ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ И САМООЦЕНКИ У ЛИЦ С СИНДРОМОМ «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ»

CHARACTERISTICS OF GUILT EXPERIENCE AND SELF-ESTEEM IN INDIVIDUALS WITH THE "ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS" SYNDROME

CZU: 159.923.2:316.344.7-053.6 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.53**

Людмила АНЦИБОР
ORCID: 0000-0003-0623-9234
E-mail: mantibor@mail.ru
Молдавский государственный университет, Кишинев, Республика Молдова

Алла ЧЕРНЫШЕВА
ORCID: 0009-0000-0813-2727
E-mail: sagittaralla@gmail.com
Молдавский государственный университет, Кишинев, Республика Молдова

Summary. *The article presents the results of an empirical study on the experience of guilt and self-esteem levels among Adult Children of Alcoholics (ACoA). The relevance of the topic is due to the high prevalence of alcoholism in families and its long-lasting psychological consequences. The study revealed that individuals with ACoA syndrome exhibit higher levels of irrational guilt and significantly lower self-esteem compared to the control group. The findings highlight the need for targeted psychological interventions to address these issues.*

Keywords: *alcoholic family, adult children of alcoholics (ACoA), dysfunctional family, irrational guilt, self-esteem, guilt.*

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день проблема алкоголизма в Республике Молдова является одной из острых и значимых как в психологическом, так и в социальном контексте. Его последствия затрагивают не только самого зависимого человека. Под влиянием алкоголя разрушаются целые семейные системы, в которых особенно страдают дети, растущие в атмосфере насилия, нестабильности, тревоги и эмоционального пренебрежения.

Проблемный контингент детей, выросших в семьях людей, страдающих алкогольной зависимостью, стал привлекать внимание исследователей около 50 лет назад. Актуальность этой проблемы обусловлена не только грубой социальной дезадаптацией и виктимностью данной категории, но и значительной распространённостью этого явления.

По данным Министерства труда, здравоохранения и социальной защиты, в Республике Молдова статистические данные показывают, что заболеваемость хроническим алкоголизмом снижается, в 2018 году она составляет 86,2 случая на 100 тыс. жителей, по сравнению с 121,3 на 100 тыс. жителей в 2010 год [1].

Однако, по данным Международной организации здравоохранения на 2020 год, Молдова занимает первое место в списке стран Европы с самым высоким зарегистрированным и незарегистрированным потреблением алкоголя. Согласно таким расчетам ВОЗ, ежегодное потребление чистого алкоголя на душу населения в нашей стране превышает 15 литров [9].

Статистических данных о количестве детей алкоголиков на данный момент по Республике Молдове нет. Однако с учетом уровня алкоголизации населения можно говорить о значительном количестве детей, которые растут и воспитываются в семьях с алкогольной зависимостью.

Дисфункциональная алкогольная семья утрачивает способность выполнять свои базовые функции (эмоциональную поддержку, защиту, воспитание) и оказывает разрушительное влияние на эмоциональную, психосоциальную и когнитивную сферы ребёнка. Хронический стресс, страх, нестабильность, насилие, манипуляции формируют у него искажённое восприятие мира и себя, заниженную самооценку, переживание чувства вины, дезадаптивные поведенческие модели – от агрессии до замкнутости или ухода в фантазии. Эти нарушения часто становятся хроническими и сохраняются во взрослой жизни, формируя отдельный феномен – синдром «Взрослые дети алкоголиков» [2].

В настоящем исследовании используется термин «синдром ВДА» (взрослые дети алкоголиков), под которым понимается комплекс стойких психологических и поведенческих нарушений у людей, выросших в семьях, где один или оба родителя страдали от алкогольной зависимости.

Взрослые дети алкоголиков часто испытывают: депрессию, тревожность, трудности в установлении близких и доверительных отношений, склонность к созависимым моделям поведения, хроническое чувство вины, неуверенность в себе [4].

Чувство вины – сложный феномен. Оно бывает конструктивным, когда помогает человеку осознавать ошибки, и иррациональным, когда формируется из чрезмерной самокритики и завышенных ожиданий к себе.

У ВДА чувство вины часто иррационально и уходит корнями в детство. Ребёнок несёт вину за то, на что повлиять не может: за поведение родителей, за ссоры в семье, за пьянство отца. Это формирует у него убеждение: «со мной что-то не так». Во взрослом возрасте такая вина становится хронической. Даже если объективно он ни в чём не виноват – он всё равно испытывает напряжение, самобичевание и тревожность [8]

Формирование самооценки – это длительный и чувствительный процесс. В семьях, где есть эмоциональное тепло и поддержка, развивается устойчивая и реалистичная самооценка.

Самооценка у ВДА также формируется в условиях эмоционального неблагополучия. Она часто бывает занижена, неустойчива, основана на внешней оценке. Такие люди либо обесценивают себя, либо зависят от мнения окружающих. Это мешает им строить доверительные отношения, защищать свои границы, принимать решения и развиваться профессионально [7,8].

В отечественной научной литературе и прикладной психологии синдром ВДА и его влияние на личностное развитие ещё недостаточно изучены, что и определяет актуальность данного исследования.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования является изучение психологических особенностей переживания чувства вины и самооценки у лиц с синдромом «Взрослые дети алкоголиков».

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 81 человек в возрасте от 30 до 45 лет. К участию в исследовании приглашались все желающие. Участие в исследовании добровольное и анонимное.

На основании результатов скрининг-теста на наличие синдрома ВДА (Children of Alcoholics Screening Test – CAST), все участники были разделены на две группы:

- Экспериментальная группа – лица с выраженными признаками синдрома ВДА (n = 35; 43,21%);
- Контрольная группа – лица без признаков синдрома ВДА (n = 46; 56,79%).

Методы исследования: скрининг-тест на определение наличия синдрома «ВДА» (CAST) [6], опросник вины (The Guilt Inventory – GI) (Jones W.H., Kugler K.E.) (адаптация И.М. Белик), опросник межличностной вины (Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67) (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J.Weiss, M.Bush, H.Sampson) (адаптация Е.В. Белинской) [3], тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева [10]; методы статистико-математической обработки результатов исследования: тест Колмогорова – Смирнова, критерия Пирсона χ^2, непараметрический метод сравнения U-критерий Манна-Уитни, t-критерий Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных данных по методике GI показал, что взрослые дети алкоголиков характеризуются значительно более высоким уровнем как ситуативной (вины-состояния), так и устойчивой (вины-черты) формы вины по сравнению с представителями контрольной группы.

Таблица 1. Сравнительный анализ шкал вины и переживания моральных норм

Шкалы	Среднее рангов		U	Z	*p*	Средние значения	
	ВДА	НеВДА				ВДА	НеВДА
Вина состояние	51,67	32,88	431,500	- 3,571	,000	26.97	23.37
Вина черта	56,70	29,05	255,500	- 5,252	,000	61.8	48.4
Моральные нормы	42,46	39,89	753,500	- ,495	,625	49.03	48.41

Взросление в дисфункциональной (алкогольной) семье и наличие синдрома ВДА способствует формированию чувства вины как черты, то есть устойчивой личностной характеристики, проявляющейся в постоянном чувстве сожаления, стремлении исправить ошибки и даже в ненависти к себе. Всё это указывает на наличие у лиц с синдромом ВДА иррациональной и хронической вины.

Данный вывод соотносится с теоретическими представлениями, изложенными в работах Дж. Войтиц [8], А.М. Луценко [5], где подчёркивается, что у взрослых детей алкоголиков характерна повышенная склонность к гиперответственности, хронической самокритике и постоянному чувству вины, как способу внутреннего контроля в условиях непредсказуемой семейной среды. Это чувство часто носит иррациональный характер и сохраняется даже при отсутствии реальной вины, являясь следствием глубинной тревожности и нарушенного базового доверия к миру, сформированного в детстве.

В то же время синдром ВДА предрасполагает к переживанию чувства вины как состояния – временного эмоционального отклика на недавно совершённый или совершаемый поступок. Однако чёткой взаимосвязи между принадлежностью к группе ВДА и уровнем вины-состояния не выявлено: результаты анализа с использованием критерия χ^2 показали отсутствие статистически значимых различий по распределению участников по уровням этой шкалы ($p>0,05$). Это может указывать на то, что ситуативная вина в равной степени свойственна как ВДА, так и не ВДА, при этом выраженность этого чувства может варьироваться количественно, но не качественно.

Данные полученного результата согласуются с выводами А.М. Луценко [5], которая в своём исследовании также не обнаружила статистически значимых различий по шкале «вина-состояние» между представителями группы ВДА и контрольной выборки. Это позволяет предположить, что ситуативное чувство вины в меньшей степени связано с характером семейного фона, в отличие от устойчивой вины-черты, более глубоко укоренённой в личностной структуре и детских психотравмирующих переживаниях.

Таким образом, в контексте синдрома ВДА именно хроническая, иррациональная вина приобретает диагностическую и клиническую значимость, тогда как ситуативная вина может быть менее специфическим показателем.

При этом важно отметить, что вне зависимости от принадлежности к группе (ВДА / не ВДА), участники обеих выборок демонстрируют сопоставимый уровень приверженности моральным ценностям и нормам. Таким образом, можно сделать вывод, что как лица с синдромом ВДА, так и без него, в своём поведении руководствуются твёрдыми морально-этическими принципами, демонстрируют готовность к нравственной рефлексии и способны переживать чувство вины на основе внутренне принятых моральных стандартов.

С учётом полученных результатов, указывающих на выраженность устойчивого чувства вины у лиц с синдромом ВДА, а также с учётом теоретических данных о склонности таких лиц к иррациональному самообвинению, было сочтено необходимым дополнительно исследовать специфику межличностных форм вины. Для этого следующим этапом работы стало изучение оценки выраженности иррациональной (межличностной) вины. С этой целью использовалась методика IGQ.

Таблица 2. Сравнительные данные по шкалам иррациональной вины между группами ВДА и не ВДА (тест Манна-Уитни).

Шкалы	**Среднее рангов**		**U**	**Z**	***p***	**Средние значения**	
	ВДА	**Не ВДА**				**ВДА**	**Не ВДА**
Вина выжившего	53,44	31,53	369,500	- 4,159	,000	68,14	57,09
Вина отделения	46,33	36,95	618,500	- 1,784	,075	45,37	36,95
Вина гиперответственности	56,60	29,13	259,000	- 5,215	,000	56,11	37,49
Вина ненависти к себе	56,90	28,90	248,500	- 5,348	,000	37,49	31,17

Выявлены наиболее выраженные иррациональные формы вины: вина выжившего, вина гиперответственности, которые значительно подрывают чувство личной ценности и мешают адаптивному функционированию, что согласуется с теоретическими представлениями Дж. Войтиц о синдроме ВДА как о состоянии, сопряжённом с чувством постоянного самообвинения, внутреннего конфликта, стремлением “искупить” свою успешность и чрезмерной заботой о других [8].

По вине отделения статистически значимых различий не обнаружено (p = 0,075), однако у ВДА отмечается устойчивая тенденция к более высокому уровню. Это может указывать на внутренние трудности сепарации от семьи.

Несмотря на то, что по вине ненависти к себе наблюдаются статистически умеренные средние значения (37,49 - у ВДА против 31,17 - у не ВДА), у ВДА они выше, что указывает на присутствие самообвинения и самокритики. Значимость полученных данных заключается в том, что у ВДА проявляется качественно иная

глубина и устойчивость самонаказания, чем у лиц без опыта взросления в алкогольной семье. Что указывает на возможную заниженную самооценку.

Что и было подтверждено по результатам опросника на определение уровня самооценки. Уровень самооценки у ВДА оказался статистически ниже, чем в контрольной группе ($t = 3{,}663$; $p<0{,}001$). Анализ с использованием χ^2- критерия и критерия Фишера ($p<0{,}05$) подтвердил значимую связь между принадлежностью к группе и уровнем самооценки. У ВДА преобладают низкие значения, в то время как в контрольной группе чаще встречается средняя и высокая самооценка. Полученные данные согласуются с имеющимися теоретическими представлениями о закономерностях формирования образа Я в условиях семейной дисфункции.

Низкая самооценка у лиц с синдромом ВДА связана с повышенными уровнями иррациональной вины, что подтверждается статистически значимыми различиями по шкале вина выжившего, вина гиперответственности и вина ненависти к себе. Вина ненависти к себе и гиперответственность усиливают самокритику, которая в свою очередь подрывает чувство собственной значимости. Это создаёт замкнутый круг: чем ниже самооценка, тем выше готовность винить себя; чем выше уровень вины – тем сильнее подрывается уверенность в себе.

ВЫВОДЫ

Переживание чувства вины и уровень самооценки у лиц с синдромом «взрослые дети алкоголиков» (ВДА) являются ключевыми факторами, влияющим на их общее психоэмоциональное состояние и личностное развитие. Основными **результатами эмпирического исследования** являются следующие положения:

1. Лица с синдромом «взрослые дети алкоголиков» (ВДА) характеризуются значительно более выраженным уровнем как ситуативного, так и устойчивого (личностного) чувства вины по сравнению с представителями контрольной группы. Особенно ярко выражены различия по шкале вины как черты, что свидетельствует о склонности к хроническому самообвинению, гиперответственности и внутренней строгости.

2. У лиц с синдромом ВДА зафиксированы повышенные показатели по шкалам иррациональных форм вины (вина выжившего, вина гиперответственности, вина ненависти к себе), что подтверждает предположение о том, что воспитание в алкоголизированной семейной среде способствует формированию деструктивных паттернов самоотношения.

3. Лица с синдромом ВДА демонстрируют значительно более низкий уровень самооценки, чем представители контрольной группы. Это указывает на внутреннюю неуверенность, негативное самовосприятие и склонность к самокритике.

Полученные данные подчёркивают практическую значимость психологического сопровождения лиц с синдромом ВДА. Разработка и внедрение целенаправленных интервенций, направленных на снижение иррациональной вины и восста-

новление адекватной самооценки, представляется необходимой и обоснованной. Такие вмешательства могут существенно улучшить эмоциональное состояние, повысить уровень адаптации и качество жизни данной категории лиц.

ЛИТЕРАТУРА:

1. STOICA D., PANUȘ T. Studiu „Evaluarea și monitorizarea programului național privind controlul alcoolului pe anii 2012 – 2020”
2. БАЙКОВА, М.А. Взрослое потомство больных алкоголизмом: клинико-психопатологические и психологические особенности (обзор литературных данных). Здравоохранение Югры: опыт и инновации, 2016. №4. С. 45-50
3. БОНКАЛО, Т.И., ПОЛЯКОВА, О.Б. Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. - 340 с. – Режим доступа: https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskie-posobiya/ (дата обращения: 06.07.2025)
4. КОРОТКЕВИЧ, О.А. Проблема нравственного развития личности в алкогольных семьях, 2015.
5. ЛУЦЕНКО, А.М. Особенности переживания отрицательных эмоций у лиц, выросших в алкогольной семье. Автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2023.
6. ТАЩЁВА, А.И. Новая интерпретация результатов CAST – теста для исследования взрослых детей из алкогольных семей / А.И. Тащёва, С.В. Гриднева. Гуманитарные и социально-экономические науки, 2014. № 5. С.74-80.
7. ЭНН У., СМИТ. Внуки алкоголиков. Проблемы взаимозависимости в семье. Москва, «Просвещение», 1991.
8. WOITITZ, JANET G. Adult Children of Alcoholics: G.K. Hall, 1991.
9. Рейтинг стран мира по уровню потребления алкоголя. https://gtmarket.ru/ratings/global-alcohol-consumption (дата обращения: 06.07.2025)
10. https://studfile.net/preview/16487075/ (дата обращения: 06.07.2025)