

ЧУВСТВО ВИНЫ: КОГДА ОНО ПОЛЕЗНО, А КОГДА РАЗРУШАЕТ**Мирхосилова Мухсина Миржамол кизи****Студентка группы PS/R 23-1****Alfraganus University****Дехканбаева Зулайхо Дильшадовна****Научный руководитель. Преподаватель Alfraganus University****<https://doi.org/10.5281/zenodo.16669196>****Аннотация**

Чувство вины - это одно из самых сложных и противоречивых эмоциональных состояний, которое может быть как полезным механизмом саморегуляции, так и разрушительной силой, влияющей на психическое здоровье. В статье рассматриваются позитивные и негативные аспекты вины, её формирование в разных возрастных периодах, а также способы осознания и работы с этим чувством. Особое внимание уделяется роли воспитания и культурных норм в развитии склонности к вине.

Ключевые слова: вина, эмоции, психология, воспитание, саморефлексия, психическое здоровье.

Abstract

Guilt is one of the most complex and controversial emotional states. It can function as a helpful mechanism for moral self-regulation, but also act as a destructive force affecting mental well-being. This article examines both the constructive and harmful aspects of guilt, its development at different life stages, and approaches to understanding and coping with it. Special attention is given to the influence of upbringing and cultural norms on the tendency to experience guilt.

Keywords: guilt, emotions, psychology, upbringing, self-reflection, mental health.

Введение

Чувство вины является сложным эмоциональным состоянием, которое возникает, когда человек считает, что нарушил определённые моральные или личностные нормы. Оно может способствовать самосовершенствованию, осознанию ошибок и развитию эмпатии, но в то же время - вызывать стресс, тревожность и даже депрессию [3]. Цель статьи - рассмотреть, в каких ситуациях вина играет позитивную роль, а когда она становится фактором психологического деструктива.

В норме чувство вины выполняет адаптивную функцию: оно сигнализирует о нарушении нравственных принципов и побуждает к исправлению поведения. Например, если человек случайно обидел близкого, чувство вины может стать мотивацией для извинения и восстановления отношений. Также вина способствует развитию эмпатии и социальной ответственности [2]. Без этого чувства невозможна моральная саморегуляция.

Когда чувство вины становится постоянным и непропорциональным, оно начинает разрушать личность. Люди, испытывающие токсичную вину, склонны к самообвинениям [3], чрезмерной самокритике и подавлению своих потребностей. Такое состояние часто формируется в детстве под влиянием воспитания: частые упрёки, обесценивание чувств ребёнка, обвинения без объяснений [5]. Хроническая вина может привести к тревожным расстройствам [4], сниженной самооценке и чувству беспомощности.

Формирование чувства вины зависит от семейных и культурных установок. В одних культурах вина используется как инструмент воспитания и контроля [1], в других - считается вредным фактором, подавляющим личность. Также роль играют религиозные убеждения, гендерные ожидания и социальные нормы. Если ребёнка с раннего возраста учат стыдиться чувств, игнорировать собственные границы [3] и «быть удобным», он вырастает склонным к постоянной вине.

Работа с чувством вины начинается с её осознания и различения: конструктивная вина побуждает к действию, а деструктивная - блокирует его. Важно научиться задавать себе вопросы: «Что я сделал?», «Могу ли я это исправить?», «Кто навязал мне это чувство?». Психологическая поддержка, работа с убеждениями [3][5], техника самосострадания и практика прощения помогают освободиться от разрушительного чувства вины и научиться заботиться о себе.

Таким образом, чувство вины может быть как ресурсом развития, так и источником страдания. От того, как оно формируется и как человек учится с ним обращаться, зависит его психологическое здоровье. Осознанность, поддержка, эмоциональное воспитание и уважение к границам личности - ключевые элементы профилактики токсичной вины и формирования зрелой, здоровой личности.

References:

Используемая литература: Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Фромм Э. «Бегство от свободы». - М.: АСТ, 2012.
2. Тэтчер Г. «Эмоции: психология чувств». - СПб.: Питер, 2018.
3. Брене Браун. «Дары несовершенства». - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
4. Юнг К. Г. «Структура и динамика психики». - М.: Канон+, 2006.
5. Ялом И. «Экзистенциальная психотерапия». - СПб.: Речь, 2017.