

КУЗЬМИНОВА Е.А.,
аспирант,
КОЧАРЯН А.С.,
доктор психологических
наук, профессор, заведующий
кафедрой психологии,
Национальный аэрокосмический
университет им. Н.Е. Жуковского,
г. Харьков

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВ ВИНЫ И СТЫДА

Статья посвящена исследованию и систематизированию существующих данных о таких психологических феноменах, как вина и стыд. Проводится изучение двух сложных и противоречивых эмоциональных переживаний, которые могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на жизнь и здоровье человека.

Ключевые слова: эмоция, стыд, вина, Я-концепция, самоконтроль.

Стаття присвячена дослідженню і систематизації існуючих даних щодо таких психологічних феноменів як вина і сором. Проводиться вивчення двох складних і суперечливих емоційних переживань, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на життя і здоров'я людини.

Ключові слова: емоція, сором, вина, Я-концепція, самоконтроль.

The article is aimed to research and systematize the existing data concerning such psychological phenomena as guilt and shame. We study two complex and contradictory emotional experiences that may have both positive and negative effects on human life and health.

Keywords: emotion, shame, guilt, self-concept, self-control.



ормирование у человека способности переживать стыд и вину обусловлено его вовлеченностью в социальные

взаимоотношения. Актуальность исследования этих двух феноменов с позиций психологии очевидна, так как на сегодняшний день вина и стыд яв-

ляются недостаточно исследованными чувствами.

В зарубежной психологии исследованию вины или стыда уделялось внимание среди психоаналитического подхода (В.Райх, А. Фрейд, З.Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К. Юнг), экзистенциального (В. Франкл и др.) и когнитивного (Л. Первин, Д. Оливер, и др.).

Что касается обращения отечественных психологов к феноменам вины и стыда, то это происходит, в основном, в границах общей теории эмоций и чувств (Ю. Сидоренко, П. Якобсон), теории морального развития и воспитания (В. Малахов, С. Якобсон), изучении социальной адаптации (А. Растигеев), исследовании самосознания (И. Кон, И. Семенов, Е. Соколова), антропологических теориях (Г. Брандт, Т. Стефаненко).

Цель данного исследования заключается в том, чтобы изучить психологические особенности вины и стыда.

Цель исследования определила основные задачи: осуществить теоретический анализ подходов к изучению таких феноменов, как вина и стыд; обозначить положение понятий «вина» и «стыд» в системе научных понятий психологии; изучить отличия и взаимосвязь чувств вины и стыда.

Анализ работ, связанных с изучением вины и стыда, говорит о том, что современные исследователи считают актуальным вопрос о четкой дифференциации этих чувств.

Мы привыкли объединять вину и стыд, не различая их. Классический психоанализ преимущественно имеет дело с виной; вина была самым частым источником невроза среди пациентов Фрейда.

До недавнего времени мало психиатрической литературы посвящалось исследованию стыда. Основным средством обучения детей американских индейцев социально приемлемому поведению всегда был стыд. Психоаналитическое исследование на эту тему представлено в книге Эрика Эриксона

«Детство и общество» [7].

Рассмотрим каждое из этих двух феноменов по очереди. Эмоция стыда занимает существенное место в человеческих отношениях, активно влияет на поведение, взаимодействие индивида с окружающими.

Говоря о природе стыда, следует выделить несколько моментов. Во-первых, не подлежит сомнению отнесенность стыда к эмоциональной сфере человека. Во-вторых, психологи отмечают важную роль эмоции стыда в коммуникации людей друг с другом. Так, Г. Зейдлер говорит о расцвете психологических учений, посвященных данной эмоции, что обусловлено смещением интереса с изучения индивида на исследование процессов взаимодействия. В-третьих, многие исследователи склонны считать стыд «вторичной» эмоцией, образовавшейся, в отличие от базовых эмоций, носящих универсальный, врожденный характер, на более позднем этапе филогенеза [2].

В рамках психологического подхода к изучению природы стыда также можно говорить о разновидностях стыда, основываясь на характере отношения индивида к испытываемой эмоции. Так, можно выделить «внешний» стыд, который распространяется на человека и его окружение; «промежуточный» стыд, касающийся только действий индивида; «моральный» стыд, затрагивающий суть социального «Я» личности как члена определенного общества [6].

Наиболее близким к стыду оказывается эмоциональное состояние смущения. Ч. Дарвин объединял стыд, смущение и вину в «группу стыда». С. Томкинс также расценивает стыд, смущение и вину как единую эмоцию, имеющую один нейрофизиологический механизм.

Стыд относится к «вторичным» эмоциям, появляющимся на более позднем этапе развития человека. Правда, некоторые исследователи настаивают на врожденной природе стыда

[1]. Однако более обоснованной кажется точка зрения, согласно которой переживание стыда не может появиться раньше, чем начнет формироваться «Я-концепция», так как универсальной предпосылкой стыда является невозможность соответствовать своему идеальному «Я». С этой точки зрения, стыд является «трансформированной биологической эмоцией страха за свое 'Я'» [2], что доказывает острое повышение самоосознания при переживании стыда. По-другому говоря, данную эмоцию можно рассматривать как «боязнь потерять самоуважение и уважение среди других» [2].

Причиной для возникновения эмоции стыда может стать осознание неумелости, несостоятельности, непригодности, неадекватности собственного «Я» или отдельной характеристики личности в некой ситуации. С другой стороны, при некоторых условиях, понимание своей неадекватности может вызывать стыд или даже радость [9]. Это доказывает сформулированную С. Томкинсом гипотезу о том, что стыд возникает в результате частичного уменьшения нейронной активности положительной эмоции, следовательно, стыд тесно связан с положительными эмоциями.

Судить о наличии эмоции стыда можно по различным симптомам и субъективным ощущениям. Внешним выражением стыда может быть опускание головы и век, отведение взгляда в сторону, отворачивание лица в сторону. Из физиологических атрибутов стыда интересен загадочный феномен стыдливого румянца, который считали самым человеческим из всех проявлений эмоций. Переживание стыда сопровождается и переборами дыхания, учащением пульса.

Г. Зейдлер говорит о двойственности места и времени при восприятии стыда. С одной стороны, человек, испытывающий эмоцию стыда, концентрируется на своих ощущениях, не замечает ничего вокруг. С другой стороны, Другой, появление которого

вызвало эмоцию стыда, не испытывает каких-либо изменений в окружающей его действительности.

Не удивительно, что болезненный аспект переживания стыда заставляет человека искать пути преодоления данной эмоции. Одним из характерных способов избежать стыд является отрицание самого существования или значимости источника стыда, что помогает психологически отодвинуть стыд [3]. Вторым способом защиты от стыда является подавление, суть которого заключается в том, что люди стараются не думать о смущающих ситуациях, о ситуациях, связанных с переживанием стыда. Еще один способ защиты от стыда – самоутверждение – заключается в том, что человек путем развития разных сторон своего «Я» пытается отвлечь внимание от своих недостатков.

При изучении стыда имеет смысл предположить, что мы можем стыдиться только того, кого любим. Поведение человека, к которому мы равнодушны, способно вызвать у нас отвращение или гнев, но ни в коем случае не стыд [10].

Задаваясь вопросом о том, что можно сделать со своим стыдом, следует осознавать, что его нельзя загладить. Итак, верный путь – это испытать стыд. Набраться мужества и перетерпеть стыд, пока он не исчезнет.

Однако, несмотря на то, что стыд, на первый взгляд предстает как исключительно негативная эмоция, он выполняет некоторые жизненно важные для индивида функции. Переживание стыда действует как ограничитель эгоизма, обращает внимание человека к чувствам и оценкам окружающих и таким образом способствует конформности по отношению к социальной сплоченности [1].

Наконец, как считают некоторые специалисты и ученые, стыд служил в далеком прошлом определенным регулятором половой жизни. Стыдливость являлась одним из важнейших факторов в становлении и укреплении ин-

ститута брака [8].

Интересен тот факт, що стыд тесно зв'язан з емоцією вини і саме він передшестує її появленню. Безумовно, люди мучаються від вини, коли пересягають свої моральні норми і в результаті вина – це те, що звичайно намагаються викупити. В свою чергу, стыд має мало загального з моральними устоями, він більше стосується до питання особистих пристрастей. І стыд не можна викупити.

Авторитетні психології відзначають, що вина є складним психологічним феноменом, тесно зв'язаним з таким моральним качеством, як совість. В процесі формування морального розвитку особистості головну роль грає саме вина – найнеобхідніша з усіх емоцій.

Говорячи про детермінанти вини, виділимо два протилежних напрямки в психології. Представителі першого підходу вважають, що формування у людини етичних норм має генетичну основу. Існує і інша точка зору, згідно з якою переживання вини пов'язано з становленням людини як особистості, яке в процесі соціалізації проходить різні стадії розвитку.

Д. Осьюбел виділив три психологічні передумови розвитку емоції вини: 1) прийняття загальних моральних цінностей; 2) інтерналізація цінностей; 3) здатність до самокритики [2].

Детермінанти вини більш очевидні, ніж детермінанти будь-якої іншої емоції. Причиною для переживання вини є поступок, вступивши в протиріччя з моральними, етичними або релігійними нормами. Підставою вини можуть служити як дійсні дії, так і бездіяльність [4].

Характерно те факт, що невірний проступок може викликати не тільки вина, але і стыд, але в тому випадку, коли поступок усвідомлюється невірним тільки в зв'язі з усвідомленням свого пора-

ження. Різноманітними виявляються також і вектори даних емоцій: людина частіше за все відчуває стыд, тому що йому не вдалося приховати свій поступок; вина ж, навпаки, потребує розкриття, в першу чергу публічного.

Переживання вини викликається самоосудом, супроводжується зниженням самооцінки. Так, якщо приводом для стыда можуть стати дії іншої людини, як правило, близької людини, то каузатором вини, навпаки – власні дії людини або неможливість до дій. Важко не погодитися з думкою Д. Осьюбела, згідно з якою вина представляє собою особливий різновид «морального» стыда.

Інтерналізація індивідом загальних, моральних, релігійних норм і цінностей привертає дослідників до ще одного цікавого факту, підтвердженому експериментальним шляхом: чим більш розвита у людини здатність до переживання вини, тим в меншій ступені його поведінка визначається вимогами ситуації.

Важливі аспекти вини привнесли психоаналітичні концепції. Згідно з класичною теорією психоаналізу, про становленні емоції вини можна говорити тільки після повного формування структури особистості, включаючи такі компоненти, як «Воно», «Я», «Супер-Я» [5]. Це є визначальним, так як розуміння вини зводиться до протиріччю між діями індивіда і моральними нормами, невідповідності вимогам «Супер-Я» можливостям, діям «Воно» або «Я».

Під впливом екзистенціалізму в психології також сформувалося поняття «екзистенціальної» вини. За думкою автора підходу Р. М'єра, екзистенціальна вина виступає в трьох своїх підвидів. По-перше, до неї відноситься вина за невикористані можливості інтелектуального, со-

циального, емоціонального і фізического планов. Вторую разновидность экзистенциальной вины составляет, по мнению Р. Мэя, вина за невозможность полного слияния с другим человеком. Наконец, третьим подвидом экзистенциальной вины является вина за невозможность слияния с природой.

Наиболее продуктивными для понимания вины, ее источников возникновения и развития стали представления теории научения. По мнению развивавших данную теорию психологов, например, О. Маурера, Б. Маэра, Д. Ангера, процесс развития вины происходит в основном под воздействием научения.

Вина, как и стыд, обладает своей симптоматикой. Считается, что экспрессия, сопровождающая переживание вины, не столь выразительна, как экспрессия стыда. Однако признание своей вины сопровождается целой гаммой мучительных переживаний, преследующих человека: угрызения совести, неловкость или стыд перед тем, кого обидел. В эмоциональном смысле при переживании вины обнаруживаются относительно высокие показатели эмоций печали и страха. К. Изард особо отмечает ощущение изоляции от человека, перед которым индивид провинился.

В психологии принято выделять две составляющие переживания вины: 1) вербально-оценочная реакция человека, или раскаяние; 2) признание своей вины [3].

У вины, как и стыда, есть ряд функций. Ее адаптивная функция сыграла важную роль в эволюции человека и общества. Специфическая функция эмоции вины заключается в том, что она стимулирует человека исправить ситуацию. Развитие феномена вины является важнейшим этапом психологического созревания личности.

Как утверждает М. Мид, чувство вины является одним из основных условий выживания человека как вида. Однако при повышенной со-

вестливости чувство вины вызывает хроническую усталость и возможно фригидность.

Для формирования психологически здоровой личности необходимо наличие механизмов по ее преодолению. Во-первых, человек, совершивший «плохой» поступок, должен осознать свою вину и раскаяться в содеянном. Во-вторых, необходимо восстановить доверительные отношения с обиженным человеком, говоря проще, попросить прощения [1]. Существует еще третий способ противостоять переживанию вины – пересмотр норм, заставляющих человека слишком часто испытывать вину.

Можно сделать вывод, что сопоставляя феномены вины и стыда, мы констатируем их близость, поскольку они являются важнейшими, сформированными культурой внутренними механизмами, контролирующими соблюдение человеком общественных нравственных норм. Различие между этими понятиями заключается в том, что стыд сфокусирован на внешней оценке релевантного для человека окружения, а вина ориентирована преимущественно на самооценку индивида. Стыд и вина представляют собой эмоциональные универсалии в том смысле, что каждый человек может испытывать эти чувства.

Данные об особенностях формирования, проявления и преодоления чувств вины и стыда могут представлять научный интерес в плане изучения в сфере психологии общения и психологии в целом.

На основе данного исследования возможна разработка и создание программ, направленных на осознание и коррекцию эмоциональных проблем и связанных с чувствами вины и стыда. Результаты работы могут быть использованы для анализа причин поведенческих нарушений, затрудненного, конфликтного общения в различных сферах жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Изард, К. Психология эмоций. / К. Изард. СПб. - М.: - Харьков - Минск, изд-во Питер, 1999. - 464 с.
2. Ильин, Е.П. Классификация и свойства эмоций. / Е.П.Ильин // Эмоции и чувства. Гл. 5. СПб.: Питер, 2001. - 752 с.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Перевод. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 256 с.
4. Орлов Ю. М. Вина. / Ю.М. Орлов.- М. : Импринт-Гольфстрим, 1997. - 36с.
5. Фрейд З. Я и Оно / Перевод. - М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1998. - 1040 с.
6. Фромм Э. Бегство от свободы: Человек для самого себя /Ред. П.С.Гуревич. - М.: Изида, 2004.-398с.
7. Эриксон Э. Детство и общество / Перевод. СПб.: Речь, 2002. - 416 с.
8. Юнг К.Г. Аналитическая психология / Перевод. СПб., 1994. - 136 с.
9. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения/ Перевод. М.: ИАП, 2001. - 256 с.
10. Якобсон П.М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности// Психологический журнал, 1981. N.4, с. 142-147