

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.99.95.013

## Связь личностных особенностей и чувства вины и стыда у работающих матерей и не работающих девушек

**Кольцова Любовь Сергеевна**

Педагог-психолог,  
Детский сад № 205;  
аспирант,  
Кубанский государственный университет,  
350075, Российская Федерация, Краснодар, ул. Ставропольская, 149;  
e-mail: Lyubava007@mail.ru

**Ожигова Людмила Николаевна**

Доктор психологических наук,  
профессор кафедры психологии личности и общей психологии,  
Кубанский государственный университет,  
350075, Российская Федерация, Краснодар, ул. Ставропольская, 149;  
e-mail: topvolna@mail.ru

### Аннотация

В статье изучено психологическое содержание терминов «чувство вины» и «чувство стыда». Теоретически уточнены особенности феномена чувства вины и стыда. Выявлены и описаны взаимосвязи между чувством вины, стыда, тревожности, враждебности и самоотношения у двух групп респондентов: работающие матери и девушки-студенты, которые не работают. Оказалось, что наибольшее количество связей между чувством вины, стыдом, тревожностью, враждебностью и самоотношением выявлено у студенток. Резюмируя результаты теоретического обзора и эмпирического исследования, можно сказать, что в психологии термин «вина» относится к эмоции, когда человек чувствует себя ответственным за какое-то действие или бездействие, которое воспринимается как имеющее негативные результаты. Чувство вины, оправданное или нет, может привести ко многим негативным психологическим симптомам. Вина связана с действием или бездействием субъекта и имеет четкое временное развертывание, влекущее за собой момент, когда субъект живет беззаботно. Впоследствии этот момент подвергается реконструкции в момент вины, который составляет момент небрежности. Установлено, что у работающих матерей корреляционных связей меньше, чем у девушек-студенток, т.е., мы можем предположить, что матери испытывают вину по определенным характеристиками, как самопонимание и тревожность, а у студенток вина коррелирует с эмоциональным состоянием и поведением. Данный результат исследования поможет психологам работать с феноменом чувства вины, также в написании программ тренингов.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Кольцова Л.С., Ожигова Л.Н. Связь личностных особенностей и чувства вины и стыда у работающих матерей и не работающих девушек // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 170-179. DOI: 10.34670/AR.2022.99.95.013

**Ключевые слова**

Вина, стыд, моральные нормы, тревожность, враждебность, самоотношение.

**Введение**

Вина – это эмоция, которую мы испытываем, если ведем себя по отношению к другим людям, не соответствуя определенному стандарту. Этот стандарт может быть широко признан (скажем, отсутствие сроков и задержка проекта). Но также может быть навязан самому себе: личное восприятие того, что вы не соответствуете своим ценностям [Бельмар, 2019].

Вина имеет «плохую» репутацию, так как ее часто путают со стыдом. Как оказалось, недавние исследования показывают, что в целом чувство вины является более адаптивной эмоцией, приносящей пользу отношениям различными способами, без многих скрытых издержек стыда.

**Основная часть**

На протяжении десятилетий чувство вины оставалось в основном в области психоаналитической теории. Фрейд рассматривал вину как часть нормального человеческого опыта. Но он также рассматривал неразрешенное или подавленное чувство вины как ключевой компонент многих психологических симптомов. Далее до середины 1960-х годов в отношении вины проводилось очень мало научных исследований.

По Лоуэну [Лоуэн, 2011], чувство вины подрывает силу эго, ослабляя его способность контролировать поведение в интересах самого индивида и общества, в котором он живет. Кроме того, чувство вины нередко обуславливает душевный дискомфорт, присутствуя во внутренней жизни человека без осознания его источника.

Существует множество классификаций чувства вины, но данный феномен можно разделить на две основные категории: уместная (соответствующая) вина и иррациональная вина.

Несмотря на неприятное чувство, «соответствующая» вина помогает регулировать социальное поведение. Чувство вины является признаком того, что совесть и когнитивные способности работают должным образом, чтобы не допустить повторения или совершения ошибок. Это дает возможность учиться и менять поведение в будущем.

Иррациональный вид – это, когда человек ошибочно берет на себя ответственность за ситуацию или переоценивает свои способности. Чрезмерная иррациональная вина связана с психическими заболеваниями, такими как тревога, депрессия, дисфория (чувство постоянной неудовлетворенности) и обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) [Коваррубиас, 2015].

Эмоция вины включает в себя самокритику за конкретное действие и вред, который оно может причинить другим. Это связано с беспокойством о том, как человек влияет на других, и с эмпатией, принимая их точку зрения [Уикер, 1983]. Следовательно, во многих случаях чувство вины можно считать адаптивным и конструктивным, поскольку оно обычно побуждает к

активным действиям, таким как признание и извинения, что в результате приносит пользу межличностным отношениям.

Вина, связанная со стрессорным событием, может быть связана с серьезными осложнениями психического здоровья, включая посттравматическое стрессовое расстройство, депрессию, суицидальные мысли, проблемное употребление психоактивных веществ, а также ухудшение функционирования и качества жизни.

Вина часто противопоставляется стыду, который описывает самодемонизацию. Часто используются термины «вина» и «стыд» как синонимы, обозначая моральные эмоции, препятствующие социально нежелательному поведению, или проблемные эмоции, играющие ключевую роль в ряде психологических симптомов. Но многие недавние исследования показывают, что это разные аффективные переживания. И вина, и стыд – это эмоции самообвинения, которые могут возникнуть в ответ на широкий спектр неудач, поступков и социальных ошибок. Суть различия между этими двумя эмоциями заключается в направленности негативной оценки. Когда люди чувствуют вину, они плохо относятся к конкретному поведению – к тому, что они сделали. Когда людям стыдно, они плохо относятся к себе или стараются как-то устранить причиненный вред. Таким образом, чувство вины более склонно удерживать людей конструктивно вовлеченными в ситуацию, вызывающую чувство вины [Тангни, 1996].

При чувстве вины основное внимание уделяется определенному поведению, несколько отдельно от себя. Поскольку чувство вины не угрожает основной идентичности человека, оно с меньшей вероятностью, чем стыд, вызовет защитное отрицание или возмездие. По сути, чувство вины ставит перед людьми гораздо более разрешимую проблему, чем стыд.

Вина может быть тем, что исследователи называют «адаптивным», что означает, что она может принести нам пользу и помочь нам выжить. Переживание вины может мотивировать людей извиняться за то, что они сделали что-то плохое, тем самым сводя к минимуму неравенство в обществе.

Вина обычно была вызвана конкретными моральными поступками, часто связанными с причинением вреда другим. Стыд был вызван определенными моральными проступками, а также ситуациями и проблемами (например, неудачей в ситуациях, связанных с производительностью, неприемлемым поведением или одеждой).

Стыд и вина, которые относят к социальным эмоциям, оцениваются как предупредительный сигнал или физиологическое наказание, регулирующее поведение во время опасности социальной изоляции. Эти эмоции играют ключевую роль во многих психологических проблемах и тесно связаны с когнитивной психологией. Помимо функций стыда и вины в повседневной жизни, их адаптивных и физиологических характеристик, эволюционных особенностей и неврологических структур обращают внимание на взаимосвязь между этими эмоциями и когнитивными структурами. Однако в существующих исследованиях когнитивной психологии эти эмоции не обрабатываются так широко, как базовые эмоции. В этом обзоре представлены эмоции стыда и вины и сделана попытка подчеркнуть их связь с когнитивной психологией.

Исследования показывают, что чувство стыда часто заставляет вас чувствовать себя бесполезным или бессильным, в то время как чувство вины чаще приводит к чувству раскаяния или давления. Чувство вины, как правило, сосредотачивает людей на том, что делать или чего не делать в будущем, в то время как стыд этого не делает. По-видимому, стыд перевешивает чувство вины, и приводит к более проблематичным размышлениям. Согласно американским

исследованиям социальных психологов, люди, особенно склонные к чувству вины, кажутся более заслуживающими доверия, потому что они чаще берут на себя больше ответственности и реже пользуются этим доверием. Вероятно, это связано с тем, что эти люди часто предвидят чувство вины, которое они понесут, если поступят неправильно.

Психолог Эдвард Кубани и его коллеги отмечают, что люди, пережившие травму, часто характерным образом искажают свои роли в травме, в результате чего они испытывают неуместное чувство вины. Исследователь отмечает, что такие люди выделяют четыре вида искажений: 1) преувеличение степени, в которой они были ответственны за последствия, связанные с травмой; 2) полагают, что их действия были менее оправданными, чем мог бы поверить непредвзятый наблюдатель; 3) заключение о том, что они виновны в правонарушении, даже если их действия соответствовали их ценностям; 4) заключение о том, что они «знали» о том, что событие произойдет, прежде чем стало возможным «знать».

В итоге можно сказать, что вина играет жизненно важную роль в регуляции социального поведения. Это чувство беспокойства в «нашем животе» часто служит толчком для нашего искупления. Однако психологи не могут договориться о функции этой сложной эмоции.

С одной стороны, карающее чувство вины может удерживать вас от повторения того же самого трансгрессивного поведения в будущем, что психологи называют «мотивацией ухода». И наоборот, некоторые исследователи рассматривают функцию вины в социальном контексте, т.е. она удерживает поведение людей в соответствии с моральными стандартами их сообщества. Эта точка зрения подчеркивает более положительный эмоциональный опыт и связана с «мотивацией подхода» [Кубани, 1998].

Дэвид М. Амодио и его коллеги Патриция Г. Девайн и Эдди Хармон-Джонс попытались объединить эти две стороны понимания чувств вины. Исследователи полагают, что вина изначально связана с мотивацией ухода, которая затем трансформируется в поведение, мотивированное сближением, когда представляется возможность возмещения ущерба. Кроме того, исследователи стремились проверить эти вопросы о функциях вины в контексте уменьшения расовых предрассудков.

Исследование Амодио представляет новую идею эмоций, выполняющих динамическую мотивационную функцию для регулирования поведения. Эти результаты также предполагают, что чувство вины, хотя и неприятное, играет решающую роль в продвижении просоциальных изменений в поведении, и исследование Амодио демонстрирует эти эффекты в контексте уменьшения расовых предрассудков [Амодио, 2007].

В отечественной современной психологии интересна позиция авторов О.С. Васильева и Е.В. Короткова (2000), которые называют вину чувством, детерминированным потребностью, локализуемой на высшем уровне пирамиды потребностей (чувство в их понимании – это высшая эмоция). В то же время эти авторы показывают биологические истоки вины: «Наблюдение за невербальным поведением животных и детей показывает, что они также переживают эмоции, похожие на моральные чувства высокоразвитого человека. Например, провинившееся животное при виде хозяина поджимает уши, хвост, скашивает глаза, опускает голову и старается удалиться. Аналогично и невербальное поведение детей, когда они осознают, что своим поведением обижают родителей. Более того, ребенок уже в раннем возрасте демонстрирует способность просить прощения, раскаиваясь в содеянном [Короткова, 2002].

И.А. Белик (2006) рассматривает вину как четырехкомпонентное образование [Белик, 2006]. В нее входят:

- 1) эмоциональный компонент (переживания дисфорического характера – угнетенность,

подавленность, страдание и т. д.), сожаление и раскаяние;

2) когнитивный компонент, который включает осознание и анализ поступка, осознание несоответствия «реального» и «идеального»;

3) мотивационный компонент: желание исправить или изменить сложившуюся ситуацию или поведение;

4) психосоматический компонент, связанный с неприятными физическими ощущениями (головная боль, тяжесть в животе и т.д.).

В итоге, вина и стыд – это две эмоции, которые могут влиять на благосклонность в глазах других людей, а также на самооценку. Это сильные эмоции, которые можно испытать, когда человек совершил неприемлемый поступок.

Стыд и вина имеют много общего: это эмоции самосознания, подразумевающие самоанализ и самооценку; они связаны с негативной самооценкой и чувством дистресса, вызванными предполагаемыми неудачами или проступками; они сильно коррелируют друг с другом и часто сосуществуют. Однако большинство исследователей утверждают, что стыд и вина отличимы друг от друга и что их различия имеют значение.

В разных методах измерения и различных возрастных группах и популяциях склонность испытывать вина связана с широким спектром симптомов, включая низкую самооценку, депрессию, тревогу, расстройства пищевого поведения и т.д.

Цель нашего исследования – изучение взаимосвязи чувства вины, стыда, тревожности, враждебности и самоотношения у двух групп респондентов: работающие матери и девушки-студенты, которые не работают.

Выборка составила составила 56 студенток в возрасте от 17 до 23 лет и 43 работающие женщины от 20 до 35 лет, имеющие детей от 3 до 6 лет.

В процессе работы использованы следующие эмпирические методы исследования: методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» [Фанталова, 2013]; Измерение чувства вины и стыда TOSCA [Орлов, 2004]; Опросник вины [Об одном методическом подходе..., 1992]; Шкала тревоги Спилбергера-Ханина [Ценности и внутренние конфликты..., 2015]; Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда [Батаршев, 2005]; Опросник враждебности Басса-Дарки [Ильин, 2013]; Тест-опросник самоотношения – В.В Столин, С.Р Пантелеев [Столин В.В., Пантелеев, 1988].

Опишем полученные результаты. Как видно из таблицы 1, у матерей с преобладающим показателем «Вина-состояние» (показывает эмоциональную реакцию женщины на действительное нарушение собственных нравственных норм, которое она совершила в последнее время) высокий уровень выраженности личностной тревоги, т.е. каждое событие в жизни сопровождается стрессом и тревогой.

**Таблица 1 - Корреляционный анализ по результатам методик у работающих матерей**

	<b>Вина-состояние</b>	<b>Шкала самопонимание В.В Столин С.Р Пантелеев.</b>	<b>Отстраненность TOSCA</b>
Личностная тревожность Спилбергера-Ханина	0,287		
Чувство вины Басса-Дарки		0,271	0,281

Респонденты с выраженным чувством вины обычно меньше всего понимают свои эмоции, чувства, действия, не могут оценить свои возможности, а также проявляют отстраненность от

окружающих.

Корреляции в выражении чувства вины с показателями личностного отношения и личностной тревожности. Чем больше респонденты чувствуют вину, тем выше у них показатели личной тревожности, внутреннего конфликта отстраненности, тем ниже уровень самооценки, самопонимания.

В группе работающих матерей выявлено 3 сильные корреляционные связи (прямые и обратная): между показателями «вина-состояния» и «личностной тревожностью», между критериями «Чувство вины» и «самопониманием», «отстраненностью».

**Таблица 2 - Корреляционный анализ по результатам методик у не работающих студенток**

	глобальное само- отношение	шкала самоинте- реса	враждебность	вина всеобъемлю- щей ответствен-	интегральный по- казатель страхов	реактивная тре- вожность	коэффициент само- чувствия	глобальное само- отношение	вина TOSCA	стыд TOSCA	чувство вины	экстернал- ность TOSCA	шкала самопони- мания
вина TOSCA	-0,538	0,402		-								-	-
стыд TOSCA			-0,436	-0,398								-	
экстер- нальность TOSCA					-0,412	-0,383							
отстранен- ность TOSCA		-0,512	-	-	-	-	-0,401	-	-	-	-	-	-
бетта гор- дость TOSCA	-	-	-	-	-	-	-	-0,408	0,408	0,442	-	-	-
альфа гор- дость TOSCA	-	0,377	-	-	-	-	-	-	-	-	-0,384	-0,467	-
Вина-со- стояние Куглер	-		0,470	0,409	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вина- черта КУГЛЕР	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,559
Мораль- ные нормы Куглер	-	-	-	-	-	-	-	-	0,421	-	-	-	-

Анализируя таблицу 2, мы видим, что у студентки без внутренних конфликтов проявляют высокий уровень позитивного отношения к себе окружающих. Студентки, которые склонны обвинять других людей или обстоятельства за последствия своих действий, не оценивают позитивно свою личности в целом. Студентки, которые часто испытывают чувства стыда и вины, в основном испытывают гордость за свое поведение в конкретной ситуации, также имеют

четкие представления о моральных нормах.

Студентки, склонны переживать чувство вины в результате негативной оценки своего поведения, также имеют не выраженное внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Студентки с высоким уровнем чувства стыда можно характеризовать как не враждебные, не испытывающие вину всеобъемлющей вины. Студентки, которые склонны обвинять других людей или обстоятельства за последствия своих действий, испытывают меньше стресса, в стрессовой ситуации не испытывают дискомфорта, напряженность, беспокойство.

Студентки, с преобладающими показателями «отстраненность» характеризуются низкими показателями «самочувствия», не проявляют интерес к собственным мыслям и чувствам, нет готовности общаться с собой «на равных».

Студентки, которые не будут ярко негативно оценивать свое поведение, что сопровождается напряжением, раскаянием и сожалением, а также мотивирует исправить содеянное, низкий уровень враждебности и вина всеобъемлющей ответственности.

В итоге, проведя корреляционный анализ, мы видим, что больше всего связей у группы девушек-студенток, а именно их 18 они чаще всего связывают чувство вины и стыда с стрессом, враждебностью, тревогой и самоотношению, а у работающих матерей выделяются вина-состояние и отстраненность, которые имеют взаимосвязь с самопониманием, личностной тревожностью.

## Заключение

Резюмируя результаты теоретического обзора и эмпирического исследования, можно сказать, что в психологии термин «вина» относится к эмоции, когда человек чувствует себя ответственным за какое-то действие или бездействие, которое воспринимается как имеющее негативные результаты. Чувство вины, оправданное или нет, может привести ко многим негативным психологическим симптомам.

Вина связана с действием или бездействием субъекта и имеет четкое временное развертывание, влекущее за собой момент, когда субъект живет беззаботно. Впоследствии этот момент подвергается реконструкции в момент вины, который составляет момент небрежности.

Было показано, что у работающих матерей корреляционных связей меньше, чем у девушек-студенток, т.е., мы можем предположить, что матери испытывают вину по определенным характеристиками, как самопонимание и тревожность, а у студенток вина коррелирует с эмоциональным состоянием и поведением.

Данные результаты исследования помогут психологам работать с феноменом чувства вины, также в написании программ тренингов.

## Библиография

1. Амодио Д.М. и др. Динамическая модель влияния вины на мотивацию и саморегуляцию в контексте предрассудков // *Psychol Sci*. 2007. 18 (6). С. 524-30.
2. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности. СПб.: Речь, 2005. С. 44-49.
3. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 209 с.
4. Бельмар Ш. и др. Неприятие вины в экономике и психологии // *Журнал экономической психологии*. 2019. Т. 73. С. 52-59.
5. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб., 2013. 576 с.
6. Коваррубиас Р. и др. Вина за семейные достижения и психическое благополучие студентов // *Журнал*

- исследований детей и семьи. 2015. 24 (7). С. 2031-2037.
7. Короткова Е.В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2002. 226 с.
  8. Кубани Э.С. Когнитивная терапия вины, связанной с травмой // Когнитивно-поведенческая терапия травм. 1998. С. 124-161.
  9. Лоуэн А. Удовольствие: творческий подход к жизни. М., 2011. 304 с.
  10. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов (на контингенте больных артериальной гипертонией и здоровых лиц) // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 1. С. 107-117.
  11. Орлов Ю.М. Обида. Вина. М., 2004. 89 с.
  12. Столин В.В., Пантелеев С.Р. Опросник самооценки // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
  13. Тангни Дж.П. и др. Являются ли стыд, вина и смущение разными эмоциями? // Журнал личности и социальной психологии. 1996. 70. С. 1256-1269.
  14. Уикер Ф.В. Описание участников вины и стыда // Мотивация и эмоции. 1983. 7. С. 25-39.
  15. Фанталова Е.Б. Диагностика ценностей и внутренних конфликтов в общей и клинической психологии // Клиническая и специальная психология. 2013. № 1. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n1/58926.shtml>
  16. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика. М.; Берлин, 2015. 141 с.

## **The relationship of personality traits and feelings of guilt and shame in working mothers and non-working girls**

**Lyubov' S. Kol'tsova**

Education Psychologist,  
Postgraduate,  
Kuban State University,  
350075, 149, Stavropol'skaya str., Krasnodar, Russian Federation;  
e-mail: Lyubava007@mail.ru

**Lyudmila N. Ozhigova**

Doctor of Psychology,  
Professor of the Department of Personality Psychology and General Psychology,  
Kuban State University,  
350075, 149, Stavropol'skaya str., Krasnodar, Russian Federation;  
e-mail: topvolna@mail.ru

### **Abstract**

The article examines the psychological content of the terms guilt and shame. Theoretically, the features of the phenomenon of feelings of guilt and shame are clarified. Relationships between feelings of guilt, shame, anxiety, hostility and self-attitude in two groups of respondents were identified and described: working mothers and female students who do not work. It turned out that the largest number of links between guilt, shame, anxiety, hostility and self-attitude was found in female students. Summarizing the results of the theoretical review and empirical research, we can say that in psychology the term "guilt" refers to the emotion when a person feels responsible for some action or inaction, which is perceived as having negative results. Feelings of guilt, justified or



not, can lead to many negative psychological symptoms. Guilt is associated with the action or inaction of the subject and has a clear temporal unfolding, entailing a moment when the subject lives carefree. Subsequently, this moment is reconstructed into a moment of guilt, which constitutes a moment of negligence. It has been established that working mothers have fewer correlations than female students, i.e., we can assume that mothers experience guilt for certain characteristics, such as self-understanding and anxiety, and for female students, guilt correlates with emotional state and behavior. This result of the study will help psychologists to work with the phenomenon of guilt, also in writing training programs.

### For citation

Kol'tsova L.S., Ozhigova L.N. (2022) Svyaz' lichnostnykh osobennostei i chuvstva viny i styda u rabotayushchikh materei i ne rabotayushchikh devushek [The relationship of personality traits and feelings of guilt and shame in working mothers and non-working girls]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 170-179. DOI: 10.34670/AR.2022.99.95.013

### Keywords

Guilt, shame, moral norms, anxiety, hostility, self-attitude.

### References

1. Amodio D.M. et al. (2007) Dinamicheskaya model' vliyaniya viny na motivatsiyu i samoregulyatsiyu v kontekste predrassudkov [Dynamic model of the influence of guilt on motivation and self-regulation in the context of prejudice]. *Psychol Sci.*, 18 (6), pp. 524-30.
2. Batarshv A.V. (2005) *Bazovye psikhologicheskie svoystva i samoopredelenie lichnosti* [Basic psychological properties and self-determination of personality]. St. Petersburg: Rech' Publ.
3. Belik I.A. (2006) *Chuvstvo viny v svyazi s osobennostyami razvitiya lichnosti. Doct. Dis.* [Feelings of guilt in connection with the peculiarities of personality development. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
4. Belmar C. et al. (2019) Nepriyatie viny v ekonomike i psikhologii [Guilt aversion in economics and psychology]. *Zhurnal ekonomicheskoi psikhologii* [Journal of Economic Psychology], 73, pp. 52-59.
5. Covarrubias R. et al. (2015) Vina za semeinye dostizheniya i psikhicheskoe blagopoluchie studentov [Guilt for family achievement and mental well-being of students]. *Zhurnal issledovaniy detei i sem'i* [Journal of Children and Family Research], 24 (7), pp. 2031-2037.
6. Fantalova E.B. (2013) Diagnostika tsennostei i vnutrennikh konfliktov v obshchei i klinicheskoi psikhologii [Diagnostics of values and internal conflicts in general and clinical psychology]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical and special psychology], 1. Available at: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n1/58926.shtml> [Accessed 04/04/2022]
7. Il'in E.P. (2013) *Psikhologiya obshcheniya i mezhlchnostnykh otnoshenii* [Psychology of communication and interpersonal relations]. St. Petersburg.
8. Korotkova E.V. (2002) *Sotsial'no-psikhologicheskii analiz viny i styda kak sistemy otnoshenii lichnosti k sebe i drugomu. Doct. Dis.* [Socio-Psychological Analysis of Guilt and Shame as a System of Personal Relationships to Self and Other. Doct. Dis.]. Rostov-on-Don.
9. Kubani E.S. (1998) Kognitivnaya terapiya viny, svyazannoi s travmoy [Cognitive therapy of trauma-related guilt]. In: *Kognitivno-povedencheskaya terapiya travm* [Cognitive Behavioral Therapy of Trauma].
10. Lowen A. (2011) *Udovol'stvie: tvorcheskii podkhod k zhizni* [Pleasure: a creative approach to life]. Moscow.
11. (1992) Ob odnom metodicheskoy podkhode k issledovaniyu motivatsii i vnutrennikh konfliktov (na kontingente bol'nykh arterial'noi gipertoniei i zdorovykh lits) [On one methodological approach to the study of motivation and internal conflicts (on the contingent of patients with arterial hypertension and healthy individuals)]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 13, 1, pp. 107-117.
12. Orlov Yu.M. (2004) *Obida. Vina* [Resentment. Guilt]. Moscow.
13. Stolin V.V., Panteleev S.R. (1988) Oprosnik samootnosheniya [Questionnaire of self-attitude]. In: *Praktikum po psikhodiagnostike: Psikhodiagnosticheskie materialy* [Workshop on psychodiagnosics: Psychodiagnostic materials]. Moscow.
14. Tangny J.P. et al. (1996) Yavlyayutsya li styd, vina i smushchenie raznymi emotsiyami? [Are shame, guilt and

- 
- embarrassment different emotions?]. *Zhurnal lichnosti i sotsial'noi psikhologii* [Journal of Personality and Social Psychology], 70, pp. 1256-1269.
15. (2015) *Tsenosti i vnutrennie konflikty: teoriya, metodologiya, diagnostika* [Values and internal conflicts: theory, methodology, diagnostics]. Moscow; Berlin.
  16. Wicker F. (1983) Opisanie uchastnikov viny i styda [Description of the participants of guilt and shame]. *Motivatsiya i emotsii* [Motivation and emotions], 7, pp. 25-39.