

9 Матушанская, А. Г. Толерантность к и смежные психологические конструкты когнитивной психологии / А. Г. Матушанская, Б. С. Алишев // Учен. Зап. Казан. Ун-та. Сер. Гуманит. Науки. – 2011. – № 5. – С. 25–33.

10 Рябинкина, А. Н. Толерантность студентов к неопределенности / А. Н. Рябинкина // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2018. – № 1 (78). – С. 295–297.

11 Сараева, Е. В. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения / Е. В. Сараева, С. Г. Николаев // Вестник ВятГУ. – 2014. – № 7. – С. 129–134.

В. Я. Посталовская

Научный руководитель: Е. В. Приходько

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

ЧУВСТВО ВИНЫ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Основной проблемой, рассмотренной в данной статье, является рассмотрение чувства вины с точки зрения психологии. Чувство вины тесно связано с понятием раскаяния, сожаления, а также стыда.

Ключевые слова: вина, стыд, страх, реальная вина, невротическая вина, экзистенциальная вина.

Вина – это тяжелое и напряженное состояние человека, лишенного спокойствия. Причиной, спровоцировавшей это состояние, является мысленное возвращение к одной и той же ситуации. Человеку очень хочется как можно быстрее избавиться от нее, ощутив облегчение.

Чувство вины в метапсихологии З. Фрейда обычно связывается с нарушением этических норм поведения, в том числе, с мыслями о возможности таких действий или поступков. Таким образом, понятие вины в психологии З. Фрейда отчасти аналогично понятию греха, совершенного в отношении самого себя или против воли своего Сверх-Я. Поэтому индивидуальная реакция на содеянное или допущенное в помыслах зависит от воспитания и того, что конкретной личностью понимается как недозволенное или недопустимое [6].

О чувствах современному человеку говорить непросто, а о вине человеку говорить, на наш взгляд, особенно тяжело. Здесь уместно привести слова А. Лэнгле: «Чувства – это «нижнее белье человека. Показаться на людях в нижнем белье неловко и даже постыдно» [2].

Страх потери чего-то значимого и гнева на самих себя – из этого состоит «чувство вины». Оно тесным образом связано с ответственностью. Если вина адекватная, то стремление человека попросить прощения будет стремительным, частично исправленная ситуация уже вызывает облегчение. В случае невозможности исправить ситуацию возникает раскаяние и сожаление, переживание которых ведет к освобождению.

Мы порой неосознанно, а иногда вполне осознанно причиняем боль или неудобство собеседнику. Истинная «вина» порождается совестью. Для человека испытывать это чувство нормально. Когда мы оцениваем поступок как ошибку – возникает чувство «вины». Именно так происходит формирование своих критериев и различение адекватной вины от добавленной извне.

Стыд – отрицательное чувство, которое возникает при внешних оценках личности, социальной неприемлемости ее поведения. Это оценочный взгляд со стороны.

Отличие вины от стыда:

– стыд как публичное явление, вина – как личное. Вина может возникать независимо от того, были ли у поступка, из-за которого человек испытывает данную эмоцию, свидетели или нет, а стыд возникает только в случае наличия свидетелей;

– вина и стыд различаются по принципу: общественное – индивидуальное. Вина возникает из-за мук совести человека, а стыд – из-за публичного осуждения;

– вина связывается с негативной оценкой своего поведения, а стыд – с негативной оценкой собственной личности [3].

В норме чувство вины свойственно каждому человеку. Оно связано с чувством угрызания совести и впоследствии – с ответственностью. Чувство вины возникает, когда человек действительно или предположительно причиняет другому боль или ущемляет чьи-то права или интересы.

Самые распространенные причины возникновения чувства вины:

– вина жертвы – чувство вины за несчастье, случившееся с человеком, фактически никогда не может быть рационализировано. Нельзя разумно обосновать, почему жертва виновата в том, что над ей издеваются морально, физически или в сексуальном плане;

– вина неудачника – неоправдавшиеся ожидания родителей, возложенные обществом, и хуже всего – неоправданность собственных целей;

– чувство вины после потери близких. Когда человек теряет близкого, возникает чувство, что это можно было бы как-то предотвратить. За этими мыслями приходит чувство вины: я мог что-то сделать, а не сделал; я так мало уделял внимание своему близкому человеку; я сказал обидные слова, и мы больше не смогли поговорить;

– сексуальная вина появляется в результате воспитанного с детства представления о греховности секса. Тема секса очень табуирована, а все из-за отсутствия полового воспитания;

– общество: детский сад, школа. В таких местах чувство вины подкрепляется еще больше, полагаясь на восприятие наших поступков окружающими. Общество внушает необходимость подчинения. Существуют и негласные запреты на проявления инициативы и самовыражения. Унизительное сравнение наших поступков, действий с другими личностями;

– дети-родители. Хорошо освоив чувство вины, дети очень умело манипулируют своими родителями для достижения собственной выгоды. Самые распространенные фразы: «Если бы ты меня любил – ты бы...». Вспоминая родителю, как он был «не прав», «я ради тебя, а ты...» Этот сценарий прекрасно применяется и взрослыми: с супругами, близкими друзьями и даже коллегами.

Чувство реальной и невротической вины отрицательно окрашено. Его объектом является поступок человека, который кажется ему причиной негативных для других последствий. Если вина реальная, то ощущение виновности исчезает сразу после разрешения ситуации, если же вина невротическая – состояние собственной виновности становится привычным, машинальным: мы обвиняем себя, даже не задумываясь о том, насколько это соответствует действительности [5].

Невротическая вина вызвана нарушением чужих моральных норм, навязанных человеку. Она говорит о неверном понимании собственной ответственности. Переживание невротической вины угрожает психическому и физическому здоровью. Личной ответственности человека нет в такой ситуации, кто-то нас наделил этим. Не совершая ошибки или распознавая ее согласно чужому мнению, мы чувствуем себя виноватыми.

Очень часто такие ситуации встречаются между родителями и детьми в семье, начиная с самого детства. Родители могут не совсем адекватно и субъективно выдвигать обвинения, которые воспринимаются ребенком без всякой критики и принимаются, как данность, на веру. Свое собственное мнение в противовес значимому взрослому детям выработать сложно. Неумение отделять свое собственное мнение от чужого может перекочевать с возрастом из детской во взрослую жизнь.

Невротическая вина может возникнуть и при полном отсутствии обвинения со стороны окружения. Человек постоянно находит ситуации, какие-то события, в которых начинает винить себя, что это именно он виноват в этом или в другом. Это все связано с

боязнью, что что-то не одобряют или не оценят, или все пойдет наперекосяк. И все это, в основном, корнями уходит в самое детство человека [7].

Каждый человек на основе этой невротической вины чувствует себя неполноценно: мать ощущает себя неуспешной, ребенок думает, что он плохой, служащий ощущает себя не вполне компетентным.

Именно психология по большей части и занимается вопросом, связанным с «незаконным чувством вины», которое без уважительной причины терзает нас, а не обоснованным, реальным, какое испытывает убийца или мошенник. Кстати, некоторые преступники считают, что они имеют право нарушать закон. А, напротив, некоторые жертвы агрессии считают себя виноватыми, потому что они не вовремя начали защищаться или пошли, куда не надо было идти, или как-то по-другому надо было одеться.

Появляется чувство вины из-за тревоги: чувство тревоги наше маленькое «Я» испытывает постоянно, когда сверх «Я» (голос совести) от него требует совершенства. Наш внутренний судья осуждает нас все сильнее: всякий раз, когда мы хотим больше быть безупречными, достойными любви, в такой ситуации мы относимся к себе как к «ничтожеству». Но это нормально, когда мы время от времени чувствуем себя слабыми, незащищенными, ни на что не способными, так как мы в таком состоянии были в детстве.

Некоторые люди более склонны к чувству вины. Авторитарное воспитание, базирующееся на эмоциональном шантаже, делает человека уязвимым. Но это не факт. Те, к кому не применялся метод воспитания давлением авторитетом, насилуя его психику, также могут страдать от чувства вины. Родители нам транслируют, какой должен быть идеальный образ, от них мы узнаем, какими надо быть, чтобы всем нравиться [4].

Порой с виду спокойный отец или мать воспитывают детей с обостренным чувством вины. Дети, как губка, впитывают даже бессознательные представления родителей. Каждый ребенок воспитывается так, чтобы знать, как надо радовать маму и папу, чтобы они заботились о нем и принимали его. Родителям необязательно проявлять эмоции, чтобы ребенок видел их неодобрение. Ребенок начинает усваивать, что он может быть виноватым, что-то не то сделал или наоборот, не сделал, и даже, что что-то подумал. Может винить себя за то, что он не так был благодарен за подарок или покупку, а может быть, он недостаточно проявляет любовь к семье. В случае рождения младшего брата или сестры нередко проявляется чувство вины.

Степень яркости и насыщенности тех ощущений, которые испытывает виноватый человек, очень часто определяется степенью его восприимчивости и способности к самоанализу. Для одних людей чувство вины может быть неким локомотивом, мобилизующим все душевные силы, для других же, наоборот, это является тяжким бременем – обездвиживает душу и вызывает болезненные страдания.

То, что человек в определенной степени объективно испытывает вину, считается его положительным качеством. Ведь это чувство в полной мере считается индикатором личной морали, воспитания и собственного такта. Хотя воспитанный, тактичный человек всегда избежит или попытается избежать ситуаций, после которых он может себя чувствовать виноватым.

Вину принято рассматривать как конкретный проступок, совершенный человеком по отношению к другим. Провинность именно в таком значении была представлена как реальная и невротическая вина, от которой необходимо избавляться. Вина может быть не только негативным явлением, но и социально полезным, необходимым индикатором поступков человека. Речь пойдет об экзистенциальной вине, которая является реакцией на поступки человека в его внутреннем сознании. Она возникает к самому себе за то, что он не сделал что-то для собственного счастья.

Р. Мэй, известный американский психолог и психотерапевт, полагал, что переживания вины возникают, когда человек отрицает потенциальные возможности или терпит неудачу в их осуществлении. Это чувство определяется как восприятие различия

между тем, что представляет собой вещь, и чем она должна была бы быть. Р. Мэй выделил три формы экзистенциальной вины. Первая – результат «потери возможностей», т.е. вина вследствие недостаточной самореализации. Согласно Р. Мэй отказ или пренебрежение возможностями, существующими в интеллектуальной, социальной, эмоциональной и физической сферах жизни приводит к вине [1].

Второй тип экзистенциальной вины развивается как результат отсутствия единства субъекта и близкого ему человека. «В силу неизбежного индивидуализма человек «обречен» рассматривать окружающих сквозь призму собственной личности, поэтому его познание не полностью соответствует действительности, оно всегда субъективно. Человек никогда в полной мере не понимает своих близких, их потребности. Таким образом, возникает основа обособленности или одиночества, характеризующая каждую человеческую жизнь» [1]. Согласно экзистенциальному взгляду неразстворимость, образуемая такой обособленностью, порождает барьеры и конфликты в межличностных отношениях.

Третья форма экзистенциальной вины возникает из отделения человека от природы или, другими словами, из-за утраты связи с Абсолютом [1]. Считается, что человек не может понять божественный план, поскольку представляет собой только его часть.

В каждую минуту времени нам предоставляется множество вариантов развития событий в нашей жизни. В силу своих ограниченных ресурсов, как психических, так и физических охватить все невозможно. И тогда мы встаем перед выбором, приходится от чего-то отказываться, так как выбор всегда подразумевает под собой какую-то потерю, шанса, возможности. Вот именно в этот момент возникает экзистенциальная вина. И эта вина возникает неизбежно, избавиться от нее не представляется возможным, так как нам всегда приходится что-то уступать, а что-то терять, где-то ослаблять и ничего с этим не поделаешь. Однако, можно ослабить или усилить ее влияние на нашу жизнь. Как, например, когда мы, осознавая ограниченность собственных возможностей, пытаемся свести к минимуму свою активность. Следуя принципу «такого никогда не было, значит и быть не должно», мы усугубляем переживание экзистенциальной вины, поскольку сознательно отказываемся от всего нового, от любых движений вперед, даже если они к лучшему. Мы движемся по уже выработанному шаблону, как бы пытаемся убежать от самих себя, оберегая себя от слишком концентрированных движений вперед в нашей жизни.

Причиной возникновения чувства вины могут быть манипуляции со стороны окружающих людей. Манипуляторы – люди, которые действуют по формуле: «Ты должен делать то, что я говорю, потому что ты...» и т. д. Развитое чувство вины является здесь мощным рычагом управления. При помощи фраз «Ты виноват (виновата)...», «Если бы не ты...» и т. д. манипулятор формирует у человека чувство вины, чтобы властвовать над ним или самоутвердиться. У человека вводится установка, что он должен действовать по неким правилам, нарушение которых вменяется ему в вину.

Чувство вины может возникать в ситуациях, которые не поддаются логическому пониманию, вследствие подмены понятий «чувство вины» и «ответственность». Человеку необходимо понимать, почему в его жизни происходит то или иное событие. Он нуждается в сохранении логики происходящего. Если он понимает, почему все происходит так, а не иначе, – значит, контролирует процесс и может как-то на него повлиять. Чувство контроля приводит к ощущению безопасности, покоя, защищенности. Если же возможности контролировать нет – может возникнуть чувство вины за случившееся.

Результат – вина перед собственным «Я» за неполноценно прожитую жизнь, не используя внутренние возможности и нежелание быть самим собой. При этом мы всячески стараемся избежать признания собственной вины: легче убедить себя в том, что «так распорядилась жизнь, я ничего не могу поделать с собой». Признавая, что мы можем изменить нашу жизнь сейчас, нам придется согласиться с тем, что мы могли это сделать давно [8].

Чувство вины – серьезная психологическая проблема. Не случайно крайними проявлениями далеко зашедшего чувства вины становятся депрессия, тревожное расстройство и суицидальное поведение. Исходя из вышеизложенного следует вывод: в любой ситуации в жизни, в произошедшем с нами, мы можем быть виновными с одной стороны объективно, а с другой – субъективно, так как на самом деле нет никакой вины, мы просто себе это внушили и сами себя в этом обвинили.

Список использованных источников

1 Изард, К. Психология эмоций / К. Изард; пер. с англ.; под ред. В. Мисник, А. Татлыбаевой. – СПб. : Питер. – 2000. – 464 с.

2 Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле; пер. с нем.; под ред. О. А. Шипиловой. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 284 с.

3 Макогон, И. К. Апробация методики измерения чувств вины и стыда / И. К. Макогон, С. Е. Ениколопов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – № 1 (8). – С. 6–21.

4 Пузыревич, Н. Л. Нужно ли избавляться от чувства вины? / Н. Л. Пузыревич // Диалог. Психологический и социально-педагогический журнал. – 2014. – № 7. – С. 23–31.

5 Пузыревич, Н. Л. Что делать с чувством вины? / Н. Л. Пузыревич // Диалог. Психологический и социально-педагогический журнал. – 2018. – № 1 (48). – С. 17–30.

6 Решетников, М. М. Элементарный психоанализ / М. М. Решетников. – СПб. : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2003. – 152 с.

7 Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни; пер. с англ.; под ред. В. В. Старовойтовой. – М. : Прогресс: Универс, 1993. – 186 с.

8 Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом; пер. с англ.; под ред. Л. М. Кроль. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.