

*Д. Н. Ковальчук*

## **СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ И СТЫДА В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

*В статье рассмотрены основные научные подходы к изучению чувства вины и стыда. Представлены результаты исследования стратегий управления чувствами вины и стыда, переживаемыми в период ранней взрослости. Автором проводится научный анализ частоты применения данных стратегий и степени их эффективности. Наибольший интерес вызывает гендерный аспект применения стратегий управления чувствами вины и стыда, представленный автором.*

Проблема переживания эмоций в современной психологии разработана значительно меньше, чем другие области психологической науки. Более того, можно считать, что в настоящее время наблюдается некоторый кризис психологии эмоций. Нерешенных вопросов данного направления психологии значительно больше, чем разработанных. Причинами данного положения событий можно считать объективную сложность самой проблемы, в принципиальном отличии психологии эмоций от других психологических областей и прежде всего в принципиальном отличии эмоциональных явлений от познавательных.

Стрессогенность ритма жизни современного человека, увеличение числа эмоциональных нарушений, а также вопросы повышения психологического здоровья личности диктуют потребность все чаще обращаться к изучению практических возможностей и стратегий эмоциональной регуляции человека. Все это обусловило возникновение многочисленных и во многом противоречивых теоретических концепций относительно понимания этого феномена, что затрудняет процесс поиска максимально конструктивных стратегий управления чувством вины и чувством стыда.

Так, З. Фрейд рассматривал вину как нравственную разновидность тревоги, то есть «тревогу совести». Г. Мандлер так же придерживался точки зрения, что вина – это тревога относительно реального или воображаемого промаха [1, с. 193]. Переживание вины вызывается самоосуждением, сопровождается раскаянием и снижением самооценки [2, с. 187].

По Дж. Келли, вина возникает, когда индивид осознает, что отстает от ролей, с помощью которых он сохраняет наиболее важные взаимоотношения с другими людьми [1, с. 308]. К. Изард пишет, что стыд – это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в ситуации или при исполнении задания, сопровождаемое негативным переживанием – огорчением, беспокойством или тревогой [2, с. 180].

Стыд – это сильное смущение от сознания совершения предосудительного поступка или попадания в унижительную ситуацию, в результате чего человек чувствует себя опозоренным, обесчещенным. Стыд – это унижительное переживание. С точки зрения Х. Льюис, универсальной предпосылкой стыда является невозможность соответствовать своему идеальному «Я». Переживание стыда, возможно лишь на фоне эмоциональной связи с другим человеком, причем с таким, чье мнение и чьи чувства имеют особую ценность [1, с. 186]. С точки зрения К.Д. Ушинского стыд можно рассматривать, как боязнь потерять самоуважение и уважение других [1, с. 180–183].

Э. Эриксон рассматривает переживание стыда у ребенка как нечто родственное гневу, направленному на самого себя, когда ребенку не разрешается развивать свою автономию и самоконтроль [1, с. 146].

П. Экман, разрабатывающий проблему проявления эмоций в мимике и движениях человека, говорит о том, что чувство вины и стыда не имеют характерных выражений лица. Чувство вины и стыд трудно отличить от печали, за исключением тех случаев, когда человек наклоняет голову. Однако отсутствие характерных сигналов для чувства вины и стыда имеет свой смысл так как, когда человек испытывает эти эмоции, он обычно хочет, что бы об этом не узнали другие, и, возможно, поэтому сигналы об этих эмоциях не были выработаны человеком [3, с. 309].

Данное исследование проводилось нами с целью изучения стратегий управления чувством вины и стыда у мужчин и женщин в период ранней взрослости. В исследовании приняли участие студенты разных факультетов ГГУ им. Ф. Скорины, а так же другие респонденты, соответствующие возрастному периоду ранней взрослости. Выборочную совокупность исследования составили 110 человек в возрасте от 20 до 40 лет, из них 55 женщин и 55 мужчин.

При проведении исследования использовался метод эссе, при написании которого испытуемые должны были осветить 2 вопроса: 1) ситуация наиболее острого переживания чувства вины и/или стыда; 2) стратегия, используемая для преодоления данных чувств. Также нами использовалась методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Selfs Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней (1989)) [4, с. 443].

В связи с большим количеством разрозненных психологических теорий и наличием и порой противоречивых, теоретических концепций возникает трудность в выделении максимально конструктивных стратегий управления чувствами. В ходе теоретического анализа научной литературы нами не было выявлено непосредственных стратегий управления чувствами вины и стыда, пригодных для практического применения. Таким образом, организованное нами исследование направлено на восполнение имеющегося пробела.

Гипотеза исследования заключалась в том, что мужчины и женщины в период ранней взрослости, в большинстве своем, используют стратегии борьбы с чувством вины и стыда. В процессе обработки данных, была выдвинута дополнительная гипотеза, что у женщин чаще возникает чувство вины и стыда, чем у мужчин. Статистический анализ показал, что гипотеза подтвердилась с вероятностью в 99 %. Таким образом, было выявлено, что женщины статистически значимо чаще переживают чувство вины и стыда, чем мужчины (вина:  $t = 5,9$ ,  $p \leq 0,01$ ; стыд:  $t = 6,5$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Изучив ответы на первый вопрос, звучавший как «Наиболее яркое проявление чувства вины и стыда», были выделены 3 блока встречающихся ситуаций. Это ситуации, связанные с конфликтами в межличностных отношениях («Мы часто ругались с сестрой, и сейчас я понимаю, что этого можно было избежать. Мне очень стыдно за свое поведение»); ситуации, связанные с нарушением целостности чего-либо («Сломал чужой плеер») и ситуации, связанные с самим человеком («Во время прогулок разговариваю сам с собой»). Так же были выделены в отдельную подгруппу респонденты, которые вообще не указали, что переживали подобные ситуации. Таким образом, было выявлено, что в период ранней взрослости, наиболее сложными обстоятельствами возникновения чувства вины и стыда являются ситуации, связанные с конфликтами в межличностных отношениях – 36 %, меньшее количество испытуемых переживают из-за проблемного положения, связанного с самим человеком – 31 %. Достаточно значительное число (21 %) составляют ситуации, связанные с нарушением целостности каких-то объектов. Только 12 % опрошенных указывают, что не переживали подобных ситуаций.

У мужчин, ситуациями, вызывающими наиболее сильные переживания чувства вины и стыда, являются обстоятельства, связанные с взглядами самого человека («Я заигрался в компьютер, и забыл убрать в квартире», «Я громко верещал») – 32 %; связанные с конфликтами в межличностных отношениях («Чувствую себя виноватым из-за того, что расстался со своей девушкой», «Соврал жене, что на работе») – 30 %;

связанные с нарушением целостности («Стер все фотографии, без возможности восстановления») – 20 %; не указавших подобных ситуаций – 19 %.

У женщин, ситуациями, вызывающими наиболее сильные переживания являются условия, связанные с конфликтами в межличностных отношениях («Я словно забыла о своей подруге») – 32 %; связанные с самим человеком («Я начала приставать к молодым людям») – 22 %; связанные с нарушением целостности («Мне дали попользоваться новым телефоном, а я разбила его вдребезги») – 9 %; группа респондентов, которая составила 11 % – не указали подобных ситуаций, либо сослались на то, что не переживали ничего подобного.

Значительное число респондентов (около 19 % от общей выборки) в своих эссе не описали никаких ситуаций переживания вины и стыда, либо сказали, что ничего подобного не испытывали, либо сослались на комедийные примеры вместо реальных ситуаций. Можно предположить, что это является своеобразным защитным механизмом, либо неадаптивным поведением вовсе.

В процессе дальнейшей обработки эссе нами были выделены три стратегии управления: стратегия компенсации («Купил новую», «Предложила отдать деньги»), когнитивные стратегии («Нужно следить за порядком на вечеринках», «Больше не вру»), и социальные стратегии («Мы встретились и поговорили»). Нами была выделена подгруппа респондентов, отметивших, что не переживали данных чувств («Не было такого», «Не оказывался в подобных ситуациях»), которые условно обозначены, как использующие стратегию отрицания, а также подгруппа испытуемых, которые не смогли справиться с переживаниями («Не справился до сих пор», «Возвращаюсь к этому снова и снова»).

Стратегии компенсации подразумевают под собой частичное или полное восполнение ущерба за ситуацию, в которой наши испытуемые переживали чувство вины и стыда. Полная компенсация представляет собой абсолютное восполнение нанесенного ущерба, вследствие чего происходит избавление от гнетущего чувства вины и стыда.

Неполная компенсация подразумевает частичное восполнение ущерба. Данная стратегия не является столь сильной, как полная компенсация, но также снижает напряжение, вызванное возникшими чувствами вины и стыда. То есть, можно говорить о том, что полная компенсация является более действенной стратегией управления чувствами вины и стыда.

Когнитивные стратегии выражаются в самостоятельном переосмыслении случившейся ситуации или переосмыслении под воздействием сторонних факторов (просмотренный фильм, прочитанная книга, случайная услышанная фраза и т. п.). Испытуемые, придерживающиеся стратегии «самостоятельное переосмысление» независимо без посторонней поддержки изменяют свое субъективное отношение к сложившейся ситуации. Столкнувшись с обстоятельствами, вызывающими чувство вины или стыда, человек переосмысливает проблему, переоценивает её и выходит из состояния напряжения, вызванного данными чувствами. Данный способ так же является достаточно эффективным и часто используется.

Социальные стратегии представляют собой преодоление чувства вины и стыда под воздействием значимых для опрошенного личностей (родных или друзей). Можно предположить, что данная стратегия является наименее действенной, так как возможность выговориться не всегда приносит желаемое облегчение. О малой эффективности данной стратегии так же говорит и низкий процент ее использования среди опрошенных респондентов – 10 %. Социальные стратегии используются преимущественно женщинами, причем в половине случаев они предпочитают делиться переживаниями с друзьями.

Часто используемыми способами преодоления чувств вины и стыда, как у мужчин, так и у женщин являются когнитивные стратегии – 40 % и стратегии компенсации – 25 %, социальные стратегии – 10 %. Не используют стратегии, или точнее, используют стратегию отрицания – 19 % опрошенных, 6 % респондентов указали, что не нашли для себя подходящего способа преодоления.

Мужчины предпочтительно используют когнитивные стратегии – 45 % случаев, причем полное самостоятельное переосмысление, и стратегии компенсации – 25 %, причем опрошенные, придерживающиеся данной стратегии, используют полную компенсацию – 93 % и только 7 % – частичную. Почти четверть опрошенных мужчин (24 %) утверждают, что не используют стратегии управления чувством вины, так как не переживают по поводу данных чувств (стратегия отрицания). 2 % респондентов мужского пола указали, что не справились с переживаниями и эти чувства возвращаются к ним флешбэками, т. е. дигрессией в сторону прошлых событий, воспоминаний. Женщины используют все 3 выделенных нами вида стратегий. 41 % – когнитивные стратегии (полное самостоятельное переосмысление), 33 % – стратегии компенсации (как полной компенсации – 81 %, так и частичной – 19 %) и социальные стратегии – 10 % (23 % предпочитают делиться с родными, а 76 % – с друзьями). Отсутствует использование стратегии за ее ненужностью у 4 % женщин (стратегия отрицания) и 12 % не нашли способа справиться с переживаниями.

Таким образом, наиболее часто используемыми являются стратегии компенсаторные и когнитивные, они же являются и самыми эффективными. Распространенным явлением оказалось отрицание стратегии, и флешбэки ситуаций, связанных с переживаниями чувств вины и стыда. Полная компенсация более эффективна, чем частичная. А использование 100 % опрошенных самостоятельного переосмысления в когнитивных стратегиях говорит о том, что самостоятельная переоценка значительно влиятельнее, чем переоценка под влиянием чужого мнения. Наименее эффективной является социальная стратегия, но она, же и менее используемая. Большая часть приверженцев социальных стратегий управления чувством вины и стыда предпочитают делиться своими переживаниями с друзьями, а не с родственниками. Отдельного внимания требует группа респондентов с флешбэками, которые нуждаются в психологической поддержке и консультировании с целью выработки конструктивных стратегий управления чувствами вины и стыда.

### Литература

- 1 Хьел, Л. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер – СПб. Питер Пресс, 1997. – 608 с.
- 2 Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
- 3 Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. / П. Экман. – СПб.: Питер, 2010. – 334 с.
- 4 Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.

УДК 349.2:331.108.42

*Е. С. Ковзик*

### ОСОБЕННОСТИ ИСЧИСЛЕНИЯ ТРУДОВОГО СТАЖА

*Право на многие виды социального обеспечения находятся в зависимости от трудовой и иной общественно – полезной деятельности, поэтому трудовой стаж является важным юридическим фактом для каждого работника. В статье проводится анализ норм права социального обеспечения, касающихся трудового и страхового стажа, а также вносятся предложения по совершенствованию законодательства в исследуемой области.*

С момента возникновения института трудового стажа, появляется необходимость его определения временными рамками с целью установления периодов и их длительности, которые в последующем зачисляются в трудовой стаж и имеют значение в социальном