

## РЕЖИМ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА. ПРИЧИНА ФОРМИРОВАНИЯ, СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ, ПРОГНОЗ НА УЛУЧШЕНИЕ

КАЛИНИНА Марина Юрьевна

магистрант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета  
г. Самара, Россия

*В статье рассматривается феномен внутреннего критика, его генезис и влияние на личность, а также предлагаются различные стратегии совладания с этим явлением. Внутренний критик формируется под влиянием раннего семейного окружения, социальных норм и культурных факторов, а также когнитивных и эмоциональных механизмов. Автор анализирует роль самокритики в развитии психопатологических состояний, таких как депрессия и тревожные расстройства, и предлагает когнитивно-поведенческие подходы, осознанность, эмоциональную регуляцию и социальную поддержку в качестве основных методов борьбы с внутренним критиком. Рассмотрены также перспективы улучшения психоэмоционального состояния при регулярной практике указанных стратегий.*

**Ключевые слова:** внутренний критик, самокритика, когнитивно-поведенческая терапия, осознанность, эмоциональная регуляция, социальная поддержка.

Внутренний критик является феноменом, который привлекает внимание исследователей психологии и психотерапии благодаря своему влиянию на когнитивное и эмоциональное благополучие личности. Данный термин обозначает внутренний голос, который активно подвергает сомнению, критикует и осуждает собственные мысли, поступки и намерения человека. Внутренний критик может служить как источником самосовершенствования и мотивации, так и причиной снижения самооценки, чувства вины и тревоги, что нередко приводит к психоэмоциональному дисбалансу. Причины формирования этого явления многообразны, включая социальные, семейные и личностные факторы, а также паттерны поведения, которые закладываются в детстве. В данной статье рассматриваются ключевые причины формирования внутреннего критика, методы его совладания, а также возможные прогнозы на улучшение психологического состояния человека при успешной работе с этим аспектом. Рассмотрение данных вопросов имеет значение как в клинической практике, так и в контексте самопомощи, что делает тему актуальной для дальнейших исследований.

Исследование феномена внутреннего критика в психологии и нейропсихологии представляется одним из ключевых направлений

в изучении механизмов самокритики и способов совладания с ней. Авторы современных публикаций сходятся во мнении, что внутренний критик является мощным фактором, способствующим развитию различных психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство и расстройства пищевого поведения.

Исследование Доббса и Карпински (2007) показывает, что выражение самокритики тесно связано с подавлением эмоций, что ведет к ухудшению как физического, так и психического здоровья. В их работе подчеркивается важность различения различных аспектов эмоциональной регуляции, таких как подавление и сдерживание эмоций, что, в свою очередь, усиливает изоляцию и подрывает социальную поддержку. Таким образом, самокритика становится более глубоким и укорененным явлением, особенно среди лиц с высоким уровнем перфекционизма и невротизма. Данный факт также подтверждается в исследованиях Гросса и Джона (1997, 2003), где подчеркивается, что подавление позитивных эмоций часто приводит к усилению депрессивных состояний и ощущению отчуждения, что еще больше усиливает внутреннего критика [1, с. 33].

Другой аспект самокритики рассматрива-

ется в работе Манчини и его коллег (2021). Они подчеркивают, что самокритика может проявляться по-разному в зависимости от психопатологического состояния индивида. Например, при обсессивно-компульсивных расстройствах самокритика часто носит моральный характер, и люди испытывают сильное чувство вины, связанное с навязчивыми мыслями о том, что они могут причинить вред окружающим. Эта форма самокритики приводит к постоянной тревоге и напряжению (Mancini et al., 2021). Данный вывод также поддерживается исследованиями Гилберта и его коллег (2012), где авторы акцентируют внимание на страхе перед страданием и счастьем, что часто возникает у людей с высокими уровнями самокритики.

Особое внимание уделяется влиянию внутренних критиков на сексуальные и гендерные меньшинства. В исследовании, проведенном Арнцем и его коллегами (2021), обсуждаются механизмы формирования внутреннего критика, основанные на угнетенных социокультурных схемах. Люди, испытывающие дискриминацию и подавление своей идентичности, часто интернализируют эти социальные предписания, что ведет к усилению самокритических схем и увеличивает риск развития депрессивных и тревожных состояний (Arntz et al., 2021). Это подтверждает теорию о том, что самокритика может быть формой интернализации внешних социальных норм и стандартов, что особенно актуально для представителей меньшинств, которые подвергаются социальному давлению и стигматизации.

Не менее значимые результаты представляют исследования в области нейропсихологии и клинической психологии. Аргиридес (2024) в своем обзоре подчеркивает важность понимания нейробиологических механизмов, участвующих в процессах самокритики. Он рассматривает, как стрессовые пути мозга взаимодействуют с когнитивными и поведенческими стратегиями совладания, что позволяет лучше понять, как внутренний критик может усиливаться или ослабляться в зависимости от особенностей нейропсихологической активности индивида (Argyrides, 2024). Аргиридес отмечает, что использование ко-

гнитивно-поведенческих интервенций, таких как когнитивное переосмысление и поведенческая активация, может значительно улучшить состояние человека, испытывающего высокие уровни самокритики.

Важным аспектом совладания с внутренним критиком является работа с эмоциональной регуляцией. Энглиш и Джон (2013) показали, что принятие своих эмоций и развитие осознанности являются эффективными способами снижения самокритики. Они утверждают, что обучение людей навыкам эмоциональной регуляции может помочь им лучше управлять своими негативными внутренними голосами и тем самым улучшить качество их жизни (English & John, 2013).

Более того, различные авторы подчеркивают важность социальной поддержки и участия в групповых терапевтических сессиях как метода совладания с внутренним критиком. В исследованиях Гилберта и Троруэра (2001) отмечается, что люди, участвующие в терапевтических группах, где они могут выражать свои эмоции и получать поддержку от других, меньше подвержены влиянию самокритики [2]. Данная мысль подтверждается исследованиями Фичмана и его коллег (1994), которые показывают, что подростки, имеющие сильную социальную поддержку, реже испытывают самокритические мысли, что подчеркивает значимость социальной среды для совладания с этим явлением.

Таким образом, современные исследования внутреннего критика показывают, что этот феномен является многогранным и требует комплексного подхода для его понимания и коррекции. Исследования также подчеркивают важность индивидуализированных стратегий совладания, таких как когнитивно-поведенческая терапия, терапевтические группы и развитие эмоциональной регуляции. В то время как нейропсихологические исследования продолжают раскрывать механизмы, лежащие в основе самокритики, клинические психологи продолжают разрабатывать новые интервенции, направленные на улучшение психоэмоционального состояния людей, страдающих от этого явления.

В статье, посвященной психотерапии чувства вины, А.А. Голубев обсуждает, что голос

внутреннего критика часто связан с ощущением вины, которое формируется в раннем детстве под влиянием родительских предписаний и социальной среды. Автор отмечает, что внутренний критик становится неотъемлемой частью самосознания, блокируя конструктивные эмоциональные реакции и провоцируя внутренний конфликт, что, в свою очередь, может приводить к депрессии и тревожным расстройствам (Голубев А.А., 2021).

Еще одно важное исследование, проведенное Лебедевой Е. В., фокусируется на методах самокритики и саморазрушения, выявляя, что критическое отношение к себе усиливается под воздействием социальных стереотипов и ожиданий. Лебедева утверждает, что развитие самокритики часто связано с дефицитом поддержки и эмоциональной безопасности в детстве, что впоследствии формирует негативное самоотношение и ведет к постоянным сомнениям в себе (Лебедева Е.В., 2020).

Широкое внимание уделяется также стратегиям совладания с внутренним критиком. В исследовании М.И. Кузнецова акцент сделан на психотерапевтических методах работы с самокритикой. Автор утверждает, что когнитивно-поведенческая терапия, направленная на изменение негативных убеждений о себе, является одним из наиболее эффективных инструментов для снижения самокритики. В рамках этой терапии пациентам предлагается пересматривать негативные автоматические мысли и искать более сбалансированные и реалистичные интерпретации своих действий и поступков (Кузнецов М.И., 2019).

Внутренний критик – это метафорическое описание внутреннего голоса, который оценивает, критикует и осуждает собственные действия, мысли и чувства человека. Этот феномен проявляется в виде самокритических высказываний и негативного внутреннего диалога, который снижает самооценку и вызывает чувство вины, стыда, беспомощности или недостаточности. Внутренний критик активно влияет на психологическое состояние человека, способствуя развитию таких психических состояний, как тревожность, депрессия и расстройства самовосприятия.

Внутренний критик формируется на ранних этапах жизни под влиянием семейного и

социального окружения. Исследования психологов, таких как Е.В. Лебедева и А.А. Голубев, показывают, что родительские установки и семейные нормы имеют фундаментальное значение в развитии самокритических установок у детей. Дети, выросшие в условиях строгой дисциплины или перфекционизма, могут усваивать негативные модели поведения, где ошибки и недостатки воспринимаются как нечто, за что нужно стыдиться или наказывать себя. Родители, часто применяющие критику или выражающие недовольство действиями ребенка, могут невольно способствовать формированию внутреннего голоса, который впоследствии становится источником самокритики.

Исследования Голубева (2021) также подчеркивают, что дети, испытывающие недостаток эмоциональной поддержки и безопасности, склонны воспринимать критику как способ контролировать свое поведение и заслужить одобрение окружающих. Описанный механизм интернализируется, и ребенок начинает критиковать себя, даже если внешние обстоятельства не требуют этого. По мере взросления такой внутренний диалог усиливается, превращаясь в привычку самобичевания и недовольства собой.

Самокритика не ограничивается только влиянием родителей и ближайшего окружения. Социальные и культурные нормы также играют значительную роль в формировании внутреннего критика. Социальные ожидания, давление на достижение успеха, страх перед осуждением окружающих – все это усиливает тенденцию к самокритике. Общество, в котором высоко ценятся успех, перфекционизм и соответствие определенным стандартам, создает условия для внутренней борьбы за идеал, что усиливает внутреннего критика.

В работе М.И. Кузнецова (2019) отмечается, что социальные сети и медиа могут дополнительно способствовать развитию самокритики, формируя идеализированные образы успешной жизни и внешнего вида. Люди начинают сравнивать себя с нереалистичными стандартами, что приводит к постоянному самоуничижению и ощущению неадекватности.

Психологические теории также объясняют развитие внутреннего критика через когни-

тивные механизмы. В рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), исследованной Кузнецовым, самокритика объясняется наличием негативных автоматических мыслей и когнитивных искажений. Эти мысли, часто формирующиеся в детстве, становятся основой для внутреннего критика. Например, человек может автоматически предполагать худший исход любого события или считать, что его усилия никогда не будут достаточно хороши, что усиливает негативные убеждения о себе.

Исследования Манчини (2021) показывают, что самокритика также может быть связана с низкой самооценкой и высоким уровнем перфекционизма. Люди с высокими стандартами к себе часто испытывают разочарование в случае малейшего отклонения от этих стандартов, что приводит к усилению внутреннего критика и увеличению стресса.

В некоторых случаях внутренний критик может быть связан с психическими расстройствами, такими как депрессия, тревожные расстройства или обсессивно-компульсивное расстройство. Например, при депрессии человек может испытывать постоянные негативные мысли о себе и своих способностях, что усиливает внутреннюю критику и снижает мотивацию к действию. В исследовании Гилберта и его коллег (2012) подчеркивается, что страх перед состраданием и счастьем также является фактором, способствующим развитию внутреннего критика. Люди могут избегать позитивных эмоций, опасаясь, что не заслуживают их, и тем самым продолжают поддерживать негативный цикл самокритики.

Совладание с внутренним критиком требует многоуровневого подхода, поскольку этот феномен часто глубоко укоренен в психике человека и связан с его эмоциональными, когнитивными и поведенческими паттернами. Различные исследования, такие как работы М.И. Кузнецова (2019) и Энглиш и Джона (2013), подчеркивают важность сочетания нескольких стратегий для успешной борьбы с негативным самокритическим мышлением. Рассмотрим основные подходы к работе с внутренним критиком более подробно.

Одной из наиболее эффективных стратегий борьбы с внутренним критиком является ко-

гнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая фокусируется на изменении негативных мыслей и убеждений, лежащих в основе самокритики. Основной задачей КПТ является выявление и изменение автоматических негативных мыслей, таких как «Я недостаточно хорош», «Я неудачник», «Я всегда делаю все неправильно». Когнитивное переосмысление позволяет человеку осознать иррациональность этих убеждений и заменить их более реалистичными и поддерживающими.

М.И. Кузнецов (2019) подчеркивает, что основным элементом КПТ является когнитивная реструктуризация, когда человек учится выявлять свои негативные убеждения, подвергать их сомнению и заменять их более здоровыми. Например, вместо мысли «Я всегда проваливаю важные задачи» терапевт может помочь человеку сформулировать мысль: «У меня бывают ошибки, но я учусь на них и могу улучшить свои результаты».

Исследования также показывают, что развитие осознанности (mindfulness) играет важную роль в борьбе с внутренним критиком. Осознанность позволяет человеку наблюдать за своими мыслями и чувствами без эмоциональной вовлеченности, что помогает снизить влияние самокритики. Практики осознанности учат воспринимать свои мысли как временные явления, которые не обязательно отражают реальность.

Энглиш и Джон (2013) подчеркивают, что осознанность помогает людям осознать момент, когда их самокритические мысли начинают доминировать, и переключиться на более нейтральное или позитивное восприятие себя. Этот процесс также включает принятие своих недостатков, что снижает давление перфекционизма и способствует развитию сострадания к себе.

Эмоциональная регуляция также является важной составляющей в стратегии совладания с внутренним критиком. Гилберт и его коллеги (2012) утверждают, что эмоциональная поддержка, в том числе от самого себя, играет ключевую роль в смягчении негативного влияния внутреннего критика. Например, практики самосострадания, которые включают выражение доброты и поддержки по отношению к себе, помогают снизить

уровень тревожности и депрессии, вызванных самокритикой [4].

Развитие самосострадания подразумевает понимание и принятие своих слабостей и ошибок без излишней самокритики. Вместо того чтобы жестко осуждать себя за неудачи, люди учатся относиться к себе с пониманием, как они бы это сделали по отношению к близкому другу.

В некоторых случаях эффективной стратегией может стать использование телесных практик, таких как дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация или йога. Данные методы помогают снизить уровень стресса и тревожности, что, в свою очередь, уменьшает активность внутреннего критика. Как отмечает Аргиридес (2024), стрессовые реакции организма могут усиливать внутреннюю самокритику, а телесные практики позволяют лучше контролировать эти реакции, создавая более спокойное и устойчивое эмоциональное состояние. Одним из важнейших факторов совладания с внутренним критиком является социальная поддержка. Групповые терапевтические сессии, где люди могут делиться своими пере-

живаниями и получать поддержку от других, имеют большое значение в уменьшении интенсивности самокритики. Гилберт и Троуэр (2001) подчеркивают, что участие в терапевтических группах помогает людям почувствовать себя принятыми и поддержанными, что снижает их внутреннюю потребность критиковать себя. Социальная поддержка со стороны друзей, семьи или коллег также может играть значительную роль в борьбе с внутренним критиком. Люди, которые получают поддержку и понимание от окружающих, чаще всего менее подвержены самокритике и быстрее восстанавливаются после эмоциональных трудностей.

В современных исследованиях демонстрируется, что при регулярной практике вышеописанных стратегий возможен значительный прогресс в ослаблении влияния внутреннего критика и улучшении психоэмоционального состояния человека. Развитие осознанности, эмоциональной регуляции, когнитивное переосмысление и социальная поддержка помогают людям научиться принимать себя, снижая тем самым уровень самокритики и увеличивая уверенность в своих силах.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Касаткин С.Н.* Концепт «внутренней точки зрения» в критике позитивизма Дж. Финнисом и Р. Дворкином: очерк позиций // *Философия права*. – 2021. – № 2(97). – С. 27-32.
2. *Рыцарева Т.В.* Психотерапия чувства вины с точки зрения различных подходов: стратегический и нарративный подходы, системная семейная терапия субличностей, психодрама и схема-терапия / Т.В. Рыцарева, Е.С. Жорняк, К.Р. Карамян, С.В. Тимофеева, А.В. Ялтонская // *Психология и психотерапия семьи*. – 2017. – № 2. – С. 28-43.
3. *Cardoso B.L.A., Paim K., Catelan R.F. et al.* Minority stress and the inner critic/oppressive sociocultural schema mode among sexual and gender minorities. *Curr Psychol* 42, 19991–19999 (2023).
4. *Luoma, J.B., Chwyl C.* Interpersonal mechanisms for the maintenance of self-criticism: Expressive suppression, emotion expression, and self-concealment. *Curr Psychol* 41, 4027-4040 (2022).
5. *Papa C., D'Olimpio F., Zaccari V. et al.* «You're Ugly and Bad!»: a path analysis of the interplay between self-criticism, alexithymia, and specific symptoms. *Curr Psychol* (2024).

## INTERNAL CRITIC MODE. CAUSE OF FORMATION, COPING METHODS, PROGNOSIS FOR IMPROVEMENT

**KALININA Marina Yurievna**

Undergraduate Student

Samara branch of the Moscow City Pedagogical University

Samara, Russia

---

*The article discusses the phenomenon of the inner critic, its genesis and impact on personality, and suggests various strategies for coping with this phenomenon. The inner critic is formed under the influence of early family environment, social norms and cultural factors, as well as cognitive and emotional mechanisms. The author analyses the role of self-criticism in the development of psychopathological conditions such as depression and anxiety disorders and suggests cognitive-behavioural approaches, mindfulness, emotional regulation and social support as the main methods of coping with the inner critic. Prospects for improving psycho-emotional well-being with regular practice of these strategies are also discussed.*

**Keywords:** inner critic, self-criticism, cognitive-behavioural therapy, mindfulness, emotional regulation, social support.

---