

Список цитируемых источников

1. *Ефремова, Т. Ф.* Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный: Св. 136000 словар. ст., ок. 250000 семант. единиц : В 2 т. / Т. Ф. Ефремова. — 1084 с.
2. *Авдеева, Н. Н.* Большой психологический словарь / Н. Н. Авдеева; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 3-е изд., расш. — М.: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2002. — 632 с.
3. *Бурлачук, Л. Ф.* Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — Киев: Наукова думка, 1989. — 165 с.

УДК 159.9

А. С. Лелес

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

*Научный руководитель
Т. Е. Яценко*

ЧУВСТВО ВИНЫ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: МЕТААНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Введение. Чувство вины является самостоятельным феноменом, обусловленным способностью человека испытывать недовольство собой, окружающей действительностью. В то же время переживание чувства вины способно выполнять регулятивную функцию управления человеческим поведением. Соответственно, противоречивость данного эмоционального переживания заключается в том, что чувство вины может оказывать как положительное влияние на жизнь и здоровье человека, так и негативное. Это создает необходимость систематизировать существующие исследования о психологическом феномене вины, полученные отечественными и зарубежными учеными.

Современные исследования отражают возрастание научного интереса к феномену чувства вины: изучаются взаимосвязь между стыдом, чувством вины и самоповреждением (К. Sheehy, A. Noureen, A. Khaliq, K. Dhingra, N. Husain, E. E. Pontin, R. Cawley, P. J. Taylor, 2020 г.), взаимосвязь чувства вины и посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих (Я. В. Аникина, 2020 г.), взаимосвязь удовлетворенности телом с агрессией и чувством вины у девушек (Н. А. Барышева, Л. Н. Ожигова, 2021 г.), взаимосвязь чувства вины и манипулятивного способа общения в супружеских отношениях в период взрослости (А. В. Ковалева, Л. В. Сурикова, 2021 г.), взаимосвязь социофобии с чувством вины и стыда у студентов (К. Ю. Шиндяпина, 2021 г.), взаимосвязь переживания чувства вины и ответственности у лиц, выросших в алкогольной семье (А. С. Спиваковская, А. М. Луценко, 2022 г.), взаимосвязь категорий ответственности и вины (Х. В. Идрисов, 2022 г.).

Основная часть. В психологическом словаре «чувство вины» определяется какаффонное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии [1, с. 63].

На протяжении десятилетий чувство вины изучалось в основном в области психоаналитической теории. З. Фрейдом изначально рассматривался лишь деструктивный аспект вины. Он считал, что мы чувствуем себя виноватыми, когда существует разрыв между нашим моральным сознанием (СуперЭго) и врожденными желаниями, импульсами (Ид). По мнению З. Фрейда, невротическая вина является основным фактором всех психологических проблем. Он считал, что чувство вины всегда является негативным и переживается как внутренний конфликт, одной из главных целей которого является самонаказание.

Долгие годы в феномене чувства вины видели причину неврозов и депрессивных расстройств. Однако исследования, проведенные в области когнитивной психологии в конце 60-х начале 70-х годов, изменили взгляд на природу и процессы, порождаемые чувством вины. В результате были отмечены некоторые позитивные аспекты чувства вины. Если, например, в психоанализе вина понимается как дезадаптивная эмоция, то в англо-американской психологии чувство вины, скорее наоборот, играет позитивную роль, помогая адаптации человека в обществе. Вина мотивирует просоциальное поведение, толкая субъекта на попытки загладить свою вину, возместить нанесенный ущерб, утешить пострадавшую сторону. Межличностная природа чувства вины была изучена в ряде исследований американских авторов таких как Дж. Куглер, Дж. П. Тангней. [2, с. 102—111].

В рамках когнитивной теории были получены доказательства в пользу более раннего возникновения чувства вины, чем это утверждается в классической психоаналитической теории. Исследования, направленные на изучение времени возникновения чувства вины, показали, что переживание чувства вины впервые возникает довольно рано, в конце первого - начале второго года жизни [3, с. 25-63]. В целом было показано, что женщины чаще и интенсивнее переживают чувство вины. Так в ряде исследований было установлено, что эмоциональные расстройства, связанные

с переживанием чувства вины (депрессия, анорексия и т.п.), чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. Способности, развитие которых обусловлено чувством вины (академическая успеваемость, заботливость), также с большей очевидностью наблюдаются у женщин, чем у мужчин [4, с. 114—122]. В противоположность этому, агрессивное и криминогенное поведение, часто ассоциируемое с отсутствием чувства вины, в меньшей степени характерно для женщин, по сравнению. Согласно Дж. Байби, женщины чаще, чем мужчины упоминают о переживании чувства вины в контексте межличностных отношений, при описании семейного взаимодействия. Также, было отмечено, что девушки чаще, чем юноши, указывают родителей в качестве источника переживания чувства вины. Для женщин характерна более глубокая рефлексия по поводу неправильного действия [5, с. 339 — 349].

В отечественной психологии стыд и вина изучались в связи с понятиями самоотношения и самосознания. В. Н. Мясичев рассматривал стыд и вину как оценочные отношения, которые формируются согласно этическим критериям переживаний и поступков человека. Ориентируясь на эти критерии, человек усваивает общественные нормы и правила. В. В. Столин, изучая самоотношение, связывал переживание вины и стыда с такими специфическими модальностями как внутренняя конфликтность и самообвинение. О. Н. Боголюбова в своей статье «Переживание стыда: качественный анализ нарративов» пишет, что на сегодняшний день большинство исследователей стыд и вину относят к эмоциям самосознания. Помимо стыда и вины к этим эмоциям также относятся смущение, зависть и гордость. Всех их объединяет то, что они имеют связь с процессом самосознания. О. Н. Боголюбова ссылается на Дж. Тангней, которая уделяет большое внимание отличию вины от стыда. С ее точки зрения вина касается конкретного поведения, а стыд — всей личности в целом. Стыд предполагает внешнее осуждающее окружение, когда переживание вины обостряется внутренними «уколами совести». Вина активизирует личность в том смысле, что вызывает желание исправить ситуацию, а стыд вызывает желание спрятаться и исчезнуть. И соответственно, вина больше связана с эмпатическим переживанием, стыд же, наоборот препятствует ему и способствует деструктивным реакциям на стресс [6].

К. Муздыбаев в своей работе «Переживание вины и стыда» также уделяет внимание различию эмоций. Он пишет, что «стыд» и «вина» являются близкими друг к другу понятиями, так как имеют схожие регулятивные функции. Но они отражают абсолютно разные переживания у личности. Если чувство вины возникает у человека, когда он нарушил что-либо, нормы, правила, обещания, не выполнил обязательства, то стыд является более широким понятием и касается всей целостности личности. Он не связан с нарушениями правил. Человек, испытывающий вину, акцентирует свое внимание на действиях и поступках; человек, испытывающий стыд, сконцентрирован на анализе себя, своего «Я». Стыд появляется по причине неуместности и неадекватности действия или поступка и связан с самоосуждением [7].

В настоящее время феномен чувства вины все чаще находит свое отражение в научных исследованиях нейропсихологии, клинической психологии, психофизиологии. Например, в современной психологии интересна позиция авторов О. С. Васильева и Е. В. Короткова, которые называют вину чувством, детерминированным потребностью, локализуемой на высшем уровне пирамиды потребностей. 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, сжимает 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 [8, с. 48—73].

Е. П. Ильин уделяет внимание структуре вины и ссылается на Д. Ангер, который выделяет два компонента эмоции вины: вербально-оценочная реакция (раскаяние)–самообвинение, негативное отношение к себе, которое связано с осознанием нарушения моральных принципов и неправильности поступка; вегетативно-висцеральная реакция–тяжелые, болезненные переживания, такие как угрызения совести, сожаление, печаль, неловкость, стыд.

И. А. Белик рассматривает вину как четырехкомпонентную эмоцию: эмоциональный компонент — страдание, угнетение, подавленность; когнитивный — осознание человеком своего поступка, неправильности действий, несоответствия «идеального» и «реального», раскаяние и сожаление; мотивационный — желание изменить, исправить ситуацию, последствия поступка, свое поведение; психосоматический — неприятные физические ощущения (боли, тяжесть в животе, головная боль) [9].

Феномен чувства вины продолжает пользоваться актуальностью в исследованиях современных ученых. Например, Е. А. Куликоская говорит о том, что чувство вины может оказывать позитивное влияние на тенденции социального развития личности в условиях неопределенности, включая защитные механизмы саморегуляции, способствующие локализации неопределенности [10].

М. В. Парфенова занималась исследованием вины как способ манипуляции: люди манипулируют другими, вызывая чувство вины. Человек, который начинает обвинять прямо или косвенно, пытается надавить на жалость, вызывает у оппонента чувство вины. Таким образом, манипулятор может добиться всего, что ему необходимо в кратчайшие сроки [11, с. 211].

И. А. Фурманов в своем исследовании говорит о том, что реализация агрессии во многом зависит от силы переживания эмоций стыда и вины. Чувство вины и стыда корректируют поведение до и после совершения поступка. Однако, вина позволяет людям намного лучше справиться с проблемой, чем стыд. Чувство вины полезно и помогает людям избегать нарушений норм и правил, выдерживать моральную стратегию поведения в течение жизни. На чувство вины оказывает прямое влияние степень выраженности агрессивных чувств индивида, которое он направляет на самого себя в моральном осуждении. Чувство вины мотивирует такие реакции как раскаяние, признание вины, извинение или устранение вреда [12].

Выражение вины внешне трудно наблюдать. Эмоция вины сопровождается болезненными внутренними переживаниями и физическим дискомфортом, но визуально отследить ее у человека сложно, в отличие от стыда, который выражается движениями глаз и головы, покраснением лица и т. д. Хотя при чувстве вины человек может опустить голову и отвести взгляд, мимика лица в момент чувства вины не столь выразительна, как при выражении других негативных эмоций. К. Э. Изард говорит о неоспоримом факте, что вина отражается на протекании гормональных и нейрофизиологических процессов, на когнитивных функциях и на внутренней жизни человека. Но наука, по мнению К. Э. Изарда сталкивается с трудностями в том, чтобы отследить внешние или внутренние симптомы вины. Е. П. Ильин пишет о том, что все же, при тяжелой вине у человека можно заметить вялое, тяжелое выражение лица. Это может быть связано с тем, что вина стимулирует память и вызывает большое количество мыслей касательно ситуации, поступка или ошибки, из-за чего момент переживания вины многократно повторяется в памяти и переживается заново. Если стыд затуманивает рассудок, и при нем усиливается эмоциональный компонент, то вина, наоборот, стимулирует когнитивные процессы, направленные на осознание поступка и на исправление ситуации.

Заключение. Чувство вины — это аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии. Проведенный анализ позволяет нам выделить следующее: чувство вины выполняет мотивационную функцию и побуждает просоциальное поведение; эмоциональные расстройства, связанные с переживанием чувства вины, чаще встречаются у женщин, чем у мужчин; вина и стыд имеют схожие регулятивные функции, но вызывают абсолютно разные переживания; чувство вины служит индикатором усвоения моральных норм и правил; вина стимулирует когнитивные процессы. Таким образом, идея о положительной роли феномена чувства вины в развитии личности получает в настоящее время все больше поддержки. Можно выделить следующие векторы исследования чувства вины в современных исследованиях: взаимосвязь с самоповреждением, посттравматическим стрессовым расстройством, удовлетворенностью телом и агрессией, манипулятивным способом общения, социофобией, ответственностью и др.

Список цитируемых источников

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 4-е изд., расширенное. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. — 632 с.
2. *Tangney, J. P.* Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory / J. P. Tangney // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1990. — V. 59. — P. 102—111.
3. *Barrett, K. C.* A functionalist approach to shame and guilt / *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* / Ed. by Tangney J. P., Fischer K.W. — Guilford Press, 1995. — P. 25—64.
4. *Bybee, J.* The Emergence of Gender Differences in Guilt during Adolescence / J. Bybee // *Guilt and Children* / Ed. by Bybee J. San. — Diego, CA: Academic Press, 1998. — 114—125.
5. *Lyubomirsky, S.* Self-perpetuating properties of dysphonic rumination / S. Lyubomirsky, S. Nolen-Hoeksema // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1993. — V. 5. — P. 339—349.
6. *Боголюбова, О. Н.* Переживание стыда: качественный анализ нарративов / О. Н. Боголюбова, Е. В. Киселева // *Вестник СПбГУ*. — Сер 12. — 2015. — Вып. 1. — С. 38—52.
7. *Муздыбаев, К.* Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев ; ред. В. А. Лазарева. — СПб.: Институт социологии РАН, 1995. — 39 с.
8. *Васильева, О. С.* Особенности переживания вины в современном обществе / О. С. Васильева, Е. О. Короткова // *Консультативная психология и психотерапия*. — 2004. — Том 12. — № 1. — С. 48—73.
9. *Белик, И. А.* Чувство вины в связи с особенностями развития личности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / И. А. Белик. — СПб., 2006. — 24 с.
10. *Куликовская, Е. А.* Феномен «чувство вины» как запускающий механизм саморегуляции в условиях неопределенности: личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека / Е. А. Куликовская // *Материалы международной научно-практической конференции; под общ. ред. А. В. Гордеевой, Э. А. Ангелиной*. — Донецк: Донецкий национальный ун-т, 2018. — С. 107—110.
11. *Парфенова, М. В.* Вины как способ манипуляции / М. В. Парфенова // *Молодежь в науке и творчестве: Материалы международного научного форума обучающихся / Отв. ред. Н. В. Осипова*. — Гжель: ГГУ, 2021. — 312 с.
12. *Фурманов, И. А.* Стыд и вина как моральные регуляторы агрессивного поведения / И. А. Фурманов // *Психологический Вадемекум. Социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект : сборник научных статей*. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — С. 30—33.