

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ЧУВСТВА ВИНЫ НА СПЕЦИФИКУ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ДАННОГО СОСТОЯНИЯ

Алтухова Любовь Валерьевна
аспирант

Козлова Наталия Сергеевна
канд. психол. наук
Ивановский государственный университет, Иваново

author@apriori-journal.ru

Аннотация. Раскрывается специфика переживания вины и прощения у лиц, с разным уровнем интенсивности данного состояния. В статье рассматриваются особенности переживания вины вообще, способы преодоления этой эмоции, перечень лиц, по отношению к которому проявляется это состояние. Также отражен анализ желания прощать и просить прощение.

Ключевые слова: вина, прощение, интенсивность вины.

INFLUENCE OF INTENSITY OF FEELING OF GUILT ON THE SPECIFICS OF THE SUBJECTIVE EXPERIENCE OF THE CONDITION

Altuhova Ljubov' Valer'evna
graduate student

Kozlova Natalija Sergeevna
candidate of psychology
Ivanovo state university, Ivanovo

Abstract. The article reveals the specificity feelings of guilt and forgiveness in individuals with different levels of intensity of this state. The article features the experiences of guilt at all the ways to overcome this emotion, the list of entities to which this state is shown. Also contains an analysis of the desire to forgive and ask for forgiveness.

Key words: guilt, forgiveness, intensity of guilt.

Изучение проблемы чувства вины долгое время остается предметом психологических исследований. Ее актуальность связана с практической значимостью подобных работ. Среди наиболее значимых стоит отметить К. Муздыбаева, Т.Н. Смотровой, С.В. Горнаевой, В.В. Столина и других [1-5]. Мы также не в первый раз обращаемся к анализу данной проблемы, преимущественно рассматривая социально-демографические особенности вины [6-8].

Наша же работа посвящена анализу интенсивности данного чувства и тому, как она влияет на специфику переживания подобного состояния. Мы будем рассматривать две группы лиц: с высоким уровнем интенсивности и с низким.

Лица, характеризующиеся сильным переживанием вины, ощущают ее достаточно долго ($r = 0,43$, при $p \leq 0,01$), зачастую больше месяца ($r = 0,41$, при $p \leq 0,01$). При этом, именно у таких респондентов обнаруживается комплекс физиологических проявлений: изменение сердцебиения ($r = 0,40$, при $p \leq 0,01$), изменение давления ($r = 0,32$, при $p \leq 0,05$), повышение потоотделения ($r = 0,39$, при $p \leq 0,05$), тремор рук ($r = 0,33$, при $p \leq 0,05$), слабость в теле ($r = 0,33$, при $p \leq 0,05$). Таким образом, можно утверждать, что интенсивность не только определяет длительность, но и очень сильно затрагивает физиологическую сферу, запуская психосоматические реакции.

Далее мы обратимся к анализу того, перед кем чаще испытывают вину те, у кого она выражена очень сильно. Мы выявили, что вероятность возникновения данной эмоции выше по отношению к друзьям ($r = 0,32$, при $p \leq 0,05$). Можно предположить, что перед незнакомыми людьми у них вины не возникает (вероятно, срабатывает механизм психологической защиты, поскольку склонность к переживаниям высокой интенсивности, заставила бы их постоянно находиться в состоянии крайнего психического напряжения). С другой стороны, по отношению к родным и членам семьи, скорее всего, происходит быстрое сглаживание

для нормального сосуществования. Таким образом, друзья и становятся той средней «по близости ступенью», на которой у таких лиц начинает формироваться чувство вины.

Следующий аспект – способы преодоления. Здесь мы выявили, что лица с высокой интенсивностью вины предпочитают выполнять домашние обязанности, чтобы снять напряжение ($r = 0,34$, при $p \leq 0,05$). Это также явно демонстрирует проявление механизмов психологической защиты, в данном случае сублимации или замещения.

Теперь обратимся к анализу вытекающего из чувства вины желания быть прощенным. Если вина выражена достаточно сильно, то чаще всего просить прощение будет в случае, когда человек ощущает, что продал кого-то ($r = 0,33$, при $p \leq 0,05$). Вероятно, именно это является тем случаем, когда возникающее эмоциональное напряжение заставляет личность искать разрешение ситуации. Другие же проблемы не воспринимаются настолько остро и не всегда приводят к необходимости приносить извинения.

При этом, лицам с подобным уровнем интенсивности вины важно получить именно искренне прощение ($r = 0,33$, при $p \leq 0,05$). Мы предполагаем, что формальное налаживание отношений не способны снять сильное негативное состояние. Чувство вины может уйти только в том случае, если приносящий извинения убедится в том, что он полностью прощен.

Если же обратится к интерпретации данных полученных в отношении обратного процесса – когда перед человеком, извиняется кто-то другой, то следует отметить следующую закономерность. Чем более глубокое чувство вины испытывает личность, тем сложнее ему простить того, кто нарушил, не сдержал данное обещание ($r = 0,44$, при $p \leq 0,01$). Здесь, возможно, это объясняется тем, что способность испытывать сильные чувства, в том числе и вину, проецируется на окружающих, в

результате чего появляются ожидания подтверждения абсолютно искреннего раскаяния.

Далее мы рассмотрим переживание вины лицами, у которых данное чувство проявляется слабо. Здесь, выявленные взаимосвязи качаются в первую очередь тех, перед кем личность чувствует себя виноватой. Мы выявили, что чаще всего это происходит по отношению к детям ($r = -0,41$, при $p \leq 0,01$). Это объясняется тем, что столь близкие родственники, особенно с учетом чувства ответственности за отношения с ними, это те лица, эмоциональная связь с которыми максимально тесная. Поэтому, при совершении каких-либо негативных поступков по отношению к ним, вероятность возникновения вины возрастает.

Специфичен и способ преодоления данного состояния такими лицами. Они склонны уходить в игровую реальность ($r = -0,40$, при $p \leq 0,01$). Если проводить параллель с копингом, то здесь проявляется склонность к избеганию, что является наименее затратным с точки зрения психологических ресурсов при невыраженной эмоциональной составляющей.

Подводя итог, отметим, в первую очередь, что при высокой интенсивности гораздо больше число самих особенностей переживания вины. Во-вторых, они являются более разнообразными и затрагивают различные аспекты данного состояния. Кроме этого, интенсивность собственного чувства вины проецируется на окружающих, в плане собственного раскаяния и принятия извинения от других.

В отличие от них лица с низкой выраженностью вины способны избегать данное состояние (преимущественно уходя в игровую реальность). Помимо этого, из всех взаимосвязей с различными аспектами переживания вины и прощения, статистически значимой является лишь их склонность чувствовать себя виноватыми лишь перед собственными детьми.

Список использованных источников

1. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. Спб.: СПбФ ИС РАН, 1995.
2. Горнаева С.В. Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности // МНКО . 2012. № 2 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vina-i-styd-v-kontekste-psihologicheskoy-regulyatsii-sotsialnogo-povedeniya-lichnosti>
3. Горнаева С. В. Теоретические подходы к изучению вины и стыда // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 20 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-izucheniyu-viny-i-styda>
4. Горнаева С.В., Смотровая Т. Н. Специфика переживания вины и стыда у лиц с различными социально-психологическими характеристиками // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 3 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-perezhivaniya-viny-i-styda-u-lits-s-razlichnymi-sotsialno-psihologicheskimi-harakteristikami>
5. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. 284 с.
6. Алтухова Л.В. Влияние семейного положения на специфику переживания чувства вины / Л. В. Алтухова, Н. С. Козлова // Инновационные технологии в науке и образовании: матер. III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23 окт. 2015 г.) / ред. О.Н. Широков и др. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (3).
7. Алтухова Л.В., Козлова Н.С. Возрастные особенности переживания чувства вины // Евразийский союз ученых (ЕСУ) № 6 (15). 2015. Ч. 6. С. 51-52.
8. Козлова Н.С., Алтухова Л.В. Гендерные различия в переживании чувства вины// Universum: психология и образование . 2015. № 11-12 (20) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-razlichiya-v-perezhivanii-chuvstva-viny>