

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСЯЗИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ СТЫДА И ВИНЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Куимова Н. Н., Тычинина О. Г.**

Представленный материал содержит теоретическое исследование взаимосвязи личностной тревожности с проявлениями стыда и вины в контексте студенческой возрастной группы. Личностная тревожность рассматривается как устойчивое психическое свойство, определяющее повышенную чувствительность личности к ситуациям оценки, неудачи и социальной неопределенности. Стыд и вина анализируются как моральные эмоции самосознания, выполняющие регулятивную функцию и участвующие в формировании социально одобряемого поведения. Актуальность данной проблематики обусловлена высокой эмоциональной нагрузкой в студенческом возрасте, связанной с необходимостью адаптации к образовательной среде, академическим контролем, межличностным сравнением и профессиональным самоопределением. В работе раскрываются различия между стыдом и виной как моральными эмоциями и рассматривается личностная тревожность как предиктор их возникновения и переживания, а также анализируются малоадаптивные формы межличностной вины (вина выжившего, вина отделения, вина гиперответственности, вина ненависти к себе), выделенных Л.Э. О'Коннор, как потенциальных факторов риска психоэмоционального дисбаланса. Полученные выводы могут служить основой для организации эмпирических исследований и создания эффективных психологических программ поддержки в образовательной среде.

Ключевые слова: личностная тревожность, стыд, вина, малоадаптивные формы вины, студенческий возраст, моральные эмоции, психологическая коррекция, юношеский возраст

## **THEORETICAL ASPECTS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL ANXIETY AND EXPERIENCES OF SHAME AND GUILT IN STUDENTS**

**Kuimova N. N., Tychinina O. G.**

The presented material offers a theoretical examination of the relationship between trait anxiety and the manifestations of shame and guilt within a student population. Trait anxiety is conceptualized as a stable psychological characteristic that determines an individual's heightened sensitivity to situations involving evaluation, failure, and social uncertainty. Shame and guilt are analyzed as moral self-conscious emotions that perform a regulatory function and contribute to the development of socially acceptable behavior. The relevance of this issue is due to the high emotional stress in college age associated with the need to adapt to the educational environment, academic control, interpersonal comparison and professional self-determination. The paper outlines the distinctions between shame and guilt as moral emotions and considers trait anxiety as a predictor of their emergence and experience. In addition, maladaptive forms of interpersonal guilt identified by L. E. O'Connor—such as survivor guilt, separation guilt, hyper-responsibility guilt, and self-hate guilt—are analyzed as potential risk factors for psycho-emotional imbalance. The findings may serve as a foundation for future empirical research and the development of effective psychological support programs within educational settings.

Keywords: trait anxiety, shame, guilt, maladaptive forms of guilt, student age, moral emotions, psychological intervention, adolescence

### **Введение**

В современном научном сообществе проблема тревожности и, связанных с ней, эмоциональных переживаний не теряет своей актуальности, так как напрямую связана с адаптацией личности к быстро меняющимся условиям социальной и образовательной среды. Особенно остро данные трудности проявляются у студентов, находящихся в ситуации перехода от школьной системы к вузовской, освоения новой социальной роли и профессионального самоопределения. Как указывал Л. С. Выготский, в юношеском возрасте переживания становятся более

дифференцированными и глубокими, а моральные эмоции приобретают характер устойчивых личностных образований, включаясь в структуру самосознания [2]. Вопрос о связи личностной тревожности с переживаниями стыда и вины остаётся значимым направлением современных психологических исследований.

В этих условиях студенческий возраст оказывается насыщенным ситуациями оценки - зачетами, экзаменами, публичными выступлениями, конкурсами, - что делает эмоциональную сферу студента особенно уязвимой для переживания тревоги, вины и стыда. Вина и стыд относятся к числу эмоций самосознания, возникающих в контексте оценки человеком самого себя, собственных поступков и их соответствия внутренним и социальным нормам. Они выполняют регулятивную функцию, участвуют в поддержании социальных связей и оказывают влияние на самоотношение личности. При этом чрезмерная выраженность и устойчивость таких переживаний может приводить к эмоциональной дезадаптации, формированию хронического чувства вины, социальной изоляции и деструктивных стратегий совладающего поведения. Личностная тревожность в этом контексте может рассматриваться как фактор, усиливающий склонность к переживанию дезадаптивных форм вины и стыда, поскольку она связана с тенденцией к негативной интерпретации событий, катастрофизации неудач и повышенной чувствительности к реальной или предполагаемой оценке. В результате вина и стыд могут утрачивать конструктивный характер и превращаться в хроническое самообвинение и глобальный стыд за собственную личность.

### **Материалы и методы**

Теоретическое исследование проводилось путём анализа, сопоставления и обобщения научных источников по проблеме взаимосвязи личностной тревожности с переживаниями стыда и вины у студентов, а также на основе рассмотрения основных подходов к пониманию данных психологических феноменов. В качестве методологической основы выступили системный подход, ориентированный на рассмотрение тревожности, стыда и вины как взаимосвязанных элементов эмоционально-личностной сферы, и принцип детерминизма, предполагающий анализ моральных переживаний через призму устойчивых индивидуально-психологических особенностей личности

### **Результаты исследования**

Рассматривая взаимосвязь личностной тревожности с переживаниями стыда и вины, важно прояснить содержание самого понятия «личностная тревожность». Е. П. Ильин определяет его как «устойчивую индивидуальную характеристику, отражающую предрасположенность субъекта к восприятию широкого круга ситуаций как угрожающих и к реагированию на них состоянием тревоги» [5, с. 67]. Теоретический анализ показывает, что личностная тревожность представляет собой не временное эмоциональное состояние, а устойчивую черту личности,

формирующуюся в процессе онтогенеза и закрепляющуюся под воздействием социальных, средовых и биологических факторов. В отличие от ситуативной тревожности, как, в частности, указывают А. М. Прихожан и другие исследователи, личностная тревожность функционирует как когнитивно-аффективная схема: индивид устойчиво склонен интерпретировать нейтральные или неоднозначные ситуации как угрожающие, что порождает хронически повышенный уровень эмоционального напряжения [9, 13].

Согласно данным Д. А. Удалова [13], к ключевым факторам личностной тревожности студентов относятся академическая нагрузка, неопределённость профессиональных перспектив и особенности системы межличностных отношений в учебной группе. В исследовании И. М. Сквиры, Б. Э. Абрамова, М. И. Сквиры установлено: «у студентов медицинского университета интегральная личностная тревожность постепенно снижалась от верхней границы у первокурсников ( $5,93 \pm 1,96$ ) до нижней границы умеренного уровня выраженности у шестикурсников ( $4,97 \pm 1,75$ ,  $p < 0,05$ ), что отражало динамику успешной адаптации» [11, с. 24]. В то же время те же исследователи отмечают, что «умеренная и даже высокая тревожность как черта характера студентов способствовала адаптации и достижению в учёбе более высокого среднего балла успеваемости», однако «высокая тревожность повышала риск дезадаптации в трудных жизненных ситуациях» [11, с. 26]. Это позволяет рассматривать личностную тревожность не только как фактор уязвимости, но и как неоднозначную характеристику, роль которой определяется степенью выраженности и особенностями конкретной жизненной ситуации.

Вместе с тем процесс адаптации в вузе сопряжён с существенными трудностями. Так, В. А. Капустина и П. П. Бондарева сообщают, что «у 64% первокурсников выявлен высокий уровень ситуативной тревоги» [6, с. 122]. Если студент с умеренным уровнем тревожности способен воспринимать ошибку как ограниченную и исправимую, то студент с высоким уровнем тревожности чаще склонен глобализировать её последствия. По данным И. М. Сквиры с соавторами, «умеренное повышение тревоги, являясь фактором активации приспособительных реакций, способствует адаптации личности к новым условиям жизни, а выраженная тревога может приводить к нарушению деятельности, аффективным расстройствам» [11]. На основании анализа литературы можно предположить, личностная тревожность выступает своеобразным усилителем эмоций самосознания: она влияет не только на интенсивность переживания, но и на способ его интерпретации - от анализа поступка и ответственности за него к тотальной негативной оценке собственной личности.

Важнейшим следствием высокой личностной тревожности, как отмечает Е. П. Ильин, является склонность к руминации - повторяющемуся, навязчивому обдумыванию собственных ошибок, поступков и их возможных последствий [5]. Именно руминация выступает связующим звеном

между личностной тревожностью и усиленным переживанием моральных эмоций - стыда и вины [4, 5]. В этом контексте показательным является замечание Е. П. Ильина о том, что «невротический вариант вины возникает, когда человек удерживает в сознании некий идеальный образ себя - мечту о том, каким ему непременно хотелось бы быть» [5, с. 125].

Многие исследователи подчёркивают, что вина и стыд являются социально опосредованными эмоциями, формирующимися в процессе интериоризации норм и требований значимого окружения [1, 3, 5]. Вина обычно определяется как переживание, связанное с оценкой собственного поступка как неправильного, наносящего вред другим или нарушающего моральные стандарты. Как отмечает Е. П. Ильин, в момент переживания вины человек мысленно связывает прошлое («Что я наделал?»), будущее («В следующий раз так делать не буду») и рациональный компонент («Как решить эту задачу сейчас»); при этом основной мыслью субъекта остаётся: «Я совершил плохой поступок» [5, с. 84]. Такая фокусировка на поступке, а не на личности, предполагает сохранение базового чувства собственной ценности и возможности исправления ситуации.

Стыд, в отличие от вины, затрагивает личность в целом и переживается как глобальное несоответствие себя значимым стандартам, ожиданиям и идеалам. По справедливому замечанию С. В. Горбатова, Е. Н. Арбузовой и В. В. Тураносовой, стыд переживается более остро, сопровождается реакцией отстранения, бегством, стремлением к немедленному выходу из неприятной ситуации или агрессией по отношению к источнику фрустрации, при этом в момент стыда доминирует мысль «я плохой (недостойный, дефектный)», затрагивающая идентичность человека в целом. Вина же стимулирует примирительное поведение, потребность в раскаянии, исправлении ошибки и возмещении нанесённого ущерба [3, с. 415–416].

Структура чувства вины, предложенная И. А. Белик, включает следующие компоненты: эмоциональный, когнитивный, мотивационный и психосоматический [1]. Именно мотивационный компонент обуславливает конструктивный, просоциальный потенциал нормативной вины, отличая её от деструктивных и малоадаптивных форм. В научной литературе подчёркивается, что конструктивная вина выполняет важную нравственно-регулятивную функцию. Е. П. Ильин, ссылаясь на Д. Майерса, приводит следующее высказывание: «Повинуясь этому чувству, мы исповедуемся, приносим извинения, помогаем другим, лучше чувствуем чужое страдание и стараемся избегать дурных поступков» [5, с. 95]. Напротив, стыд при высокой интенсивности может становиться травматичным переживанием, которое подрывает самооценку и закрепляет негативный образ себя. М. Zhang с соавторами убедительно показывают, что именно стыд, а не вина, выступает более выраженным предиктором психологической дезадаптации, тревожности и депрессии [16]. С. В. Горбатов, Е. Н. Арбузова и В. В. Тураносова также

подчёркивают, что интенсивные переживания стыда сопряжены с самоизоляцией, нарушением самоотношения и ростом психоэмоционального неблагополучия [3, с. 416].

Особое место в психологическом анализе вины занимают её дисфункциональные, или малоадаптивные, формы. В качестве теоретической основы в данной работе используется классификация Л. Э. О'Коннора и соавторов [15], согласно которой выделяют четыре типа межличностной вины: вина выжившего, вина отделения, вина гиперответственности и вина ненависти к себе. Вина выжившего проявляется в ситуациях, когда собственные успехи, благополучие или безопасность переживаются как незаслуженные на фоне неблагополучия других людей; человек убеждён, что его достижения получены «за счёт» других. Вина отделения возникает в процессе психологической сепарации и сопровождается стремлением к самостоятельности: движение к собственной жизни переживается как предательство значимых фигур. Вина гиперответственности основана на убеждении о том, что человек обязан контролировать эмоциональное состояние и благополучие окружающих, а любая их трудность является следствием его недостаточных усилий. Вина ненависти к себе - наиболее деструктивная форма, при которой самообвинение превращается в устойчивый способ самоотношения и фактически становится частью внутренней идентичности субъекта.

Эмпирические данные, представленные в работе Е. А. Сафроновой и О. Д. Уториной, подтверждают высокую актуальность анализа таких форм вины именно в студенческой среде: у студентов наиболее выраженной является вина выжившего - её доля составила 84%, тогда как вина гиперответственности составила 8%, вина отделения - 3%, и вина ненависти к себе - 3% [10]. Исследования А. В. Таракановой показывают, что студентки демонстрируют значимо более высокий уровень межличностной вины по сравнению со студентами-юношами [11]. Связь вины с особенностями развития личности детально рассматривается также в работе И. А. Белик [1].

Студенческий возраст является периодом интенсивного личностного и профессионального развития. Как отмечает Л. Ш. Мустафина, юношеский возраст является периодом, когда нравственные ориентиры и социальные представления о важнейших моральных феноменах, в том числе совести и стыде, ещё только формируются и остаются неустойчивыми [8]. Эмоциональная сфера в этот период характеризуется повышенной чувствительностью к оценке и социальной обратной связи. Успехи и неудачи в учёбе, отношения с преподавателями, положение в группе и сравнение себя с более успешными сверстниками могут становиться источником как мотивации, так и сильных переживаний вины, стыда и тревоги. Для высокотревожных студентов неудачи чаще интерпретируются как свидетельство общей несостоятельности, а успехи обесцениваются или сопровождаются страхом не оправдать ожиданий в будущем. В таких условиях вина и стыд могут становиться не ситуативной реакцией,

а фоновым эмоциональным состоянием, препятствующим конструктивной учебной и социальной активности.

### **Обсуждение и заключение**

Проведённый теоретический анализ позволяет рассматривать личностную тревожность, стыд и дисфункциональные формы вины как взаимосвязанные элементы единой эмоционально-личностной системы [11, 13]. Высокая личностная тревожность создаёт устойчивый когнитивный фон, на котором моральные эмоции переживаются острее и дольше [5, 9]. При этом обнаруживается важная асимметрия: вина в нормативной форме сохраняет адаптивный потенциал, тогда как стыд и дисфункциональные формы вины при высокой тревожности образуют устойчивые дезадаптивные паттерны [3, с. 415, 5, 15].

Особую роль в формировании данных взаимосвязей играет механизм руминации: тревожная личность возвращается к ситуациям морального сбоя снова и снова, трансформируя ситуативную вину в хроническую [5]. В студенческой среде этот процесс усиливается конкуренцией, постоянным оцениванием и необходимостью публичной самопрезентации, что создаёт питательную среду для вины выжившего [7].

Представляется обоснованным предположить, что студенты с высоким уровнем личностной тревожности будут демонстрировать более высокие показатели по шкалам стыда и дисфункциональных форм вины - прежде всего вины выжившего [7, 12]. Проверка данной гипотезы может быть осуществлена с использованием опросника Спилбергера - Ханина (STAI), а также русскоязычной адаптации опросника межличностной вины IGQ (O'Connor et al., 1997) [14,15].

Теоретический анализ позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Личностная тревожность представляет собой устойчивую диспозицию, которую Ч. Д. Спилбергер определяет как "устойчивую индивидуальную характеристику, отражающую предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающую наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие"; в студенческом возрасте её уровень связан с особенностями адаптации к условиям обучения в вузе [11,14].
2. Стыд и вина принципиально различаются по адаптивному потенциалу: вина в нормативной форме выполняет просоциальную регулятивную функцию, тогда как стыд при интенсивном переживании и дисфункциональные формы вины ведут к психоэмоциональной дезадаптации [3, с. 415, 16].
3. Сформулирована гипотеза о прямой связи между выраженной личностной тревожностью и склонностью к усиленному переживанию стыда и дисфункциональных форм вины у студентов: механизмами данной связи выступают когнитивная сверхбдительность, руминация и тенденция к генерализации самообвинения [5, 16].

4. Юношеский возраст как чувствительный период становления моральной сферы и формирования Я-концепции создаёт особые условия для закрепления выявленных взаимосвязей в устойчивых личностных структурах [2, 6].

#### Список использованных источников

1. Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. СПб., 2006. 244 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/chuvstvo-viny-v-svyazi-s-osobennostyami-razvitiya-lichnosti> (дата обращения: 01.04.2026).
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. 480 с.
3. Горбатов С. В., Арбузова Е. Н., Тураносова В. В. Особенности переживания вины и стыда у лиц с саморазрушающим поведением // Российский девиантологический журнал. 2025. Т. 5, № 3. С. 414-432.
4. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
5. Ильин Е. П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние. СПб.: Питер, 2017. 288 с.
6. Капустина В. А., Бондарева П. П. Характеристики мотивации и эмоциональной сферы личности студентов 1 курса в период подготовки к сессии // Russian Journal of Education and Psychology. 2023. Т. 14, № 3. С. 122-138.
7. Мухина Т. Г., Мухина Д. Д., Ермолаева О. Д. Психологические особенности адаптации городских и сельских студентов к условиям обучения в вузе // Нижегородский психологический альманах. 2019. № 1. URL: <https://psykaf417.esrae.ru/ru/21-215> (дата обращения: 22.04.2026).
8. Мустафина Л. Ш. Исследование социальных представлений о совести у современной российской молодёжи в зависимости от нравственной направленности личности // Вестник НГПУ. 2016. № 6. С. 140–150.
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ, 2000. 304 с.
10. Сафронова Е. А., Уторина О. Д. Комплексное психологическое исследование чувства вины у студентов // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2024. № 10 (октябрь). С. 356–368. URL: <https://e-koncept.ru/2024/242018.htm> (дата обращения: 01.04.2026).
11. Сквиря И. М., Абрамов Б. Э., Сквиря М. И. Личностная тревожность как черта характера у студентов в процессе обучения в вузе // Проблемы здоровья и экологии. 2025. Т. 22, № 4. С. 22-27.
12. Тараканова А. В. Половые различия в переживании чувства вины студентами в юношеском возрасте // Вестник Барановичского государственного университета. Серия: Педагогические науки, Психологические науки, Филологические науки. 2022. № 10. С. 92-98.

13. Удалов Д. А. Факторы личностной тревожности студентов высших учебных заведений // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. № 3. С. 17-28.
14. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.
15. O'Connor L. E., Berry J. W., Weiss J., Bush M., Sampson H. Interpersonal guilt: The development of a new measure // Journal of Clinical Psychology. 1997. Vol. 53, No. 1. P. 73-86.
16. Zhang M. et al. The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment // Frontiers in Psychology. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1215177/full> (дата обращения: 07.04.2026).

---

**Куимова Наталья Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [kuimova\\_nataliy@list.ru](mailto:kuimova_nataliy@list.ru)

**Тычинина Ольга Геннадьевна**, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [Tog152@mail.ru](mailto:Tog152@mail.ru)

---

**Kuimova Natalya Nikolaevna**, PhD in Psychology, Associate Professor, Professor, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, email: [kuimova\\_nataliy@list.ru](mailto:kuimova_nataliy@list.ru)

**Tychinina Olga Gennadyevna**, Master's Student, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, email: [Tog152@mail.ru](mailto:Tog152@mail.ru)

### **5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии, возрастная психология**

**8 стр.**