Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей 4»

**«Взаимосвязь чувства вины и самооценки подростка»**

**Автор:** Хачикян Кристинэ Рафиковна,

ученица 9В класса МАОУ «Лицей 4»

**Руководитель:** Чепкасова Елена Геннадьевна,

психолог I категории

2019

**Содержание:**

Введение………………………………………………………………..3

Глава I Теоритические основы изучения чувства вины, самооценки и их взаимосвязи…………………………………………….…………5

* 1. Понятия чувства вины и самооценки в различных психологических теориях….............................................................5
	2. Чувства и эмоции …………………………………………........9
	3. Что такое вина?...........................................................................11
	4. Что такое самооценка?...............................................................13
	5. Особенности чувства вины и самооценки в подростковом возрасте……………………….……………....……………….........15
	6. Гендерные различия………………………………….…...…...17

Глава II Эмпирическое исследование чувства вины и самооценки……..…………………………………………….………..19

2.1. Описание эксперимента…………………...…….……....……….19

2.2. Результаты исследования…………………….....……………….20

Рекомендации …………………………………………………..…….24

Заключение …………………………………………………..……….28

Список литературы ……………………………………………..……30

**Введение**

 «Я знаю многих людей, которые не любят себя и пытаются поправить положение, добиваясь хорошего к себе отношения окружающих. Добившись этого, они сами начинают хорошо к себе относиться. Но это не решает проблему, это подчинение авторитету другого. Вы должны принять себя – а не искать пути для достижения моего признания»

Ирвин Ялом.

 Подростковый возраст – это этап человеческой жизни, в котором человек ищет и пытается реализовать себя как личность. Проделывая эту сложную, но важную работу, «исследователь» может столкнуться с некоторыми препятствиями. Поначалу они могут показаться незначительными, несерьезными, но на самом деле приведут к большим сложностям во взрослой жизни. Самооценка в этом возрасте подвергается наибольшей опасности. Ведь именно сейчас мы пытаемся самоутвердиться и найти свой Путь, а значит, мы становимся очень уязвимыми. В этом возрасте подростки больше верят мнению сверстников, чем родителей. Поэтому, сделав, по мнению судьей, что-то не так, у обвиняемого может не только понизиться самооценка, но и возникнуть ощущение вины перед сверстниками. Как говорил Цицерон, «не существует никакого великого зла, кроме чувства вины». Так связаны ли эти феномены, или они существуют вне зависимости друг от друга? В этом я попытаюсь разобраться.

 Цель: изучить взаимосвязь чувства вины и самооценки подростка

 Задачи:

1. Изучить теоритические аспекты данных тем
2. Провести исследование среди учащихся МАОУ «Лицей №4»
3. Проанализировать данные исследования
4. Сделать соответствующие выводы
5. Разработать рекомендации по повышению уровня самооценки

 Результат: коррекционно-развивающие упражнения по повышению самооценки и уверенности в себе, рекомендации по снижению чувства вины.

 Предметом исследования являются «чувство вины» и «самооценка личности» как психологические феномены. Исследуются их свойства и особенности в подростковом возрасте, качественное изменение в процессе психотерапии личности.

 Гипотеза: проявление чувства вины в подростковом возрасте зависит от самооценки личности и от его гендерных особенностей.

 Осознание вины и низкая самооценка оказывают глубокое воздействие на поведение и чувства человека, особенно в подростковом возрасте, что подчеркивает актуальность моего исследования.

 Проблема исследования: одной из основных проблем в подростковом возрасте является заниженная самооценка. Помимо заниженной самооценки, многим подросткам свойственно чувство вины. Это деструктивное чувство, как и заниженная самооценка, способствует формированию неуверенности, неудовлетворенности, возникновению трудностей во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

**Глава I Теоритические основы изучения чувства вины, самооценки и их взаимосвязи.**

* 1. **Понятия чувства вины и самооценки в различных психологических теориях.**

 Два изучаемых мною феномена не могли не привлекать к себе внимания со стороны ученых. Чувство вины – одно из самых многогранных чувств, которое может усовершенствовать человека или же загубить его самосознание, превратить в ходячего мертвеца. Ведь не каждый человек сможет оправиться после аварии, случившемся по его вине, в которой погибли его близкие или друзья. А самооценка в свою очередь влияет на все сферы нашей жизни, диктует наше поведение и отношения к происходящему.

 На первом большом симпозиуме по проблемам эмоций в 1928 году вопрос о социальных эмоциях даже не поднимался. Однако на втором симпозиуме в 1948 году уже был представлен доклад, посвященный чувству вины и стыда – доклад американского психиатра Дженкинса. Он определяет вину как чувство недовольства собой, вызванное осознанием человеком несоответствия между своим поведением и принятыми моральными нормами, целью которого является корректировка поведения в целях его большего соответствия моральным эталонам.[3] Карл Роджерс видел категорию самооценки центральным звеном в теории личности. Условием ее нормального формирования он считал положительную оценку со стороны общества и принятой им морали. По С.Л. Рубинштейну, самооценка обусловлена мировоззрением, определяющим критерии, эталоны, нормы оценки, т. е. самооценка человека определяется вкладом личности в общественное дело, тем, «что он как общественный индивид делает для общества». [15]

 В когнитивной психологии вина исследуется как способ интерпретации событий. Аарон Бек считает, что вина и самокритика возникают как результат приписывания себе причинности событий и ответственности за неудачи. Условием переживания вины является внутренний локус контроля. Глобальное и стабильное самообвинение, носящее неуправляемый характер, приводит к болезненным переживаниям, а внутренние, частные, нестабильные или управляемые атрибуции являются желательным адаптивным способом переживания вины, так как они сочетаются с мобилизацией условий и стремлением контролировать ситуацию.[10]

 З. Фрейд считал, что при неврозе принуждения и меланхолии чувство вины достигает исключительной силы. Оно является действенным и при истерии. Впоследствии внешнее сдерживание со стороны родителей, воспитателей и авторитетов перемещается внутрь человека. Их место занимает особая инстанция, которую З. Фрейд назвал Сверх Я, и оно является совестью человека, олицетворяющей собой внутренние запреты и нормы долженствования.[5]

 В исследованиях У. Джеймса, З. Фрейда, К. Роджерса самооценка чаще всего определяется через соответствие между реальным и идеальным «Я». Расхождение между этими аспектами «Я» служит не только показателем «высоты» самооценки, но и регулятором поведения человека, поскольку здесь в явном виде содержится эталон, критерий оценки себя.[15] Ролло Мэй считал, что чувство вины появляется из-за восприятия различия между тем, кем является человек, и тем, каким, по его мнению, он должен быть. Данная эмоция возникает в случае, если человек отрицает, собственные потенциальные возможности или же терпит неудачу.[10]

 Ирвин Ялом подчеркивал тесную связь чувства вины с ответственностью. Он выделял невротическую, подлинную и экзистенциальную вину: [8]

1. Невротическая вина возникает, если человек думает о преступлении или совершает мелкие проступки по отношению к другим людям, например, нарушает родительские запреты.

2. Подлинная вина появляется, когда человек совершает реальное преступление.

3. Экзистенциальная вина возникает как результат преступления человека против самого себя и проявляется в виде сожаления, осознания неправильно прожитой жизни и нереализованности собственных возможностей.

 Согласно Эриксону, чувство вины появляется у детей в возрасте от 4 до 5 лет. Ребёнок к этому моменту приобретает много физических навыков и сам может проявлять инициативу при выборе занятий. Дети, которым родители позволяют проявлять самостоятельность в выборе моторной активности, вырабатывают предприимчивость. Если родители не позволяют ребёнку проявлять активность, показывают, что она вредна и нежелательна, у ребёнка возникает чувство вины.[6] Становление личности Эриксон рассматривает с точки зрения усиления «Я» и продвижения к «идентичности» (в представлении Эриксона «идентичность» означает чувство само тождественности, собственной истинности, полноценности, сопричастности миру и другим людям). Наиболее принципиальным для становления идентичности является подростковый возраст (стадия идентичности или ролевой диффузии). Эта фаза характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других; в отрицательном же варианте возникает диффузное, расплывчатое «Я», ролевая и личностная неопределенность. [16]

 И. Кант указывал на то, что человек виновен самим фактом возможности свободы. Поэтому наряду с преднамеренной и неумышленной виной, он говорил также о прирожденной вине. Виновность, по Канту, следует усматривать не только в поступках, имевших злые последствия, но и в поступках, не имевших видимых злых последствий, но совершенных не ради долга, а по максимам, которые по самой своей природе вполне могли бы привести к дурным последствиям и не привели лишь по счастливой случайности. [17]

 По мнению Дарвина, в нас есть стремление заботиться о других; если мы, под влиянием эгоизма, не последуем этому стремлению и, например, не поможем в беде ближнему, то впоследствии, когда мы живо представим себе испытываемое бедствие, стремление к помощи ближнему вновь возникнет и неудовлетворенность его вызовет в нас болезненное чувство укоров совести. [7]

 Главной трудностью интуитивизма является вопрос об ошибках совести, о ложной совести. Если совесть есть голос Божий, то каким образом объяснить ошибки совести и кажущееся или действительное отсутствие ее у преступников? С точки зрения эволюционизма это объясняется нравственным недоразвитием, отсутствием воспитания, средой и т. д. Этот путь объяснения закрыт для интуитивистов. Они должны допустить, как это делали схоласты и отчасти Кант, двойную совесть, трансцендентную и эмпирическую: первую – как непосредственно данное в природе человека, в виде зародыша, духовное свойство, общее для всех людей (и эта совесть не может ошибаться); вторую – проявляющуюся в мире явлений, подверженную законам развития и зависимую от весьма сложных внешних и внутренних условий, – и эта совесть может ошибаться.[3]

 За последние годы значительно увеличилось количество как теоретических, так и эмпирических исследований таких важных регуляторов человеческого поведения, как чувство вины и самооценка, однако на данный момент и в отечественной психологии, и за рубежом, рассматриваемые феномены исследованы недостаточно.

* 1. **Чувства и эмоции.**

 Многие знания об эмоциях и чувствах сформировались у нас благодаря усилиям родителей и других членов семьи. Лица отца и матери, братьев и сестер, других близких людей были первыми лицами, которые нам пришлось увидеть в жизни. Члены нашей семьи, возможно, были очень экспрессивны или, напротив, очень сдержаны в отображении эмоций на лице. Они могли демонстрировать весь спектр эмоциональных выражений или только его малую часть. Они могли скрывать свои чувства или не скрывать их от нас.

 Чувства — высшая форма эмоционального отношения человека к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью, обобщенностью, соответствием потребностям и ценностям, сформированным в его личностном развитии. [1]

 Эмоция — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. [1]

 Чувства отличаются от эмоций тем, что они более долговременны и устойчивы. Эмоции – они всегда лежат на поверхности, а чувства запрятаны в глубине. Конечно, если только человек нарочно их не прячет. Человек порой сам не осознает, что движет его эмоциями. Сердце испытывает одни чувства, лицо выражает совсем другие эмоции, тон голоса может иметь третью окраску, а смысл слов – четвертую. Различия между эмоциями и чувствами заключаются в том, что первые – это проявление вторых, а сами чувства являются результатом восприятия мира.

 Мы не приходим в эмоциональное возбуждение от всего подряд и не находимся во власти эмоций постоянно. Эмоции возникают и исчезают. Мы испытываем эмоцию в какой–то один момент и можем не испытывать никаких эмоций в другой. Некоторые ученые утверждают, что какие–то эмоции присутствуют всегда, но они слишком слабы, чтобы быть для нас заметными или влиять на то, что мы делаем. С учетом того, что не каждая минута нашей жизни окрашена какой–то эмоцией, без ответа остается следующий вопрос: почему мы начинаем испытывать эмоции? Чаще всего эмоции возникают тогда, когда мы ощущаем, правильно или ошибочно, что происходит или вот–вот должно произойти некое событие, способное позитивно или негативно повлиять на наше благополучие. В этом заключается простая основополагающая идея: эмоции возникают для того, чтобы подготовить нас к быстрым действиям в условиях событий, имеющих большое значение для нашей жизни. [2]

 По ведущим чувствам человека можно составить определенное представление о его мировоззрении и системе ценностей. Предметами чувств становятся, прежде всего, те явления и условия, от которых зависит развитие значимых для личности и поэтому воспринимаемых эмоционально событий. Содержание доминирующих чувств определяет важную характеристику человека — направленность личности. Чувства, получившие исключительную силу и подчинившие себе другие побуждения человека, называются страстями. [2]

 Вина может быть как чувством, так и эмоцией. В первом случае – это более долговременное и глубокое психологическое состояние человека, а во втором – поверхностное, возможно, даже обманчивое, то есть человек действительно не сделал ничего плохого, но все же он винит себя, или же просто произошла незначительная ситуация, которая вовремя разрешилась.

* 1. **Что такое вина?**

 Кто из нас не сталкивался в своей жизни с чувством вины? Это болезненное ощущение часто доставляет нам неудобства, нарушает душевный покой. Но нужно заметить, что чувство вины несет не только негативную функцию. Ведь именно с его помощью мы можем отличить добро от зла. Оно помогает нам сопереживать окружающим, понимать их.

 Если по каким-то причинам мы нарушили свои обещания, подвели другого человека, не выполнили обязательств, то сразу возникает чувство вины. Оно становится поводом для появления других неприятных эмоций, а возможно, впоследствии и чувств, например, тревоги, напряжения, неловкости, самобичевания. Но, по мнению психологов, чувство вины, как и самокритика, – это признак психологического здоровья человека. Об этом пишет социальный психолог Дэвид Майерс. Он говорит, что именно благодаря возможности испытывать вину мы становимся лучше.

 Человек осознает негатив от своего поступка, понимает, что предал собственные моральные ценности, не оправдал чьих-то надежд. Чувство вины позволяет нам избегать подобных проступков в будущем. Оно заставляет нас извиниться перед другими людьми, предложить свою помощь. Мы становимся более внимательными к окружающим, более чуткими, сострадающими. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и коллегами улучшаются, становятся более человечными. Исследователь психологии эмоций Кэрол Изард утверждает, если бы в нашем обществе никто не чувствовал вину, то жить в нем было бы опасно.[3]

 При переживании чувства вины всегда присутствует осуждающая значимая фигура, которая была агрессивна к деятельности ребенка, наказывала его и, в конце концов, научила его чувствовать свою вину при совершении им определенных действий. А дальше, уже в своей вполне самостоятельной и взрослой жизни, человек сам испытывает вину для остановки своих действий. Так окружающая среда, обвиняя, может манипулировать человеком через вину.

 Оскорбление со стороны кого-то, кто вызывает у вас мало уважения, или отказ, полученный от человека, которого мы никогда не считали своим другом или возлюбленным, может, в крайнем случае, вызвать презрение или удивление. Напротив, если обиду наносит нам человек, о котором мы много заботились, то вы можете почувствовать печаль или печаль одновременно с гневом. В каких-то ситуациях вы можете настолько сильно любить человека, причиняющего вам страдания, или быть неспособным разгневаться на него (или вообще на любого человека), что начинаете искать рациональные причины его болезненных для вас действий своих собственных поступках, а затем вместо гнева испытывать чувство вины. Другими словами, вы испытываете гнев к себе, а не к тому, кто причинил вам душевную боль. [4]

 Это может послужить причиной того, что некоторые люди решат воспользоваться чувством вины в качестве средства манипуляции против своих жертв, принимающих любое явление, любую ситуацию близко к сердцу. Чаще всего такими жертвами становятся престарелые люди или дети. Пытаясь оправдать себя, направить всю вину на другого человека, мошенники пользуются их добродушием и состраданием. И мы опять наблюдаем тот же парадокс человеческой жизни. И снова мы идем против самих себя, наивное сердце берет верх над прагматичным мозгом. Ка говорил великий русский писатель Ф.М. Достоевский: «Штука в чем: Если ты холоден — ты ранишь людей. Если ты чувствительный — люди ранят тебя».

* 1. **Что такое самооценка?**

 Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто. Самооценка является следствием общения в социуме. Едва ли у маленьких детей можно наблюдать яркие проявления личностных качеств, поэтому сильное давление на формирования самооценки оказывает подростковый возраст.

 По Л. Д. Столяренко, самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. [12]

 К оптимальной самооценке относятся самооценки «высокий уровень» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой) и «выше среднего уровня». А также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию).

 Самооценка может быть неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной. Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений. При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

 Аффект неадекватности возникает, как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т е. вплотную заняться самоуправлением. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности – это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений. [12]

* 1. **Особенности проявления чувства вины и самооценки в подростковом возрасте**

 Каждый возраст характеризуется своими особенностями, которые влияют на поведение и мировоззрение людей. Подростковый возраст – долгий переходной период, в котором происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Подростковый возраст отличается от других периодов жизни человека тем, что именно в этом промежутке времени у человека формируются качественные особенности личности, его характер, интересы и взгляды на жизнь. Психологические особенности подросткового возраста у психологов называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

* повышенная чувствительность к оценке посторонними;
* предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
* противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
* эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
* борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

 Подростковый возраст охватывает период жизни с 13 до 18 лет (± 2года). Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности. [9]

 Именно в семье происходит первичная социализация ребенка, его адаптация к меняющимся жизненным обстоятельствам, формирование определенных когнитивных схем и паттернов поведения, позволяющих более или менее адекватно воспринимать и решать те или иные проблемы. Большинство отклонений в поведении зависимых лиц имеет единую основу – неправильную систему семейного воспитания, что обусловливает личностную и социальную незрелость ребенка, большое количество внутри личностных проблем и ограниченный набор способов их разрешения. [14] Дети начинают испытывать чувство вины, когда способны понять, что они могут быть источником переживания другого человека, и это делает их чувствительными к переживаниям других. Вина несет не только к отчуждению с другими, но и к разрыву с собой; разрыву между тем, кто ты есть на самом деле и тем, кем хочется быть. Иногда родители склонны прививать ребенку комплекс вины постоянными упреками даже за небольшие проступки еще долго держать ребенка на расстоянии вместо того, чтобы просто приказать ему и утешить после этого. [13]

 Характер самооценки определяет формирование личностных качеств. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство. У подростков с адекватной самооценкой обычно более высокий социальный статус, нет резких скачков в учебе. Подростки с низкой самооценкой подвержены склонности к депрессии и пессимизму.

 Самооценка подростка, как уже отмечалось, формируется в процессе его стремлениям к тем моральным ценностям и требованиям, которые приняты в кругу сверстников. В тех случаях, когда подростки меняют круг своего общения, может неожиданно меняться и самооценка подростка. Такая неустойчивость связана с тем, что еще не сложились, «не укрепились» те внутренние ее основы, критерии, на которые опирается подросток, оценивая себя и других. Со временем, когда замедлится формирование личности, когда её основы будут проявляться в ежедневном общении в социуме, некогда переживающий, возможно зависимый подросток начнет свою самостоятельную жизнь, а фундаментом послужит тот багаж знаний, мнений, который он принес с собой из другого мира.

* 1. **Гендерные различия.**

 Полоролевая идентичность как мужская, так и женская формируется и изменяется в зависимости от условий воспитания, обучения и степени давления полоролевых стереотипов, прививаемых средствами массовой информации. Несмотря на декларирование «равных возможностей» для мужчин и женщин в управлении, исторически сложившиеся стереотипные представления о «мужских» и «женских» ролях в управленческой деятельности довлеют среди значительной части населения. [18]

 Различия между мужчинами и женщинами исследователи проводят по пяти основным направлениям:

1. Различия на генетическом уровне. У мужчин доминирует правое полушарие, которое отвечает: за распознавание зрительных и музыкальных образов; за сознательную ориентацию в пространстве; за более развитое абстрактное мышление. У женщин более развито левое полушарие, которое отвечает: за регуляцию речи, письма и счета; за интуитивную ориентацию в пространстве; за более развитое конкретно-наглядное, образное мышление.
2. Различия на физическом уровне. У мужчин большая масса тела и большая физическая сила. У женщин меньшая масса, но большая грация, гибкость и подвижность.
3. Различия на когнитивном уровне. У мужчин доминирует качественный подход к изучению нового материала; они склонны к абстрактному мышлению, к творчеству и самостоятельности. Женщинам свойственна стройность и чёткость анализа, а также конкретность мышления. Они склонны к алгоритму, шаблону и к исполнительности; им присущи интуиция и предусмотрительность, большая конкретность мышления, аналитический подход, умение анализировать на эмоционально-чувственной основе.
4. Различия на психологическом уровне. У мужчин быстрая реакция на взаимодействие окружающей среды и сравнительно лёгкая адаптация к ней, но они с трудом переносят стресс. У женщин адаптация к среде проходит через переживание, а иногда и через эмоциональный срыв.
5. Различия на уровне общения (коммуникативный компонент). Мужчины воинственны и более агрессивны, чаще проявляют твёрдость и суровость; более постоянны в дружбе и своих привязанностях; более в своих действиях, любят риск, способны к работе с элементами риска, с нестрогой программой действий. Женщина сострадательна и более человеколюбива, чаще проявляет большую нежность и заботу. Склона к переменам и разнообразию в общении. Более осторожна и осмотрительна в деятельности, обладает способностью, к тонкой, однообразной работе. [19]

 Безусловно, нельзя судить о человеке только по его гендерным качествам и особенностям, каждый человек индивидуален, он не обязан действовать, мыслить и жить по сформировавшимся в обществе критериям. Но, так или иначе, природу не обманешь. Действие гендерных различий на проявление чувства вины и уровня самооценки будут представлены ниже на основе тестового исследования.

**Глава II Эмпирическое исследование чувства вины и самооценки.**

**2.1.Описание эксперимента.**

 Эксперимент проводился с помощью двух тестов: Куглера-Джонс (на чувство вины) и Ковалева (на уровень самооценки). Первый опросник состоит из 45 утверждений, требующих указания степени согласия или несогласия с ними (от 1 до 5). Второй опросник состоит из 32 суждений, также требующих указания степени согласия с ними (от 0 до 4).

**2.2. Результаты исследования.**

 В исследовании принимали участие ученики девятых классов МАОУ «Лицей 4» (в общей сложности 90 человек).

*Результаты тестов по отдельности.*

|  |  |
| --- | --- |
| Чувство вины | Самооценка |
|  |  |
|  |
|  |

*\*Таблица 1*

*Совместные результаты тестов.*

*\*указаны только положительные результаты*

*\*\*Гистограмма 1*

 Рассматривая результаты с точки зрения гендерных различий, получаем интересный результат. (В исследовании участвовали те же ученики 9 классов: 45 девочек и 45 мальчиков).

|  |  |
| --- | --- |
| Девочки | Мальчики |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*\*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| *\*указаны только положительные результаты* | *\*указаны только положительные результаты* |

*\*Гистограммы 2 и 3*

**Вывод:** Благодаря таблице 1, мы можем увидеть, что у подростков по большей части положительные результаты по всем критериям проявления чувства вины, также чуть больше половины подростков имеют низкую самооценку. Это можно охарактеризовать повышенной чувствительностью и изменчивостью.

 По гистограмме 1 видно, что по вине-состоянию и вине-черте их показатели снижаются по мере повышения самооценки. А моральные нормы в целом остаются неизменными.

 По таблице 2 видно, что по вине-состоянию и вине-черте у девочек и у мальчиков одинаковые результаты, моральные нормы у девочек составляют 100%, а у мальчиков 98%. Но вот показатель низкой самооценки у мальчиков больше на 30%.

 По гистограмме 2 можно заметь, что вина-состояние понижается с повышением самооценки. По критерию вина-черта результаты неоднозначны: сначала идет понижение вины-черты по увеличению самооценки, а потом повышение результатов критерия. Моральные нормы строго выдержаны.

 По гистограмме 3 видно, что критерий вина-состояние понижается с повышением самооценки, вина-черта не намного повышается, а потом резко снижается, моральные нормы чуть снижаются, а потом снова увеличиваются.

 Следовательно, чувство вины и самооценка в целом взаимосвязаны, но в то же время чувство вины может проявляться в независимости от самооценки. У мальчиков самооценка намного ниже и в некоторой степени это влияет на проявление чувства вины.

**Рекомендации.**

 Чувство вины психология относит к сложной эмоции, зачастую она бывает обманчивой. Человек при такой ситуации испытывает переживания, как при истинном чувстве вины. Состояние, при котором ощущение вины появляется без всякого повода, относят к невротической вине. Но также у людей с психическими расстройствами нередко отсутствует чувство вины. Поэтому наличие данного чувства свидетельствует о здоровой психике. Но согласитесь, что во всем нужна «золотая середина».

 Самооценка влияет не только на наши поступки, слова, но и становится частью всех сфер нашей жизни. Человек с низкой самооценкой не может по достоинству оценить свои возможности, он вечно сомневается, переживает, смущается при разговоре с людьми, которых он считает лучше себя. Человек с высокой самооценкой также не может ужиться в обществе: он считает, что во всем превосходит остальных, что мир вращается вокруг него и что все остальные люди на планете должны делать все, чтобы удовлетворить его прихоти. Такому человеку непременно нужно спуститься с небес на землю и осознать, что окружающие его тоже чего-то достойны. Хотя, стоит признаться, что множество людей становились известными деятелями благодаря высокой самооценке, так как они всегда были уверены в том, что делают, и шли к своим целям несмотря ни на что.

 Но вот справиться с неуверенностью в себе, с чувством вины бывает очень сложно, так как человеку приходиться менять, возможно, уже устоявшиеся взгляды на жизнь. Я не буду предлагать ходить на тренинги, так как многие люди, даже писатели, говорят о том, что нужно смотреть в глаза страхам, что нужно идти к своей мечте несмотря ни на что, что все зависит только от нас, что люди, которые пытаются оправдаться за счёт каких-то обстоятельств или людей, на самом деле слабаки и трусы. Возможно, с какой-то точки зрения они правы, если вы сможете замотивировать себя на это, то обязательно добьетесь успеха, но лично у меня возникает ощущение, что они никогда не жили в современном мире или не встречали подобных преград на своем пути, потому что они говорят клишированными фразами, пытаясь казаться умными, знающими свое дело. Часто человек встречается с «опасностями» на своем пути, не имея «туза в рукаве», и без какой-либо поддержки, поэтому очень важно научиться справляться с трудностями в одиночку.

 Во-первых, уйдите на время в себя, попробуйте понять собственные чувства и мысли, будьте снисходительны по отношению к себе. После этого найдите свое счастье в жизни, то, что нравится вам и получается хорошо. Путешествия – прекрасный вариант, но не у всех есть такие возможности, а вот взять книги из библиотеки или посмотреть фильм на компьютере дома получиться у всех, или почти у всех. Возможно, у вас получится сменить обстановку дома и вокруг себя. Я не хочу напоминать вам о том, что мы все не идеальны, что душа важнее тела, вы это знаете и без меня. Я также не могу прописать каждому одно и то же лекарство: все мы разные, кому-то оно поможет, а кому-то нет. Но самое главное – довериться течению жизни. Мы все меняемся, наши взгляды на мир меняются, наши убеждения принимают иной оборот, на нашем пути встречаются люди, меняющие нас самих. Я отлично понимаю, что человек с низкой самооценкой уже внушил себе собственное безобразие, но если вы смогли внушить себе это, так таким же образом внушите себе, что вы намного лучше. Что касается чувства вины, то лучше всего попросить прощения, поговорите с близкими, они выслушают, дадут вам хороший совет, а иногда большего и не нужно.

 Выше были указаны некоторые советы, но сейчас мне бы хотелось предложить несколько коррекционно-развивающих упражнений по повышению самооценки и уверенности в себе:

1. Методика по повышению самооценки «21 день»:

Все, что вам нужно делать – это каждый день, желательно в одно и то же время, подходить к зеркалу и говорить себе комплименты или что-нибудь приятное. Может показаться нелепым такое занятие для «взрослого» человека, но многие говорят, что данная методика по-настоящему работает. Почему 21 день, спросите вы? Доказано, что именно в течение 21 дня у человека закрепляется некая привычка, и это касается не только самооценки.

1. Релаксационное упражнение «Дотянись до звезды»:

Данное упражнение отлично подойдет натурам мечтательным, с хорошим воображением, но кроме этого оно окажется для вас не только полезным, но и приятным.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, представьте себе звездное небо (в месте, которое вам больше по душе: в горах, на побережье, на крыше). Представьте, что звезды – это не просто космические объекты, но и ваши мечты. Пытайтесь дотянуться до них, возьмите одну вашу звезду-мечту и положите к себе в корзинку. Многие ребята указывают на то, что после данного упражнения они становятся более уверенными в том, что их мечта сбудется. Другие же говорят, что эти несколько минут замотивировали их.

1. Упражнение «Портрет успешного человека»:

Нужно представить себе какого-нибудь успешного человека современности или прошедших времен, можно придумать вымышленного героя или представить книжного, а лучше всего себя самого в счастливом будущем. Проанализируйте жизнь этого человека и спросите себя: как он добился всего? Топнул ногой и хлопнул в ладоши, и жизнь подарила ему все? Или же он трудился из-за всех сил, бросал все и снова начинал, бросал и начинал? Я всегда представляю французского художника-постимпрессиониста Поля Сезанна, найдите и вы своего героя.

1. «10 за и 10 против»

Нужно взять два отдельных листочка и составить список из ваших отрицательных качеств и положительных по 10 на каждую. А далее задать себе следующие вопросы: разве мои негативные качества закрывают положительные? Разве окружающим важнее мои недостатки или же достоинства? А лично для меня что важнее? Я уверена, что каждый придет лишь к одному выводу: мои недостатки делают меня личностью, но достоинства важнее, сильнее недостатков.

1. Рисунок «Обида»:

Возьмите лист бумаги, а лучше картон, и нарисуйте обиду, какой вы ее видите (на самом деле можно нарисовать абсолютно любую негативную эмоцию или чувство). Используйте свою фантазию, выражайте свои эмоции путем сильного нажатия на карандаш или использования темных цветов. А теперь разорвите бумагу на маленькие кусочки, выбросьте все свои негативные эмоции, расстаньтесь с ними. А потом нарисуйте что-нибудь хорошее, то, что заставляет вас улыбаться, и вы увидите свою собственную жизнь в других красках.

1. «Дневник твоих успехов»:

Это упражнение чем-то напоминает методику «21 день». Нужно каждый день вечером записывать себе в блокнот или тетрадку свои успехи и достижения за последние 24 часа. Пожертвовать5-10 минутами, думаю, сможет каждый, особенно ради себя любимого.

**Заключение.**

 Чувство вины и самооценка являются сложными психологическими феноменами. Наличие этих чувств и качеств определяет нас как психически здорового человека. Они помогают нам разобраться в себе и в окружающих, понять, что есть хорошо, а что плохо. Мы, да и все общество усовершенствуется под влиянием этих феноменов.

 Мы разобрались в том, что вина может проявляться как эмоция и как чувство, в чем их отличия. Также, мы разобрались в видах критики и в гендерных различиях.

 На протяжении многих лет психологи и философы проводили теоритические и практические исследования на эти темы, углубляясь все глубже в человеческое сознание. К счастью или к несчастью (для кого как), психология – это самая разносторонняя и неоднозначная наука. С каким бы усердием человечество не пыталось бы разобраться в собственных чувствах и последующих действиях, оно никогда не найдет универсального ответа, возможно, в этом и заключается вся прелесть и все изящество этого предмета.

 Я в основном подтвердила свою гипотезу о взаимосвязи чувства вины и самооценки подростка, также о влиянии гендерных особенностей на данные феномены. Чем выше самооценка подростка, тем меньше возможных случаев проявления чувства вины. В основном чувство вины у девочек проявляется чаще, чем у мальчиков. Но, тем не менее, самооценка у юношей намного ниже, чем у девушек. Это можно связать с более ранним физическим и психологическим созреванием девочек и с их привычкой критиковать свою внешность и свои поступки. Но как я говорила ранее, психология – неоднозначная наука, поэтому результаты исследования немного колеблются.

 В заключении, хотелось бы сказать, что чувство вины является неотъемлемой частью нашей жизни. Не нужно стыдиться его или пытаться не обращать на него внимания. Само принятие факта приблизит вас к более прозрачному пониманию собственных чувств. А адекватная самооценка способна только помогать вам во всех ваших начинаниях.

**Список литературы.**

1. Вокабула. Словарь-справочник по психоанализу
2. Экман П. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2010 год.-240с.
3. Ильин Е.П. Психология совести. Вина, стыд, раскаяние - СПб.: Питер, 2016.-288с.
4. Экман П. Фризен У. Узнай лжеца по выражению лица. - СПб.: Питер,2017.-320 с.: ил. – (Серия «Психология. The Best»).
5. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции/ Зигмунд Фрейд; – Москва.: Эксмо, 2018. – 416 с.- (Всемирная литература).
6. Эриксон Э. Детство и общество. - СПб.: Прогресс книга, 2019. – 448с.
7. Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор: В 2 кн. Кн. 2: Гл. XI – XXI – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2009. – 384с.: ил.
8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Москва.: Класс, 2017 – 576с.
9. <http://www.rastut-goda.ru/teenager/6487-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta.html>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%B0>
11. <https://womanadvice.ru/kritika-chto-eto-takoe-i-kak-pravilno-kritikovat>
12. [https://studfiles.net/preview/4122390/page:11/#15](https://studfiles.net/preview/4122390/page%3A11/#15)
13. <https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-62997>
14. <https://studbooks.net/896791/psihologiya/aktualizatsiya_chuvstva_viny>
15. <https://studbooks.net/902804/psihologiya/teoreticheskie_podhody_izucheniyu_samootsenki>
16. <https://studexpo.ru/235865/psihologiya/teoreticheskiy_obzor_izucheniya_samootsenki_psihologii>
17. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/206/%D0%92%D0%98%D0%9D%D0%90>
18. <https://studbooks.net/573942/politologiya/osnovnye_gendernye_razlichiya>
19. <https://psihomed.com/samokritika/>