

Научная статья | Original paper

Стыд как барьер в преодолении последствий травмы жертв сексуализированного насилия

С.А. Янгибаев¹✉

¹ Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск,
Республика Беларусь

✉ yangibaevsergey@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Сексуализированное насилие имеет сложный комплекс психологических последствий, влияющих на качество жизни жертвы и ее окружения, углубленное изучение стыда поможет специалистам лучше понять чувства пострадавших и раскрыть способы, которыми можно улучшить комплекс реабилитационных мер, в том числе для так называемых «скрытых» жертв, не обращающихся за помощью. **Цель:** изучить и описать индивидуальный характер переживания чувства стыда, его вербальные и невербальные формы и степень его влияния на жизнь жертв сексуализированного насилия. **Гипотеза.** Опираясь на теоретические данные о природе и механизме чувства стыда, была выдвинута гипотеза, что чувство стыда у жертв сексуализированного насилия носит острый характер, имеет различные формы проявления и напрямую влияет на способность получать помощь. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 17 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, повергшихся сексуализированному насилию в период от 7 до 25 лет. Методы: нарративный анализ, включенное наблюдение. **Результаты.** Выявлены следующие формы выражения стыда в речи участников исследования: молчание, избегание темы, использование метафор, юмора, языковых клише. Стыд ощущается жертвами сексуализированного насилия: за собственную слабость, невозможность защититься, порочность, факт свершившегося. Это, в свою очередь, побуждает жертву к самообвинениям, самонаказанию, изменению поведения, молчанию. **Выводы.** Переживание острого стыда у жертв сексуализированного насилия вызывает негативную тенденцию к избеганию темы травмы, что выражается в различных способах молчания о собственном состоянии и становится барьером в преодолении последствий травмы.

Ключевые слова: сексуализированное насилие, жертва сексуализированного насилия, стыд, вина, нарратив, нарративный анализ

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

Для цитирования: Янгибаев, С.А. (2026). Стыд как барьер в преодолении последствий травмы жертв сексуализированного насилия. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 94—109. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030206>

Shame as a barrier to overcoming the consequences of trauma in victims of sexual abuse

S.A. Yangibaev¹✉

¹ Department of Social and Family Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk, Republic of Belarus

✉ yangibaevsergey@gmail.com

Abstract

Context and relevance. Sexual abuse has a complex set of psychological consequences that affect the quality of life of the victim and their environment. An in-depth study of shame will help specialists better understand the feelings of victims and uncover ways in which a range of rehabilitation measures can be improved, including the so-called “hidden” victims who do not seek help. **Objective:** to study and describe the individual nature of the experience of shame, its verbal and non-verbal forms and the degree of its impact on the lives of victims of sexual abuse. **Hypothesis.** Based on theoretical data on the nature and mechanism of feelings of shame, it has been hypothesized that the feeling of shame among victims of sexual abuse is acute, has various forms of manifestation and directly affects the ability to receive help. **Methods and materials.** The study involved 17 women aged 25 to 35 who were sexually abused between the ages of 7 and 25. Methods: narrative analysis, involved observation. **Results.** The following forms of shame expression in the speech of the study participants were identified: silence, avoidance of the topic, use of metaphors, humor, language cliches. Shame is felt by victims of sexual abuse: for their own weakness, inability to defend themselves, depravity, the fact of what happened. This, in turn, encourages the victim to self-blame, self-punishment, behavior change, and silence. **Conclusions.** The experience of acute shame among victims of sexual abuse causes a negative tendency to avoid the topic of trauma, which is expressed in various ways of silence about their own condition and becomes a barrier in overcoming the consequences of trauma.

Keywords: sexual abuse, victim of sexual abuse, shame, guilt, narrative, narrative analysis

For citation: Yangibaev, S.A. (2026). Shame as a barrier to overcoming the consequences of trauma in victims of sexual abuse. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 94—109. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030206>

Введение

За последние десятилетия тема сексуализированного насилия стала более острой. Тема всплывает в новостных сводках не только как информация о преступлениях, но и становится целостным культурным феноменом. Также широкое распространение набирают

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

просветительские организации, появляются группы помощи, новая литература, включая материалы не только для специалистов, но и общественно-просветительского свойства.

Усиление тенденций к изучению темы насилия напрямую связано с характеристиками изменения общества. С развитием культуры появляется особая чувствительность к свободе и личным границам. Современный человек более требователен к ощущению безопасности, в том числе безопасности как общественного блага, поэтому остро реагирует на любые преступления против личности человека. Показательным примером станут изменения, которых коснулась тема сексуализированного насилия. Если ранее под ним подразумевалось изнасилование с проникновением либо попытка подобных действий, то сейчас термин включает в себя более широкие виды, включая свидетельство насилия и его цифровые формы, что показывает высокую чувствительность общества к нарушению личностных и интимных границ телесности. В цифровом насилии также имеет место высокая травматизация — использование интимных фото и видео жертвы, использование искусственного интеллекта для создания порнографии с лицом и/или телом жертвы, апскертинг (фотографирование интимных частей тела жертвы в общественном пространстве) и так далее. Каждый из этих подвидов создает прецеденты не менее острые для психики, чем изнасилование с проникновением.

Сексуализированное насилие имеет сложный комплекс психологических последствий, влияющих на качество жизни жертвы и ее окружения, особое место среди которых занимает наличие острого стыда. Однако большая часть исследований касается темы стыда лишь частично, не затрагивая специфики его проживания. На наш взгляд, углубленное изучение стыда поможет специалистам лучше понять чувства пострадавших и раскрыть способы, которыми можно улучшить комплекс реабилитационных мер, в том числе так называемых «скрытых» жертв, не обращающихся за помощью.

Стыд преобразует не только самоотношение, но и различные сферы жизни жертвы: от отношений с другими людьми до восприятия собственного тела и интимных сложностей. Вероятно, стыд имеет сильное влияние на развитие различного рода расстройств, включая повышенную тревогу и депрессию. На наш взгляд, сама природа стыда заставляет жертву «скрываться», «прятаться», что, в свою очередь, ведет к проблеме дальнейшей реабилитации и адаптации к жизни. Стыд не позволяет полноценно контактировать с окружением, уровень коммуникации снижается, тем самым не позволяя сформировать запрос на поддержку. Несколько исследований продемонстрировали также связь между стыдом и тревожными расстройствами, прежде всего социальной фобией (Matos, Pinto-Gouveia, 2010, p. 299). Также известны исследования, в которых демонстрируется связь между склонностью к переживанию стыда и расстройствами пищевого поведения, личностными расстройствами, самоповреждающим поведением и т. д. (Tracy, Tangney, 2002, p. 446). На наш взгляд, изучение стыда у жертв сексуализированного насилия позволит лучше понять психологические механизмы, лежащие в основе данного феномена, и разработать эффективные методы поддержки и реабилитации для пострадавших.

Очевидно, что жизненные миры разных людей и культур структурно различаются между собой по составу входящих в них объектов, вокруг которых строится жизнь людей (Улановский, 2012, с. 264). Рассказ самим пострадавшим своей жизненной истории позволяет отыскать и сохранить индивидуальные особенности, исследовать внутренние ощущения испытуемого, описать их и детализировать, ведь один и тот же феномен внутренних переживаний личности (страх, тревога, стыд) будет осмыслен каждым человеком по-своему.

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

Таким образом, исследование отличительных черт переживаний позволит значительно глубже рассмотреть проблему и повлиять на последующие программы реабилитации. Стоит также отметить, что нарратив «является не только инструментом описания и объяснения прошлого, но также идеальным средством его присвоения и контроля над ним» (Олейников, 2004). Что возвращает к мысли о терапевтическом эффекте самого исследования.

В качестве метода исследования нами был использован нарративный анализ. Наш выбор обусловлен необходимостью детально изучить индивидуальный характер переживаний у жертв сексуализированного насилия, что не поддается фиксации количественными методами. Нарративный анализ позволяет зафиксировать внутренние переживания личности и использовать их для последующего анализа без перевода на язык интерпретации. Ведь «такой перевод, если он осуществлен полностью, является своего рода «убийством» смысла как такового». (Зинченко, 1998, с. 53).

Гипотеза исследования. Опираясь на теоретические данные о природе и механизме чувства стыда, была выдвинута гипотеза, что чувство стыда у жертв сексуализированного насилия носит острый характер, имеет различные формы проявления и напрямую влияет на способность получать помощь.

Цель исследования: изучить и описать индивидуальный характер переживания чувства стыда, его вербальные и невербальные формы и степень его влияния на жизнь жертв сексуализированного насилия.

Материалы и методы

Испытуемые. В исследовании приняло участие 17 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, повергшихся сексуализированному насилию в период от 7 до 25 лет. Сексуализированное насилие мы рассматривали в рамках его широкого определения, которое включает в себя не только проникающий сексуальный контакт, но и любое использование тела другого человека с целью получения сексуальной разрядки без согласия: попытки сексуального проникновения, домогательства, эксгибиционизм, принуждение к просмотру порнографических материалов, мастурбации и т. п.

Методы

1) **Нарративное интервью.** Основой используемой методики послужило нарративное интервью о жизни человека после пережитого сексуализированного насилия с начальным нарративным импульсом: «Расскажите, пожалуйста, как факт сексуализированного насилия повлиял на вашу жизнь?» — после чего интервьюер начинает рассказ о собственной жизни по заданному вектору. Фиксация интервью проводилась путем аудиозаписи диалога с последующей транскрипцией в текст. Первичный анализ интервью проводился внутри диалога с испытуемым через вопросы о собственном мнении респондента по поводу сказанного (Квале, 2003, с. 189). Это позволяет нам увидеть взгляд жертвы на произошедшее.

Вопросы внутри интервью варьировались в зависимости от истории пострадавших. Среди общих вопросов можно выделить:

1. Расскажите, пожалуйста, подробнее о своих ощущениях, когда говорите о стыде.
2. Что вы ощущаете, когда говорите о конкретной ситуации?
3. Что вы вкладываете в данную фразу?
4. Что вы имеете в виду, когда говорите слово «стыдно»?

5. Расскажите, пожалуйста, что с вами происходит в момент такой длительной паузы?

Вопросы задавались в ходе всего рассказа для уточнения и детализации ощущений и варьировались в зависимости от динамики повествования.

2) **Включенное наблюдение.** Часть нарративного интервью также составляет включенное наблюдение, где предметом являлись непосредственно эмоциональные реакции и движения испытуемых. В ходе интервью следует наблюдать за:

1. Речью — содержанием текста, паузами, интенсивностью, ее темпом и т. д.
2. Мимикой — экспрессией лица, глаз, тела, эмоционально окрашенными жестами и т. д.
3. Движением — изменением дистанции между людьми, позами, действиями и т. д.

В рамках исследования нарративов эмоциональные реакции не интерпретируются исследователем, а уточняются через обращение внимания испытуемого на его же реакции. Задача исследователя — заметить реакции человека и задать об этом вопрос. Пример подобных вопросов:

1. Когда вы стали говорить о событии, у вас появились слезы. Можете ли вы подробнее рассказать о своем состоянии сейчас?
2. Обратите внимание, что сейчас вы поменяли позу. Что с вами произошло?
3. Рассказывая об этом, вы улыбаетесь; можете рассказать, что с вами происходит?

Вопросы задавались в ходе всего рассказа для уточнения и детализации ощущений и варьировались в зависимости от динамики повествования.

Этапы исследования

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап — собственно беседа с пострадавшим, которая начинается с «нарративного импульса»: «Расскажите, пожалуйста, как факт сексуализированного насилия повлиял на вашу жизнь?» В процессе разговора также задавались дополнительные вопросы, которые необходимы для детализации затронутых тем: вопросы касательно хронологии событий, ощущений, создания связей между разрывами нарратива, если таковые присутствуют (Янгибаев, 2023, с. 35).

Второй этап — транскрибирование и систематизация полученных текстов с помощью нарративного анализа по С. Квале. При анализе нарратива мы учитывали не только используемые личностью формулировки, но и динамику интервью, поведение испытуемых, колебания голоса, его артикуляционную и звуковую окраску. Изменения в личности жертв определялись путем анализа форм повествования, смыслов, которые рассказчик использовал, а также выбора и оформления лингвистических единиц.

Анализ нарративов предполагал исследование широкого спектра затрагиваемых испытуемыми тем. В данной работе мы рассматриваем лишь те части нарративов, которые касаются чувства стыда и связанных с ним феноменов.

Результаты

Поведение участников интервью

Следует отметить, что поведение участников в ходе исследования варьировалось от спокойного и размеренного до активного и быстрого, однако все они проявляли заинтересованность в участии. На это повлияли несколько факторов:

- обеспечение условий безопасности в процессе исследования, включая полную анонимность, возможность отказаться от продолжения интервью, право не отвечать на дополнительные вопросы, наличие безопасного выхода из помещения в пределах видимости, а также соблюдение дистанции между интервьюером и участником;

- предварительная настройка на взаимодействие с интервьюером и разъяснение правил до начала интервью (включая знакомство, предложение воды, и установление правил проведения интервью: возможность остановки или отказа от ответа, а также самостоятельный выбор глубины погружения в свои ощущения);

- личная мотивация участников, выражающаяся в стремлении поделиться своей историей с целью влияния на общественное мнение и культурные изменения, а также в желании помочь другим жертвам сексуализированного насилия и способствовать их реабилитации.

Кроме того, некоторые участники впервые делились своей историей и рассматривали участие в исследовании как возможность выразить свои чувства и переосмыслить пережитую травму. Время, необходимое для установления доверительного контакта с каждым из участников, варьировалось в зависимости от тяжести пережитого опыта.

Для некоторых участников была характерна медленная и тихая речь. Они часто делали длительные паузы, проявляли настороженность и тревогу. Периодически голос дрожал от переполняющих эмоций, на глаза наворачивались слезы. Испытуемые могли демонстрировать телесную зажатость: вжимались в кресло, поднимали плечи, «прятались» в одежду (закрывали лицо воротником, втягивали голову, закрывали ладони рукавами). Для этих людей процесс преодоления последствий травмы находился в активной фазе, что вызывало острые переживания грусти, тревоги и стыда, влияющие на их речь и поведение. Можно предположить, что для данной категории участников исследования факт сексуализированного насилия носит ярко выраженные психологические последствия.

Люди, для которых, с их слов, психологическая травма несет менее острый характер, выражали большую открытость: говорили четче, экспрессивнее, соблюдали плавную ритмику речи, жестикулировали, использовали открытые позы и больше пространства вокруг себя. При этом подобная открытость не препятствовала их погружению в историю. Многие во время рассказа могли выражать грусть, плакать, злиться на агрессора. Реакции были яркими, однако не погружали человека в острые переживания. Это свидетельствовало о том, что человек продолжает испытывать сильные чувства по отношению к событию, но они дифференцированы и интегрированы в сознание. Подобный процесс чаще происходит на финальных стадиях исцеления от травмы.

Переживание стыда пострадавших от сексуализированного насилия

По итогам проведенных интервью мы зафиксировали различный спектр переживаний жертв сексуализированного насилия. Эмоции преимущественно окрашены негативно и связаны с неприятием своего тела, поведения, чувств. Ключевыми переживаниями являются стыд, вина, страх, гнев, тревога, бессилие. Далее мы будем описывать проявления стыда.

Исследование стыда начинается внутри самого интервью. На первом этапе нам важно обратить внимание на форму, которую приобретает стыд в нарративе жертв сексуализированного насилия. В табл. 1 представлено, какие способы выражения чувства стыда использовали испытуемые в рамках интервью.

Таблица 1 / Table 1

Форма выражения эмоции стыда у жертв сексуализированного насилия
The form of expression of the emotion of shame among victims of sexual abuse

№	Форма выражения чувства стыда / A form of expressing feelings of shame	Проявление / Expression
1.	Использование метафор / Using metaphors	«Я сгорала от стыда и не могла вынести этого жара». / “I burned with shame and couldn't bear the heat”. «Мне и сейчас хочется провалиться сквозь землю и больше не возвращаться к этой теме». / “I still want to fall through the ground and not return to this topic”. «Умираю от стыда, что со мной это случилось». / “Dying of shame that this happened to me”.
2.	Использование устоявшихся языковых клише / Using established language clichés	«Стыдно, когда видно. Поэтому я стараюсь быть незаметной». / “It's embarrassing when others can see it. So I try to remain unnoticed”. «От стыда бросает в краску, и я не чувствую себя». / “I blush with shame and I don't feel like myself”. «Я считала себя недостойной, мне стыдно за свое поведение, я знаю, что ничего не сделала, но чувствую совершенно иначе». / “I thought I wasn't worthy, I'm ashamed of my behaviour, I know I didn't do anything but I feel completely different”.
3.	Молчание / Silence	Длительные паузы от 30 секунд до 2—3 минут / Long pauses from 30 seconds to 2—3 minutes Замирания / Freezing Отворачивания / Turning away Взгляд в пол / Looking at the floor Молчаливая улыбка / Silent smile
4.	Использование юмора / Using humor	«Я решила, что я просто распутная женщина и это мне наказание» (<i>произнося фразу, смеется</i>). / “I decided that I was just a dissolute woman and this is my punishment” (<i>saying the phrase, laughs</i>). «Ха! Мне стыдно за все: даже если меня толкнули, я еще сама за это извинюсь 10 раз и себя пристыжу». / “Ha! I am ashamed of everything: even if someone pushes me, I will apologize for it 10 times and then blame myself”. «Стыд — мое второе имя, в конкурсе по стыду я бы выиграла». / “Shame is my middle name, in a shame contest I would win”.

№	Форма выражения чувства стыда / A form of expressing feelings of shame	Проявление / Expression
5.	Избегание / Avoiding	<p>«Вот я сказала, что стыдно, и теперь совсем не хочу про это говорить. Хочется сбежать и спрятаться где-нибудь в лесу». / “So I said that I was ashamed, and now I don't want to talk about it at all. I want to escape and hide somewhere in the forest”.</p> <p>«Стыдно говорить о стыде. Хочу поговорить о своей кошке, о том, как теперь живу, но тут просто провалиться сквозь землю хочется». / “It's embarrassing to talk about shame. I want to talk about my cat, about how I live now, but here I just want to fall through the ground”.</p> <p>«Стыдно так, что хочется бежать». / “So ashamed that I just want to run away”.</p> <p>«Было сложновато признать, что это был неправильный поступок (мужчины), как будто я сама себе позволила. А что здесь такого? Ну, я была пьяная, и мной воспользовались. И вот сейчас общались, до этого ощущение, что это накручиваю, слишком драматизирую. Ну все же живы. Нормально, как бы у меня никаких следов физического насилия не было, но это насилие. Но на эмоциональном уровне все равно такое, что я придумываю». / “It was hard to admit that what he did was wrong, as if I had somehow allowed it to happen. What's the big deal? Well, I was drunk and someone took advantage of me. Even after talking about it today, until now, I felt I was overreacting and too dramatic. Well, still alive. It's normal, as I had no physical injuries, but it was still violence. And yet, emotionally, I still feel as though I'm making it all up”.</p>

Анализируя полученные данные, можно заметить, что стыд в речи испытуемых выражается в формах, отдаляющих человека от собственного переживания, которого и хочется избежать. Использование юмора, молчание, метафоричность фраз, клише — все это формы бегства от эмоций. Говорить о стыде не является возможным, поэтому прибегают к отдаленным формулировкам, большая часть которых является устойчивой в культуре и чужой для личности жертвы («гореть от стыда», «провалиться сквозь землю» и т. д.).

Причиной этого может быть следующее: о вине есть возможность говорить, что отражено в практике покаяния и исповеди, а в стыде человек теряет дар речи, стыд предстает как невыговариваемый опыт. Вина предполагает способность субъекта овладеть ситуацией через совершение искупления, стыд же не преодолевается, а претерпевается как исключительно пассивный опыт переживания собственного ничтожества (Мелкая, 2016, с. 213).

Стоит обратить внимание, что в отличие от вины стыд предполагает обобщенную отрицательную оценку своего «я» и является существенно более болезненно переживаемой эмоцией, чем вина (Tangney, Dearing, 2002, p. 272). «Чувство вины появляется, когда я являюсь причиной чьего-либо несчастья или нарушаю какие-то общепринятые нормы. Но в то же время мне одинаково стыдно за мое неэтичное поведение, за мою тучность или избыточный вес. В любом случае, чувство стыда всегда ведет за собой потерю самоуважения, тогда как кто-то виноватый может все же надеяться на исправление своей ошибки» (Якоби, 2009, с. 10).

Отдельным пунктом важно выделить молчание. Как писал В. Биbihин: «язык так или иначе не сводится к подбору знаков для вещей. Он начинается с выбора говорить или не говорить». (Биbihин, 2007, с. 32). В случае жертв сексуализированного насилия преобладает выбор «не говорить» или же говорить, но так, чтобы не касаться своих чувств. Поэтому важным, на наш взгляд, было изучить содержание стыда, понять, что скрывается за молчанием и попытками избежать разговора. В связи с этим нами были заданы уточняющие вопросы, варьирующиеся в зависимости от испытуемых. В табл. 2 представлено содержание эмоции стыда у жертв сексуализированного насилия.

Таблица 2 / Table 2

Содержание эмоции стыда у жертв сексуализированного насилия
The content of the emotion of shame among victims of sexualized violence

№	Содержание эмоции стыда / The content of the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
1.	Стыд за факт происшедшего / Shame over what happened	«Сам факт, что это произошло, заставляет меня стыдиться». / “The very fact that it happened makes me feel ashamed”. «Мне стыдно, что это произошло со мной». / “I’m ashamed this happened to me”. «Мне ужасно стыдно, что теперь это часть моей жизни. Какую историю я могу рассказать детям, если со мной произошло такое?» / “I’m terribly ashamed that it’s part of my life now. What story can I tell my children if this happens to me?”
2.	Стыд за невозможность себя защитить, позволить событию случиться / Shame at not being able to protect yourself, let the event happen	«Я не смогла себя отстоять. Каждый раз, когда вспоминаю, сгораю от ужаса и стыда». / “I couldn’t defend myself. Every time I remember, I burn with horror and shame”. «Стыдно, что я себя не защитила, не сказала “нет”, не вырвалась». / “It’s a shame that I didn’t protect myself, didn’t say no, didn’t break out”. «Я пристыжаю себя каждый раз, когда не могу себя защитить. Это напоминает мне о том, что было». / “I shame myself every time I can’t defend myself. It reminds me of what was”.
3.	Стыд за собственную слабость / Shame for your own weakness	«Ненавижу быть слабой, и за это мне ужасно стыдно». / “I hate being weak and I’m terribly ashamed of that”.

№	Содержание эмоции стыда / The content of the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
		«Говорить о насилии — еще раз напомнить себе о собственной слабости. Мне стыдно в этом признаваться даже себе». / “Talking about violence is once again reminding yourself of your own weakness. I'm ashamed to admit it even to myself”.
4.	Стыдно озвучивать переживания / Shame about talking about one's experiences	«Говорить о таком стыдно. Язык просто не поворачивается». / “It's embarrassing to talk about that. I just can't bring myself to say it”. «Мне стыдно даже вспоминать, не говоря уже о том, чтобы найти какие-то слова». / “I'm ashamed to even remember, let alone find any words”. «Я к тому говорю, что даже ей (подруге), человеку, который пережил это, мне было стыдно рассказать вот эти вещи. Потому что это же я выгляжу вызывающе, это же я провоцировала все эти вещи». / “I mean, I was ashamed to tell even her (my friend), someone who had been through the same thing. I felt that I looked provocative, that I had provoked it myself”.
5.	Стыд за порочность / Shame for depravity	«Зачем я туда пошла? Зачем я надела платье? Мне стыдно, что я выглядела вызывающе». / “Why did I go there? Why did I wear a dress? I'm ashamed I looked provocative”. «Стыдно даже накрасить губы. Мне казалось, что именно из-за макияжа, моего внешнего вида все и произошло. Я понимаю головой, но не могу ничего сделать». / “I'm ashamed to even wear lipstick. I felt that it had all happened because of my makeup, because of the way I looked. I understand it rationally, but I still can't do anything about it”. «Чувствую себя соучастником преступления. Мне стыдно, что я такая». / “I feel complicit in the crime. I'm ashamed of myself”.

На наш взгляд, причины стыда, обнаруженные в нашем исследовании, выражены не в полном объеме, и, в зависимости от жизненного опыта жертв, они могут варьироваться. Важной составляющей стыда является наличие некоего внутреннего компонента — слабости, порочности, — который является смыслообразующим для проявления этой эмоции. Обнаруживая данный компонент, человек приходит к заключению о собственной «дефективности», «испорченности», «плохости», что отражается в дальнейшем поведении.

При этом жертва сексуализированного насилия замечает собственную дефективность особенно остро – интимный характер травмы при глобальном запрете на сексуальность в рамках культуры усиливает ощущение никчемности. Табу на разговоры о сексе, все еще

коренящиеся в обществе, несмотря на активное информационное просвещение, укрепляют жертву в негативных мыслях о себе, так как сложившаяся в их жизни ситуация *«еще более постыдна, чем обычный секс»* (цитата одной из участниц).

Стоит подчеркнуть, что реакцией на стыд становится ряд действий, направленных на коррекцию личности и своего поведения. Жертва сексуализированного насилия, замечая свою «испорченность», пытается изменить себя различными способами. В табл. 3 представлены реакции на эмоцию стыда.

Таблица 3 / Table 3

Реакции на эмоцию стыда у жертв сексуализированного насилия
Reactions to the emotion of shame among victims of sexual abuse

№	Реакции на эмоцию стыда / Reactions to the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
1.	Обвинение / Self-blame	<p>«Виню себя, что была слишком ласковой, что была слишком тактильной, любила обниматься. Мне хотелось нежности, почувствовать это кожей, но вместо этого я получила только боль». / “I blame myself that I was too affectionate, that I was too tactile, I loved to hug. I wanted tenderness, to feel it with my skin, but instead I only got pain”.</p> <p>«А разве можно не называть себя дурой после всего, что случилось? Это я виновата, что позволила так с собой поступить». / “How can you not call yourself a fool after everything that's happened? It's my fault that I allowed myself to do this”.</p> <p>«Это я виновата во всем. Я веду себя ужасно. Все остальные люди нормальные, а я омерзительна». / “It's all my fault. I'm being horrible. All other people are normal and I'm disgusting”.</p>
2.	Наказание / Punishment	<p>«Сразу же хочу себя наказать: не есть больше сладкого, не ходить куда-то, куда я люблю. Сделать что-то, чтобы мне стало больно и я знала свое место». / “Immediately I want to punish myself: no more sweets, no more going somewhere I love. Do something to make me hurt and know my place”.</p> <p>«Мне хочется себя резать. Я должна быть наказана за свершившееся». / “I feel like cutting myself. I must be punished for what happened”.</p> <p>«Хочу привязать себя к батарее и не выпускать вообще никуда». / “I want to tie myself to a radiator and never let myself go anywhere”.</p> <p>«Думаю, если кто-то меня побьет, я решу, что так и надо, что я заслужила. Я и сама этого хочу». / “I think if someone beat me, I'd think it was only right, that I deserved it. I even want that myself”.</p>

№	Реакции на эмоцию стыда / Reactions to the emotion of shame	Озвученный факт / The stated fact
3.	Преобразование / Transformation	<p>«Я виновата в том, что у меня большая грудь. Я намеренно выбираю одежду побольше, чтобы скрыть все, но это не всегда получается так». / “I feel guilty for having large breasts. I deliberately choose bigger clothes to hide everything, but it doesn't always work out that way”.</p> <p>«Я должна стать лучше, стать умнее, красивее, чтобы никто не мог мне сказать ничего плохого». / “I have to get better, get smarter, more beautiful so no one can say anything bad to me”.</p> <p>«Только став кем-то другим, я могу быть собой. Когда я делаю макияж, я словно меняю личность и только тогда могу делать то, чего захочу». / “It's only by becoming someone else I can be myself. When I do makeup, it's like I'm changing my personality and only then can I do what I want”.</p> <p>«Я просто надеваю «костюм» — каждое утро рисую лицо, набрасываю на себя форму и становлюсь кем-то другим, чтобы жить нормальную жизнь без стыда и осуждения». / “I just put on a “suit” — I draw a face every morning, throw a uniform on myself and become someone else to live a normal life without shame or judgment”.</p>

Можно заметить, что стыд побуждает человека к преобразованию себя и своей жизни. Даже исключение себя из общества интерпретируется жертвами как способ не просто сбежать, а спрятать себя, чтобы не доставлять дискомфорт другим. На наш взгляд, подобное поведение также можно трактовать как способ угодить обществу, тем самым впадая в более послушное поведение, подчинительную позицию, повторяя нанесенную травму на новом уровне.

Обсуждение результатов

Вместе со стыдом появляется чувство вины. Жертвы сексуализированного насилия обвиняют себя в наличии «слишком большой груди», «ласковости», «плохом поведении». Одна из участниц, подвергавшаяся насилию в период с 6 до 9 лет, считает, что «к ситуации привели излишнее любопытство и интерес». То есть жертвы сексуализированного насилия находят вину за случившееся внутри себя. По своей природе вина более проактивна, чем стыд, и побуждает стремиться к конкретным действиям-исправлениям (начать «вести себя правильно», «перестать быть заметной», «перестать улыбаться» и т. д.). Механизм регуляции поведения на основе чувства вины подразумевает осуществление социального контроля посредством внутренних санкций, где акцент делается на индивидуальном достижении и инициативе, опоре в жизненных реализациях на свое «Я» (Горнаева, 2011, с. 124). В данном

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

случае вина подталкивает жертву стать, как выражается одна из участниц интервью, «более социально комфортной».

Ключевой посыл стыда — найти в себе несоответствие и скорректировать личность так, чтобы «вписаться в общество». Человек пытается «спрятать» то, что является постыдным, за социально приемлемый образ себя, что является «подчинением групповому стандарту» (Горнаева, 2011, там же). Поэтому жертва корректирует свое поведение таким образом, чтобы быть более одобряемой окружением.

Можно предположить, что через действия над исправлением жертва сексуализированного насилия пытается не только получить принятие общества, но и справиться таким образом со своими эмоциями. Задержаться в чувствах и позволить себе их проживать является для участников исследования сложной задачей. Стыд переживается болезненно и остро, поэтому любые попытки изменения себя создают надежду, что все может быть иначе, и дают возможность «сбежать от чувств» в активные действия, которые даются легче.

Важно заметить, что борьба со стыдом через постоянные изменения личности является порочным кругом, из которого сложно выбраться. Любой человек неизбежно сталкивается с новыми трудностями, являющимися частью жизни. Однако жертвы насилия подобные трудности принимают за личную ошибку и снова наталкиваются на те же мысли, от которых пытаются убежать: «это я плохая и не справилась». Поэтому наличие действий по изменению, скорее является, способом временного контроля реальности: легче что-то делать, чем оставаться с мыслью о собственном стыде.

На почве стыда и вины также формулируются более жесткие внутренние правила и нормы, которые становятся внутренним палачом, наказывающим при малейшей ошибке. Приведем слова одной из участниц исследования: *«На днях начальник написал, что мы должны в понедельник поговорить о моей работе. Я не спала три дня, я проверила все свои задачи, переписки, начала работать с тройной силой, не думала совсем о еде и извела себя до такой степени, что за выходные сбросила три килограмма. Мне казалось, что меня уволят и если я постараюсь сейчас, то все исправится. На деле начальник хотел поговорить о повышении гонорара, мой страх был совершенно не оправдан».*

По словам современного философа Бен-Чхоль Хана в данном случае «человек причиняет насилие самому себе и самого себя эксплуатирует. На смену извне причиненному насилию приходит самопродуцированное насилие, которое опаснее, поскольку жертва тешит себя иллюзией свободы» (Хан, 2024, с. 192). Жертва сама выбирает образ жизни, при котором «садизм превращается в мазохизм».

Заключение

Выявленные особенности переживания стыда у жертв сексуализированного насилия показали, что данная эмоция формирует негативную тенденцию к избеганию темы травмы. Стыд становится барьером для обращения за помощью, что усугубляет психологические последствия насилия. Ощущение постыдности за произошедшее событие приводит жертву к молчанию даже с теми, кто имел подобный опыт ранее. Такое избегание травмы не позволяет преодолеть последствия, стыд «запрещает» говорить о тяжелых переживаниях, жертвы вынуждены справляться самостоятельно и чаще всего дисфункциональными способами.

Второй важный аспект переживания стыда включает в себя тенденцию к чрезмерной коррекции собственной личности. Жертва сексуализированного насилия замечает в себе негативное качество, которое интерпретирует как дефектность, и пытается изменить себя.

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

Культурные установки, связанные с табуированием темы сексуальности, усиливают давление на личность жертвы, укрепляя установку об ущербности. Отсюда рождается стремление к переменам в сторону более социально приемлемого поведения — быть «лучшей», «хорошей», «угодливой», попытаться «понравиться всем» даже в ущерб себе. Исследование нарратива показывает, что данные изменения являются фасадом для истинной личности, которая в действительности имеет собственные потребности, чувства, мысли, которые могут сильно отличаться от социально приемлемых.

Жертва сексуализированного насилия с усиленным чувством стыда имеет низкую толерантность к ошибкам. При столкновении с трудностями происходит поиск проблемы преимущественно в себе, исключая социальные или экономические компоненты. И чем чаще происходит подобное столкновение, тем сильнее стимул к самокоррекции. Так как любой человек неизбежно сталкивается с проблемами, цикл «проблема — изменение» для жертвы сексуализированного насилия становится перманентным, приводя механизм адаптации, скорее, в русло аутоагрессии и вместо позитивных перемен порождая повторный опыт насилия, но уже со стороны себя. Бесконечный круг требований к себе естественным образом приводит к усталости, выгоранию и истощению.

Очевидно, что Я-нарративы — это не только повествование о прошлом, но и, в значительной степени, о настоящем (Турушева, 2022, с. 44). Соответственно, полученные нами данные важно учитывать при составлении плана реабилитации. Так, в процессе психологической помощи специалисты могут подмечать различные дисфункциональные паттерны жертвы и предлагать заменять их на более приемлемые, что может восприниматься жертвой как «новая задача» к самокоррекции. Если задача не будет выполнена, жертва будет вынуждена усилить давление на собственную сторону, возвращая себя в круг насилия. По этой причине, на наш взгляд, важно искать необходимую форму коммуникации, чтобы не стимулировать насильственные действия.

Немаловажным будет учитывать опыт молчания, который остается и внутри пространства между помогающими специалистами и жертвами сексуализированного насилия. Избегание темы, «зашучивание», длительные паузы являются важным элементом защиты психики, однако для преодоления последствий травмы этого недостаточно. Преодоление молчания — один из ключевых элементов для реабилитации, а также последующих исследований в данной области. Как пишет Н.А. Артеменко, «если рассказы не рассказываются, то возникает опасность того, что травмированные останутся пленниками пережитого, арестованными пережитым. И тогда невозможно переживать прошедшее как отличаемое от настоящего» (Артеменко, 2020, с. 47). Таким образом, важно заметить, что нарративизация своего негативного опыта является неотъемлемым компонентом в преодолении последствий травмы.

На наш взгляд, важно изучить особенности молчания в дальнейшем, так как интимный характер травмы требует особой аккуратности в контакте с пострадавшими, чтобы избежать повторного опыта травматизации. Вопрос о том, как преодолеть молчание и при этом не навредить жертвам сексуализированного насилия, остается открытым, что необходимо отразить в последующих исследованиях намеченной проблемы.

Ограничения. Исследование носит предварительный характер. Для уточнения данных необходимо углубленное исследование большего числа нарративов, а также применение других исследовательских методик.

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

Limitations. The study is preliminary in nature. To refine the data, an in-depth study of a larger number of narratives is needed, as well as the use of other research techniques.

Список источников / References

- 1 Артеменко, Н.А. (Ред.). (2020). *Топология травмы: индивидуальный травматический опыт и опыт исторических катастроф*. СПб.: Реноме.
Artenenko, N.A. (Ed.). (2020). *Topology of trauma: individual traumatic experience and the experience of historical catastrophes*. St. Petersburg: Renome. (In Russ.).
- 2 Баженов, М.В. (2009). *Бытие стыда (стыд в человеке, человек в стыде)*. Ижевск: Ижевский государственный технический университет.
Vazhenov, M.V. (2009). *The being of shame (shame in a person, a person in shame)*. Izhevsk: Izhevsk State Technical University. (In Russ.).
- 3 Бибихин, В. (2007). Молчание. В: *Язык философии* (с. 29—43). СПб.
Bibikhin, V. (2007). Silence. In: *The language of philosophy* (pp. 29—43). St. Petersburg. (In Russ.).
- 4 Горнаева, С.В. (2011). Теоретические подходы к изучению вины и стыда. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*, 20, 123—126.
Gornaeva, S.V. (2011). Theoretical approaches to the study of guilt and shame. *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, 20, 123—126. (In Russ.).
- 5 Зинченко, В.П. (1998). *Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекций. Часть I. Живое знание*. Самара: Издательство Самарского государственного педагогического университета.
Zinchenko, V.P. (1998). *Psychological pedagogy. Materials for a course of lectures. Part I. Living knowledge*. Samara: Samara State Pedagogical University Publishing House. (In Russ.).
- 6 Квале, С. (2003). *Исследовательское интервью* (М.Р. Миронова, пер.). М.: Смысл.
Kvale, S. (2003). *The research interview* (M.R. Mironova, Transl.). Moscow: Smysl. (In Russ.).
- 7 Мелкая, М.В. (2016). Роль Другого в переживании стыда. *Вестник Русской христианской гуманитарной академии*, 17(2), 294—298.
Melkaya, M.V. (2016). The role of the Other in the experience of shame. *Bulletin of the Russian Christian Humanitarian Academy*, 17(2), 294—298. (In Russ.).
- 8 Олейников, А. (б.г.). «Становясь теми, кем мы больше не являемся». *Синий Диван*. URL: <https://sinijdivan.narod.ru/sd4rez1.htm> (дата обращения: 17.03.2026).
Oleynikov, A. (n.d.). “Becoming those whom we no longer are”. *Blue Sofa*. URL: <https://sinijdivan.narod.ru/sd4rez1.htm> (viewed: 17.03.2026). (In Russ.).
- 9 Турушева, Ю.Б. (2022). *Нарратив и смысл*. М.: Смысл.
Turusheva, Yu.B. (2022). *Narrative and meaning*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
- 10 Улановский, А.М. (2012). *Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием*. М.: Смысл.
Ulanovsky, A.M. (2012). *Phenomenological psychology: qualitative research and work with experience*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
- 11 Хан, Б.-Ч. (2024). *Топология насилия: критика общества позитивности позднего модерна* (С.М. Лёд, пер.). М.: АСТ.
Khan, B.-C. (2024). *Topology of violence: critique of the positivity society of late modernity* (S.M. Lyod, Transl.). Moscow: AST. (In Russ.).

Янгибаев С.А. (2026)
Стыд как барьер в преодолении
последствий травмы жертв сексуализированного насилия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(2), 94—109.

Yangibaev S.A. (2026)
Shame as a barrier to overcoming the consequences
of trauma in victims of sexual abuse
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(2), 94—109.

- 12 Якоби, М. (2001). *Стыд и истоки самоуважения* (пер. с англ.). М.: Институт аналитической психологии.
Jacoby, M. (2001). *Shame and the origins of self-esteem* (Transl. from Engl.). Moscow: Institute of Analytical Psychology. (In Russ.). <https://doi.org/10.4324/9780203139424>
- 13 Янгибаев, С.А. (2023). Нарративный анализ психологических последствий сексуального насилия. *Диалог*, 1, 34—45.
Yangibaev, S.A. (2023). Narrative analysis of the psychological consequences of sexual violence. *Dialog*, 1, 34—45. (In Russ.).
- 14 Matos, M., Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(4), 299—312. <https://doi.org/10.1002/cpp.659>
- 15 Tangney, J.P., Dearing, R.L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford.
- 16 Tracy, J.L., Tangney, J.P. (2007). Self-conscious emotions. In: J.L. Tracy, R.W. Robins, J.P. Tangney (Eds.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research* (pp. 446—462). New York: Guilford.

Информация об авторе

Сергей Алексеевич Янгибаев, аспирант, преподаватель, кафедра социальной и семейной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ), Минск, Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5601-1610>, e-mail: yangibaevsergey@gmail.com

Information about the author

Sergey A. Yangibaev, Postgraduate student, Lecturer, Department of Social and Family Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5601-1610>, e-mail: yangibaevsergey@gmail.com

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 11.04.2026
Поступила после рецензирования 27.05.2026
Принята к публикации 24.06.2026
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.04.11
Revised 2026.05.27
Accepted 2026.06.24
Published 2026.06.30