

32. *Копина, О. С.* Есть в жизни счастье? / О. С. Копина // Неделя. — 1992. — № 7. — С. 5.
33. *Меренкова, В. С.* Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. — Т. 2. — № 1. — 2020. — С. 4—13.
34. *Бахарева, Н. К.* Взаимосвязь толерантности и субъективного благополучия / Н. К. Бахарева // Культура. Образование. Наука. — Хабаровск : ХГИИК, 1999. — С. 98—103.
35. *Галиахметова, Л. И.* Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи / Л. И. Галиахметова // Вестник Башкирского университета. — 2015. — Т. 20 — С. 114—119.
36. *Батурин, Н. А.* Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. — 2013. — Т. 6, № 4. — С. 4—14.
37. *Карапетян, Л. В.* Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Национальный психологический журнал, 2018. — с. 10.
38. *Идобаева, О. А.* К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О. А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. — 2011. — № 351. — С.128—133

УДК 159.942+364.658

А. С. Лелес

*Государственное социально-педагогическое учреждение образования
«Социально-педагогический центр г. Барановичи», Барановичи,
Республика Беларусь*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА

В статье раскрыты сущность психологические механизмы формирования чувства вины и стыда в русле различных научных психологических подходов. Выделены психологические механизмы формирования адаптивного и неадаптивного чувства вины. Систематизированы внутренние и внешние механизмы формирования у человека чувства вины.

Ключевые слова: психологические механизмы; чувство вины; стыд; формирование чувства вины и стыда.

Библиогр.: 18 назв.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR THE FORMATION OF FEELINGS OF GUILT AND SHAME

The article reveals the essence of the psychological mechanisms of the formation of feelings of guilt and shame in line with various scientific psychological approaches. The psychological mechanisms of the formation of adaptive and maladaptive feelings of guilt are highlighted. The internal and external mechanisms of the formation of a person's sense of guilt have been systematized.

Key words: psychological mechanisms; guilt; shame; formation of feelings of guilt and shame.

Ref.: 18 titles.

Введение. Современная эпоха постмодерна, нестабильности, транзитивности моделирует перед человеком как в виртуальной, так и реальной жизни множество ситуаций неопределенности. Принятие решений в данных ситуациях предъявляет повышенные требования к ответственности личности как перед самим собой, так и перед другими людьми. В данном случае чувство вины может выступать внутренним регулятором поведения человека [1].

Учитывая тот факт, что чувства вины и стыда могут иметь как конструктивный, так и деструктивный потенциал, понимание механизмов формирования и динамики развития данных чувств как психологической проблемы особенно актуально.

Чувство вина и стыда сопровождают жизнь человека с раннего детства. Считается, что чувство вины начинает формироваться у детей примерно в период 4—5 лет. Согласно Д. Б. Эльконину, в этот период, после возрастных кризисов ведущим способом взаимодействия детей с миром является исследование. Если родитель постоянно отстраняет ребенка за счет манипулятивных действий, угроз наказания и отвержения, то ребенку ничего не остается, как почувствовать себя виноватым за свои желания и действия, отвергать ту часть себя, которая негодна другим. Это неприятие (или ненависть к себе) происходит именно по причине возникновения чувства стыда. Стыд возникает гораздо раньше, чем чувство вины.

К примеру, задатки данной эмоции может испытывать пятнадцатимесячный ребенок [2, с. 6—20.].

Возникновение предпосылок чувства вины и стыда может быть связано как минимум с двумя особенностями развития ребенка: с развитием сенсомоторных навыков, как показали исследования Ж. Пиаже [3, с. 51], а также с поуровневой организацией контакта со средой, представленной в исследованиях В. В. Лебединского, О. С. Никольской, Е. Р. Баенской и М. М. Либлинг [4, с. 55].

Основная часть. Механизмы формирования чувства вины в составе депрессивной позиции ребенка показаны М. Кляйн. Она связывает депрессивную тревогу с тревогой по поводу ущерба, нанесенного внутренним и внешним любимым объектам враждебностью субъекта [5, с. 287—342; 6, с. 394—423]. Поскольку ребенок с раннего детства испытывает чувство вины перед матерью, то когнитивная схема «вина — родители» закрепляется с раннего детства. Ее актуализация, как и актуализация других когнитивных схем, может происходить в обстоятельствах, аналогичных обстоятельствам их появления.

Чувство вины, согласно З. Фрейду, берет свое начало из Эдипова комплекса [7, с. 201]. То есть чувство вины возникает в ответ на страх наказания за то, что отдельные инстинктивные требования не были отвергнуты. Для маленького ребенка наказание приравнивается к одиночеству и потере любви. Следовательно, чувство вины происходит из страха одиночества, поскольку маленький, а затем и большой человек боится остаться одному (социальная тревога). Позже возникает чувство вины, формирующееся под влиянием Супер-Эго. Оно менее зависимо от внешних факторов, это внутренний конфликт между Супер-Эго и инстинктивными желаниями человека [8, с. 136.].

Р. Поттер-Эфрон считает, что межличностные источники вины обнаруживаются в сообщениях, передаваемых ребенку в родительской семье. Психологически здоровые родители могут способствовать развитию у своих детей конструктивного чувства вины, основанное на осознании причиненного вреда. Однако необходимо учитывать, что многие родители сами были воспитаны в парадигме вины и проективно возлагают на ребенка непродуктивный объем вины, в результате чего формируется иррациональная вина. Автор выделяет модели поведения, характерные для семей, порождающих

иррациональное чувство вины: постоянный поиск виновного в событиях, акцент на индивидуальном контроле; применение санкций за фантазии, которые выходят за границы дозволенности; угрозы санкциями; предвкушение аморального поступка; реакция агрессии в ответ на фрустрацию; наказание без разъяснения причин; необоснованное распределение ответственности за нравственное поведение в семье [9, с. 89].

Множество авторов в своих работах указывает на особую роль явлений вины и стыда в связи с нравственным развитием и поведением личности. Чувства, возникающие в результате действий, противоречащих моральным, этическим и религиозным нормам, рассматриваются как чувство вины и стыда, сигнал о несоответствии фактического или ожидаемого действия нормам нравственного самоконтроля. Чувства вины и стыда стимулируют мотивацию к восстановлению справедливости и возникновение чувства личной ответственности, создавая потребность соблюдать социальные нормы (Д. П. Осьюбел, Р. Дженкинс, А. Модильяни, Т. Шибутани, Д. А. Ханна, М. Хофман, М. Масколо и К. Фишер и др.).

Л. Кольберг создал уровневую концепцию формирования нравственности и сознания. В соответствии с данной концепцией, любое действие сопровождается страхом, виной и стыдом как регуляторами поведения в контексте этики и общепризнанных норм. Страх считается биологической эмоцией, формирующей базу чувства беспокойства, которое может носить объективный, общественный либо нравственный характер. Чувство вины и стыда считаются эмоциями, обеспечивающими соблюдение законов и правил, сформированных в обществе и культуре. В процессе усвоения определенных общепризнанных правил и норм, человек проходит согласно линии высоконравственного развития.

По мнению К. Хорни, чувство вины относится к нарушению социальной нормы, которую сам индивид признает таковой. Согласно ее точки зрения, самоосуждение — неизбежное следствие императивно-го характера потребности казаться совершенным [10, с. 185].

Существует также невротическая и подлинная вина. Невротическая вина возникает, когда человек думает о нарушении социальных запретов или фактически их нарушает. Подлинная вина возникает, когда человек нарушает собственные нормы и ценности. Вариантом избавления от нее выступает раскаяние и искупление [11, с. 298].

По мнению М. Бубера, чувство вины — результат принятия ответственности за свое отношение к собственной жизни. В то же время взгляд экзистенциальных психологов на вину тесно связан с понятием ответственности. В этом смысле видение вины в качестве результата нарушения человеком собственных норм обладает весомой практической важностью для его жизни, так как существование человека ограничено не только его способностями и возможностями, но и возможностями среды, ограничения которой не учитываются сторонниками существования экзистенциальной вины. Поэтому важно разделить чувство вины и ответственности, а это значит признать себя причиной чего-либо и устранить отрицательные последствия своих действий. Чувство ответственности сопряжено с наличием действия, а чувство вины — с ощущением собственного бессилия, а также отказом функционировать [12, с. 7—34].

Некоторые авторы, рассматривая вину с точки зрения теории научения, тесно связывают ее со страхом наказания, поскольку порицание часто следует за совершением преступления. Однако часть авторов считает, что для эффективного научения вине подходят не физические методы наказания, а психологические, ориентированные на любовь. Именно страх потерять родительскую любовь очень часто приводит к переживанию вины. Люди, склонные к чувствованию вины, чаще вырастают в окружении в значительной степени ориентированными на моральные нормы [13, с. 377].

А. Бек под чувством вины понимал способ объяснения событий. Исследователь полагал, что вина и самокритика появляются в результате присвоения личной ответственности за причинность хода событий и провал [14, с. 14]. Д. Осьюбел выделил предпосылки развития эмоции вины: принятие общих моральных ценностей; их интернализация; способность к самокритике, развитая настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением.

Деадаптивное чувство вины во многом определяет процесс достижения субъективно значимых целей и степень субъективного благополучия в экзистенциальном измерении [15, с. 116—119]. В рамках теории контроля—владения Дж. Вайса понятие дезадаптивной вины стало основополагающим фактором, влияющим на субъективное благополучие личности, ее эмоциональный комфорт и межличностные отношения. Данная теория выделяет четыре вида

дезадаптивной вины, основанных на искаженных условиях принятия в детско-родительских отношениях и неадекватном разделении ответственности: 1) вина выжившего — чувство вины, возникающее в случае достижений и успеха, часто формируется на основе компенсаторной реакции менее успешных значимых других; 2) вина отделения — проявляется в ситуациях, когда индивид следует собственным решениям или отказывается от чьих-либо предложений, и обусловлена проявлением авторитарности, гиперопеки и созависимости в детско-родительских отношениях; 3) вина гиперответственности — воображаемое чувство ответственности за благополучие и психоэмоциональное состояние окружающих; 4) вина ненависти способствует переживанию вины за конгруэнтные действия, личные особенности, интересы и увлечения [16, с. 100—112].

Согласно теории Дж. Вайсса и оценочно-процессуальной модели эмоции самосознания, можно определить два основных подхода к формированию адаптивной вины [17, с. 44—65].

Атрибутивный подход акцентирует внимание на когнитивном компоненте в развитии вины. В рамках данного подхода условием возникновения адаптивной вины является правильность атрибуции, которая проявляется в возложении ответственности только за события, находящиеся под контролем личности, в реалистичной дифференциации причин событий. Адаптивная модель вины предполагает переживание вины только в том случае, если причина события вызвавшего репрезентации самости неконгруэнтные устойчивым репрезентациям самости является интернальной, нестабильной, контролируемой и специфической. В рамках атрибутивного подхода важно разграничивать области контроля и ответственности через реакции значимых других, обучая ребенка оптимистическому стилю атрибуции.

Второй подход в формировании вины можно описать как межличностный: центральное значение имеют межличностные отношения со значимыми другими людьми и возможности регулирования данных отношений. Уважение границ, поощрение независимости и новых интересов, принятие личных особенностей, проявление внимания и заинтересованности играют важную роль [18, с. 583—586].

Стыд и вина способствуют приспособлению личности к условиям общественной жизни и оказывают существенное влияние на самочувствие, поведение, деятельность индивида и организацию

его межличностных коммуникаций. В процессе формирования адаптивного и дезадаптивного чувства вины могут быть использованы внешние и внутренние механизмы.

Внутренние механизмы: 1) интериоризация — процесс формирования чувства вины и стыда в результате усвоения социальных норм, ценностей и других компонентов социальной среды, перевода элементов внешней среды во внутреннее «Я»; 2) интроецирование — принятие убеждений, взглядов и мнений посторонних людей с последующим использованием их как своих собственных; 3) идентификация — способ усвоения родительского поведения, установок и ценностей как своих собственных, других значимых для ребенка людей; 4) подражание — следование какому-либо примеру, образцу; 5) рефлексия — внутренний диалог, в котором человек рассматривает, оценивает, принимает или отвергает те или иные ценности, свойственные различным институтам общества, семье, обществу сверстников, значимым лицам и т. д.; 6) имитация — осознанное стремление ребенка копировать определенную модель поведения.

Внешние механизмы: 1) подкрепление — поощрение обществом желаемого поведения человека и наказание за нарушение им установленных правил, в ходе которых внедряются в сознание система норм, знания о том, какие из действий одобряются и наоборот; 2) внушение — это механизм воздействия на поведение и психику человека, предполагающий некритическое восприятие им особенностей и специфики воспринимаемой информации; 3) манипуляция — это вид психического, психологического воздействия, представляющий собой скрытое влияние на человека, вследствие которого у человека возникают потребности, не соответствующие его актуальным, настоящим желаниям; 4) конформность — некритическое принятие социальных норм и стереотипов под реальным или кажущимся влиянием группы.

Заключение. Психологические механизмы формирования чувства вины и стыда — неприятие ребенка со стороны родителей, страх наказания и одиночества, приписывание себе причинности событий за неудачи, неправильное присвоение личностью ответственности. Неадаптивное чувство вины формируется при постоянном поиске виновного в событиях, причинах негативного события в ближайшем окружении; наличии фокуса на сохранении личного контроля; наказании родителями за фантазии ребенка, выходящие

за рамки дозволенного; постоянной угрозе наказанием; ожидании морального проступка; праведном гневе в качестве ответа на фрустрацию; обвинении без объяснений; несправедливом размещении ответственности за моральное поведение внутри семьи. Для формирования адаптивного чувства вины и стыда необходимо: соблюдение и принятие моральных норм; их интернализация; способность к самокритике; возложение ответственности исключительно за события, находящиеся под контролем личности; реалистическая дифференциация причин событий; обучение ребенка оптимистическому стилю атрибутирования; соблюдение границ; поощрение самостоятельности и новых интересов; принятие личностных особенностей и поддержка; поощрение выражения эмоциональных состояний и обсуждение субъективно значимых событий, проявление внимания и интереса; использование внешних и внутренних механизмов адаптации и социализации.

Список цитируемых источников

1. Яценко, Т. Е. Характеристики психологического благополучия личности юношеского возраста, склонной к переживанию адаптивных форм вины, в условиях неопределенности современной реальности / Т. Е. Яценко // *Философские, социально-психологические и социально-педагогические аспекты функционирования личности в ситуациях неопределенности: коллект. монография / под науч. ред. А. Г. Иценко, Т. Е. Яценко, Н. Г. Дубешко ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи : БарГУ, 2022. — С. 59—68*
2. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // *Вопросы психологии. — 1971. — № 1. — С. 6—20.*
3. Пиаже, Ж. Психология ребенка / Ж. Пиаже, Б. Инхельдер ; науч. ред. пер. С. Л. Соловьева. — 18. изд. — М. : Питер, 2003. — 159 с.
4. Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 196 с.
5. Кляйн, М. Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни младенца / М. Кляйн // *Развитие в психоанализе. — М.: Академический проект, 2001. — 512 с*
6. Кляйн, М. О теории вины и тревоги / М. Кляйн // *Развитие в психоанализе. — М. : Академический проект, 2001. — 423 с.*
7. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / П. П. Фесенко. — М., 2005. — 24 с.
8. Нюнберг, Г. Принципы психоанализа и их применение к лечению неврозов / Нюнберг. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 1999. — 253 с.

9. *Пивовар, А. Г.* Большой англо-русский словарь : свыше 280000 слов, словосочетаний и значений английского языка / А. Г. Пивовар. — М. : Астрель, 2007. — 1680 с.
10. *Хорни, К.* Новые пути в психоанализе / К. Хорни ; пер. с англ. В. В. Старовойтова; под ред. А. М. Боковикова. — М. : «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2014. — 400 с.
11. *Хайдеггер, М.* Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Бибихина. — Харьков: Фолио, 2003. — 503 с.
12. *Бубер, М.* Вина и чувство вины / М. Бубер // Вестник РАТЭПП. — 1994. — № 2. — С. 7—34.
13. *Ильин, Е. П.* Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер. — 2001. — 752 с.
14. *Бек, А.* Когнитивная терапия депрессий [Электронный режим] / А. Бек // Московский психотерапевтический журнал. — 1996. — № 3. — Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996_n3/cpp_1996_n3_25531.pdf. — Дата доступа: 22.03.2024.
15. *Цагельская, Д. Е.* Взаимосвязь дезадаптивных категорий вины и экзистенциальной исполненности индивидов с позитивным самоотношением / Д. Е. Цагельская // Журнал Белорусского государственного университета. Серия. Философия. Психология. — 2020 — С. 116—119.
16. *Вайсс, Д.* Как работает психотерапия : пер. с англ. / Д. Вайсс. — М. : Класс, 1998. — С. 100—112.
17. *Tracy, J.* The self-conscious emotions: theory and research / J. Tracy, R. Robins // New York : The Guilford Press. — 2007. — P. 44—65.
18. *Цагельская, Д. Е.* Подходы к формированию адаптивной вины / Д. Е. Цагельская // 75-я научная конференция студентов и аспирантов Белорусского государственного университета [Электронный ресурс]: материалы конф. : в 3 ч. — Ч. 2, Минск, 14—23 мая 2018 г. / Белорус. гос. ун-т, Гл. упр. науки ; редкол.: В. Г. Сафонов (пред.) [и др.]. — Минск : БГУ, 2018. — С. 583—586.

УДК: 159.9

Е. В. Лешкевич, А. А. Чадович

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

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлен анализ понятия «копинг-стратегий», анализируется степень их изученности в зарубежной, российской и отечественной психологии, а также отмечены особенности использования способов совладания в юношеском