

Список цитируемых источников

1. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. — М. : Академия, 2001. — 368 с.
2. Золотова, Ф. Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа/ Ф. Р. Зотова, Л. М. Закирова // Школ. технологии. — 2004. — № 5. — С. 163—169.
3. Лютова, Е. К., Молина, Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/ Е. К. Лютова, Г. Б. Молина — СПб. : Речь, 2007. — 136 с.

УДК 159.9

О. Н. Ребковец

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

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧУВСТВА ВИНЫ

Введение. Чувство вины возникает, когда поступки человека не соответствуют его взглядам на мораль и этику. Вина очень близка к чувству ответственности. Но при этом вина направлена в прошлое (я виноват и должен заплатить), в то время как ответственность — в будущее (я виноват, но смогу больше это не повторять).

Вина — психическое явление, которое относится исключительно к области социальных эмоций. Её источником и основой развития является человек в процессе своей социализации. Значимая роль вины определяется воздействиями, которые она оказывает на отношения человека и целых групп людей [1].

Вина — это понимание (осознание) недопустимости своего поведения, действия или бездействия, которое может быть совершено или только задумано. У человека, который испытывает чувство вины, появляется неосознанное стремление получить наказание за свое поведение и происходит торможение дальнейшей активности.

Основная часть. Целью нашего теоретического исследования была систематизация видов вины, представленных в классификациях различных ученых.

Д. Вайсс определил адаптивную вину и четыре типа дезадаптивной вины (вина выжившего, вина гиперответственности, вина отделения и вина ненависти к себе), которые, по своей сути, показывают причины и условия возникновения вины.

Вина выжившего характеризуется постоянной уверенностью, что достижение нормальных целей и успеха заставит близких людей страдать и чувствовать себя несостоятельными. Люди, которые страдают от вины выжившего, верят, что их успех, все то хорошее, что у них есть, вызывает несчастье других, заставляет их ощущать себя плохо. Схема этой вины следующая: у человека есть неправильное представление, что существует небольшое количество благ и что что-то хорошее человек имеет только при несчастье других.

Вина отделения возникает из страха навредить, если стремишься к своей цели. Она характеризуется неестественной уверенностью, что человек не имеет права на свободное существование, что отделение или отличие от близких и любимых людей — предательство, оно отрицательно для них, причинит им вред и боль.

Вина гиперответственности появляется из альтруизма. Она предполагает преувеличенное чувство ответственности за счастье и жизнь других. Этот тип вины всё время сопровождает другие типы вины, но может встречаться отдельно от них. Вина гиперответственности связана с уверенностью, что человек ответственен за счастье и благополучие других.

Вина ненависти к себе — это крайняя и малоадаптивная форма вины, которая может появляться как результат жесткого и невнимательного поведения родителей, близких и любимых людей. Это очень негативная оценка себя, общее состояние ненужности. Она связана с другими видами вины в том, что люди принимают этот очень отрицательный взгляд на себя, чтобы сохранить связь со своими родителями и другими близкими людьми [2].

По информации Е. В. Коротковой, степень склонности к появлению вины выжившего и вины ненависти к себе у мужчин выше, чем у женщин, а по вине отделения и вине гиперответственности разница между мужчинами и женщинами незначительная.

Е. В. Короткова говорит о двух типах вины — бессознательной и сознательной. Бессознательная вина — это неосознаваемые отношения (установки) человека к самому себе (другим), которые осуществляют моральную норму через использование оценивания и различных способов приписывания, какие вовлекают в процесс взаимодействия с внешним и внутренним миром различные защитные механизмы [1].

Другая классификация видов вины дана в работе Б. Центнера. Были определены такие виды вины, как зрелая, нарциссическая, навязанная нарциссическая, а также псевдовина.

Вместе с объективной виной определяют также онтологическую вину, которая показывает чувство несоответствия «реального» и «идеального» или недовольство собой и окружающей действительностью.

Ирвин Ялом подчеркивал тесную связь чувства вины с ответственностью [3]. Он выделял невротическую, подлинную и экзистенциальную вину. Истинная вина появляется, когда человек совершил какое-то неправильное действие. За этим действием может и должно последовать логичное наказание.

Невротическое чувство вины появляется из-за придуманных проступков или нарушения табу. Чувство вины — обязательная часть невротического поведения. Такая вина преувеличенная и неискренняя, даже демонстративная. Человек специально унижает себя, чтобы другие им восхищались. Критика или серьезное отношение к вине такого человека от другого человека воспринимается им очень болезненно и враждебно. Он не старается избавиться от этого чувства, а, наоборот, развивает его, ведь им можно пользоваться как оправданием.

Причина возникновения невротического чувства вины — боязнь осуждения, страх показать себя. Невротик сохраняет свой облик, чтобы не открывать внутренние желания. За внешним образом сильного человека невротик прячет свои слабости и боится, что другие их увидят. Такие люди боятся ответственности за свою жизнь, пользуются другими за счёт покорности, привязанности, любви или доминирования[1].

Чувство вины придаёт невротической личности уверенность, что её не осудят. Это один из видов защиты. Чувство вины предполагает безопасность. Невротик считает себя правильным и нравственным. Настоящая проблема не решается, ведь при обвинении себя исчезает необходимость в развитии. Принятие вины на себя уменьшает возможность обвинения со стороны других.

Невротический вариант вины появляется также, когда человек имеет в уме определённый идеальный образ себя — мечту о том, каким ему обязательно хотелось бы быть. Жизнь с такими идеалами заполнена страданиями — унижение и постоянное переживание вины на таком жизненном пути присутствуют у человека всё время. Наиболее важные признаки наличия у человека невротической вины выделила Карен Хорни:

1. Человек постоянно хочет быть «хорошим». Если этого не получается, он чувствует себя виноватым. Поэтому он не может никому отказать, не скандалит, не конфликтует, боится принимать решения и быть честным как с другими, так и с собой.

2. Всегда переживает, что о нем подумают, правильно ли его поняли, как он будет выглядеть, по мнению других.

3. Часто беспокоится и волнуется, что сделал что-то неправильно, обидел кого-то.

4. Считает, что должен отвечать за всех и вся, не позволяет себе расслабиться и ошибиться.

5. Пытается «спасти положение», потому что не понимает, что от него не все зависит и другие люди сами делают свой выбор, может, и не всегда правильный.

6. Старается соответствовать ожиданиям других, переживает, если не получается.

7. Не может прямо ответить, почему что-то не сделал, начинает оправдываться и всеми возможностями «заглаживать вину».

8. Много скрывает, недоговаривает, потому что не хочет кого-то расстроить, обидеть или разозлить.

9. Всё время связывается с людьми, которые вызывают у него чувство вины.

10. Живет с человеком, который всё время нуждается в его помощи, не может сам позаботиться о себе. Жить с таким человеком сложно, но чувство вины мешает с ним расстаться.

11. У него часто бывает депрессия, недовольство собой, окружающими людьми и миром [4].

Экзистенциальное чувство вины - это позитивная сила. При переживании такой вины человек избавляется от вредного влияния невротической вины. Существует три причины экзистенциальной вины:

1. Вина как результат неполной самореализации.

2. Вина как результат недостаточных связей с родными и близкими людьми.

3. Вина как результат потери связи с Абсолютом [5].

По всем этим характеристикам человек всегда виноват, так как:

– он никогда не может полностью реализовать свои возможности: развивая одни, он не развивает другие;

– человек никогда не может полностью понять другого, и поэтому воспринимает его через особенности своих ощущений, субъективно;

– он знает, что является частью божественного замысла, но у человека нет возможности узнать и понять этот замысел.

Экзистенциальную вину нельзя избежать, её нужно принять. Она помогает воспитывать в человеке стремление как можно более полно показать свои возможности, более внимательно и доброжелательно относиться к другим людям. Помогает личности подняться на новый уровень развития и понимания действительности.

Заключение. Таким образом, выделяют адаптивные и дезадаптивные типы вины, которые различаются причинами и условиями возникновения. К адаптивному виду относится приписывание негативных событий поведению, происходящему в специфической ситуации. Неадаптивными являются такие виды вины, как вина выжившего, вина гиперответственности, вина отделения и вина ненависти к себе.

Список цитируемых источников

1. Зазульская, А. А. Вина и стыд как регуляторы социального поведения / А. А. Зазульская // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. VI Междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск : СибАК, 2013. — № 6(6). — С. 34—37.

2. Иванова, В. В. Эмоция вины как предпосылка формирования нравственного идеала правды / В. В. Иванова // Гуманитарные исследования : межвуз. сб. науч. тр.: Ежегодник. — Омск, 2002. — Вып. 7. — С. 5—57.

3. Муздыбаев, К. Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев. — СПб.: С.-Петербург. фил. Ин-та социологии, 1995. — 39 с.

4. Белинская, Е. В. Особенности переживания вины современным человеком [Электронный ресурс] / Е. В. Белинская. — Режим доступа: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1821>. — Дата доступа: 18.02.2020.

5. Психология совести: вина, стыд, раскаяние / под. ред. Е. Ильина. — СПб. : Питер, 2017. — 288 с.