

ISSN 2077-4885

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ

Республиканского
института высшей школы

Исторические и психолого-педагогические науки

Сборник научных статей

Основан в 2000 году

Выпуск 22

В четырех частях

Часть 3

Минск
РИВШ
2022

6. Баева, И. А. К вопросу о критериях психологической безопасности личности / И. А. Баева, Н. М. Емелин // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании: материалы Всероссийской конференции (Санкт-Петербург, 27–28 ноября 2003 г.) / отв. ред. Л. А. Регуш. – СПб.: Изд-во РГПУ. – 2003. – С. 107–109.

7. Вербина, Г. Г. Психологическая безопасность личности / Г. Г. Вербина // Вестник Чувашского университета. – 2013. – № 4. – С. 196–202.

8. Кабаченко, Т. С. Психология управления / Т. С. Кабаченко. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 384 с.

9. Уваров, В. И. Социально-психологическая безопасность личности: влияние внешних и внутренних факторов / В. И. Уваров // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). – Казань: Бук, 2017. – С. 19–25.

10. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

11. Слободчиков, В. И. О понятии образовательной среды в концепции развивающего образования / В. И. Слободчиков. – М.: Экопсицентр РОСС, 2000. – 230 с.

12. Безруких, М. М. Школьные и семейные факторы риска, их влияние на физическое и психическое здоровье детей / М. М. Безруких // Вестник практической психологии образования. – 2011. – № 1. – Т. 8. – С. 16–21.

13. Непрокина, И. В. Безопасная образовательная среда: моделирование, проектирование, мониторинг / И. В. Непрокина, О. П. Болотникова, А. А. Ошкина. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 92 с.

(Дата подачи: 16.02.2022 г.)

Н. В. Кухтова, В. В. Панютина

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Витебск

N. Kukhtova, V. Paniutina

Vitebsk state university after P. M. Masherov, Vitebsk

УДК 159.923.2+159.942.3-053.6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВ ВИНЫ И СТЫДА В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ, ЮНОШЕСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING OF THE FEELING OF GUILT AND SHAME AT THE PERIOD OF YOUNG AGE, ADOLESCENCE AND TEENAGERS AGE

В статье рассматриваются феномены вины и стыда в качестве социальных регуляторов поведения индивидов и групп в период молодости, юношеского и подросткового возраста. Особенности переживания данных чувств напрямую связаны с тем, какая социальная ситуация развития, новообразования и ведущая деятельность присущи тому или иному возрастному периоду. В эмпирическом исследовании представлена сравнительная характеристика чувств вины и стыда в данных возрастных группах.

Ключевые слова: чувство вины; чувство стыда; переживания; молодость; подростковый возраст; юношеский возраст.

The article examines the phenomena of guilt and shame as social regulators of the individuals' and groups' behavior in the period of young age, adolescence and teenagers age. The peculiarities of experiencing such social feelings are related directly to what type of social situation of development, new formations and leading activities are inherent in one or another period of age. The empirical study represents a comparative characteristic of feelings of guilt and shame at these age periods.

Keywords: the feeling of guilt; the feeling of shame; experience; young age; teenagers age; adolescence.

Одним из отличий человека от животных является наличие социальных чувств у первых, которые рассматриваются как регулятивные механизмы социального контроля и причисляются к высшим чувствам (гуманизм, любовь, сострадание, любознательность, отзывчивость, справедливость, вина, стыд и др.). Кроме того, как отмечает И. Санд, стыд (а порой и вина) является сильным и болезненным ощущением внутреннего дискомфорта, возникающий необоснованно, за которым скрываются такие проблемы, как страх, заниженная самооценка, усталость от общения, сложности во взаимоотношениях с близкими, нехватка любви и понимания [1, с. 15]. Данные характеристики проявляются в разные возрастные периоды в большей или меньшей степени.

Кроме того, стыд и вина имеют схожую природу происхождения и связаны с неудовлетворенностью собой, снижением саморегуляции, низкой самооценкой (С. В. Горнаева, Т. Н. Смотровая), подозрительностью, обидчивостью, враждебностью, интернальностью (Е. В. Белинская, О. М. Манхаева) [2, с. 12]. В связи с тем, что человек может испытывать чувства вины и стыда одновременно, их можно спутать между собой (Роналд Т. Поттер-Эфрон) [3, с. 3]. Несмотря на схожесть этих социальных чувств, они имеют существенные различия. Главным их различием является то, что человек испытывает вину за совершенные им поступки, в то время как стыд испытывает за то, кем он сам себя считает. В связи с этим, чувство стыда запускает негативную оценку собственного «Я», а чувство вины – негативную оценку своего поведения. При этом стыд является более болезненным переживанием, чем вина. Следует отметить, что в концепциях Х. Льюис и А. Бек эти чувства рассматриваются как «самообвиняемые», имеющие «решающее значение для развития и поддержания межличностных отношений, поскольку они действуют как важные социальные регуляторы, поддерживающие баланс между побуждениями человека, правами и потребностями других».

Психологические особенности переживания чувств вины и стыда связаны с возрастным периодом и особенностями, присущими им. Так, специфика проявления данных высших чувств в подростковом возрасте связана с развитием самооценки, ведущей деятельностью, новообразованиями и изменениями в эмоционально-волевой сфере. В связи с этим, в работах

Д. Б. Эльконина центральным новообразованием выделяется чувство взрослости, которое выражается в том, что подросток стремится занять равную со взрослыми социальную позицию, при этом ни физически, ни психически, ни социально ребенок не может еще полноценно соответствовать критериям взрослости [4, с. 22]. Исходя из такой особенности новообразования данного возрастного периода, у подростка могут возникать типичные конфликты с родителями, учителями и даже с самим собой, которые связаны с тем, что окружающие ребенка взрослые продолжают его контролировать и считать еще маленьким, чтобы принимать самостоятельные решения. Нежелание родителей признавать, что их чада уже не маленькие, приводит к возникновению со стороны подростков обиды и разнообразных форм протеста, таких как грубость, упрямство, замкнутость, непослушание, негативизм, что является итогом неправильного подхода к общению с ребенком, без учета его психологических особенностей [5, с. 222]. Подобные возрастные конфликты с близкими приводят к тому, что подросток начинает отстраняться от них и чувствовать вину за свое поведение.

В подростковом возрасте можно заметить, что дети болезненно, а чаще, по внешнему впечатлению, странно озабочены тем, что их собственное мнение о себе не совпадает с мнением окружающих их людей, а также тем, что их собственные идеалы не являются общепринятыми, в результате чего может возникать чувство стыда [6, с. 313].

Изменения в эмоционально-волевой сфере приводят к нестабильным эмоциональным состояниям, выражающимся частыми сменами настроения, плаксивостью, агрессивностью, повышенной возбудимостью или, наоборот, апатией, безразличием и равнодушием. Кроме того, внутренние, глубинные переживания ребенка, такие как тревожность, страхи, неуверенность, одиночество, чувство вины и стыда, могут приводить к росту цинизма, грубости и жестокости у подрастающего поколения [5, с. 221].

В то же время происходит интенсивное развитие самооценки, что сопровождается у подростка целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний и внутренней противоречивостью (сознательно он воспринимает себя как значительную личность, верит в себя и свои способности, однако вместе с тем внутри его гложут сомнения). В связи с этим подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании чувства стыда, подавленности, плохом настроении, упадке активности, ранимости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми. Подростки постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я, сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. Дети в этом возрасте могут быть чрезвычайно нетерпимыми к отклонениям, будь то конституция тела (слишком толстый или слишком худой) или темп развития (позднее либо раннее созревание), и так как многие подростки чрезвычайно чувствительны к своей внешности, расхождения между не вполне совершенными образами их

Я и ослепительными идеалами, которые они видят в средствах массовой информации, создают ощутимую тревогу, сомнения в себе, снижение самооценки и возникновение чувства стыда [6, с. 313].

Рассматривая юношеский возраст, следует отметить, что специфика переживания чувств вины и стыда в юношеском возрасте связаны с такими возрастными особенностями, как рост самосознания, становление образа «Я» и самоопределение. В ходе самоопределения лицами юношеского возраста осуществляется поиск смысла жизни вообще и своей жизни в частности. В этом возрасте человеку приходится принимать множество важных решений, способных определить его дальнейшую жизнь. В связи с чем возрастает чувство ответственности, что в последующем может привести к возникновению вины перед самим собой за ошибку или поступок. Рост самосознания и становление образа «Я» в юношеском возрасте определяют рост требований молодых людей к самим себе, усиливается степень самокритичности и влечет за собой массу чувств и переживаний [7, с. 31]. Эти переживания имеют две полярности: с одной стороны, человек приобретает чувствительность к прекрасному, начинает ощущать красоту мира, а с другой – появляются драматические переживания, тревожность, может формироваться негативная оценка собственного «Я», высокая самокритичность. Таким образом, чувство замкнутости, низкая самооценка, тревожность, сильные внутренние переживания способствуют возникновению депрессии, чувства вины и стыда [7, с. 75]. Молодые люди в юношеском возрасте так же, как и подростки, могут часто вступать в конфликты со своими родителями. Со стороны детей это связано с тем, что в юношеский период возрастает желание освободиться от влияния семьи, реализовать свой накопленный опыт, а со стороны родителей наблюдается нежелание признавать своих детей автономными личностями, в результате чего возникают конфликты [7, с. 73]. И это, в итоге, может привести к возникновению чувства вины у молодых людей перед родителями, ведь им начинает казаться, что они разочаровывают их.

Период молодости также имеет свои особенности проявления чувств вины и стыда, которые связаны с окончанием учебы, профессиональным становлением, созданием семьи и рождением детей, а также разрешением противоречия между близостью и изоляцией (Э. Эриксон). Необходимо отметить, что возникновение чувства вины и стыда в период молодости, по Э. Эриксону, связано именно с главной опасностью кризиса «интимность/изоляция», который заключается в излишней поглощенности собой или в избегании межличностных отношений. Этот кризис может сопровождаться неспособностью устанавливать спокойные и доверительные личные отношения, что ведет к чувству одиночества, социального вакуума, изоляции, чувству стыда, которое выражается в комплексе неполноценности [6, с. 365].

Одной из важнейших составляющих стадии молодости является трудовая деятельность, которая связана с новообразованием стадии ранней

взрослости – чувством компетентности. Стремясь к чувству компетентности в своей профессиональной деятельности, молодые люди ставят себе повышенные требования к своим достижениям и успехам, что способствует возникновению у них переживаний стрессового характера [8, с. 187]. В таком случае могут возникать и неадекватные требования со словом «должен», которые являются прямым путем к чувству вины и стыда.

Еще одной важной задачей ранней взрослости является вступление в брак, создание семьи и рождение детей. После вступления в брак молодая семья должна решить несколько важных задач, таких как адаптация супругов к условиям семейной жизни в целом и к психологическим особенностям друг друга. Этот процесс довольно сложный, что подтверждается количеством возникающих в этот период разводов: почти половина браков распадается именно в первые семь лет совместной жизни. В свою очередь, сложности в совместной жизни супругов и развод могут привести к чувствам вины и стыда. После развода бывшие супруги могут испытывать чувство вины за то, что не смогли сохранить отношения, или же за то, что их выбор спутника жизни был неправильным. Рождение первого ребенка в семье также может привести к возникновению чувства вины у молодых людей. Это связано с тем, по мнению Г. Крайг, что родительство требует существенных перемен и ограничений в личной жизни, освоения новых ролей и обязанностей со стороны матери и отца, возлагает на них ответственность и наделяет новым социальным статусом. Исследования М. Аргайл показали, что по сравнению со средней и поздней взрослостью молодые менее довольны выполнением своей родительской роли. Эта неудовлетворенность собой в родительской роли приводит к тому, что индивид испытывает чувства вины и стыда [9, с. 617]. Следует отметить, что чувство вины может возникать и в связи со стремлением успешно совмещать работу и семейные обязанности. Так, исследования О. А. Гаврилица показали, что большинство женщин острее чувствуют конфликт между карьерой и семьей, чем мужчины. При совмещении семейных и внесемейных ролей возникает целый ряд конфликтов и тревог: женщины испытывают вину по поводу того, что наносят детям эмоциональный ущерб, что вынуждены доверить их воспитание другим людям, что собственная профессиональная жизнь урезается временем и энергией, которую они отдают детям, что их брак страдает от всего этого, что их эмоциональные и физические ресурсы напряжены до предела.

Благодаря теоретическому анализу было установлено, что эмпирических исследований, направленных на выявление особенностей переживания чувств вины и стыда в период молодости, подростковом и юношеском возрасте в комплексе, – не наблюдается. Для восполнения данного пробела было проведено исследование на базе ВГУ имени П. М. Машперова и ГУО «Средняя школа № 11». Респондентами стали студенты в возрасте от 18 до 20 лет, лица, магистранты в возрасте от 22 до 37 лет, а также подростки в возрасте 14–15 лет.

Для исследования использовались теоретические методы: научный анализ публикаций по рассматриваемой проблеме, позволивший сформулировать исходные позиции исследования и создать методологическую основу исследования, эмпирические методы: методика «Измерение чувства вины и стыда» Дж. П. Тангней [10], «Самооценка личности» О. И. Мотков, а также методы статистической обработки данных (методы описательной статистики, сравнительного анализа (критерий Краскела – Уоллиса) с помощью программ SPSS, Excel).

Анализ результатов исследования показал, что для юношеского возраста характерен высокий уровень склонности к проявлению чувства вины (80 % испытуемых) и средний уровень склонности к проявлению чувства стыда (60 % испытуемых). В свою очередь, период молодости характеризуется высоким уровнем склонности к проявлению чувства вины (93 %) и низким уровнем склонности к проявлению чувства стыда (60 %). Подростковый возраст также характеризовался высоким уровнем по шкале «Вина» (85 % испытуемых) и низким уровнем по шкале «Стыд» (80 % испытуемых). Такие данные свидетельствуют о том, что для периода молодости, подросткового и юношеского возраста преимущественно свойственна склонность к переживанию чувства вины в результате негативной оценки своего поведения, которая выражается в состоянии дискомфорта как эмоциональной реакции личности на нарушение собственных интернализированных нравственных норм.

Исследования с помощью методики «Самооценка личности» О. И. Моткова показали, что для юношеского (65 % испытуемых) и подросткового возраста (85 % испытуемых) характерен средний уровень самооценки, что свидетельствует о склонности испытуемых объективно оценивать себя и свои способности, иметь адекватные представления о своей деятельности среди других людей; собственных качествах и чувствах, достоинствах и недостатках. Период молодости, в свою очередь, характеризовался псевдовысоким уровнем самооценки (53 % испытуемых), что указывает на неадекватно завышенную самооценку, которая проявляется в склонности переоценивать свое реальное Я, ставить перед собой невыполнимые цели, болезненно реагировать на критику, отвергая ее, такие люди часто считают, что другие люди их просто недооценивают.

Сравнительный анализ (критерий Краскела – Уоллиса) показал, что существуют значимые различия между изучаемыми группами (период молодости, юношеский и подростковый возраст) по шкалам «Стыд» ($H = 0,000$ при $p \leq 0,05$) и «Самооценка» ($H = 0,000$ при $p \leq 0,05$). Так, было установлено, что в юношеском возрасте чувство стыда проявляется в большей степени, нежели в молодости и подростковом возрасте. В связи с этим юношескому возрасту свойственна высокая самокритичность и тревожность, что, в свою очередь, способствует формированию негативной оценки к собственному «Я». В свою очередь, в период молодости уровень самооценки выше, нежели в юношеском и подростковом возрасте, это может быть связа-

но с тем, что период молодости характеризуется хорошими жизнестойкими характеристиками личности, способствующими успешной адаптации.

Подводя итог, можно сказать, что подростковый возраст – это сложный период, который характеризуется неустойчивым эмоциональным состоянием и самооценкой, а также стремлением занять равную со взрослыми социальную позицию, что может приводить к появлению чувств вины и стыда. Исследование показало, что этому возрасту присущ высокий уровень чувства вины, что, в свою очередь, может быть связано с тем, что подростки вступают в типичные возрастные конфликты с родителями и учителями, сравнивают свое поведение с поведением сверстников. В свою очередь в юношестве возникает необходимость принимать важные решения, которые могут существенно повлиять на дальнейшую жизнь, это, следовательно, несет за собой множество переживаний, повышение самокритичности, что влияет на интенсивность проявления чувств вины и стыда. Это подтверждает проведенное нами исследование, которое показало высокий уровень чувства вины и средний уровень чувства стыда в данной возрастной группе.

В период молодости же индивид склонен меньше совершать поступков под влиянием эмоций, быстрее адаптируется к меняющимся условиям, но все еще может болезненно относиться к своим ошибкам, что доказывает высокий показатель по шкале «Вина». При этом данный возрастной период характеризуется псевдовысокой самооценкой, что отличает его от юношеского и подросткового возраста, в которых был выявлен средний уровень самооценки.

Список использованных источников

1. Санд, И. Чувство стыда. Как перестать бояться быть неправильно воспринятым / И. Санд. – М.: Альпина, 2021. – 170 с.
2. Короткова, Е. В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому: дис. ... канд. психол. наук / Е. В. Короткова; Рост. гос. университет. – Ростов н/Д., 2002. – 226 л.
3. Ronald, T. Potter-Efron. Shame, Guilt and Alcoholism / Ronald T. Potter-Efron. – N.Y.: The Haworth Press, 1989. – 237 p.
4. Бодалева, А. А. В мире подростка / А. А. Бодалева. – М.: Медицина, 1980. – 292 с.
5. Фельдштейн, Д. И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста / Д. И. Фельдштейн // Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Л. М. Семенюк. – М.: Институт психологического просвещения, 1996. – С. 215–222.
6. Болотова, А. К. Психология развития / А. К. Болотова. – М.: ЧеРо, 2005. – 524 с.
7. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
8. Super, D. E. A theory of vocational development / D. E. Super. – United States: American Psychologist, 1953. – P. 185–190.
9. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2003. – 987 с.
10. Ильин, Е. П. Психология совести / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 370 с.

(Дата подачи: 23.02.2022 г.)