольга рассказывала свою историю и что именно ее беспокоит. Со стороны консультанта применялись техники активного слушания,

отражения чувств и эмоций, уточняющие вопросы и резюмирование. Целью первой консультации было выяснить как больше информации о ситуации Ольги на основе ее жалоб и сформулировать проблему, которую предстоит решить в процессе психологического консультирования. На первой консультативной встрече, на основе рассказа Ольги, возникла гипотеза о том, что у нее есть сильное чувство вины. Но в рассказе клиента не было упомянуто об этом. То есть сама Ольга не выделяла среди негативных чувств, которые она испытывала, чувство вины. В конце первой консультации Ольге было предложено пройти подобранные для диагностики тесты, предназначенные для выявления таких чувств как вина, стыд, уровень, морально-этических качеств личности. Результаты диагностики выявили сильное чувство вины. По результатам теста «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.) у Ольги преобладала вина по шкале «ненависти», то есть очень высокий уровень неадаптивной вины, при которой агрессия направлена на саму себя. При такой вине человек, как правило, сам наказывает себя внешними обстоятельствами, что явно прослеживается в истории Ольги. По методике «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz) у Ольги уровень переживания вины относительно других переживаний снижен. Это говорит о склонности к депрессивным состояниям, которые у Ольги также выявились благодаря методике «Шкала самооценки депрессии Цунга», адаптация Балашовой Т.И.. У Ольги присутствовала легкая депрессия. По методике «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней, мы выявили повышенное чувство вины и стыда, но при этом достаточно отстраненную позицию. При этом Ольга склонна винить именно себя за все происходящее. Опросник Басса-Дарки дал нам понимание, что уровень личной ответственности у Ольги достаточно высокий. Этот же результат подтвердил опросник ДУМЭОЛП —

диагностика уровня морально-этической ответственности личности (составитель И.Г.Тимошук). Согласно результатов, у Ольги очень высокий показатель сформированности морально-этической ответственности. По результатам опросника вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991) Ольге присуще «вина-состояние». Таким образом мы выяснили, что Ольга испытывает достаточно высокий уровень чувства вины, стыда, но занимает отстраненную позицию, именно по этому ей было достаточно сложно выделить чувство вины как испытываемое ей чувство из всего спектра присущих ей на данный момент негативных чувств и эмоций. На второй консультации мы обсудили результаты диагностики, на основе которых в истории Ольги появились новые факты, по поводу которых она испытывает чувство вины. В ходе второй консультации также с помощью уточняющих вопросов, активного и рефлексивного слушания, было выяснено, что предпринималось ранее для решения проблем, по поводу которых клиентка испытывает чувство вины. Насколько это оказалось эффективным или не эффективным. Какие конкретные шаги предпринимались, какой результат, что чувствовала клиентка, как она сама относится к своему поступку и своим чувствам, тогда и сейчас. В ходе второй консультации применялась техника конфронтации, так как клиентка не до конца осознавала испытываемые чувства. В ходе третьей консультации был проведен поиск альтернатив для решения проблемы клиентки и выявлено отношение Ольги к православной вере, церкви и Богу. Был подробно обсужден ее личный опыт отношений с богом и церковью. Как одна из альтернатив была предложена практика православной исповеди. Четвертая консультация была посвящена проработке и осознанию чувства вины, подведение к раскаянию и подготовки к исповеди. В силу личных качеств и личного положительного отношения к религии, богу и церкви, Ольга с радостью согласилась на такой метод, как православная исповедь. Сама идея применения религиозных методов в

процессе психологического консультирования, воспринялась очень положительно. Для Ольги это было соединения ее религиозных, духовных предпочтений с психологической работой, для нее этот подход казался весьма эффективным и наиболее правильным. К исповеди она готовилась тщательно, в процессе подготовки осознанность своих поступков и чувств возросла, появились энтузиазм, надежда и желание действовать. Всего было проведено 5 консультаций, 4 до прохождения исповеди и пятая консультация состоялась после прохождения исповеди. Повторная диагностика проводилась на пятой консультации.

Консультативный случай 2. Светлана 33 года.

Светлана обратилась на консультацию с жалобами на взаимоотношения с мамой. Запрос заключался в поиске наиболее подходящего поведения во взаимоотношениях с мамой, с целью наладить отношения. На первой консультации Светлана рассказывала историю своих взаимоотношений с мамой и историю своей жизни. Со стороны консультанта применялись техники активного слушания, уточняющих вопросов, а также фокусирования на более узкой теме. Светлане было сложно назвать испытываемые чувства, с целью их выявления был проведен диагностический комплекс, в ходе которого было выявлено повышенное чувство вины. По результатам теста «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.) у Светланы преобладала вина по шкале «выжившего», в жизни это проявлялось как чувство вины за факт своей жизни, целей, достижений. В жизни Светланы был как-будто запрет родительскими предписаниями на успех. Но также достаточно высокий показатель по шкале «ненависти», то есть Светлана склонна к неадаптивной форме вины, которая проявляется у нее как самобичевание. По методики «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz) у Светланы уровень переживания вины

относительно других переживаний повышен. То есть любую свою вину Светлана переживает интенсивно, испытывая негативные чувства. По методике «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней, мы выявили повышенное чувство вины и стыда, Светлана склонна винить именно себя за все происходящее. Опросник Басса-Дарки дал нам понимание, что уровень личной ответственности у Светланы достаточно высокий. Этот же результат подтвердил опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (составитель И.Г.Тимощук). Согласно результатам, у Светланы очень высокий показатель сформированности морально-этической ответственности. По результатам опросника вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991) Светлане присуще «вина-черта». Уровень депрессии по методике «Шкала самооценки депрессии Цунга», адаптация Балашовой Т.И. у Светланы нормальный, но показатель повышен и достаточно близок к уровню легкой депрессии. Обсудив результаты диагностики изначально было принято решение работать с родительскими предписаниями с помощью метафорических карт «Приказание и решения» (авторы: Казанцева А., Ткачук И.). В ходе данной работы были выявлены родительские установки, запреты, которые влияют на жизнь Светланы и ее отношения с мамой. Светлана для себя сделала много открытий, осознала стратегии своего поведения, а также чувство вины и обиды по отношению к матери. Совместно с консультантом были разработаны более адаптивные стратегии поведения во взаимоотношениях с мамой и в других жизненных ситуациях. Но прежде чем приступить к их реализации, необходимо было освободиться от чувства вины и обиды, которая порождала еще большее чувство вины. На одной из последующих консультаций в ходе беседы было выявлено отношение Светланы к религии, церкви и Богу, ее личный опыт отношений с религией. Опыт оказался положительным. На тот момент, когда Светлана

осознала свои чувства вины и обиды, а также поступки, продиктованные неадаптивными формами поведения, как альтернатива проработки этих чувств, ей был предложен метод православной исповеди. Внутреннее состояние освободиться от чувства вины, начать действовать по-другому, а также положительный личный опыт отношений с церковью и богом, позволили Светлане согласиться на предложенный метод. Следующая консультация была направлена на подготовку с психологической и православной точек зрения к таинству исповеди. Всего проводилось 6 консультаций, пять до прохождения исповеди и шестая после.

Консультативный случай 3. Елена 40 лет.

Елена обратилась на консультацию с проблемой во взаимоотношениях со взрослым сыном. Проблема заключалась в том, что с одной стороны взрослый сын не желал начинать самостоятельную жизнь, а с другой стороны, сама Елена не могла его отпустить. Уже на первой консультации Елена смогла выделить из испытываемых ей чувств, чувство вины по отношению к сыну, а также достаточно подробно смогла описать ситуацию, с которой это чувство вины связано. Чтобы лучше разобраться какая форма вины выражена у Елены, была проведена диагностика. По результатам теста «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой.) у Елены преобладает вина по шкале «отделения», то есть она испытывала особо сильное чувство вины, в ситуациях, когда ей приходилось отделяться от близких ради достижения своих целей. В ее жизни это напрямую связано с тем эпизодом, по поводу которого она испытывает чувство вины и осознает его и свой поступок. По методике «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz) у Елены уровень переживания вины относительно других переживаний понижен. Но склонности к депрессии по методике «Шкала самооценки депрессии Цунга», адаптация Балашовой Т.И. у Елены нет. По методике

«Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней, мы выявили повышенное чувство вины, но уровень стыда оказался не слишком высоким. Остальные показатели по этой методике тоже в пределах нормы. Согласно опроснику Басса-Дарки, уровень личной ответственности у Елены высокий. Этот же результат подтвердил опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (составитель И.Г.Тимощук). Согласно результатам, у Елены высокий показатель сформированности морально-этической ответственности. По результатам опросника вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991) Елене присуще «вина-состояние». Таким образом мы видим выраженное чувство вины, с которым Елена живет достаточно давно. Елена понимает, что испытывает чувство вины и за какой поступок. По ее словам она в нем раскаивается. Искупление своей вины не привело к освобождению от чувства вины. В процессе психологического консультирования в ходе поиска альтернатив и возможных решений, совместно с клиентом пришли к выводу, что в первую очередь необходимо работать с чувством вины, которое мешает выстраивать конструктивные, взрослые отношения с сыном. В процессе психологической беседы выяснилось, что Елена имеет положительный опыт личных отношений с церковью, посещает храм, читает религиозную литературу, именно она и помогла осознать свой поступок и почувствовать вину за него. На основе этой информации Елене было предложено попробовать освободиться от чувства вины с помощью православной исповеди. Елена с удовольствием согласилась, так как тема православия ей близка. Так как в процессе работы кроме чувства вины были выявлены вторичные выгоды Елены от существующих взаимоотношений с сыном, о которых она не подозревала, было принято совместное решение с чувством вины и вторичными выгодами работать в другом направлении, без

применения православной исповеди. С Еленой было проведено четыре консультативных встречи.

Таким образом, мы рассмотрели консультативные случаи из практики психологического консультирования, провели соответствующие диагностические исследования с целью выявления чувства вины и определения его уровня и типа. Показали на консультативных примерах как проявляется и выявляется чувство вины в процессе консультирования, каким образом выявлялось отношение клиента к религии, церкви и богу, на какой стадии консультирования предлагался метод православной исповеди для освобождения от чувства вины и других, сопутствующих ей, негативных чувств. Мы разработали из 10 этапов и описали программу применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины. В процессе психологического консультирования, мы успешно применили эту программу. Наша программа основывается на канонах православной церкви с соблюдением всех религиозных правил. Цель этой программы заключается в освобождении от чувства вины, а также в переориентации клиента к более духовной и осознанной жизни. В приведенных нами консультативных случаях, клиенты успешно прошли нашу программу, анализ и обсуждение результатов в следующем параграфе.

2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение

Целью данного параграфа является подробный анализ результатов применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины. Мы проводили констатирующий эксперимент на основе нескольких методик, определили уровень чувства вины, стыда, ответственности, сформированность морально-этических качеств личности. Далее мы разработали и применили программу применения православной исповеди в процессе психологического

консультирования взрослых с чувством вины. В данном параграфе мы представляем результаты проделанной работы. Прежде чем приступить к рассмотрению результатов, стоит отметить, что все участники в экспериментальной работе по применению православной исповеди в процессе психологического консультирования обладали высоким уровнем чувства вины.

Результаты теста **«Измерение неадаптивной вины» (IGQ)** представлены на рисунке 11.

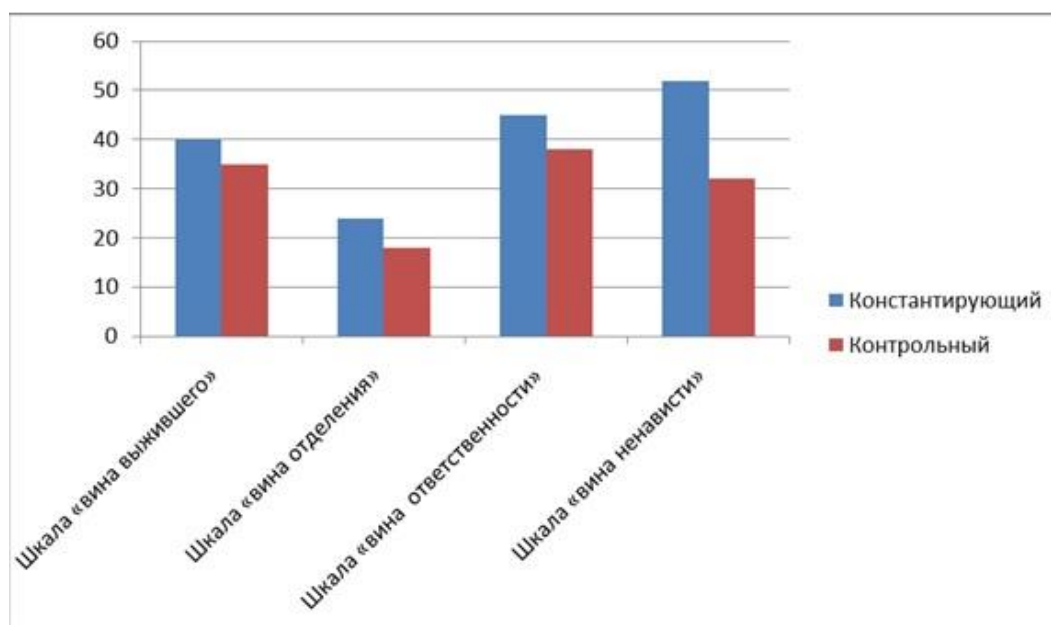


Рисунок 11. «Измерение неадаптивной вины» (IGQ)

На рисунке 11 представлены результаты констатирующего эксперимента и контрольного после прохождения православной исповеди. По всем шкалам уровень вины значительно ниже, что говорит об эффективности метода православной исповеди.

Результаты методики **«Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA)** Дж. П. Тангней (1989) представлены на рисунке 12.

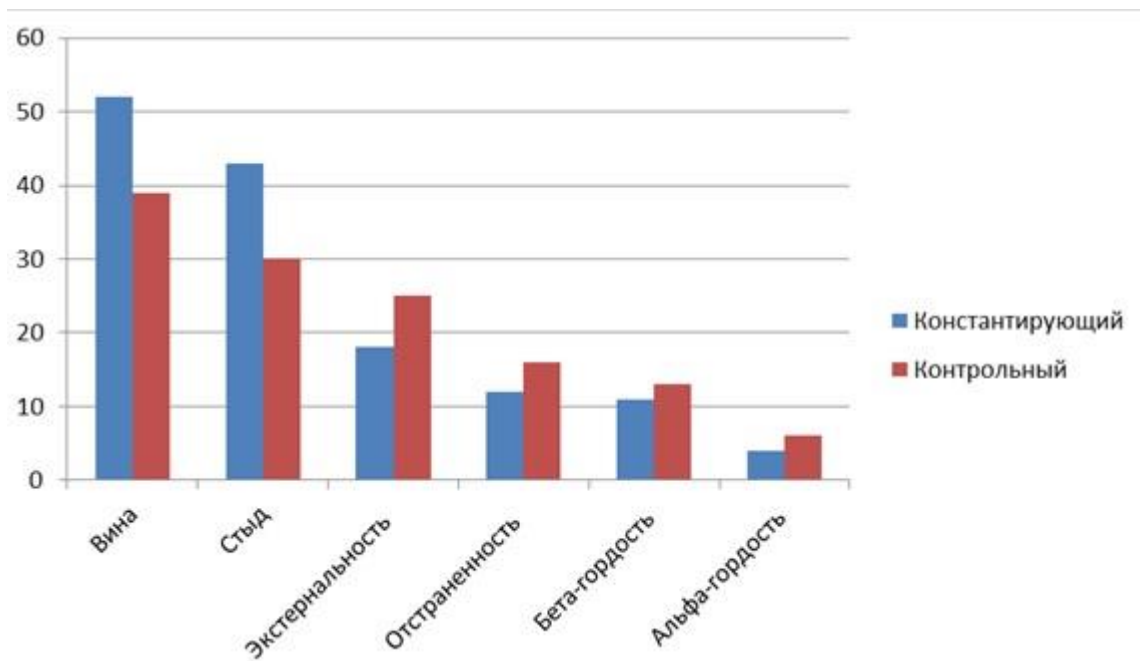


Рисунок 12. «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989)

По результатам видно, что в целом уровень вины стал заметно ниже у людей, прошедших исповедь. А вместе с чувством вины снизился уровень стыда. А вот показатели экстернальности и отстраненности наоборот стали выше. Это говорит о том, что человек стал больше ответственности брать на себя. В том плане, что он чувствует себя более ответственным за свою жизнь и более включен в сам процесс жизни. Также заметно повысился уровень оценки положительности своих действий, а также в целом уровень самоуважения и внутреннего достоинства.

Результаты **опросника Баса-Дарки**. Напоминаем, что в своей работы мы выбрали только те вопросы, которые определяют чувство ответственности перед своей виной. У всех испытуемых уровень ответственности был высоким. На рисунке 13 представлены результаты после прохождения исповеди.

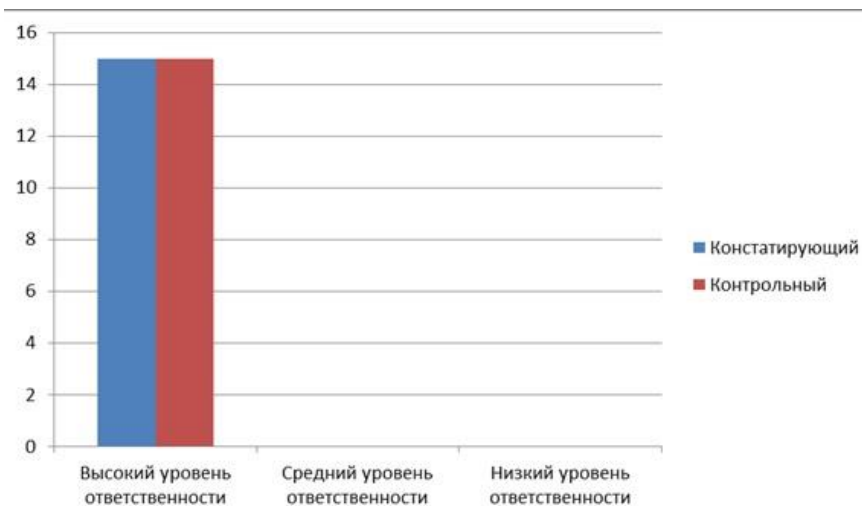


Рисунок 13. опросника Баса-Дарки

Согласно этой методики чем выше уровень ответственности (долга) тем выше чувство вины. Если сумма баллов от 11 до 15 баллов, то это говорит о высокой ответственности (чувстве долга), от 6 до 10 баллов - средняя, от 0 до 5 — низкая. Чем выше уровень ответственности, тем выше чувство вины. И наоборот. Как мы видим из результатов, чувство ответственности осталось по-прежнему на высоком уровне. Снижение произошло незначительное. Данный опросник предполагает ответы на вопросы, морально-этической направленности, православная исповедь это религиозная категория. Следовательно, человек выбравший для себя духовный, религиозный метод работы, обладающий высоким уровнем ответственности и чувства долга, после прохождения метода православной исповеди, не утратит положительных качеств. Следовательно повторный эксперимент на выявление чувства ответственности и долга с большой вероятностью будет пройден на том же уровне.

Результаты контрольного эксперимента по **опроснику вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)** показаны на рисунке 14.

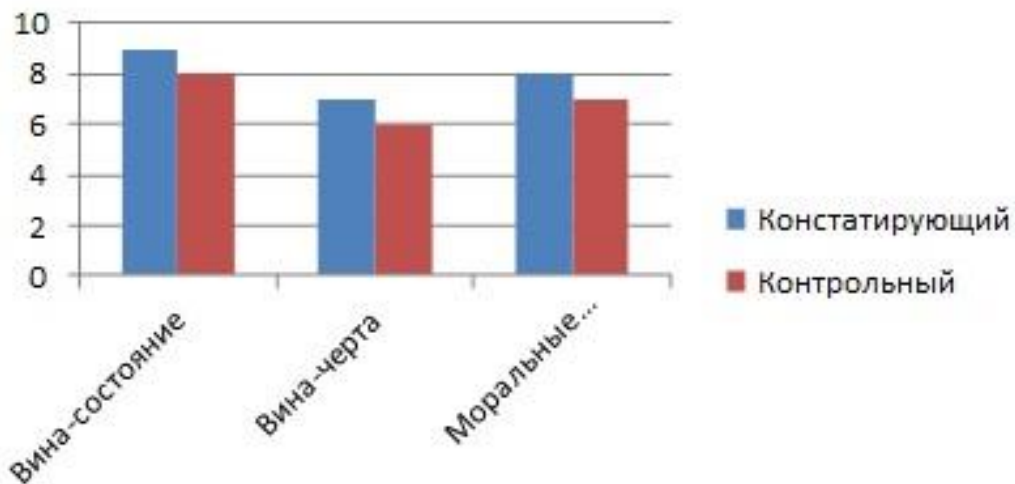


Рисунок 14. опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)

Как мы видим из результатов по шкалам вина-состояние и вина-черта показатели немного снизились у участников эксперимента. Тем не менее стоит отметить, что показатели по всем шкалам снизились незначительно. Это говорит о том, что моральные нормы у испытуемых остаются на прежнем уровне и соответственно их отношение к своей вине также остается высоким.

Результаты опросника ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности показаны на рисунке 15.

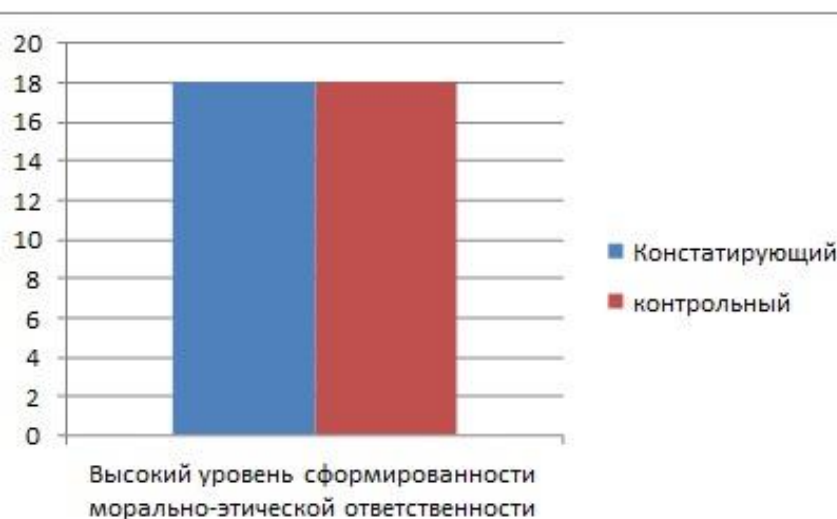


Рисунок 15. опросник ДУМЭОЛП— диагностика уровня морально-этической ответственности личности

Все участники в констатирующем эксперименте показали высокий уровень сформированности морально-этической ответственности, что говорит о том, что они более склонны к осознанию и переживанию своей вины. То есть уровень чувство вины у них был повышен. Ни смотря на показатели других методик, результаты которых показывают снижения уровня вины, уровень морально-этических качеств личности остается по-прежнему высоким. Прежде всего это можно объяснить тем, что в процессе психологического консультирования применялась религиозная практика православной исповеди, а как мы знаем приобщение человека к духовности повышает уровень сформированности морально-этических качеств.

Результаты по шкале самооценки депрессии Цунга (Z-SDS), адаптация Балашовой Т.И. представлены на рисунке 16.

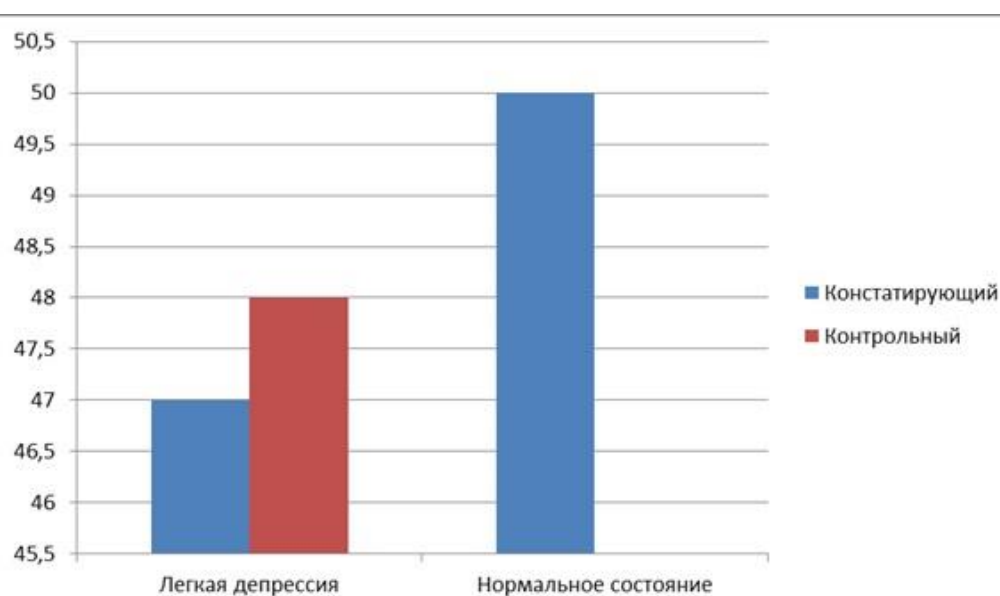


Рисунок 16. шкала самооценки депрессии Цунга (Z-SDS)

На этапе констатирующего эксперимента только у Ольги из первого консультативного случая была выявлена легкая депрессия. После прохождения в процессе психологического консультирования православной исповеди, состояние Ольги значительно улучшилось, и уровень депрессивности снизился до нормального состояния. В целом показатели

всех участников эксперимента снизились даже в пределах нормального состояния.

На рисунке 17 мы приводим итоги контрольного эксперимента.

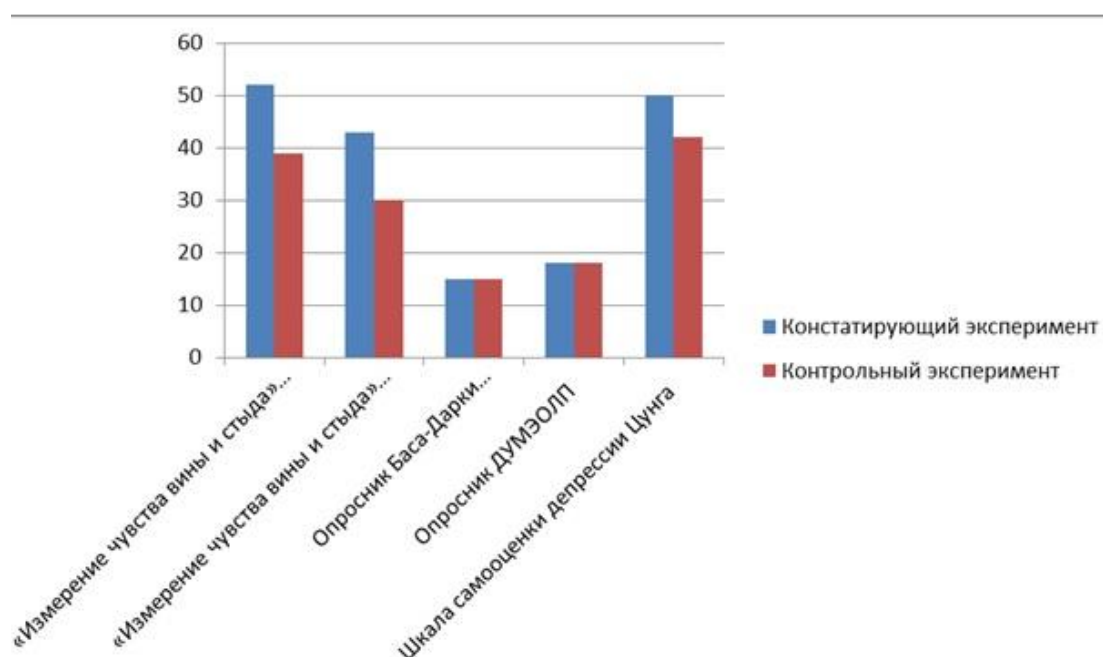


Рисунок 17. Контрольный эксперимент.

Мы приводим итоговые результаты по результатам констатирующего и контрольного экспериментов. На рисунке 17 мы видим, что у всех испытуемых после прохождения православной исповеди снизился уровень чувства вины и стыда. Также заметное понижение в сторону нормы по шкале депрессии Цунга. На прежнем уровне остался уровень сформированности морально-этических качеств личности согласно опроснику ДУМЭОЛП (составитель И.Г.Тимощук) и чувство ответственности и долга согласно опроснику Баса-Дарки. Это говорит о том, что такой духовно-религиозный метод, как православная исповедь, способствует снижению негативных чувств, таких как вина и стыд, при этом сохраняя на прежнем уровне положительные качества личности.

После прохождения исповеди, испытуемые Ольга и Светлана в целом стали чувствовать себя более уверенно в себе, лучше относятся к себе, с большей ответственностью подходят к своей жизни. У Ольги из первого

консультативного случая была выражена вина по шкале «ненависти», самая неадаптивная форма вины, которая проявлялась в ее жизни в форме самонаказаний, выборе нежелательных для себя ситуаций, в общей направленной на себя агрессии. После прохождения православной исповеди, состояние клиентки значительно улучшилось, а вместе с ним и отношение к себе. У Светланы была сильно выражена вина по шкале «выжившего», она испытывала чувство вины за сам факт своей жизни, любых достижений и обычных поступков. После прохождения исповеди, уровень вины снизился, Светлана стала лучше различать те ситуации, в которых она действительно может быть виновата, от тех, где вина не является реальной. В целом Светлана стала более уверенной в себе. Испытуемые высказались положительно о таком методе как православная исповедь. Они отметили улучшение своего общего состояния, появление надежды на удачное разрешение трудностей, а также проявление большей осознанности и ответственности по отношению к своей жизни и близким людям. Также у обоих испытуемых появилось желание повторить опыт православной исповеди. Отметилась тяга к более духовным аспектам жизни.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины достаточно эффективно. Мы можем отметить, что в целом уровень вины по разным показателям и методикам стал ниже, чем на этапе констатирующего эксперимента. Также стоит отметить, что уровень сформированности морально-этических качеств, чувства долга, оценки себя и чувство собственного достоинства остались на том же уровне. Связанно это с тем, что православная исповедь это религиозная, духовная категория, которая в свою очередь при правильном подходе формирует личную ответственность и морально-духовные качества личности. Соответственно человек начинает лучше осознавать свою личную ответственность за свои

поступки и жизнь в целом. Лучше понимать, что есть хорошо, а что есть плохо. То есть для человека открывается более глубокое понимание таких понятий как греховность, страсти, благодетели и другие духовно-нравственные категории. Также приходит понимание через веру и церковь, что человек ни один со своей бедой и своей плохостью. И он может получить прощение и искупить свою вину, тем самым отпустить ее из своей души. Также православная исповедь и весь сопряженный ей процесс способствует тому, чтобы больше не совершать плохих поступков, что позволяет изменить свою жизнь в лучшую сторону, в более духовную, праведную. Появляются силы к реальному исправлению ситуации. Также очень важно, особенно с неадаптивной виной, с повышенным уровнем аутоагрессии, то есть вины, направленной на себя, что в процессе православной исповеди, человек получает прощение от самого Бога. Что способствует отпуску чувства вины и всех негативных чувств, с ней связанных. Следовательно можно считать, что применение православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины доказала свою эффективность и целесообразность.

Выводы ко 2 главе

Для проведения эксперимента мы отобрали на наш взгляд наиболее подходящие диагностические методы, которые позволяют рассмотреть вину в разных ее проявлениях, определить тип вины, уровень переживания вины, отношение к вине. А также ее корреляцию с такими эмоциями и чувствами как стыд, совесть, чувство долга, и склонность к депрессивным состояниям.

На основании проведенного эксперимента, мы можем сделать вывод, что чувство вины проявляется наиболее интенсивно при условии, что человек обладает совестью или морально-этическими качествами личности. Также мы выяснили, что чем выше чувство вины, тем человек более склонен испытывать стыд. Следовательно, на основании исследований мы делаем вывод о корреляции таких чувств как вина, стыд, совесть. При наличии чувства вины, повышается склонность к депрессивным состояниям.

Мы рассмотрели консультативные случаи из практики психологического консультирования, провели соответствующие диагностические исследования с целью выявления чувства вины и определения его уровня и типа. Показали на консультативных примерах как проявляется и выявляется чувство вины в процессе консультирования, каким образом выявлялось отношение клиента к религии, церкви и богу, на какой стадии консультирования предлагался метод православной исповеди для освобождения от чувства вины и других, сопутствующих ей, негативных чувств.

Мы разработали и описали программу применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины. В процессе психологического консультирования, мы успешно применили эту программу. Наша программа основывается на канонах православной церкви с соблюдением всех религиозных правил. Цель

этой программы заключается в освобождении от чувства вины, а также в переориентации клиента к более духовной и осознанной жизни.

После прохождения исповеди, было отмечено, что в целом уровень вины по разным показателям стал ниже, чем на этапе констатирующего эксперимента. Также стоит отметить, что уровень сформированности морально-этических качеств, чувства долга, оценки себя и чувство собственного достоинства остались на том же уровне. Следовательно можно считать, что применение православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины доказала свою эффективность и целесообразность.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины достаточно эффективно.

Заключение

Вина в психологической науке определяется как эмоция, с помощью которой проявляется совесть. Это недовольство собой, переживание несоответствия моральным требованиям и невыполнения своего долга перед лицом собственного внутреннего Я или — у верующих — перед Богом. Вина чаще всего понимается как отрицательное отношение к своему поступку, угрызение совести, раскаяние, сожаление.

Совесть в психологии — это нравственное качество личности, связанное с субъективным осознанием личностью своего долга и ответственности, как перед отдельными людьми, так и перед обществом.

Раскаяние – это осознание плохого поступка и чувство сожаления и вины за совершенный поступок. Раскаяние, это первый этап покаяния. Покаяние в свою очередь более религиозный термин в Христианстве, означающий осознание своих грехов перед Богом. Покаяние – это признание своих проступков и грехов перед Богом посредством таинства исповеди, которое выражается в осознании своих грехов, раскаянии в них и в решительном желании больше не совершать таких поступков. Покаяние в Христианстве неразрывно связано с таинством исповеди.

Исповедь – это рассказ о своей провинности (реальной или воображаемой), за которую человек испытывает чувство вины, сожаления, стыд или даже страх перед кем-то или чем-то. В православии таинство исповеди – это исповедование (рассказ) своих грехов Богу через священника.

Православие - одно из главных направлений христианства, наряду с католицизмом и протестантизмом. Начало складываться с 4 в. как официальная религия Византийской империи, полностью самостоятельно с момента разделения христианской церкви в 1054. Греховные страсти в православии - термин, которым в христианстве называют основные пороки,

лежащие в основе множества других грехов. Современные православные авторы иногда пишут о них как о восьми смертных грехах.

Понятие вины изучалось в разных психологических школах. В психоанализе чувства вины и стыда считались базовыми состояниями невротического расстройства. Зигмунд Фрейд рассматривал конфликт между Я и Сверх - Я, когда человек поступал не так как предписывает ему его идеальное Я и тем самым испытывает чувство стыда. Вина же проявляется, когда человек нарушает некие предписываемые запреты. Оба эти состояния вызывают внутренний конфликт между Эго и Сверх – я. То есть согласно Фрейду это является невротическим расстройством. Таким образом, вину в целом он видел как проявление невроза и считал вину как негативным феноменом.

К. Хорни также считала, что чувство вины это внутриличностный конфликт человека, который происходит из его прошлого. Она считала, что окружение играет значительную роль в формировании чувства вины. А именно одобрение или неодобрение окружающих. Так же она связывала чувство вины со страхом. А именно со страхом неодобрения и считала чувство вины не причиной, а следствием этого страха. Она так же считала, что чувство вины это проявление невроза.

В экзистенциальном направлении вину рассматривали в более глубоком мировоззренческом контексте. В этом направлении существует такое понятие как «Экзистенциальная вина». По мнению сторонников этого направления такая вина появляется у человека, если он осознаёт определенные обязательства перед своей жизнью и осознает насколько важно реализовать свой потенциал.

И. Ялом чувство вины связывал с ответственностью человека за свою жизнь. Он выделял невротическую, подлинную и экзистенциальную вину. По его мнению невротическая вина возникает, если человек думает о

преступлении или совершает мелкие проступки по отношению к другим людям и осознает это. Но при этом продолжает поступать таким же образом. Подлинная вина возникает, когда человек совершает реальное преступление. Экзистенциальная вина возникает в том случае, если человек поступает плохо по отношению к себе. Так же такая вина возникает по мнению И.Ялома, когда человек не реализует свои таланты, способности, данные ему жизнью. Другой, не менее яркий, представитель данного направления Ролло Мэй видел проявление чувства вины в том различии, которое ощущает человек между тем кто он есть и тем кем он должен быть по его мнению. То есть конфликт между я – реальным и я – идеальным. Такой конфликт по его мнению возникает когда человек не реализует свой потенциал или не может этого сделать. Также, по мнению Ролло Мэй чувство вины может возникнуть, когда человек теряет связь с подлинным собой.

В. Франкл рассматривал вину, как нечто личное. Он считал, что вина это личное чувство и возникает она при осознании того, что человек сделал или не сделал для себя. В.Франкл считал, что вина может возникнуть в том случае, когда человек не знает зачем он живет, не имеет смысла к существованию.

Р. Кочюнас считает, что чувство вины помогает человеку понять разницу между тем какой он есть и каким должен быть.

Можно сделать вывод, что в направлении экзистенциальной психологии чувство вины тесно связано с чувством ответственности. В первую очередь с чувством ответственности перед самим собой и своей жизнью.

В гуманистической психологии Абрахам Маслоу считал, что внутреннее чувство вины возникает вследствие предательства человеком своей внутренней природы или своего истинного Я. Когда человек

уклоняется от своего пути, от самореализации, которая ведет его к самоактуализации.

Представители когнитивной психологии считали, что вина возникает в том случае, когда человек берет на себя слишком много обязательств, с которыми не всегда может справиться

Основатель транзактного анализа Э. Берн считал, что чувство вины закладывается с детства и в первую очередь рядом долженствований, таких как «Ты должен...». То есть у человека с детства формируется модель поведения из позиции «Должен». Соответственно если человеку не удастся реализовать определенное долженствование, то возникает чувство вины.

В отечественной психологии существенный вклад в изучение внесли И.С.Кон и Т.Г.Стефаненко.. По их мнению вина возникает, когда человек не соблюдает внутренние нормы. То есть вина – это внутренний цензор.

Проанализировав возможности применения православной исповеди в психологическом консультировании, мы пришли к выводу, что положительный результат может быть достигнут при соблюдении следующих условий:

- человек осознает свою вину;
- человек искренне раскаивается в совершенном поступке;
- человек не имеет возможность искупить свою вину другими способами либо другие способы не привели к желаемому результату.
- человек исповедует православную веру;
- человек имеет положительный или нейтральный опыт отношений с церковью, богом и верой.

Православная психология берет за основу православное мировоззрение и исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как Образа и Подобия Божия, как единства тела, души и духа. Согласно этому смысл человеческой жизни заключается в одухотворении и

богоуподоблении, что осуществляется в результате развития добродетелей и преодоления страстей. Предметом православной психологии является человек и его уникальная личность, а также все процессы формирования, развития и функционирования человеческой личности, изменения её качеств и направленности, в связи с её духовно-нравственным состоянием. Православное консультирование рассчитано в первую очередь на оказание человеку помощи в преодолении его нарушенной целостности в связи с падшей природой, подведение к осознанию страстных механизмов, приведших к болезни или возникновению проблемы. Работа над конкретными проблемами идет основываясь на духовной составляющей. Ведь часто оказывается, что корень проблемы лежит именно в духовной сфере.

В рамках экспериментальной работы были выделены критерии и уровни, характеризующие степень переживания чувства вины взрослыми. В переживании чувства вины было выделено три уровня: высокий, средний и низкий. Для каждого уровня мы выделили психологические компоненты, такие как когнитивный, эмоциональный и рефлексивный. Нами был использован следующий диагностический комплекс: тест «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997), адаптирован Е. В. Коротковой; методика «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz); методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989); опросник Баса-Дарки; опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991); опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (И.Г.Тимощук); шкала самооценки депрессии Цунга (Z-SDS), адаптация Балашовой Т.И.

На основании проведенного эксперимента мы выяснили, что чем выше у человека чувство долга, ответственности, морально-этические качества, тем

сильней и интенсивней им будет переживаться чувство вины. Также в этом случае чувство стыда тоже будет повышенным. Это подтверждает, что такие понятия как чувство вины, стыда и совесть тесно связаны между собой, при увеличении одного показателя, увеличиваются почти пропорционально другие. Также люди, испытывающие чувство вины более склонны к депрессивным состояниям.

Нами была разработана программа применения православной исповеди в процессе психологического консультирования взрослых с чувством вины. Программа состоит из 10 этапов: Выявление чувства вины; осознание; раскаяние; выяснение прошлых действий; отношения с верой, церковью и Богом; информация; готовность; подготовка; покаяние и исповедь; обсуждения опыта, поддержка.

Мы подробно описали каждый из предложенных этапов. В процессе психологического консультирования мы успешно реализовали предложенную программу. Программа основывается на канонах православной церкви с соблюдением всех религиозных правил. Цель этой программы заключается в освобождении от чувства вины, а также в переориентации клиента к более духовной и осознанной жизни.

По итогам реализации программы у испытуемых после прохождения православной исповеди снизился уровень чувства вины и стыда. Также заметное понижение в сторону нормы по шкале депрессии Цунга. На прежнем уровне остался уровень сформированности морально-этических качеств личности согласно опроснику ДУМЭОЛП (составитель И.Г.Тимощук) и чувство ответственности и долга согласно опроснику Баса-Дарки. Это говорит о том, что такой духовно-религиозный метод, как православная исповедь, способствует снижению негативных чувств, таких как вина и стыд, при этом сохраняя на прежнем уровне положительные и духовные качества личности.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт, М, 2000.
2. Августин Аврелий (Блаженный) Исповедь / Издательство Сретенского монастыря, 2012. - 528с.
3. Авдеев Д.А. Душевные болезни, православный взгляд / М.: Лепта Книга, 2016. – 176с.
4. Айви А.Е., Айви М.Б. Психологическое консультирование и психотерапия, М., 2000.
5. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, М., «Класс», 2000.
6. Алфеев Иларион Митрополит. Во что верят православные христиане / М.: Никая, 2014. – 304с.
7. Белик И. А. Дифференцированный анализ эмоций: различия между виной и стыдом // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы Всероссийского съезда психологов. СПб., 2003. Т. 1. С. 375–379.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди / Москва: Издательство «Э», 2017. – 352с.
9. Берн Э. Люди, которые играют в игры / Москва: Издательство «Э», 2017. – 424с.
10. Бондарец Е.В., Гордиенко Е.В. Возможности применения православной исповеди в процессе психологического консультирования / Тенденции развития науки и образования, №56, Ноябрь 2019
11. Бондарец Е.В. Чувство вины в жизни человека и в психологическом консультировании /VI Международная научно-практическая конференция. Современная образовательная среда: теория и практика

12. Братусь Б.С. Начала христианской психологии / Учебное пособие для вузов / Б.С. Братусь, В.Л. Воейков, С.Л. Воробьев и др. - М.: Наука, 1995. - 236 с.
13. Брянчанинов И. Святитель. В помощь кающимся /Рязань: Зёрна-слово, 2017. – 32с.
14. Бунин И.А. Темные аллеи / Москва: АСТ, 2015. – 352с.
15. Бурбо Лиз Ответственность, обязательство, чувство вины / М.: София, 2015. – 120с.
16. Вайсс Д. Как работает психотерапия / М., 1998.
17. Василюк Ф.Е. Исповедь и психология / статья 2004г. Московский психотерапевтический журнал №4
18. Вербина Г.Г. Психология эмоций / Чебоксары: Чуваш, ун-т., 2008. - 308 с.
19. Виноградов Л. О страстях и искушениях / М.: Никея, 2017. – 168с.
20. Войно-Ясенецкий Лука святитель. Дух, душа, тело / Тула: Имидж Принт, 2013. – 128с.
21. В помощь кающимся /Коллектив авторов. Благотворительный фонд «Миссионерский центр имени иерея Даниила Сысоева», 2014. – 64с.
22. Гостев А. А. «О проблемах становления религиозно-ориентированного психологического знания» (Психология. Журнал высшей школы экономики. 2007. Т. 4. С. 35–45)
23. Грановская Р.М. Психология веры / СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 576с.
24. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / Эксмо, 2005. – 688с. – С.204
25. Достоевский Ф.М. Преступление и наказание /М.: Эксмо, 2015. – 592с.

26. Добросельский П.В. Общие аспекты православной психологии / М.: Грифон, 2011. – 336с.
27. Ильин И. А. Основы христианской культуры / СПб., Питер, 2004. -188с.
28. Ильин Е.П. Психология совести: вина стыд, раскаяние / Питер; Санкт-Петербург; 2016. – 288с.
29. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / СПб.: Питер, 2018. – 784с.
30. Изард К. Психология эмоций / СПб.: Питер, 1999. 464 с.
31. Зенько Ю.М. Основы христианской антропологии и психологии / М.: Речь, 2007. – 355с.
32. Зенько Ю.М. Психология религии / СПб.: Алетейя, 2002. – 402с.
33. Зорин К. Гены и 7 смертных грехов / Москва: Русский Хронографъ, 2009. – 220с.
34. Карвасарский Б. Д. Психотерапия / М., 2002
35. Кемпински А. Психопатология неврозов / Варшава, 1975.
36. Козлов В.В. Интегративная психология / Москва: Психотерапия, 2007. – 528с.
37. Козлов Максим Протоиерей . 400 вопросов и ответов о вере, церкви и христианской жизни / М.: Сретенский монастырь, 2007. – 400с.
38. Кон И. С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры / М., 1979. С. 85–113.
39. Кондратьев С.В., Кондратьева О.В. Христианская психология: учебное пособие для студентов вузов / Кондратьев С.В., Кондратьева О.В. Москва: ИНФРА-М, 2019. – 191с.
40. Константинов Ф.В. Философская энциклопедия / Под ред. В.В.Константинова, Советская энциклопедия, 1970. – 5т.
41. Конт-Спонвиль А. Философский словарь / Москва: Этерна, 2012. – 502с.

42. Кочюнас Р. Психологическое консультирование / Р.Кочюнас. 10-е изд. стер. Москва : Академический проект, 2017. – 222с. – С.134
43. Кравец С.Л. Православная энциклопедия / ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2000
44. Крестьянкин Иоанн Архимандрит «Опыт построения исповеди / К.: Св.-Троицкий Ионинский монастырь, 2016. – 272с.
45. Кузнецов С.А. Большой толковый словарь русского языка / СПб, 1998. - 1536 с.
46. Лавров С. Яко с нами Бог / Изд. Задонского Рождество-Богородицкого монастыря, 2004
47. Легостаева М.В. Очерки православной психотерапии. На пути в землю Обетованную. / М.В.Легостаева. – Москва: Издательство Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2018. – 320с.
48. Линде Н.Д. Психологическое консультирование / Аспект Пресс, 2018. – 272с.
49. Лоргус А. Книга о счастье / М.: Никея, 2017. – 144с.
50. Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. 3-е изд. СПб.: Питер, 2018
51. Митрополит Иерофей (Влахос). Православная психотерапия / СТСЛ, 2018. – 368с.
52. Молотников М.Д. Познать себя. Азы христианской психологии / М.: Лепта Книга, 2016. – 64с.
53. Муздыбаев К. «Переживание вины и стыда / Муздыбаев К. СПб.: Питер, 1995.
54. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2015. – 224с. – С.98
55. Мэй Р. Смысл тревоги / Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2015. – 188с.

56. Немов Р.С Психологический словарь / ВЛАДОС, 2007. – 560с.
57. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка / М.: Мир и образование, 2014. – 1376с.
58. Осипов А.И. Жизнь духовная / А.И.Осипов. – Москва: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2018 – 272с.
59. Перлз Ф. Гештальт-семинары. М., 1998.
60. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь / М., 1990 – С.825.
61. Платонов К.К «Краткий словарь системы психологических понятий /М.: Высшая школа, 1984 – 174с.
62. Положенкова Е.Ю., Руденко А.М. Основы духовной культуры: учебное пособие / Е.Ю.Положенкова [и др.]; под ред. Е.Ю.Положенковой, А.М.Руденко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 285с.
63. Полная исповедь по десяти заповедям Божиим и девяти заповедям блаженства – коллектив авторов / М.: Сибирская Благовонница, 2015. – 73с.
64. Преображенский А. Азы православия / Казань: Терирем, 2015. – 240с.
65. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности / Мн.: Высшая школа, 2003. – 272с.
66. Романин А.Н. Основы психотерапии / учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208с.
67. Руденко А.М. История психологии в схемах и таблицах / Ростов-на_дону: Феникс, 2015. – 154с.
68. Савва Схиигумен. Плоды истинного покаяния / М.: Неугасаемая лампада, 2016. – 64с.

69. Семенов-Тянь-Шанский А. Православный катихизис / Киев: Киево-Печерская Успенская Лавра, 2014. – 15с. – С.-84
70. Семеник Д.Г., Хасьминский М.И. Выход есть всегда / М.: Олма, 2010. – 320с.
71. Семеник Д.Г. Разобраться в себе. Психологические проблемы как препятствия на пути духовной жизни и их преодоление / М.: Символик, 2017. – 64с.
72. Синайский Нил преподобный. О восьми лукавых духах / М.: Сибирская благовонница, 2013, - 160с.
73. Склярова Т.В. Возрастная психология. От рождения до старости / Издательство ПСТГУ, 2017. – 224с.
74. Слободской Серафим. Закон божий / Киев: 2004. -800с.
75. Стефаненко Т. Этнопсихология. М., 1999.
76. Столин В. В. Самосознание личности / М., 1983
77. Старшенбаум Г.В. «Переживая кризис / Ростова-на-Дону: Феникс, 2012. – 317с.
78. Сульдина М. Вина мнимая и настоящая. Как научиться жить в мире с собой / М.:Никея, 2017. – 184с.
79. Сурожский Антоний Митрополит. Духовный азбуковик / М.: Благодетельство, 2017. – 334с.
80. Сысоев Даниил священник «Беседы о страстях» / М.: Благотворительный фонд «Миссионерский центр имени иерея Даниила Сысоева», 2014. – 144с.
81. Тангней Джей Пи, Диринг Р. Л. Стыд и вина / Гилфорд Пресс. 2002 год.
82. Ткачев Андрей Протоиерей. Почему я верю / М.: Никея, 2016. – 240с.
83. Толстой Л.Н. Анна Каренина / М.: АСТ, 2018. – 800с.

84. Ушаков Д.Н. Толковый словарь русского языка
85. Франкл В. Сказать жизни да / М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 239с.
86. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни / Новосибирск: Сиб.универ. изд-во, 2019. – 95с.
87. Фрейд З. Навязчивые действия и религиозные обряды / Сборник сочинений. - Мн.: ООО «Попурри» , 2003. – 480с.
88. Фрейд З. Тотем и табу / Москва: Издательство «Э», 2018. – 256с.
89. Фрейд З. Будущее одной иллюзии /Москва: Издательство «Э», 2017. – 255с.
90. Фрейд З. Я и Оно / Сборник сочинений. - Мн.: ООО «Попурри» , 2003. – 480с.
91. Фромм Эрих Психоанализ и религия / Э.Фромм – Москва: АСТ, 2017. – 224с.
92. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К.Хорни. СПб.: Питер, 2013
93. Чунтонов Д.С. Чистое сердце (по трудам архимандрита Иоанна Крестьянкина, схиигумена Иоанна Алексева, игумена Никона, Игумении Арсении) / Издательство «Братство святого апостола Иоанна Богослова», 2011. – 384с.
94. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / М.: Логус, 2002. – 156с.
95. Шеховцова Л.Ф. Православная психология в России / Электронный журнал «Психологическая наука и образование», №3, 2011
96. Шполянский Михаил священник Как подготовиться к исповеди и причастию / Москва: Отчий дом, 2006
97. Экман Пол Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П.Экман. 2е изд. – СПб.: Питер, 2017

98. Энциклопедия Кольера - 1998
99. Юнг К.Г. Символы трансформации / М.: Академический проект, 2015.
100. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации / М.: 1959
101. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Москва: Класс, 2019. – 576с.
102. Ялом И. Дар психотерапии / Москва: Издательство «Э», 2017. – 352с.
103. Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины XX века / учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 416с.
104. <https://azbyka.ru>
105. <http://slova.textologia.ru>
106. <https://шпаргалки.com/religii-psihologiya/otvetyi-predmetu-psihologiya1548.html>

Тест «Измерение неадаптивной вины» (O'Connor et al., 1997)

Тест разработан американскими психологами (O'Connor et al., 1997) и адаптирован Е. В. Коротковой (2002).

Служит для выявления четырех типов иррациональной вины: вины выжившего, вины отделения, вины гиперответственности и вины ненависти к себе.

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос, используя один из пяти представленных ниже вариантов ответа: 1) нет; 2) скорее нет, чем да; 3) иногда нет, иногда да; 4) скорее да, чем нет; 5) да.

1. Я склонен скрывать или уменьшать свой успех.
2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфорт.
3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.
4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.
5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.
6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.
7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое.
8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.
9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.
10. Несчастья других людей не трогают меня.
11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и

ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.

12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании, которого он ждет от меня.

13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль, обидят.

14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого достиг.

15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.

16. Мне нравится, когда другие люди завидуют мне.

17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня есть свои планы.

18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что заслужил это.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

43. Я боюсь одиночества.

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

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

46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.

47. Проблемы моих родителей касаются только их, но не меня.
48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.
49. Когда мои ближние достигают успеха и признания, у меня снижается тревога.
50. Я рад, что не похож на своих родителей.
51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.
52. Мне легко сказать другим «нет».
53. Думаю, что, когда люди обращаются со мной дурно, я заслуживаю это.
54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.
55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.
56. Меня не беспокоят проблемы моих близких.
57. Я чувствую себя недостойным любви.
58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.
59. Считаю, что родители всегда правы.
60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.
61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершил ранее.
62. Я склонен становиться несколько подавленным после важных достижений.
63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей.
64. Иногда я думаю, что я эгоист и безответственный человек.

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

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

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

Обработка результатов. Следующие тринадцать пунктов учитываются с обратным знаком: 10, 16, 23, 27, 4, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, 56. С учетом этого подсчитываются следующие суммы набранных баллов по каждой из четырех шкал:

Шкала «вина выжившего» : пункты 5, 7, 10, 14, 16, 19, 23, 27, 28, 32, 35, 37, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67.

Шкала «вина отделения» : пункты 2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 42, 46, 50, 55, 59, 63.

Шкала «вина всеобъемлющей ответственности» : пункты 3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 34, 39, 43, 47, 52, 56, 60.

Шкала «вина ненависти» : пункты 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66.

Характеристика

Вина выжившего характеризуется патогенным верованием, что преследование нормальных целей и достижение успеха заставит любимых людей страдать и чувствовать себя неадекватными. Люди, страдающие от вины выжившего верят, что их успех, все то хорошее, что у них есть вызывает несчастье других, заставляет их чувствовать себя плохо. Механизм этой вины таков: у человека есть неосознанное иррациональное представление, что существует ограниченное количество благ, и что что-то хорошее, что человек переживает происходит за счет других. Например, в случае гибели члена семьи, оставшийся в живых чувствует себя так, как

будто ему досталась чужая доля "блага".

Вина отделения также возникает из страха навредить другим, преследуя свои цели. Она характеризуется патогенным верованием, что кто-то не имеет права на отдельное существование, что отделение или отличие от близких и любимых людей - предательство, оно губительно для них, причинит им вред и боль.

Вина гиперответственности возникает из альтруизма. Она предполагает преувеличенное чувство ответственности за заботу о счастье других. Этот тип вины неизменно сопровождает вину выжившего и вину отделения, но может и встречаться отдельно от них. Вина гиперответственности может рассматриваться как преувеличение адаптивной вины. Она связана с верой, что человек ответственен за счастье и благополучие других.

Вина ненависти к себе - это крайняя и малоадаптивная форма вины, которая может возникать как следствие жестокого и невнимательного отношения родителей, близких и любимых людей. Это крайне негативная оценка себя, общее чувство негодности. Она связана с межличностной виной в том, что люди принимают этот крайне негативный взгляд на себя, чтобы сохранить связь со своими родителями и другими близкими людьми.

Методика «Воспринимаемый индекс вины» (John R. Otterbacher, David C. Munz)

Методика (тест на чувство вины) используется для измерения чувства вины как состояния на данный момент (G-state) и как черты характера, которая проявляет себя обычно чаще всего (G-trait).

PGI состоит из двух шкал, которые соответственно измеряют эмоциональное переживание чувства вины как состояния и как генерализованной Я-концепции (черты характера).

Данная методика особенно полезна в ситуациях, в которых необходимо отслеживать реакцию вины человека в ответ на специфические события или ситуации, которые могут случаться, например, в семье, на производстве или в межличностных отношениях.

Инструкция (часть 1). Опишите ваши чувства. Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать свои чувства в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее полно описывают ваши чувства в настоящий момент. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: вам нужно выбрать только одно слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, что вы чувствуете сейчас.

Стимульный материал

1. Осуждающий.
2. Невинный.
3. Подавленный.
4. Постыдный.
5. Спокойный.
6. Недостойный.
7. Разочарованный.
8. Сдерживаемый.
9. Находящийся в состоянии упадка.
10. Раздражительный.
11. Незаслуживающий прощения.

Инструкция (часть 2). Опишите ваши чувства. Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать, как они испытывают чувство вины в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее точно описывают ваши обычные чувства. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со

всем списком чувств. Обратите внимание: вам нужно выбрать только одно слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, как вы обычно переживаете чувство вины.

Стимульный материал

1. Осуждающий.
2. Невинный.
3. Подавленный.
4. Постыдный.
5. Спокойный.
6. Недостойный.
7. Разочарованный.
8. Сдерживаемый.
9. Находящийся в состоянии упадка.
10. Раздражительный.
11. Незаслуживающий прощения.

Ключ к тесту-опроснику на чувство вины. Каждый пункт имеет следующие значения: 1 = 6,8; 2 = 1,1; 3 = 4,3; 4 = 9,4; 5 = 2,0; 6 = 7,8; 7 = 5,9; 8 = 3,4; 9 = 8,6; 10 = 5,3; 11 = 10,4.

Обработка данных и интерпретация. Можно применить два способа обработки данных: первый — подсчет индекса каждой шкалы (G-trait и G-state) по отдельности и второй — определение реакции вины человека в ответ на специфическую ситуацию и сравнение этой реакции человека с его состоянием, когда он чувствует себя «нормально».

Второй метод обработки результатов методики более сложный. Используя значения пунктов, приведенные выше, проведите следующие вычисления:

- 1) от значения G-state отнять значение G-trait;
- 2) прибавить к полученному результату 10 (константа 10 используется,

чтобы ликвидировать путаницу со знаками «+» и «—»).

Если полученное значение будет выше 10, значит, интенсивность реакции чувства вины выше уровня обычных переживаний. Если полученное значение будет ниже 10, значит, интенсивность реакции чувства вины ниже обычных переживаний. Когда обе шкалы (G-trait и G-state) используются совместно, G-trait-шкалу желательно предъявлять первой.

Методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989)

Инструкция. Приведенные ниже сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни.

Прочтите каждый сценарий ситуации и попытайтесь представить себя в ней. Затем оцените, пользуясь пятибалльной шкалой, вероятность возникновения у вас каждой из приведенных версий возможных поведенческих реакций: «1» — никогда не стал бы так делать, это абсолютно не характерно для меня; «2» — маловероятно, но не исключено; «3» — пятьдесят на пятьдесят, иногда так делаю, все зависит от обстоятельств; «4» — весьма вероятно, что так поступлю, подумаю или почувствую; «5» — всегда так делаю, это очень характерно для меня.

Будьте внимательны и оцените вероятность возникновения у вас каждой из предложенных реакций.

1. Ваш друг хочет поделиться с вами чем-то важным для него, и вы договариваетесь о встрече в обеденный перерыв. Но только в пять часов вы вспоминаете, что подвели друга.

а) Вы говорите себе: «Я к нему невнимателен».

1 — 2—3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Ну ничего, он все поймет!»

1 — 2—3 — 4 — 5

в) Вы стараетесь как можно скорее объясниться и уладить недоразумение.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы оправдываете себя, думая: «Мой начальник отвлек меня как раз перед обедом».

1 — 2–3 — 4 — 5

2. *Находясь на своем рабочем месте, вы сломали ценный прибор или оборудование и, боясь показаться некомпетентным или неловким, пытаетесь скрыть это.*

а) Вы думаете: «Эта ситуация неприятна и беспокоит меня. Мне следует починить сломанную вещь либо попросить кого-то другого, более компетентного, починить ее».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы начинаете думать об увольнении.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Какие непрочные вещи делают в наше время!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2–3 — 4 — 5

3. *Вы проводите вечер в кругу друзей и чувствуете себя в этот вечер особенно привлекательным и остроумным. Супруга вашего приятеля (супруг вашей приятельницы) относится к вам с не скрываемой симпатией.*

а) Вы говорите себе: «Такой повышенный интерес ко мне со стороны супруги моего приятеля (супруга моей приятельницы) может расстроить моего приятеля (мою приятельницу)».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы чувствуете себя неотразимым во всех отношениях.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы рады, что произвели такое неизгладимое впечатление.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Моему приятелю (приятельнице) следует больше уделять внимания».

1 — 2–3 — 4 — 5

4. *Вы до последней минуты откладывали сдачу отчета о выполненной работе. В последний момент вы что-то пишете на скорую руку, и в результате ваш отчет выглядит крайне плохо.*

а) Вы подвергаете сомнению собственную компетентность.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы думаете: «Почему в сутках только 24 часа?!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Мне следует вклеить выговор!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Что сделано, то сделано!»

1 — 2–3 — 4 — 5

5. *Вы допускаете серьезную ошибку на работе, что приводит к провалу целого проекта, над которым работала ваша организация. Но вдруг узнаете, что за этот провал руководство винит не вас, а вашего коллегу.*

а) Вы думаете, что руководство почему-то недолюбливает вашего коллегу.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Жизнь — несправедливая штука!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы помалкиваете и избегаете попавшего в немилость коллегу.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Неадекватность ситуации тяготит вас, и вы с готовностью вносите ясность, признавая себя ответственным за провал.

1 — 2–3 — 4 — 5

6. Вам предстоит трудный телефонный разговор, от которого зависит очень многое. И вот уже несколько дней вы откладываете его. Наконец (всему приходит конец!) вы звоните, находите нужные слова и убеждаете своего собеседника в целесообразности вашей просьбы. В итоге вопрос решен.

а) Вы говорите себе: «Оказывается, при необходимости я могу быть убедительным».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы испытываете сожаление о том, что так долго откладывали этот трудный разговор, мучая себя и, возможно, других.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете себя трусом.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Я молодец!»

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы думаете: «Как бы в дальнейшем избежать необходимости делать такие трудные для себя телефонные звонки?»

1 — 2–3 — 4 — 5

7. Вы решили сесть на диету, но, проходя мимо кондитерской и почувствовав чрезвычайно аппетитный запах, поддаетесь искушению и покупаете вкусную «венскую» булочку.

а) Вы говорите себе: «Сегодня я больше ничего уже не буду есть!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе, оправдывая собственное отступничество: «Все этот запах! Я не мог пройти мимо!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы испытываете к себе отвращение за отсутствие воли и потерю

самоконтроля.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Только разочек! Разве это имеет такое уж большое значение?»

1 — 2–3 — 4 — 5

8. *Во время отдыха на пляже вы играете в волейбол. Подаете мяч и попадаете в лицо товарищу по игре.*

а) Вы испытываете неловкость за неумение хорошо играть.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы думаете, что «потерпевшему» следует поучиться играть.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы извиняетесь и делаете все, что в ваших силах, чтобы «потерпевшему» стало лучше.

1 — 2–3 — 4 — 5

9. *Вы решили начать самостоятельную жизнь. К счастью, окружающие вас люди были добры и готовы помочь вам. Несколько раз вы вынуждены были брать деньги в долг и всякий раз при первой же возможности возвращали его.*

а) Вы испытываете неловкость за себя из-за отсутствия жизненного опыта и неумения самостоятельно решать жизненные проблемы.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Что-то мне не везет!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы одержимы идеей о возвращении долга в кратчайшие сроки.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Мне можно доверять!»

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы гордитесь собой, потому что вы в состоянии возвращать долги.

1 — 2–3 — 4 — 5

10. *Вы ведете машину и внезапно сбиваете подвернувшуюся неизвестно откуда на дороге кошку.*

а) Вы говорите себе (чертыхаясь): «Кошки вообще не должны находиться на дороге!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Какой я ужасный человек!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Это просто несчастное стечение обстоятельств!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы мысленно возвращаетесь снова и снова к этому случаю и задаетесь вопросом о том, могли бы вы избежать этого.

1 — 2–3 — 4 — 5

11. *Вы выходите после сдачи экзамена (во время сессии или очередной аттестации на работе) с мыслью о том, что вы очень успешно справились с этим. Но вдруг выясняется, что ваш ответ оценили крайне плохо.*

а) Вы говорите себе: «Это всего лишь экзамен!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Экзаменатору я не понравился, и эта оценка — лишь отражение его явной антипатии ко мне».

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы думаете, что вам следовало бы лучше готовиться к экзамену.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы чувствуете себя глупо.

1 — 2–3 — 4 — 5

12. *Вы и ваши коллеги завершили весьма трудную для всех работу над*

проектом. Результат оценен очень высоко, но руководство почему-то решает поощрить денежной премией только вас.

а) Вы считаете руководство недалёковидным.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы испытываете одиночество и оторванность от коллектива.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что ваш тяжелый труд оценен по достоинству.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы считаете себя успешным специалистом и гордитесь собой.

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы считаете, что вам следует отказаться от денежного вознаграждения.

1 — 2–3 — 4 — 5

13. Во время одной из вечеринок вы позволяете себе бестактность и язвите в адрес отсутствующего в этот вечер приятеля.

а) Вы говорите себе: «Это просто ради смеха и совершенно безобидно!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы чувствуете себя ничтожеством и гнусным существом.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы думаете, что, если бы ваш приятель оказался на вечеринке, он смог бы постоять за себя.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы извиняетесь и стараетесь подчеркнуть достоинства высмеянного вами приятеля.

1 — 2–3 — 4 — 5

14. Работая над очередным проектом, вы допускаете серьезную ошибку, за которую подверглись критике как со стороны вышестоящего

начальства, так и со стороны подчиненных .

а) Вы считаете, что ваше руководство должно было более четко определить вашу задачу.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы испытываете желание сбежать и спрятаться.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что вам следовало бы лучше разобраться в проблеме и надлежащим образом выполнить задание.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Каждый может ошибиться!»

1 — 2–3 — 4 — 5

15. Вы откликнулись на просьбу о помощи в организации праздника для детей-сирот одного из детских домов. Как оказалось, на это потребовалась масса вашего времени и энергии. Вы не раз жалели о том, что вообще взялись за это, и подумывали о том, как бы это «забросить». В итоге праздник состоялся, и вы стали свидетелем счастливых улыбок на лицах детей.

а) Вы чувствуете себя эгоистом и вообще лентяем.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы считаете, что вас втянули во что-то, чем вы вообще не желали бы заниматься.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что вам следует задумываться над проблемами тех, кому в этой жизни не очень-то повезло.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы считаете, это замечательно, что вы кому-то хоть немного помогли.

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы испытываете крайнее удовлетворение от себя и своей работы.

1 — 2–3 — 4 — 5

Ключ для постановки диагноза

Вопросы	Вина	Стыд	Экстернальность	Отстраненность	Бета-гордость	Альфа-гордость
1	в)	а)	г)	б)		
2	а)	б)	в)	г)		
3	а)		г)		в)	б)
4	в)	а)	б)	г)		
5	г)	в)	а)	б)		
6	б)	в)	д)		г)	а)
7	а)	в)	б)	г)		
8	г)	а)	б)	в)		
9	в)	а)	б)		д)	г)
10	г)	б)	а)	в)		
11	в)	г)	б)	а)		
12	д)	б)	а)		в)	г)
13	г)	б)	в)	а)		
14	в)	б)	а)	г)		
15	в)	а)	б)		г)	д)

Подсчитывается сумма баллов по каждому столбику (шкале).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

1. Вина.

Высокий показатель склонности к чувству вины - состоянию дискомфорта как эмоциональной реакции личности на нарушение собственных интернализованных нравственных норм, негативной оценки своего поведения, которая сопровождается напряжением, раскаянием и сожалением, а также мотивирует человека искупить или исправить

содеянное.

2. Стыд.

Повышенный показатель склонности к переживанию чувства стыда, возникающему как следствие осознания чего-то бесчестного, нелепого или неприличного в собственном поведении или обстоятельствах жизни или же в результате попадания в ситуацию, оскорбляющую собственную скромность или приличие индивида.

3. Экстернальность.

Пониженный показатель склонности в ситуациях вины и стыда приписывать причины происходящего внешним факторам – внешней среде, другим людям, судьбе или случаю.

4. Отстраненность.

Повышенный показатель склонности к отстраненной позиции и нейтральным формулировкам объяснения произошедших событий при обнаружении человеком рассогласования между собственным поведением и принятыми моральными нормами.

5. Бета-гордость.

Пониженный показатель склонности в типичных ситуациях вины и стыда к положительной самооценке своих действий по отношению к другим людям.

6. Альфа-гордость.

Пониженный показатель склонности в типичных ситуациях вины и стыда к переживанию чувства собственного достоинства, самоуважения, собственной ценности, удовлетворения от себя и своих поступков.

Шкала вины из опросника Басса — Дарки

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных

реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести. Опросник состоит из 75 вопросов, каждый из которых определяет ту или иную реакцию. В своей работе мы выбрали только те вопросы, которые определяют чувство вины

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов:

«да» и «нет».

1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.

2. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

3. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

4. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

5. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.

6. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

7. Неудачи огорчают меня.

8. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

9. Я часто думаю, что жил неправильно.

Опросник «Сильно ли ваше чувство долга?»

Инструкция. Прочитайте вопросы и выберите тот ответ, который вам соответствует больше всего.

1. Что вы больше цените в своей работе?

а) Пользу, которую она приносит людям.

б) Моральное удовлетворение, которое получаю от нее лично я.

в) Условия труда (зарплату, льготы и т. п.).

2. Можете ли вы работать без выходных?

а) Да, если это не подрывает мое здоровье и личную жизнь.

б) Ну, раз надо — так надо!..

в) Только под страхом смертной казни либо немедленного увольнения.

3. Как вы относитесь к указаниям начальства?

а) Выслушиваю. А поступаю по-своему.

б) Выполняю их даже тогда, когда считаю, что начальство ошибается.

в) Как правило, подчиняюсь им. Кроме случаев, когда шеф явно не прав.

4. Какое наказание за упущения в работе на вас действует сильнее?

- а) Денежный штраф.
- б) Выговор от руководства.
- в) Муки собственной совести.

5. С каким из утверждений вы охотнее согласились бы?

а) Лучше выполнить поручение медленно, но хорошо, чем быстро, но плохо.

б) Важно не то, как сделано дело, а то, как об этом доложили «наверх».

в) Нет предела совершенству, а работе — конца.

Результаты теста. За положительные ответы по пунктам 1а) , 2б) , 3б) , 4в) , 5в) вы получаете по 3 балла;

за положительные ответы по пунктам 1б) , 2а) , 3в) , 4б) , 5а) — по 2 балла,

за положительные ответы по пунктам 1в) , 2в) , 3а) , 4а) , 5б) — по 1 баллу. Подсчитайте сумму набранных баллов. От 11 до 15 баллов — у вас высокая ответственность (чувство долга), от 6 до 10 баллов — средняя, от 0 до 5 — низкая.

Опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)

Вам предлагается ответить на 45 утверждений. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями.

Выражайте свое мнение искренне:

1 = полностью не согласен (не согласна).

2 = не согласен (не согласна).

3 = не знаю.

4 = согласен (согласна).

5 = полностью согласен (согласна).

1. Я считаю, что существуют совершенно определенные понятия добра и зла.

2. Я совершил много ошибок в своей жизни.
3. Я всегда строго придерживался твердых морально-этических принципов.
4. В последнее время я доволен собой и своими поступками.
5. Если бы мне было позволено переделать заново кое-что в моей жизни, я бы сбросил огромную ношу со своих плеч.
6. Я никогда не испытывал большого сожаления или вины.
7. Цель моей жизни — скорее наслаждаться ею, чем руководствоваться какими-то абстрактными моральными принципами.
8. Существует кое-что в моем прошлом, о чем я глубоко сожалею.
9. Я часто испытываю отвращение к себе за некоторые совершенные мной поступки.
10. В детстве мои родители были строги ко мне.
11. Для меня существует только несколько запретных вещей, которые я бы никогда не осмелился сделать.
12. Я часто недоволен собой из-за своих поступков.
13. Мои представления о добре и зле являются довольно гибкими.
14. Если бы мне удалось заново начать жизнь, то многое из того, что мной уже совершено, я сделал бы по-другому.
15. Существует много вещей, которые я бы никогда не сделал, потому что считаю, что они приносят зло.
16. Я недавно совершил поступок, о котором глубоко сожалею.
17. В последнее время я не в ладу с самим собой.
18. Мораль — это не просто деление на «белое и черное», как многие полагают.
19. В последнее время я спокоен и ни о чем не переживаю.
20. Сколько себя помню, вина и сожаление сопутствуют мне всю жизнь.

21. Иногда, когда я думаю о тех плохих поступках, которые совершил, я просто заболеваю.

22. При определенных обстоятельствах для меня не существует никаких запретов, и я могу позволить себе практически всё.

23. Я считаю, что совершил не столь уж много ошибок в своей жизни.

24. Я скорее умру, чем совершу серьезный проступок.

25. Я живу согласно своим собственным моральным ценностям.

26. Я часто испытываю сожаление.

27. Я часто переживаю по поводу плохих поступков, которые я совершил в прошлом.

28. Я считаю, что нельзя судить людей и их поступки, не зная мотивов, которыми они руководствовались, и обстоятельств, в которых они действовали тем или иным образом.

29. В своей жизни я практически не совершил поступков, о которых бы я сожалел.

30. Оглядываясь назад и оценивая себя и свои поступки за последние несколько недель и месяцев, я могу твердо сказать, что за этот период времени в моей жизни не было ничего такого, что бы я хотел изменить.

31. Иногда я страдаю повышенным аппетитом или полным отсутствием его из-за плохих поступков, которые я совершил в прошлом.

32. Я никогда не беспокоюсь по поводу того, что я делаю, так как считаю, что жизнь «возьмет свое» и расставит все точки над «i».

33. В данный момент я не испытываю какого-либо особенного чувства вины за поступки, которые я совершил.

34. Иногда я не могу удержаться от размышлений относительно поступков, которые я совершил и которые, по моему мнению, являются плохими.

35. У меня никогда не было проблем со сном.

36. Я отдал бы многое, если бы смог вернуться назад и исправить то плохое, что сделал за последнее время.

37. Существует по крайней мере одна вещь в моем недавнем прошлом, которую я хотел бы изменить.

38. Когда я совершаю дурной поступок, я тотчас же осознаю это.

39. Что «хорошо» и что «плохо», зависит от ситуации.

40. Чувство вины не особенно беспокоит меня.

41. Я не испытываю чувство глубокого сожаления относительно моего прошлого.

42. Я считаю, что моральные ценности являются абсолютными.

43. В последнее время я считаю, что моя жизнь была бы более приятной, если бы я не сделал того, что сделал.

44. Если бы мне пришлось начать жизнь сначала, я мало бы что изменил в ней, если бы вообще стал менять что-либо.

45. В последнее время я испытываю беспокойство и некую подавленность.

Результаты теста.

Вина-состояние — сумма положительных ответов по пунктам 4 (*), 16, 17, 19 (*), 30 (*), 33 (*), 36, 37, 43, 45.

Вина-черта — сумма положительных ответов по пунктам 2, 5, 6 (*), 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23 (*), 26, 27, 29 (*), 31, 34, 35 (*), 40 (*), 41 (*), 44 (*).

Моральные нормы — сумма положительных ответов по пунктам 1, 3, 7 (*), 11 (*), 13 (*), 15, 18 (*), 22 (*), 24, 25, 28 (*), 32 (*), 38, 39 (*), 42.

Ответы, отмеченные знаком (*), при подсчете переводятся: 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4, 1 = 5.

Начисление баллов производится с учетом степени согласия с тем или иным утверждением:

1 = полностью не согласен (не согласна): -2 балла;

2 = не согласен (не согласна): –1 балл;

3 = не знаю: 0 баллов;

4 = согласен (согласна): +1 балл;

5 = полностью согласен (согласна): + 2 балла.

Подсчитывается набранная сумма баллов с учетом знаков «+» и «—». Чем больше положительная сумма, тем больше склонность к проявлению чувства вины.

Опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности (составитель И.Г.Тимощук)

Любая черта морально-этической сферы личности проявляется в определенных ситуациях, требующих актуализации и конкретного внешнего проявления нравственных и моральных качеств в действиях и поступках. Последнее, в свою очередь, может выражаться в широком диапазоне (диспозициях) поведения. Помимо анализа этической корректности собственно поступков важно также учитывать их явную и (если это возможно) латентную детерминацию (бессознательные аспекты мотивации, степень осознанности и рефлексии).

Ниже приводится описание шкал опросника.

Шкала 1. Рефлексия на морально-этические ситуации (моральная рефлексия или рефлексия, актуализирующаяся в ситуациях, связанных с морально-этическими коллизиями и конфликтами).

Шкала 2. Интуиция в морально-этической сфере (нравственная интуиция).

Шкала 3. Экзистенциальный аспект ответственности.

Шкала 4. Альтруистические эмоции.

Шкала 5. Морально-этические ценности.

Шкала 6. Шкала лжи (социальной желательности).

Методика Марлоу — Крауна.

Шкала социальной ответственности (К. К. Муздыбаева).

Опросник субъективной трудности (Д. А. Леонтьев).

Высокий уровень сформированности морально-этической ответственности связан с социальной ответственностью, высоким уровнем самопонимания, низким уровнем социальной желательности.

Инструкция. Предлагаем принять участие в оценке особенностей вашей личности. Для этого вам необходимо ответить на нижеприведенные утверждения. Если вы согласны с утверждением, то рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет — знак «—» («нет»). Если затрудняетесь ответить, то «0» («не знаю»). Обращаем ваше внимание на то, что правильность наших выводов будет полностью зависеть от искренности и точности ваших ответов.

1. Мне кажется, что любовь в современном мире потеряла свою ценность.

2. Я думаю, что интуитивно оценить аморальность человеческого поступка не может никто.

3. Я думаю, что постоянный анализ своего поведения и поступков вещь нужная, но не необходимая.

4. В жизни я больше придерживаюсь принципа «мне нравится», а не «я должен».

5. Я думаю, что такие понятия, как «долг» и «честь», утратили свое первостепенное значение.

6. Я никогда не пропускал интересных занятий в вузе.

7. Мне кажется, что бескорыстно помогать другим людям — способствовать развитию у них инфантилизма.

8. Советоваться с внутренним голосом, решая этические проблемы, свойственно людям со слаборазвитым мышлением и рефлексией.

9. Люди, которые постоянно занимаются «самокопанием», обычно не

уверены в себе и малоадаптивны в обществе.

10. Мне кажется, что только сильная личность способна отвечать за свою жизнь и поступки.

11. Люди, которые постоянно борются за справедливость, на самом деле выскочки и завистники.

12. Я никогда никому не отказываю в помощи, даже если это ущемляет мои интересы.

13. Сочувствие и сопереживание другому человеку — это не решение проблемы, а уход от нее.

14. Я думаю, что моментально выбрать правильное решение в сложной этической ситуации не может никто.

15. Анализируя мотивы поведения других людей, я получаю удовольствие.

16. Я думаю, что человек не может полностью отвечать за то, что с ним происходит в жизни.

17. Если постоянно прислушиваться к голосу своей совести, можно остаться «без хлеба насущного».

18. Я понимаю, что спорить с родителями бесполезно, поэтому никогда не делаю этого.

19. Искренняя радость за успехи другого человека является, на мой взгляд, обратной стороной зависти.

20. Усматривание в окружающих меня явлениях действия сил «добра и зла» кажется мне примитивным и устаревшим.

21. Если постоянно задумываться о правильности жизни, то и жизнь может пройти мимо.

22. Я думаю, что человек не обязан отвечать за кризисы и конфликты, произошедшие в его жизни.

23. Общество диктует человеку свои ценности и идеалы — и никуда от

этого не деться.

24. Я никогда не оцениваю людей.

25. Обычно чувство вины свойственно людям с низкой самооценкой, неуверенным в себе.

26. Люди, которые постоянно следуют голосу совести, выглядят смешно и несовременно.

27. Я думаю, что нужно делать дело, а не задумываться над тем, как это отразится на людях.

28. Безответственность, иногда проявляемая человеком, бывает, идет на пользу окружающим.

29. Я думаю, что в работе иногда нужно прибегать к принципу «цель оправдывает средства».

30. Манипулировать неэтично, и я никогда этого не делаю.

Ключ

Шкала 1. Рефлексия на морально-этические ситуации (конфликты, коллизии): ответы «нет» на вопросы 3, 9, 21, 27; ответ «да» на вопрос 15.

Шкала 2. Интуиция в морально-этической сфере: ответы «нет» на вопросы 2, 8, 14, 20, 26.

Шкала 3. Экзистенциальная ответственность: ответы «нет» на вопросы 4, 10, 16, 22, 28.

Шкала 4. Альтруистические эмоции: «нет» на вопросы 1, 7, 13, 19, 25.

Шкала 5. Морально-этические ценности: ответы «нет» на вопросы 5, 11, 17, 23, 29.

Шкала 6. Шкала лжи: ответы «да» на вопросы 6, 12, 18, 24, 30.

Если количество баллов по шкале лжи составляет от 3 до 5 — результаты недостоверны.

Для того чтобы выявить уровень сформированности морально-этической ответственности, необходимо суммировать результаты,

полученные по шкалам опросника.

Низкий уровень сформированности морально-этической ответственности — от 0 до 5.

Средний уровень сформированности морально-этической ответственности — 5–15.

Высокий уровень сформированности морально-этической ответственности — 15–25.

Шкала самооценки депрессии Цунга (Z-SDS), адаптация Балашовой Т.И.

Шкала депрессии Цунга SDS Цунг У. шкала депрессии Балашова Т.И.

Шкала Цунга для самооценки депрессии (Z-SDS) — тест для самооценки депрессии был разработан в Университете Дюка психиатром доктором Уильямом Цунгом. Тест позволяет оценить уровень депрессии пациентов и определить степень депрессивного расстройства.

Тест адаптирован в отделении наркологии НИИ им. В.М. Бехтерева Т.И.Балашовой, 1992.

Назначение: опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

«Шкала Цунга» обладает высокой чувствительностью и специфичностью и позволяет избежать дополнительных экономических и временных затрат, связанных с медицинским обследованием этических проблем.

В тестировании учитывается 20 факторов, которые определяют четыре уровня депрессии. В тесте присутствуют десять позитивно сформулированных и десять негативно сформулированных вопросов. Каждый вопрос оценивается по шкале от 1 до 4 (на основе этих ответов:

«никогда», «иногда», «часто», «постоянно»). Результаты делятся на четыре диапазона:

25-49 Нормальное состояние

50-59 Легкая депрессия

60-69 Умеренная депрессия

70 и выше Тяжелая депрессия

Полная процедура тестирования с обработкой занимает 20-30 минут.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

- А – никогда или изредка
- В – иногда
- С – часто
- D – почти всегда или постоянно

Утверждения	A	B	C	D
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 8. Меня беспокоят запоры | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Сердце бьется быстрее, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я устаю без всяких причин | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я мыслю так же ясно, как всегда | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Мне легко делать то, что я умею | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. У меня есть надежды на будущее | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я более раздражителен, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Мне легко принимать решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я чувствую, что полезен и необходим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я живу достаточно полной жизнью | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда | 1 | 2 | 3 | 4 |

Протокол консультации с Ольгой 52 года.

Консультация №1

К – Ольга, здравствуйте. Проходите, пожалуйста.

О – Здравствуйте.

К – Расскажите пожалуйста о Вашей ситуации.

О- После нашего телефонного разговора ничего не изменилось. Все продолжает рушиться. Я уже и не знаю что делать. Черная полоса какая-то.

К. – Что именно рушится?

О – Ну во-первых, с моими аптеками дела совсем плохи. Муж переехал к родителям. У меня депрессия. Я не знаю, что мне делать. У меня никого кроме него нет. У меня даже подруг нет. Я все время в работе. Со здоровьем тоже все не очень хорошо. Правда я прошла обследования, особо серьезного ничего не нашли. Но самочувствие у меня плохое. Одни проблемы.

К - По поводу здоровья, Вам же врач дала какие-то рекомендации?

О – Да, конечно. Я их соблюдаю.

К – это хорошо. А что больше всего Вас беспокоит из всех Ваших проблем?

О – Меня все беспокоит. Особенно то, что это все разом навалилось. На работе долги перед поставщиками. Муж обвиняет во всем меня, ушел. А мне даже ничего и делать-то не хочется. Апатия.

К - Ольга, давайте разберемся, что Вы хотите получить от наших с Вами консультаций?

О – Я хочу решить проблемы.

К - Какую решить проблему в первую очередь Вы хотите?

О – Я даже не знаю, мне просто плохо. Гнобит что-то изнутри.

К – Хорошо, какая из всех Ваших проблем представляет для Вас наибольшую угрозу?

О – Наверное проблемы на работе и долги.

К – Это проблема уже есть или она может возникнуть?

О – пока только может возникнуть. Но у меня нет сил ее предотвращать.

К – Нет сил... Это нормальное состояние, когда все проблемы наваливаются в раз.

О – Не знаю, мне все время хочется плакать и очень одиноко. Я боюсь не справиться, но и не делаю ничего. Еще очень боюсь, что муж ушел навсегда в этот раз. Он просто бывает так делает, но потом возвращается. А я его люблю и привыкла к нему за 10 лет.

К – Вы сейчас испытываете не самые лучшие эмоции.

О – Это точно. Я вообще сильная, а тут что-то расклеилась.

К – Ольга, получается у нас с Вами две проблемы: первая, это надвигающаяся катастрофа на работе, вторая, это то, что ушел муж. Верно?

О – Да. Ну и со здоровьем, но я уже обратилась к врачу. Просто в раз все. Сил нет.

К – Вы чувствуете себя сейчас уязвимой перед обстоятельствами.

О – Да. Очень. И жалкой. Мне хочется, чтобы кто-нибудь пришел и решил все мои проблемы. Но никто не придет. Я всегда все решаю сама.

К – И это еще больше обессиливает, что никто не придет и не решит.

О – Да, опять все самой.

К – Как Вы раньше справлялись с проблемами и трудностями?

О – Да как-то легко, мне даже нравилось. Я себя всегда чувствовала сильной и независимой. А сейчас расклеилась как тряпка. Скажу больше, мне даже все равно с одной стороны...

К – А с другой?

О – А с другой я очень боюсь все потерять на старости лет (смеется)

К – Ну про старость Вы погорячились! Я вижу молодую, красивую, сильную женщину, которая просто немного устала.

О – Ну спасибо, ободрили!

К – Смотрите, мы уже очертили круг Ваших трудностей. Это работа, на которой еще нет катастрофы, но она может случиться. И супруг, который ушел. Правильно?

О – Ага.

К – Что болит больше? Какая ситуация?

О – Не болят, а как-то ноют. Понимаете, муж как бы опора моя, моральная. Зарабатываю-то я в основном. Но он всегда по-человечески поддерживал. А тут ушел. А на работе, мне просто нужно не копить долги. А я... Сгорел сарай, гори и хата. Вместо того, чтобы закрыть долг, съездила в Тайланд отдохнуть. Хотя надо было закрыть долг.

К – Вам хотелось отдохнуть от всего?

О – Да в том-то и дело, что я не настолько и устала. Я как бы этой поездкой себе и создала эту проблему и не понимаю почему я так сделала.

К – Хотите с этим разобраться?

О – Да пожалуй. Как-будто сама себе проблемы создаю.

К – Вы себя за что-то наказываете?

О – Да вроде нет, мне себя не за что наказывать, я хорошая (смеется, но отводит взгляд в сторону)

К – Ольга, а давайте поговорим о Ваших чувствах. У Вас сейчас достаточно трудный период, какие чувства Вы испытываете по поводу всего?

О – Страх и сожаление.

К – Сожаления с чем связаны?

О – С тем, что я сама создала эти проблемы, которые могут быть с бизнесом и с мужем. Он конечно не подарок и я знаю, что он со мной изначально был из-за денег. Но у меня теплилась надежда, что он меня

полюбил за эти годы по-настоящему. Но как только у меня появились проблемы, он стал агрессивным со мной и во всем меня обвиняет. Даже в этой поездке. Ну я и поставила его на место. Он собрал вещи и уехал. Он младше меня на 10 лет.

К – А какое у него место, на которое Вы его поставили?

О – (смеется) На коврике возле двери. Шучу. Ну я ему озвучила в грубой форме, что он без меня никто и звать его никак. Он ведь у меня работает директором.

К – Вы чувствуете свою вину перед ним?

О – да нет, вину я как раз не чувствую, скорее злость. Я пока сама не готова мириться. Я обижена.

К – то есть проблема с мужем на данный момент менее актуальна, чем надвигающаяся проблема в бизнесе?

О – Да. Ее нужно было бы решить оперативней. Но пока у меня нет финансовых ресурсов. Я почему-то на эти деньги съездила отдохнуть.

К – То есть Вы сами не можете объяснить себе почему Вы вместо того, чтобы оплатить долги перед поставщиками, поехали отдыхать?

О – Да. Причем там была сумма ровно такая, которая мне была нужна. Она для этих целей и была. Я как-будто сама себя обворовала. Сама себе создала проблему.

К – Какие чувства по этому поводу?

О – Не понятно. Удивление от самой себя.

К – Что собираетесь делать?

О – Не знаю, договариваться с поставщиками о рассрочке. Но пока страшно. В таких ситуациях я не была ни разу. Даже как-то стыдно. Мы много лет работаем вместе, я всегда надежна в плане финансов.

К – Договориться о рассрочке хорошая идея! Если в се получится, у Вас будет время спокойно сориентироваться что делать дальше.

О – Это да.

К – Я бы хотела Вам предложить пройти небольшую диагностику, результаты помогут Вам лучше понять себя и свои чувства. А нам с Вами помогут выбрать наиболее подходящий план действий для дальнейшей работы.

О – Давайте.

Ольге было предложено ответить на вопросы и пройти тесты диагностического инструментария для выявления чувства вины. Ей были подробно рассказаны инструкции, как и что делать. Результаты были обработаны и озвучены Ольге на второй консультации. В протокол консультации обсуждение результатов не входит.

Консультация №2.

К – Ольга, мне хотелось бы узнать Ваше мнение о результатах теста.

О – Ну... Есть на самом деле один эпизод в моей жизни, который не дает мне временами покоя...

К – Хотите поговорить об этом?

О – Честно не особо, но что-то мне подсказывает, что надо. У меня есть взрослая дочь, с которой я не общаюсь почти 20 лет. Когда ей было 16, она стала жить с моей мамой, а я занялась личной жизнью. С тех пор мы толком не общаемся. Она обиделась на меня и не разговаривала со мной тогда, потом я не хотела с ней разговаривать. А сейчас у меня даже нет ее контактов. И живет она в другом городе.

К – Ваше чувство вины связано с Вашей дочерью?

О – Да.

К – По поводу чего именно Вы чувствуете свою вину?

О – Да вроде и не по поводу чего, но что-то гнобит внутри. (Ольга нервно теребила ручку в руке. И чем больше говорила, что ее не мучает чувство вины, тем сильнее теребила и сжималась)

К – То есть Вы считаете, что чувство вины Вас не мучает, но при этом сейчас сломаете ручку в руках?

О – Да нет, мучает конечно. Я эгоистично тогда поступила. Свалила ее на маму, а сама счастливо строила свою личную жизнь. Мне тогда казалось, что я все правильно делаю. Что я имею право быть счастливой. И я тогда искренне не понимала, почему дочь не хотела меня видеть. А мама не разговаривала со мной. А ведь я тогда просто за один день собрала все ее вещи и отвезла к маме и забрала ключи. У нас тогда с ней были трудные отношения, 16 лет, трудный возраст, все дела. Потом умерла мама, я даже на похоронах не была. Мне сообщили уже после. Но у меня с мамой были трудные отношения с детства. Я сама по себе была. И даже очень удивлялась, почему она так любит мою дочь. Даже ревновала как-то.

К – Но ведь за 20 лет Вы общались с ней?

О – Нет... Она в 17 уехала учиться в другой город и все.

К – А Вам никогда не хотелось пообщаться с дочерью?

О – Хотелось. Я один раз попыталась, но она не стала со мной разговаривать. Так и сказала, что нам не о чем разговаривать.

К – А Вы?

О – А что я, как всегда подумала, что ладно, потом. Но потом не наступило до сих пор.

К - Вы ни разу не применяли попыток встретиться с дочерью?

О – Пыталась. Но она сказала, что я ей не мать. Я обиделась и решила для себя, что у меня нет дочери.

К – А сейчас что Вы думаете по этому поводу?

О – Я бы хотела с ней помириться. Но у меня нет никаких ее контактов. Я даже не знаю с кем она дружила из девочек из нашего города.

К – Какие сейчас чувства Вы испытываете?

О – Мне хочется разрыдаться.

Консультация оказалась эмоционально трудной для Ольги. Закончилась она слезами и самобичеванием. Поиск решений был произведен уже на третьей консультации.

Консультация № 3

К – Ольга, как Ваше самочувствие?

О – После той консультации я очень много плакала и думала. Мне кажется я выплакала все за 20 лет. Мне было жалко и дочь и себя и маму. Я только сейчас задумалась о том, что ведь у меня с мамой такие же отношения как и у меня с моей дочерью. То есть никаких. Я ведь в 17 родила, меня мама чуть не убила, так со мной и не разговаривала. А внучку любила. Она ее и растила можно сказать. А потом я ее и отвезла совсем жить к маме. А я дочь и не любила то никогда, она мне только мешала... Иногда мне казалось, что я ее ненавижу, что она мне жизнь сломала. А сейчас понимаю, что ее рождение сделало из меня сильную и самостоятельную женщину. Но не об этом.... Я ведь свинья, правда?

К – Почему Вы так считаете?

О – Ну я бросила можно сказать дочь на маму, бросила и маму. Думала только о себе. И почти 20 лет и не вспоминала. Хотя вспоминала... Но отгоняла от себя эти мысли.

К – А какие мысли были?

О – Ну там помириться, попросить прощение, начать общаться

К – Но Вы едь пытались начать общаться?

О – Общаться да. Но свысока. Я почему-то считала, что это она должна бегать за мной и пытаться общаться со мной.

К – А сейчас как считаете?

О – А сейчас я считаю, что это я ее бросила, оставила, не общалась с ней и делала вид, что у меня нет дочери. Это ведь я виновата перед ней... и перед мамой...

К – Вы чувствуете себя виноватой перед ними?

О – Да. Очень виноватой. А ведь у мамы даже уже и прощение не попросить.

К – А вы хотели бы попросить прощение у мамы?

О – Да... Я ведь вообще не подарок была... И за дочь поблагодарить, она ведь ее вырастила.

К – Мы можем написать письмо Вашей маме и сказать в нем все, что хотим. Что Вы хотите.

О – Прямо сейчас? Мне надо сосредоточиться...

К – Вы можете сделать это дома. Давайте это будет Ваше домашнее задание?

О – Да, давайте. Его нужно будет Вам читать?

К – Это на Ваше усмотрение. Если Вы захотите его обсудить, то можно будет и прочесть. Если нет, то это только Ваше личное.

О – Я поняла. А потом его куда деть?

К – Давайте сначала напишем, а потом Вы решите что с ним делать?

О – Хорошо.

К – Ольга, я хотела бы узнать, какие чувства Вас наполняют сейчас?

О – Вы знаете, наверное все таки чувство жуткой вины, которую я не хотела признавать все эти годы. Да может ее и не было все эти годы. Может сейчас что-то внутри осозналось и она появилась. Если бы можно было повернуть время назад, я бы никогда так не поступила бы. И с мамой при жизни помирилась бы.

К – Возможно это действительно так, всему свое время. Ольга, скажите, что Вам помогает в трудные моменты в жизни?

О – Наверное Бог. С каких только передрыг он меня не вытаскивал.

К – То есть Вы верите в Бога?

О – Конечно, я без него ничего не добилась бы в этой жизни. Он всегда мне помогает. Я последнее время стала чаще в церковь ходить и даже иногда на службы хожу. Так хорошо после них!

К – А исповедовались когда-нибудь?

О – Давно очень. Кстати наверное сейчас как раз не помешало бы. У меня тогда тоже трудности были, я стала в церковь чаще ходить и как-то так получилась, что исповедовалась и помню стало легче. Даже не знаю, почему я больше на исповедь не ходила. Все бегом, бегом. Забежишь, свечку поставишь и убегаешь.

К – А давайте так и сделаем? Сходим на исповедь, только не на бегу, а по настоящему! Как Вам такая идея?

О – И Вы со мной пойдете? (улыбается)

К – Если будет надо, пойду, но я думаю Вы справитесь без меня! А если серьезно, как Вам идея совместить нашу психологическую работу и поход в церковь на исповедь?

О – Слушайте, мне правда очень нравится такая идея, но я удивлена и пока не очень понимаю как это связано

К – Смотрите, мы с Вами выяснили, что в прошлом у Вас была ситуация, по поводу которой Вы испытываете чувство вины. Вы сейчас раскаиваетесь в своем поступке и в том, что за столько лет не исправили его, правильно?

О – Да. Именно так.

К – Также Вы пока не знаете с чего начать примирение с дочерью?

О – Ну да... Да и стыдно искать ее уже теперь-то...

К – То есть Вы испытываете чувство стыда и вины?

О – Да.

К – И Вы раскаиваетесь, в том, что оставили дочь ради личной жизни?

О – Да, я жалею об этом. Наверное Вы правы, мне нужно исповедаться в этом. Мне в прошлый раз после исповеди так легко было. Но это было давно.

К – То есть опыт исповеди у Вас есть и он положительный.

О – Да!

К – Это хорошо. Смотрите, я хочу предложить Вам такой план работы. Мы с Вами работаем над Вашими чувствами, эмоциями и отношением к своим поступкам, связанным с дочерью и мамой. И добавляем духовный компонент в нашу работу. Мы с Вами попробуем проработать чувство вины, через искреннее раскаяние и покаяние перед богов в процессе исповеди. А уже дальше, освободившись от чувства вины, наметим необходимые конкретные шаги в ту сторону, в которую Вам будет нужно.

О – Мне нравится идея.

Ольге действительно понравилась эта идея, прихватив с собой пару брошюр об исповеди и покаянии, она ушла домой с появившейся надеждой на освобождение от тяжести вины.

Консультация № 4.

К – Ольга, здравствуйте, как Вы?

О – Вы знаете, мне как-то получше, я прям загорелась идеей пойти на исповедь! Готова хоть сейчас.

К – Это очень хорошо! Но к исповеди нужна подготовка. Вы читали брошюры?

О – Да, я все прочитала и про подготовку тоже!

К – Вот какая Вы молодец!

О – А то (смеется)

К – Я хочу Вам предложить подготовиться к исповеди в двух направлениях. Первое направление, это мы с Вами обсуждаем те чувства, которые Вы испытываете сейчас, те поступки, о которых Вы сожалеете. И

хотели бы исправить. И второе направление, к исповеди мы готовимся по всем православным правилам. О которых Вы читали.

О – Я согласна!

К – Вы выполнили домашнее задание?

О – Да, я написала письмо маме. И так плакала. Если честно я написала несколько писем. Потому что в одном я просила прощение и тут же обвиняла ее во всем. Даже в своей ранней беременности. Ведь это назло ей я тогда глупость совершила. Она тиран была жуткий. Потом поняла, что так лыжи не едут, начала снова просить прощение, благодарить, что вырастила дочь. В общем наплакалась....

К – Это очень хорошо, что Вы плакали. Со слезами уходит боль, а ее накопилось не мало в вашем сердце за эти годы. Выплакать Вам нужно было.

О – Для меня непривычно плакать. Я всегда сильная была.

К – иногда сила проявляется в слабости. Со слезами не только боль уходит, но и приходит новое понимание ситуаций.

О – Это точно. Мне кажется я поняла за эти дни больше чем за 20 лет....

К – Что чувствуете сейчас?

О – облегчение. И себя свиньей.

К – Облегчение это хорошо. Что свиньей, это тоже хорошо. Но не стоит слишком долго чувствовать себя так. А то можно привыкнуть)

О – Точно (смеется)

К – Что решили сделать с письмом?

О – Хочу сжечь. Я его не стала жечь, подумала вдруг оно нам пригодится сегодня.

К – Вы хотите обсудить содержание со мной?

О – Да там особо нечего обсуждать. Я поняла, что это не у меня плохая мать, а я плохая дочь. И плохая мать. Я хочу это исправить.

К – Вы обязательно это сделаете! Я уверена. Сейчас у нас с Вами стоит главная задача до конца осознать вину, по конкретным поступкам и раскаяться в них.

О – Я уже сейчас знаю в чем я хочу раскаяться

К - ?

О – В том, что не ценила, не уважала маму, что не нашла времени поговорить с ней при жизни. Извиниться, поблагодарить. Что даже сейчас редко бываю у нее на могиле. Раскаяться в том, что бросила дочь, что не нашла способы за столько лет наладить с ней отношения, попросить прощения. Что бездействовала и занималась самобичеванием.

К – Ольга, Вы большая молодец. Не каждый человек так быстро и самостоятельно может разобраться в своих чувствах и поступках. Особенно когда дело касается чувства вины. Особенно, когда такие сложные ситуации, которым столько лет. Вы умница!

О – Спасибо большое за поддержку. Вы вселяете в меня веру и надежду.

К – Я рада. Мне очень хочется Вам помочь. Ситуация действительно сложная для Вас.

О – Я настроена исправить ее.

К – Что Вы будете делать после исповеди, какие у Вас ожидания от этого процесса?

О – Я хочу отпустить этот груз и начать действовать. Я надеюсь, что она мне поможет в этом. И что Бог простит...

К – Хороший план. Мы уже выяснили, с чем Вы пойдете на исповедь. Но исповедь это личное, Вам необходимо хорошо обдумать эту ситуацию, свои действия и чувства, максимально глубоко осознать чувство вины и какие именно Ваши поступки ее вызывают. После таинства исповеди Мы с Вами обязательно встретимся и обсудим что изменилось в Вашей жизни. А

также наметим шаги, для исправления ситуации. Если Вам нужна будет моя помощь. Но мне почему-то кажется, что после исповеди Вы справитесь сами.

О – Я думаю мне в любом случае нужна будет Ваша поддержка, Вы так хорошо меня мотивируете на действия.

К – Спасибо, для меня это ценно. Давайте обсудим этапы подготовки.

Далее с Ольгой было обсуждено все, что касается подготовки к исповеди с православной точки зрения. Какие молитвы читать, как и когда. Как соблюдать пост, какие церковные службы посетить. О причастии после исповеди. Были даны общие рекомендации как лучше построить исповедь.

Ольга добросовестно подготовилась и успешно прошла таинство исповеди и причастие. После этого она позвонила и в общих чертах рассказала о своих впечатлениях. На консультацию она пришла через несколько дней.

Консультация № 5.

К – Ольга, рассказывайте, как Ваше самочувствие?

О – Вы знаете, мне легче. Вот правда, как-будто груз с плеч. И почему я не ходила на исповедь, не понимаю.

К – Скажите, какие чувства Вы сейчас испытываете по поводу ситуации с дочерью и мамой?

О – Знаете, я по прежнему считаю себя виноватой в тех событиях, и меня мучает совесть, но я как-то приняла это что ли. Изменить то я уже не могу прошлое. Я могу только надеяться изменить настоящее и будущее

К – Вы так правильно сейчас сказали про прошлое, настоящее и будущее. Что еще изменилось после исповеди в Вашей жизни?

О – Кстати, представляете, мне же дали поставщики рассрочку, и проблема с бизнесом пока не стоит остро и возможно и не встанет. Ну если конечно я опять не рвану отдохнуть (смеется)

К – Это отличная новость! Я очень рада!

О – А я то как рада

К – что еще можете отметить?

О – Ну я стала более осознанной что ли. Я в целом задумалась о своей жизни, о других своих поступках. Нашла еще пригрешения (смеется)

К – это конечно хорошо, главное без фанатизма). А как дела с мужем?

О – Ой, если честно, то не знаю. Он вернулся, но мне кажется я и сама уже не хочу с ним мириться. Мне сейчас главное найти дочь. Но я думаю я к Вам приду еще на консультацию по поводу мужа. Пока правда не до него.

К – Понимаю. У Вас появилась цель. Она для Вас сейчас главное. Как в целом настроение?

О – Чаще хорошее, потому что я вся в мыслях о дочери. Я уже нашла ее адрес.

К – О, какая Вы молодец!

О – Я решила не терять времени

К – это правильно. Когда хочется действовать, надо действовать!

На этой консультации Ольга повторно прошла диагностику в рамках эксперимента. Результаты значительно улучшились после прохождения исповеди. О них было рассказано в работе.