

САМОБИЧЕВАНИЕ: ЧТО ТАКОЕ И КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Нәкуова Ә.Т., магистр педагогических наук, pp-11_16@mail.ru
Шәмел Г., студент 3 курса, gulasyly89@gmail.com

Кызылординский открытый университет, г.Кызылорда, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается проблема самобичевания как формы негативного отношения человека к себе, которая может проявляться в чрезмерной самокритике, чувстве вины, заниженной самооценке и постоянном обвинении себя в неудачах. Актуальность исследования обусловлена распространённостью подобных проявлений среди молодёжи и их влиянием на эмоциональное состояние, межличностные отношения и качество жизни. В работе рассматриваются основные психологические причины возникновения самобичевания, среди которых выделяются повышенные требования к себе, страх неудачи, негативный опыт, давление со стороны окружающих и трудности с принятием собственных ошибок. Особое внимание уделяется последствиям постоянной самокритики и значению формирования позитивного отношения к себе. В статье также рассматриваются возможные способы профилактики самобичевания, включая развитие эмоциональной устойчивости, навыков самоподдержки и конструктивного отношения к собственным ошибкам. Материалы статьи могут быть полезны студентам, педагогам и специалистам, занимающимся вопросами психологического благополучия молодёжи.

Ключевые слова: самобичевание, самокритика, самооценка, чувство вины, психологическое благополучие, эмоциональная устойчивость, молодёжь.

Андатпа. Мақалада өзін-өзі кінәлау адамның өзіне деген теріс көзқарасының бір түрі ретінде қарастырылады. Ол шамадан тыс өзін-өзі сынау, кінә сезімінің күшеюі, өзін-өзі төмен бағалау және сәтсіздіктері үшін үнемі өзін кінәлау арқылы көрініс табады. Зерттеудің өзектілігі жастар арасында мұндай көріністердің кең таралуымен және олардың эмоционалдық жағдайға, тұлғааралық қарым-қатынасқа және жалпы өмір сапасына теріс әсерімен айқындалады. Жұмыста өзін-өзі кінәлаудың қалыптасуына ықпал ететін негізгі психологиялық факторлар талданады. Олардың қатарында өзіне қойылатын жоғары талаптар, сәтсіздіктен қорқу, жағымсыз өмірлік тәжірибе, айналадағы адамдардың қысымы, сондай-ақ өз қателері мен кемшіліктерін қабылдаудағы қиындықтар қарастырылады. Тұрақты өзін-өзі сынаудың салдарына және өзіне деген жағымды әрі қабылдаушы көзқарасты қалыптастырудың маңызына ерекше назар аударылады. Мақалада өзін-өзі кінәлаудың алдын алудың негізгі бағыттары да қарастырылады. Оларға эмоционалдық тұрақтылықты, өзін-өзі қолдау дағдыларын, адекватты өзін-өзі бағалауды және өз қателеріне конструктивті көзқарасты дамыту жатады. Мақалада ұсынылған материалдар студенттерге, педагогтерге, психологтарға және жастардың психологиялық әл-ауқаты мен тұлғалық дамуы мәселелерімен айналысатын мамандарға пайдалы болуы мүмкін.

Кілт сөздер: өзін-өзі кінәлау, өзін-өзі сынау, өзін-өзі бағалау, кінә сезімі, психологиялық әл-ауқат, эмоционалды тұрақтылық, жастар.

Введение. Справиться с самобичеванием – значит научиться не ругать себя за каждую ошибку и относиться к себе спокойнее. Желание стать лучше – это нормально и даже полезно. Но важно не переусердствовать. Если человек постоянно ищет в себе недостатки и винит себя за любые промахи, это уже может стать проблемой.

В этой статье мы разберёмся, почему люди начинают заниматься самокритикой, к каким последствиям она может привести и как научиться относиться к себе более доброжелательно. Также поговорим о том, как перестать постоянно обвинять себя и начать жить более спокойно.

Самобичевание: что это такое?

Что же такое самобичевание? В толковом словаре С. Ожегова оно определяется как «причинение себе нравственных страданий, глубокое раскаяние и обвинение самого себя». Если объяснить проще, то самобичевание – это когда человек постоянно винит себя за

ошибки, слишком строго к себе относится и замечает в основном свои недостатки. При этом он может забывать о своих достижениях и хороших качествах.

Самобичевание часто связано с сильным чувством вины, неуверенностью в себе и страхом совершить ошибку. Например, человек может получить плохую оценку, не успеть выполнить какое-то дело или поссориться с близким человеком. Вместо того чтобы спокойно разобраться в ситуации, он начинает думать: «Я всё сделал неправильно», «У меня ничего не получается», «Я хуже других». Если такие мысли повторяются постоянно, они могут сильно влиять на настроение и самооценку.

Причины самобичевания у каждого человека могут быть разными. Иногда оно появляется из-за слишком строгого воспитания, когда ребёнка часто ругали за ошибки и сравнивали с другими. Также причиной может быть стремление всегда быть лучшим и соответствовать высоким требованиям. В некоторых случаях человек сам устанавливает для себя слишком высокую планку и считает, что не имеет права на ошибки.

Самобичевание можно назвать негативной формой самокритики. В обычной самокритике человек может понять, что сделал неправильно, и постараться это исправить. Например, если студент плохо подготовился к экзамену, он может сделать вывод, что в следующий раз нужно уделить учёбе больше времени. При самобичевании человек не пытается найти решение, а просто продолжает ругать себя за произошедшее.

Постоянное самобичевание может иметь неприятные последствия. Из-за него у человека может снижаться самооценка, появляться тревожность, раздражительность и постоянное недовольство собой. Также становится сложнее принимать решения и пробовать что-то новое, потому что появляется страх снова ошибиться. Человек может начать избегать сложных ситуаций, чтобы не столкнуться с очередной неудачей.

Самобичевание и самоедство часто связаны между собой. Человек постоянно думает о своих недостатках, сравнивает себя с другими и возвращается к прошлым ошибкам.

Причины самобичевания. Главная причина, почему человек начинает заниматься самобичеванием, – это установки и привычки, которые могут формироваться ещё в детстве. Если родители часто критикуют ребёнка, сравнивают его с другими или сильно ругают за ошибки, он постепенно привыкает считать, что любая ошибка является чем-то плохим. Во взрослом возрасте это может превратиться в привычку постоянно обвинять себя и возвращаться к прошлым неудачам.

Психологи выделяют и другие причины, почему человек занимается самобичеванием:

- **Привычка сравнивать себя с другими.** Человек смотрит на успехи окружающих и начинает считать, что сам недостаточно успешен, красив, умен или талантлив. При этом он часто не замечает собственных достижений.

- **Перфекционизм и страх не соответствовать идеалу.** Перфекционист может требовать от себя только идеального результата. Даже небольшая ошибка воспринимается им как серьёзная неудача. Из-за этого появляется постоянное недовольство собой.

- **Зависимость от социальных стандартов.** Современное общество часто показывает определённое представление об успешной жизни. Например, человек должен хорошо учиться, построить карьеру, иметь привлекательную внешность и много достигать. Если реальная жизнь не соответствует этим представлениям, человек может начать винить себя.

- **Низкая самооценка.** Когда человек не уверен в себе, ему проще поверить в собственные недостатки, чем в свои сильные стороны. Он может считать, что недостаточно хорош для учёбы, работы, отношений или общения с другими людьми.

- **Страх совершить ошибку.** Некоторые люди настолько боятся неудач, что начинают постоянно контролировать себя. Если ошибка всё-таки происходит, они долго переживают и мысленно возвращаются к этой ситуации.

- **Внутренние конфликты и эмоциональные травмы.** Негативный опыт в прошлом может влиять на отношение человека к самому себе. Если неприятные события не

были пережиты и осмыслены, человек может продолжать чувствовать вину и обвинять себя даже спустя много времени.

- **Негативный опыт общения.** Постоянная критика со стороны друзей, учителей, коллег или других значимых людей также может повлиять на самооценку. Со временем чужие слова могут превратиться во внутренний голос, который человек начинает повторять уже сам себе.

- **Опыт чрезмерно строгого религиозного воспитания.** В некоторых случаях человек может воспринимать страдания как способ искупить вину. Однако важно отличать личную религиозность от ситуаций, в которых чувство вины и самонаказание становятся чрезмерными.

Таким образом, самобичевание обычно не появляется без причины. На его формирование могут влиять воспитание, жизненный опыт, окружение и отношение человека к самому себе. При этом важно понимать, что привычку постоянно обвинять себя можно постепенно изменить.

Как проявляется самобичевание?

Самобичевание и самоедство проявляются не только в мыслях человека, но и в его поведении и эмоциональном состоянии. Конструктивная критика может быть полезной, потому что помогает понять свои ошибки и исправить их. Но постоянное самобичевание, наоборот, приводит к стрессу, разочарованию и недовольству собой. Человек начинает испытывать сильное давление из-за страха совершить ошибку или оказаться хуже других.

К основным признакам самобичевания можно отнести:

- заниженную самооценку и постоянное чувство вины;
- неуверенность в своих силах;
- тревожность и страх совершить ошибку;
- стремление соответствовать слишком высоким и иногда недостижимым стандартам;
- постоянное сравнение себя с другими людьми;
- тревогу из-за того, что подумают или скажут окружающие;
- преуменьшение собственных достижений;
- постоянное самокопание и поиск недостатков в себе;
- трудности с личными границами, когда человеку сложно сказать «нет»;
- стремление соглашаться с другими, даже если это ему неудобно;
- чрезмерную работу или учёбу как способ отвлечься от неприятных мыслей;
- отказ от собственных целей и желаний из-за страха неудачи;
- постоянное возвращение к прошлым ошибкам;
- страх повторить свои ошибки в будущем.

Человек, который занимается самобичеванием, может не замечать своих успехов. Даже после хорошо выполненной работы он способен сосредоточиться на одной небольшой ошибке и долго переживать из-за неё. Иногда ему кажется, что другие люди намного успешнее, хотя на самом деле он просто оценивает себя слишком строго.

Постоянное напряжение и сильные переживания могут отражаться не только на эмоциональном, но и на физическом состоянии. Например, у человека могут появляться проблемы со сном, усталость, головные боли, напряжение в мышцах и другие неприятные ощущения.

Почему самобичевание – это плохо. На первый взгляд может показаться, что самобичевание помогает человеку стать лучше и не повторять свои ошибки. Однако на самом деле постоянная критика чаще приносит больше вреда, чем пользы. Если человек постоянно ругает себя, он начинает чувствовать себя неуверенно, испытывать тревогу и вину. Вместо того чтобы исправить ошибку и двигаться дальше, он снова и снова возвращается к ней в своих мыслях.

Чрезмерная самокритика может привести к тому, что человек перестаёт замечать свои сильные стороны и достижения. Он начинает оценивать себя только по своим ошибкам и

сравнивать себя с другими. Например, даже если человек хорошо выполнил большую часть работы, он может думать только об одном небольшом недочёте. Постепенно это снижает мотивацию и желание что-то делать.

Самобичевание также может мешать учёбе и работе. Из-за страха ошибиться человек может избегать новых задач и сложных ситуаций. Он боится, что не справится и другие люди будут его осуждать. В результате человек может упускать возможности для развития и карьерного роста. Иногда это связано с синдромом самозванца, когда человек считает, что недостаточно хорош для своей работы или успеха и что окружающие рано или поздно это заметят.

Постоянное недовольство собой может влиять и на отношения с другими людьми. Если человек привык слишком строго оценивать себя, ему бывает сложно спокойно воспринимать критику от окружающих. Также ему может быть трудно устанавливать личные границы и отказывать другим, потому что он боится показаться плохим или неудобным.

Ещё одним последствием самобичевания является то, что человеку становится сложнее радоваться жизни. Он может постоянно думать о своих проблемах, недостатках и прошлых ошибках, не замечая хороших моментов. Из-за этого появляется эмоциональное напряжение и ощущение, что человек никогда не бывает достаточно хорош.

Таким образом, самобичевание не помогает человеку становиться лучше. Наоборот, оно может снижать уверенность в себе, мешать развитию и ухудшать эмоциональное состояние.

Последствия и вред самобичевания. Постоянное самобичевание – это не просто привычка ругать себя за ошибки. Если человек долго находится в состоянии сильной самокритики, это может негативно влиять на его психологическое и физическое состояние. К возможным последствиям постоянного самобичевания относятся:

- повышенная тревожность и подавленное настроение;
- проблемы со сном и постоянная усталость;
- сильный стресс и эмоциональное напряжение;
- снижение самооценки и уверенности в себе;
- проблемы с питанием и отношением к своему телу;
- желание избегать общения и новых ситуаций;
- употребление алкоголя или других веществ как попытка справиться с неприятными переживаниями;
- в тяжёлых случаях – мысли о причинении вреда себе или суициде.

Особенно опасным последствием может стать селфхарм — намеренное причинение себе физического вреда. Иногда человек таким способом пытается справиться с сильными эмоциями или внутренней болью. Однако это не решает проблему, а, наоборот, может привести к ещё более серьёзным последствиям.

Постоянный стресс также может отражаться на физическом самочувствии. У человека могут появляться головные боли, проблемы со сном, повышенная утомляемость, напряжение в мышцах и другие неприятные симптомы. Поэтому не стоит считать постоянное самобичевание обычной частью характера.

Важно понимать, что наличие негативных мыслей ещё не означает, что у человека обязательно появится какое-либо заболевание. Многие зависит от продолжительности и выраженности переживаний, а также от общей ситуации в жизни. Но если человек замечает, что самостоятельно не может справиться с постоянным чувством вины, тревогой или мыслями о причинении себе вреда, лучше обратиться за помощью к психологу или другому специалисту.

Таким образом, привычка постоянно обвинять себя может серьёзно ухудшать качество жизни. Поэтому важно вовремя замечать такие мысли и учиться относиться к себе более спокойно. Ошибки и неудачи являются частью жизни, и за них не нужно постоянно наказывать себя.

Как перестать заниматься самобичеванием. Ошибаться – это нормально, ведь без ошибок человек не может получить жизненный опыт и научиться чему-то новому. Каждый может совершать промахи, принимать неправильные решения или сталкиваться с неудачами. Главное – не заикливаться на этом и не обвинять себя постоянно. Самобичевание не помогает исправить ситуацию, а только усиливает чувство вины и мешает двигаться дальше.

Существует несколько простых способов, которые могут помочь справиться с постоянной самокритикой:

- **«Стоп-мысль».** Если вы заметили, что снова начали ругать себя, можно мысленно сказать себе: «Стоп!». После этого стоит переключить внимание и подумать, действительно ли ситуация настолько плоха, как кажется.

- **«Внутренний критик».** Можно представить свою самокритику в виде отдельного человека. Попробуйте мысленно поговорить с ним и спросить, действительно ли его слова справедливы. Это помогает посмотреть на свои мысли со стороны.

- **«Голос друга».** Представьте, что ваш близкий друг оказался в такой же ситуации. Скорее всего, вы бы не стали его унижать или постоянно обвинять, а постарались бы поддержать. Попробуйте сказать такие же слова поддержки самому себе.

- **«Сказать себе спасибо».** Не нужно ценить себя только за большие достижения. Можно благодарить себя даже за небольшие усилия: за то, что удалось закончить сложное дело, не сдаться или сделать хотя бы небольшой шаг вперёд.

- **«Быть здесь и сейчас».** Иногда человек слишком долго думает о прошлом или переживает о будущем. В такой ситуации полезно сосредоточиться на настоящем моменте: обратить внимание на своё дыхание, окружающие звуки, ощущения и то, что происходит прямо сейчас.

- **«Посмотреть со стороны».** Можно попробовать представить себя сторонним наблюдателем и просто заметить свои мысли и эмоции, не оценивая их сразу. Это помогает понять, что негативная мысль — это всего лишь мысль, а не обязательно правда.

Также важно научиться принимать свои недостатки и понимать, что никто не может быть идеальным. Неудачи не делают человека плохим или неспособным. Намного полезнее воспринимать их как опыт, который помогает становиться сильнее и лучше понимать себя.

Если самокритика становится слишком сильной, человек постоянно чувствует вину, не может радоваться жизни или появляются мысли о причинении себе вреда, не стоит оставаться с этим один на один. В такой ситуации лучше обратиться к психологу или другому специалисту. Профессиональная помощь может помочь разобраться в причинах самобичевания, изменить негативные установки и научиться относиться к себе более спокойно.

Практические методы избавления от самобичевания. Понять, как избавиться от самобичевания, – значит сделать первый шаг к более спокойной жизни. Постоянное обвинение себя не помогает решить проблемы и стать лучше. Наоборот, оно забирает силы и мешает двигаться вперёд. Поэтому важно научиться контролировать свои негативные мысли и постепенно менять отношение к себе.

Каждому человеку могут подойти разные способы борьбы с самобичеванием. Можно использовать следующие методы:

- **Вести дневник.** Полезно записывать не только свои ошибки и проблемы, но и небольшие достижения. Это помогает увидеть, что в жизни есть не только неудачи, но и положительные моменты.

- **Ставить реальные цели.** Не стоит требовать от себя невозможного. Лучше учитывать свои возможности, время и обстоятельства. Когда цель достижима, человеку проще сохранять мотивацию и не ругать себя за то, что он не сделал всё идеально.

- **Не сравнивать себя с другими.** У каждого человека свой жизненный путь, способности и обстоятельства. Поэтому лучше сравнивать себя с собой в прошлом и обращать внимание на собственный прогресс.

- **Находить время для отдыха.** Постоянная работа или учёба без перерывов может привести к усталости и эмоциональному напряжению. Поэтому важно давать себе время на отдых, сон и занятия, которые нравятся.

- **Работать с неприятными воспоминаниями.** Если человек постоянно возвращается к какой-то ситуации из прошлого, можно спокойно вспомнить, что произошло, и разобраться в своих чувствах. После этого стоит спросить себя, можно ли что-то изменить сейчас или лучше оставить эту ситуацию в прошлом.

- **Поддерживать себя.** Вместо того чтобы сразу обвинять себя, можно попробовать встать на свою сторону. Представьте, что вы защищаете себя как адвокат: подумайте, какие обстоятельства могли повлиять на ситуацию и что вы можете сделать сейчас.

- **Учиться относиться к себе с уважением.** Необходимо понимать, что каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны. Не нужно требовать от себя идеальности. Важно относиться к себе терпеливо и с пониманием.

Если регулярно применять эти способы, со временем негативные мысли могут стать менее сильными. Человек начинает лучше понимать себя, замечать свои успехи и спокойнее относиться к ошибкам. В результате становится легче развиваться и достигать своих целей без постоянного чувства вины.

Таким образом, избавиться от самобичевания полностью и сразу довольно сложно. Это постепенный процесс, который требует терпения. Главное — перестать воспринимать каждую ошибку как доказательство собственной несостоятельности и научиться поддерживать себя даже в трудные моменты.

Когда обращаться за профессиональной помощью. Иногда самобичевание становится настолько привычным, что самостоятельно выйти из замкнутого круга уже не получается. Если негативные мысли и внутренние переживания длятся больше нескольких недель, и, несмотря на все усилия, ситуация не меняется, пора обратить внимание на тревожные признаки.

Показания, при которых стоит обратиться к психологу:

- Низкая мотивация и отсутствие прогресса в работе над собой
- Переживания и чувство вины не дают почувствовать себя счастливой
- Мысли о наказании себя или нанесении себе вреда
- Суицидальные мысли, апатия, ощущение бессилия
- Ухудшения отношений с близкими, замкнутый характер жизни
- Постоянное сравнение с другими, ощущение, что жить дальше слишком тяжело
- Неэффективность поддержки друзей, привычных методов отвлечения или книг

Не стоит считать, что вы должны справиться с этим сами. Напротив, профессионал поможет определить главные факторы, предложить рабочие стратегии и вернуть вам чувство контроля и уверенности. Просить о поддержке — это шаг в сторону новой жизни, а не проявление слабости.

Заключение. Самобичевание — это привычка постоянно критиковать себя, вспоминать прошлые ошибки и винить себя даже за небольшие неудачи. На первый взгляд может показаться, что такая строгость помогает человеку становиться лучше, но на самом деле постоянное самоуничижение только усиливает тревогу, снижает самооценку и мешает двигаться вперёд.

Причины самобичевания могут быть разными. На человека могут влиять воспитание, прошлый опыт, сравнение себя с другими, стремление быть идеальным и страх не оправдать ожидания окружающих. Со временем постоянная критика может стать привычкой, от которой сложно избавиться.

Важно помнить, что ошибки являются естественной частью жизни. Невозможно всегда поступать правильно и соответствовать каким-то идеальным стандартам. Намного полезнее не ругать себя за промахи, а анализировать их, делать выводы и использовать полученный опыт в будущем.

Чтобы справиться с самобичеванием, необходимо постепенно менять своё отношение к себе. В этом могут помочь дневник, реалистичные цели, отдых, отказ от постоянного сравнения с другими и поддержка самого себя. Если негативные мысли становятся слишком сильными и начинают мешать нормальной жизни, не стоит бояться обратиться за помощью к психологу.

В итоге можно сказать, что забота о себе – это не слабость и не оправдание своих ошибок. Это умение признавать свои недостатки, видеть свои сильные стороны и давать себе возможность меняться. Жизнь становится намного спокойнее, когда человек перестаёт быть для себя главным критиком и учится становиться для себя поддержкой.

Список литературы:

1. Ожегов, С. И., Шведова, Н. Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азъ, 1992.
2. Нефф, К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе / пер. с англ. О. Дихтер, Н. Рудницкой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 272 с.
3. Нефф, К., Гермер, К. Самосострадание: шаг за шагом пер. с англ. – СПб.: Питер, 2024. – 528 с.
4. Самокритика: как перестать себя ругать // Psychologies. – Электронный ресурс.
5. Почему мы критикуем себя и как это прекратить // Psychologies. – Электронный ресурс.
6. Юдина, Л. Не надо ругать себя. Чем отличается самокритика от самобичевания? // Аргументы и Факты. – 2020.
7. Самобичевание. Что делать, если вы слишком требовательны к себе // РБК Life. – 2026.
8. Рыжова, М. Самобичевание: что такое и как избавиться от внутреннего критика // Московский институт психологии. – Электронный ресурс.