

3. Руженков, В. А. Некоторые аспекты терминологии и классификации аутоагрессивного поведения / В. А. Руженков, В. В. Руженкова // Суицидология. — 2014. — № 1. — С. 4—49.
4. Короленко, Ц. П. Личностные расстройства / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. — СПб. : Питер, 2009. — 400 с.
5. Менделевич, В. А. Психология девиантного поведения / В. А. Менделевич. — СПб. : Питер, 2005. — 445 с.
6. Вершинин, М. В. Психологическое консультирование «жертв» деструктивных культов / М. В. Вершинин // Экстренная психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : материалы науч.-практ. конф. / под ред. М. В. Вершинина. — Ставрополь : Северо-Кавказ. ун-т, 2009. — С. 40—50.
7. Дольто, Ф. С. На стороне подростка / Ф. Дольто. — Екатеринбург : V — Фактория, 2004. — 368 с.

УДК 159.99

А. С. Лелес

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ДЕСТРУКТИВНЫЙ И КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧУВСТВА ВИНЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Феномен чувства вины, как категория совести, непосредственно влияет на формирование нравственного и правового сознания общества и поэтому представляет особый интерес для ученых из различных областей знаний. Чувство вины, как психологический феномен, вызывает активный интерес в рамках следующих подходов: психоанализа (В. Райх, З. Фрейд, Э. Фромм и др.); гуманистического (А. Маслоу и др.); экзистенциально-гуманистического (Дж. Бьюдженталь, И. Ялом и др.); экзистенциального (М. Бубер и др.); когнитивного (К. Ватрет, А. Векс и др.).

В российской психологической науке к феномену чувства вины обращались, как правило, в рамках общей теории эмоций и чувств Ю. Сидоренко, Г. Шингаров; В. Малахов, В. Щур, М. Якобсон — в теории морального развития и воспитания, А. Растигеев — в свете изучения социальной адаптации, И. Кон, Е. Соколова — в контексте исследования самосознания и самоотношения. При рассмотрении сущности чувства вины делается акцент на том, что в нем сочетаются как внутренняя, так и социально-психологическая природа, на том, что оно является как внутренним образованием личности, так и результатом воспитания человека [8, с. 561—565].

Чувство вины — это очень широкая категория, которую изучают практически все гуманитарные науки. В психологической литературе рассмотрение феномена чувства вины рассмотрено фрагментарно. Это обуславливает необходимость изучения переживания чувства вины в юношеском возрасте в отдельном исследовании.

Основная часть. В психологическом словаре дается следующее определение понятию «вина»: аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызаниями совести и самоупреками, ощущением собственного ничтожества, страданиями и потребностью в раскаянии [3, с. 63].

И. Эйбл-Эйбсфельдт утверждал, что разработка этических стандартов имеет биологическую основу, и в полном согласии с теорией дифференциальных эмоций предположил, что развитие чувства ответственности и вины, связанных с этическими стандартами, также имеет генетическую основу [5, с. 23].

Г. Мандлер утверждает, что тревога и вина — это не что иное, как разные названия явления, которое в одной ситуации человек называет «тревогой», а в другой — «виной». С точки зрения Г. Мандлера, чувство вины — не что иное, как беспокойство о реальной или воображаемой ошибке. По его словам, этот тип тревоги (обозначаемый индивидом как «вина») запускает особый защитный механизм, характеризующийся желанием «отменить совершенный акт».

Д. Розенхан и Д. Лондон утверждали, что вина — независимое мотивационное явление. По их мнению, чувство вины помогает снять беспокойство и избежать более серьезных психических расстройств [4, с. 8].

Основатель психоанализа З. Фрейд трактовал термин «чувство вины» как противоречие между требованиями «Сверх-Я» (совесть) и достижениями «Я». Поскольку «Сверх-Я» означает инстанцию, которая отделена от «Я», автор указывает, что вина состоит в том, чтобы разделить «Я» на обвинителя («Сверх-Я») и обвиняемого. Сам этот раскол вызван процессом интернализации межсубъективных отношений.

Ж. Лакан рассматривал понятия тревоги и вины следующим образом: тревога является сигналом для приближения другого сигнала, который может удовлетворить желание, в то время как вина является признаком того, что субъект отвергает другой сигнал.

Чувство вины имеет свойство быть деструктивным (непродуктивным) и конструктивным (адаптивным). Психоаналитик К. Хорни определяет эти два потенциала как здоровую совесть и невротическое самобичевание [9, с. 272—286].

Конструктивный потенциал чувства вины — признак психически здоровой личности. Если человек испытывает это чувство, он может распознать свою ошибку и исправиться. Он хорошо знает о негативных последствиях своих действий и готов ответить за них. Поэтому конструктивная вина — это, прежде всего,

ответственность. Способность испытывать такое чувство вины способствует социальной адаптации личности, социальной стабильности, а также личностному росту [1].

Чувство вины коренится в противоречии между ценностями человека и его действиями. Вина сравнивает и оценивает текущее и возможное поведение, ценности, идеалы. На основании этой оценки человек принимает решение, как воздержаться от поступка, исправить совершенное, применить защитную реакцию [10, с. 45—50].

Чувство вины заставляет человека извиняться перед другими людьми, исправлять свои собственные ошибки. Главное — осознание своей ответственности, приносить извинения искренне. Если виновный действительно сожалеет о своих действиях, скорее всего он больше не будет делать такую ошибку [6, с. 52—57].

Психологическая защита — это бессознательный автоматический механизм, который запускает конкретную модель поведения, направленную на минимизацию негативных последствий, которые ставит под угрозу целостность личности. За определенными масками психологическая защита позволяет скрыть чувство вины. Чаще всего вина заставляет человека использовать избегание и перенос — поиск ошибок других людей, агрессивность и гнев по отношению к другим [2].

Еще один признак вытесненной вины — постоянное оправдание, даже тогда, когда это не нужно. Например, люди часто могут извиняться перед другими за свою внешность, небольшую квартиру и т. д. Человек может даже не замечать абсурдности своего невротического чувства вины.

Причины подобного негативного состояния весьма разнообразны: наличие ложных норм в подсознании, неспособность упорядочить свои ценности и выстроить иерархию, неправильное осмысление вины и др.

Появление чувства вины имеет положительный смысл, т. е. оно является результатом нарушения истинных ценностей, информирует о необходимости изменить поведение. Но человек начинает заниматься самобичеванием, тогда возникают мысли о ничтожности, подавлении активности и неспособности исправить себя. Это и есть деструктивный потенциал чувства вины. Он ведет к разрушению психического и физического здоровья, возникновению тревоги и эмоционального напряжения со всеми вытекающими последствиями.

Чтобы справиться с деструктивным чувством вины, необходимы: остановка потока негативных мыслей, осознание, что раскаяние об упущенных возможностях бесполезно, признание факта совершенной ошибки, составление плана конструктивных действий, которые направлены на исправление ошибок.

В результате осознания своих собственных ошибок и принятия на себя ответственности человек становится зрелой личностью, которая способна жить в гармонии с собой и миром [7, с. 57—60].

Заключение. Конструктивный потенциал чувства вины в жизни человека состоит в том, что он позволяет ему жить с ответственностью и свободой, не опасаясь внешнего наказания, чего не скажешь о деструктивном потенциале. Здоровое чувство вины способствует формированию морально зрелой личности и, благодаря тесной связи с эмпатией, мотивирует альтруистическое поведение, позволяет устанавливать и поддерживать хорошие и искренние отношения между людьми.

Список цитируемых источников

1. *Белик, И. А.* Конструктивная и деструктивная вина / И. А. Белик // Психология XXI века : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — СПб., 2004. — С. 4—6.
2. *Белик, И. А.* Чувство вины в связи с особенностями развития личности : автореф. дис. ... канд. наук : 19.00.01 / И. А. Белик. — СПб., 2006. — 21 с.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 4-е изд., расшир. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. — С. 63.
4. *Бубер, М.* Вина и чувство вины / М. Бубер // Вестн. РАТЭПП. — 1994. — № 2. — С. 7—10.
5. *Васильева, О. С.* Комплексный подход к понятию «вина» / О. С. Васильева, Е. В. Короткова // Прикладная психология. — 2000. — № 3. — С. 22—28.
6. *Иванова, В. В.* Эмоция вины как предпосылка формирования нравственного идеала правды / В. В. Иванова // Гуманитарные исследования : межвуз. сб. науч. тр. — Омск, 2002. — Вып. 7. — С. 52—57.
7. *Кузьмина, Е. А.* Психологические особенности переживания чувств вины и стыда / А. Е. Кузьмина // Новый университет. Сер. «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». — 2013. — № 10 (31). — С. 57—60.
8. *Соколова, Э. А.* Чувство вины как психологическая проблема / Э. А. Соколова // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение : материалы V Междунар. науч. конф. / Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского ; отв. ред.: Ю. О. Бронникова, Л. В. Мясниковой, Т. Г. Фирсовой. — 2016. — С. 561—565.
9. *Хорни, К.* Невротическая личность нашего времени / К. Хорни // Собр. соч. — Т. 1. — М. : Смысл, 1997. — С. 272—286.
10. *Царькова, О. В.* Чувство вины как психологический феномен / О. В. Царева // Новый университет. Сер. «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». — 2013. — № 9 (30). — С. 45—50.