

Министерство Просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов  
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

**Филиппова Елена Александровна**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ОСОБЕННОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ ЧУВСТВА ВИНЫ ПРИ  
ПЕРЕХОДЕ ОТ МЛАДШЕГО К СРЕДНЕМУ ШКОЛЬНОМУ  
ВОЗРАСТУ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое  
образование

Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, канд. психол. наук, доцент по кафедре  
психологии Н.А. Мосина

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.06.2020

(дата, подпись)



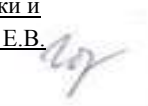
Руководитель:

канд. психол. наук, доцент по кафедре педагогики и  
психологии начального образования Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.06.2020

(дата, подпись)



Дата защиты 23.06.2020

Обучающийся Филиппова Е.А.

(фамилия, инициалы)

13.06.2020

(дата, подпись)



Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2020

**Отзыв**  
**научного руководителя**  
**на выпускную квалификационную работу**

**Филипповой Елены Александровны**

*Ф.И.О. студента*

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

*направление обучения*

**«Особенности трансформации чувства вины при переходе от младшего к среднему школьному возрасту»**

*тема выпускной квалификационной работы*

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Высокий уровень сформирован ности компетенций	Продвинутый уровень сформирован ности компетенций	Базовый уровень сформирован ности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	+		
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции	+		
ОК-7	+		

способен к самоорганизации и самообразованию			
ОПК-2 готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях	+		
ОПК-3 готов использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов	+		
ОПК-4 готов использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся младшего школьного возраста	+		
ОПК-6 способен организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды	+		
ПК-8 способен проводить диагностику уровня освоения детьми содержания учебных программ с помощью стандартных предметных заданий, внося (совместно с методистами) необходимые изменения в построение образовательной деятельности	+		
ПК-22 готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи	+		
ПК-23 способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики	+		
ПК-27 способен выстраивать развивающие учебные ситуации, благоприятные для развития личности и	+		

способностей ребенка			
----------------------	--	--	--

В процессе работы Филиппова Елена Александровна продемонстрировала высокий уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как креативный, самостоятельный исследователь, способный к постановке научной проблемы, сбору и анализу данных, проектированию психолого-педагогической деятельности, проявила навыки критического и творческого мышления, коммуникативную компетентность.

Содержание ВКР \_\_\_\_\_ соответствует \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует /не соответствует

Структура ВКР \_\_\_\_\_ соответствует \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР \_\_\_\_\_ соответствует \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

16 июня 2020 г.

Научный руководитель \_\_\_\_\_  / канд. психол. наук, доцент Е.В. Гордиенко

## Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: (lenchepov@yandex.ru) / ID: 3565792  
Проверяющий: (lenchepov@yandex.ru) / ID: 3565792  
Отчет предоставлен сервисом «AntiPlagiat» — <http://users.antiplagiat.ru>

### ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 61  
Начало загрузки: 18.06.2020 21:46:42  
Длительность загрузки: 00:00:04  
Имя исходного файла: Филиппов ВКР.pdf  
Название документа: Филиппов ВКР  
ОСОБЕННОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ ЧУВСТВА:  
ВЫШЫ ПЛУМ ПЕРЕХОДЕ ОТ МЛАДШЕГО К  
СРЕДНЕМУ ШКОЛЬНОМУ ВОЗРАСТУ  
Размер текста: 1 кб  
Словослов в тексте: 177281  
Слов в тексте: 22877  
Число предложений: 1908

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)  
Начало проверки: 18.06.2020 21:46:47  
Длительность проверки: 00:00:15  
Комментарий: не указано  
Модуль поиска: Модуль поиска Интернет



ЗАИМСТВОВАНИЯ  
15,47%

САМОЦИТИРОВАНИЯ  
0%

ЦИТИРОВАНИЯ  
0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ  
84,53%

## Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Филиппова Елена Александровна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: Особенности трансформации чувства вины при переходе от младшего к среднему школьному возрасту.

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

13.06.2020

дата



подпись

## Оглавление

Оглавление .....	2
Введение.....	8
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	11
1.1. Понятие чувства вины .....	11
1.2. Возрастные особенности младшего школьника и младшего подростка.	20
1.3. Переживание чувства вины в детстве и отрочестве .....	26
1.4. Групповые занятия с элементами тренинга как способ работы с младшими подростками и младшими школьниками .....	31
Выводы по главе I .....	38
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.....	39
2.1. Организация и методика проведения эксперимента .....	41
2.3. Анализ программы для коррекции неадекватного чувства вины .....	57
Выводы по главе II .....	62
Заключение .....	65
Список использованных источников .....	70
Приложения .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Чувство вины является механизмом социального контроля. Оно регулирует социальное поведение и гарантирует соблюдение норм нравственности. Прослеживается взаимосвязь вины с такими понятиями, как «ответственность», «поступок». Несмотря на то, что вина является негативным переживанием, она в целом ведет к развитию личности, пересмотру своего поведения. Но неадекватное, навязанное извне чувство вины может привести к негативным последствиям. Поэтому для каждого человека важно научиться переживать это чувство, осознавать его значимость.

Проблемой является то, что для ребенка понятия «хорошо» и «плохо» очень размыты, и взрослому придется приложить немало усилий, чтобы донести это до сознания ребенка. К сожалению, некоторые родители считают эффективным воспитательным методом выработку чувства вины вместо совести. Впоследствии уже взрослый человек, сформировавшаяся личность, может страдать от чувства вины, постоянно бояться кого-то обидеть, снова испытать то болезненное ощущение отверженности. Вследствие этого формируется не только чувство вины, но и ощущение постоянного долженствования кому-то и сложности в выражении своих чувств.

Чувство вины является одной из психологических проблем. Оно может быть самостоятельной психологической проблемой, составляющей депрессивной позиции ребенка, составляющей некоторых видов психической патологии или некоторых психических заболеваний. Чувство вины можно отнести к категории трудно решаемых психологических проблем. Это связано со следующими причинами:

1. Человек не всегда обращается за психологической помощью, потому что считает чувство вины наказанием за свой истинный или мнимый проступок. Самонаказание связывается с пониманием смысла чувства вины.



2. Механизмы возникновения чувства вины изучены не до конца, это мешает оказывать психологическую помощь.

3. Понимание специфики чувства вины возможно и в составе разных заболеваний, патологии или в качестве психологической проблемы. Понимание механизмов его возникновения или существования обуславливает различия в оказании психологической помощи.

Изучением вины занимались такие ученые как З.Фрейд, К.Хорни, М.Кляйн, М.Хоффман, Е.Изард, М.Бубер, Е.П.Ильин, К.Муздыбаев,

Данная проблема не является достаточно изученной, ей нужно посвятить больше внимания, она важна в деятельности практикующих психологов.

**Цель исследования:** выявить особенности переживания чувства вины школьниками и предложить программу коррекции неадекватного чувства вины.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера школьников.

**Предмет исследования:** переживание чувства вины школьниками.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что чувство вины может переживаться как аутоагрессия, тревожность, ситуативное переживание вины, а также может трансформироваться в черту характера. Мы предполагаем, что нет существенных различий между проявлениями переживания вины в младшем школьном и младшем подростковом возрасте, т.е. и в среднем детстве, и в младшем подростковом возрасте чувство вины сопровождается переживанием аутоагрессии, тревожности, вины как состояния и уровня развития моральных норм на уровне не выше среднего, а трансформация чувства вины в черту характера не является актуальной.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать понятие «чувство вины».
2. Рассмотреть возрастные особенности младшего школьника и младшего подростка.

3. Определить особенности переживания чувства вины в школьном возрасте.
4. Рассмотреть групповые занятия с элементами тренинга как способ работы с младшими школьниками и младшими подростками.
5. Выделить критерии для измерения уровня переживания чувства вины и подобрать диагностическую программу.
6. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
7. Предложить программу для снижения уровня переживания иррационального чувства вины у младших школьников и младших подростков.
8. Предложить программу по формированию моральных норм для учащихся 2 и 6 класса.

**Методы исследования:** анализ психолого-педагогической литературы, проективные методы, тестирование, количественные и качественные математические методы.

**База исследования:** констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ «Лицей №6» г. Красноярска, в нем приняли участие учащиеся 2 и 6 класса в количестве 50 человек.

**Структура ВКР** состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

Материалы исследования апробированы на региональной научно-практической конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века». По теме исследования имеется публикация.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

## **1.1. Понятие чувства вины**

Существует много определений понятия чувство вины: бытовое, психологическое и даже юридическое.

В толковом словаре С.И. Ожегова вина определяется как проступок, преступление; причина, источник чего-либо (неприятного); ответственность за проступок [36].

В педагогическом энциклопедическом словаре вина определяется как состояние человека, обусловленное нарушением им долга, требований авторитета, обязанностей, накладываемых законом или соглашением (договорённостью) [3].

В большом юридическом словаре вина определяется как психическое отношение лица к своему противоправному деянию (действию или бездействию) и его последствиям. Означает осознание (понимание) лицом недопустимости (противоправности) своего поведения и связанных с ним результатов. Необходимое условие юридической ответственности. В уголовном праве вина – психическое отношение лица к совершенному им преступлению, выражающееся в форме умысла или неосторожности [22].

К. Изард в своем анализе указал, что М. Хоффман предлагает следующее определение чувства вины: интенсивное, неприятное переживание отсутствия уважения к себе, которое возникает в результате эмпатийного сопереживания субъекту, оказавшемуся в стрессовой ситуации, в сочетании с осознанием того, что причиной этой стрессовой ситуации является сам сопереживающий [23].

В словаре-справочнике по психоанализу дается следующее определение чувства вины: аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии [34].

Итак, данные определения сходятся в том, что переживание чувства вины связано с нарушением внутренних норм личности, осознанием собственной неправоты и ведет к угрызениям совести.

В нашей работе мы будем опираться на последнее из определений: именно оно наиболее полно раскрывает суть рассматриваемого феномена.

В психологии нет однозначного ответа на вопрос о причинах формирования чувства вины. В этой области было проведено множество исследований. Ниже мы представляем результаты некоторых из них.

3. Фрейд установил тесную связь между Эдиповым комплексом и чувством вины. После этого он выдвинул положение, согласно которому чувство вины современного человека возникает до проступка и не оно является его причиной, а, напротив, проступок совершается вследствие чувства вины [49]. Источником переживания вины он считал страх перед авторитетом и страх перед Сверх-Я (требованиями совести). Страх перед авторитетом заставляет человека отказываться от удовлетворения своих влечений, в результате чего у него не остается чувства вины. Отказ от влечений, обусловленный страхом перед Сверх-Я, не устраняет чувства вины, так как от совести невозможно скрыть запретные желания. По мнению психоаналитика, человек оказывается как бы обреченным на напряженное сознание виновности [50].

К.Г. Юнг полагал, что чувство вины сформировалось в процессе эволюции как наказание за асоциальное поведение на коллективно-бессознательном уровне. Он обращает внимание на зависимость проявления чувства вины от личных установок [58].

К. Хорни считала, что основной причиной чувства вины являются не индивидуальные конфликты человека, происходящие из его прошлого, а одобрение или неодобрение окружающих. Она подчеркивала роль культурных факторов в формировании чувства вины и акцентировала внимание на зависимости человека от его социального окружения [51].

Анализируя причины возникновения чувства вины, К. Изард ссылается на труды Д. Осьюбела. Последний связывал переживание вины с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности. Он выдвинул три предпосылки развития чувства вины:

- 1) принятие общих моральных ценностей;
- 2) их интернализация;
- 3) способность к самокритике, развитая настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением [23].

Он предполагает существование общекультурных механизмов усвоения вины, что связано с одинаковыми взаимоотношениями между родителями и ребенком, необходимостью лишь минимума навыков социализации ребенка, имеющих в каждой культуре, и определенной последовательностью этапов когнитивного и социального развития. Предпосылкой воспитания совести и чувства вины является желание родителей и всего общества воспитать у подрастающего поколения чувство ответственности. Причиной для переживания вины могут служить как совершенные, так и несовершенные действия (бездействие), когда в данной ситуации они были бы уместны и необходимы.

Опираясь на работы Д. Вайсса, Е.П. Ильин пишет о том, что вина имеет межличностное происхождение и играет адаптивную роль в поддержании отношений между людьми. Но вина может стать малоадаптивной, иррациональной и патогенной в случае её преувеличения и связанности со стыдом [25].

В своей книге «Вина и чувство вины» М. Бубер выдвигает предположение, противоположное позиции классического психоанализа о том, что вина существует не потому что имеется табу, которое кто-то нарушил, а напротив – табу и его утверждение стали возможны благодаря факту, что вожди древнейших сообществ знали некую фундаментальную

правду о человеке, состоящую в том, что человек может стать виновным и может знать об этом [13].

В. Франкл понимает вину как функцию совести и определил ее как орган смысла, позволяющий в любой ситуации уловить истинный смысл [23].

Анализируя детерминанты чувства вины, К. Изард ссылается на исследования М. Хоффмана, который считает, что чувство вины возникает на основе эмпатического переживания «я – причина страдания другого». Психолог подчеркивает, что это переживание может возникать и в довольно раннем возрасте. Следует обратить внимание на то, что М. Хоффман не считает эмпатию единственной детерминантой чувства вины, на более поздних этапах возрастного развития оно может не быть связанным с эмпатией. С его позиций механизм возникновения чувства вины обуславливается осознанием, трансформирующимся из эмпатического дистресса в чувство вины [23].

Исследователь говорит о том, что усвоение моделей морального поведения требует активного участия ребенка в процессе их формирования. На ранних стадиях чувство вины может возникнуть только после совершенного действия. Но в ходе возрастного развития возникает такая ситуация, что чувство вины может возникнуть даже тогда, когда ребенок только представляет, что он нарушает какую-либо норму. Данный феномен дает толчок для появления чувства ответственности за нанесение страданий другому даже в случае непреднамеренности.

Для того чтобы подчеркнуть природу возникновения чувства вины, М. Хоффман вводит такое понятие как «межличностная вина». Возникает данный вид переживания к концу младенческого возраста. Его основой являются близкие отношения с матерью и ситуация взаимодействия, в которой ненамеренно причиняет матери боль (нечаянно ударяет, тянет за волосы). После это мать проявляет реакцию, выражающую боль и страдание. Младенец отличает эту реакцию от позитивных реакций на собственные

действия. Вследствие этого, ребенок чувствует, что стал причиной переживаний матери, это инициирует первое переживание чувства вины ребенком [25].

А. Бек считал, что вина и самокритика возникают как результат приписывания себе причинности событий и ответственности за неудачи [7].

В отечественной психологии феномен чувства вины рассматривали, как правило, в рамках общей теории эмоций и чувств (Ю. Сидоренко, Г. Шингаров, М. Якобсон и др.), в теории морального развития и воспитания (В. Малахов, В. Щур), в свете изучения социальной адаптации (А. Растигеев), в контексте исследования самосознания и самоотношения (И. Кон, Е. Соколова, и др). Главное основание к изучению чувства вины – выделение как внутренней, так и социально-психологической природы данного феномена, его связь внутреннего становления с социальным становлением человека.

В.В. Столин определяет вину как феномен раскаяния, входящий в процесс самосознания, запускаемый конфликтным смыслом в результате совершения поступка. Поступком психолог называет действие с конфликтным смыслом. Раскаяние или переживание вины является одним из возможных вариантов осмысления своего «Я» в результате совершения поступка, т. е. в результате возникновения конфликтного смысла «Я». Способы осмысления поступка определяются сознанием поступка и личностным выбором [48].

Ю.И. Сидоренко рассматривает осознаваемое чувство вины как механизм установления и поддержания социального гомеостаза, призванный служить социальной интеграции. Чувство вины регулирует поведение человека, заставляя его вести себя в соответствии с нормами, принятыми общественным сознанием [47].

Проанализировав детерминанты возникновения чувства вины, перейдем к рассмотрению его структуры.

Е.П. Ильин описывает структуру вины, разработанную Д. Ангер. Вина – двухкомпонентная структура и включает в себя вербально-оценочную реакцию человека (Я не должен был делать этого), или раскаяние и вегетативно-висцеральную реакцию. Основой первого компонента является негативное отношение к себе, самообвинение, связанное с осознанием совершенного проступка или нарушения собственных моральных принципов. Признание своей неправоты, провинности или предательства своих убеждений порождает второй компонент — вегетативно-висцеральную реакцию: угрызения совести, сожаление о содеянном, неловкость (стыд) перед тем, кого обидел, страх потерять близкого человека и переживания по этому поводу. Но возможно раскаяние и без эмоциональной реакции, чисто формальное, внешнее, неискреннее, вошедшее в привычку, или как рассудочный вывод. Такую модель поведения часто практикуют дети: они могут раскаиваться, но не исправляются [25].

И.А. Белик выделяет в чувстве вины четыре компонента:

1. Эмоциональный компонент (переживания дисфорического характера — угнетенность, подавленность, страдание и т. д.), сожаление и раскаяние;
2. Когнитивный компонент, включающий осознание и анализ поступка, осознание несоответствия «реального» и «идеального»;
3. Мотивационный компонент, состоящий в желании исправить или изменить сложившуюся ситуацию или поведение;
4. Психосоматический компонент, связанный с неприятными физическими ощущениями (головная боль, тяжесть в животе и т. д.) [8].

Обе позиции во многом схожи: и Д. Ангер, и И.А. Белик отразили в своих исследованиях то, что чувство вины невозможно без осознания неправильности своего поступка и последующих негативных эмоциональных переживаний.

Несмотря на то, что вина является негативным переживанием, она выполняет важные для человека функции. В первую очередь она является моральным регулятором и поддерживает нормы просоциального поведения.



Ведь именно предвосхищенное чувство вины зачастую сдерживает человека от многих проступков и даже преступлений. Вина служит индикатором усвоения моральных норм и правил. Чувство вины помогает устанавливать равноправные отношения в группе. Также чувство вины помогает сформироваться самоотношению и способствует профилактике психических расстройств.

Успешность осуществления этих функций возможна только тогда, когда уровень переживания вины будет оптимальным, не слишком большим, но и не слишком малым. Необоснованное и преувеличенное чувство вины приносит человеку вред: вызывает хроническую усталость, фригидность, может даже привести к самоубийству [25].

На данный момент не сформировалась единая классификация чувства вины. Рассмотрим наиболее популярные классификации современных исследователей.

М. Хоффман выделил следующие типы вины:

1. Межличностная (описана выше).
2. Вина за сепарацию, которая возникает, когда ребенок покидает родительский дом по причине перехода в новое учебное заведение (колледж или университет).
3. Вина за достижение возникает тогда, когда подросток смог добиться больших успехов, чем сверстники.

Вина выжившего является наиболее травматичной формой переживания вины для взрослых [23].

С.В. Горнаева проанализировала разработанную Д. Вайссом классификацию, состоящую из пяти типов вины. Первый тип – адаптивная вина, которая необходима для продуктивного межличностного общения. Остальные четыре вида дезадаптивны: вина выжившего, вина гиперответственности, вина отделения и вина ненависти к себе. Такая вина приводит к сильному дистрессу, искажает отношения, возможно возникновение психопатологии [20].

И. Ялом пишет о том, что вина – это средство, помогающее выявить свой потенциал. Он выделяет реальную, невротическую и экзистенциальную вину. Экзистенциальная вина – это нечто большее, чем дисфорическое аффективное состояние, чем симптом, который должен быть проработан и устранен. Ее следует рассматривать как зов изнутри, который должен стать проводником к личностной самореализации. Невротическая вина возникает, если человек думает о нарушении общественных запретов или реально их нарушает. Подлинная вина появляется, когда человек нарушает собственные нормы и ценности [61].

Мы уже затронули тему функций вины, теперь стоит обратить внимание на то, какое влияние переживание чувства вины может оказывать на жизнь человека.

Проведя исследования, Е.В. Белинская выявила, что люди склонны скрывать переживание вины и полагают, что точно так же поступают и окружающие, что еще более отделяет их от других. Переживание вины может вести к отчуждению и изоляции (избеганию общения), враждебному отношению к окружающим, как маскировке болезненных переживаний [9]. Вина – это конфликт с совестью, реакция на неправильное с точки зрения самого человека поведение. В какой-то степени чувство вины стимулирует человека к выполнению своих обязанностей и долга.

Наиболее ошутимое негативное влияние приносит токсическая или иррациональная вина. По мнению Р. Поттер-Эфрон цель иррациональной вины – просто наказать свою жертву и предупредить любые намеки на агрессию, в то время как рациональная вина служит восстановлению равновесия между индивидом и обществом. Признаком переживания иррациональной вины является самоощущение индивида – он чувствует себя не просто плохим, а плохим навсегда, без соответствия контексту происходящего [41].

Таким образом, чувство вины — это аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков,

ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии.

Исследователи выделяют различные детерминанты чувства вины: одобрение или неодобрение окружающих; внутренние конфликты; эмпатические переживания; способность к самокритике, которая развита настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением; наличие табу в обществе; есть мнения, что вина является функцией совести. Разные взгляды на данный феномен привели к тому, что существуют несколько мнений о структуре чувства вины. Выделяется двухкомпонентная структура, которая включает в себя вербально-оценочную реакцию человека или раскаяние и вегетативно-висцеральную реакцию (Д. Ангер). И.А. Белик выделяет в чувстве вины четыре компонента: эмоциональный, когнитивный, мотивационный и психосоматический.

Функции чувства вины: поддержка норм просоциального поведения, индикатор усвоения моральных норм, формирование самооотношения, профилактика психических расстройств.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить следующие виды переживания вины: реальная, невротическая, экзистенциальная. Также можно разграничить адаптивную и дезадаптивную вину (вина выжившего, вина отделения и вина ненависти к себе).

Негативно влияет на жизнь человека иррациональная вина. Признаками ее переживания является самоощущение индивида – ощущение себя не просто плохим, а плохим навсегда, без опоры на контекст происходящего.

## **1.2. Возрастные особенности младшего школьника и младшего подростка**

Младший школьный возраст – период жизни ребенка от 6-7 до 10-11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (I - IV классы) современной школы [10].

Младший школьный возраст (в некоторых источниках «среднее детство») является важным этапом в психосоциальном развитии. Меняется социальный статус – ребенок становится школьником, в результате чего перестраивается вся его система жизненных отношений [18].

При переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту социальная ситуация развития характеризуется объективным изменением места ребенка в системе социальных отношений и субъективным отражением этого нового положения в переживаниях и сознании ребенка. Единство двух этих аспектов определяет перспективы и зону ближайшего развития ребенка в этом возрасте. Но только фактического изменения социальной позиции ребенка недостаточно для изменения направленности и содержания его развития. Для этого необходимо осмысление и принятие новой позиции самим ребенком и отражение в обретении новых смыслов, связанных с учебной деятельностью и новой системой школьных отношений. Только благодаря этому становится возможной реализация нового потенциала развития субъекта [4].

По мнению Г. Крайг и Д. Бокум, данные изменения требуют выхода ребенка из рамок семьи и расширения круга значимых для него лиц. У младшего школьника появляются новые авторитеты, формируются сложные отношения с детьми в классе, изменяется характер взаимоотношений с родителями, возникает особый тип отношений с взрослым. Существенным образом изменяются весь образ жизни и деятельности, совокупность прав, обязанностей и требований, предъявляемых ребенку. В это время у ребенка появляются новые обязанности, определяющиеся теперь не только

взрослыми, но и сверстниками [32].

Новая социальная ситуация развития младшего школьника связана со строго нормированным миром отношений, который ужесточает условия жизни ребенка и требует от него организованной произвольности, ответственности за свою деятельность и поведение, подчинения системе строгих, обязательных школьных и связанных с ними общих социальных правил.

М.В. Гамезо пишет о том, что в младшем школьном возрасте в качестве ведущей формируется учебная деятельность, в которой происходит усвоение человеческого опыта, представленного в форме научных знаний. Младший школьник переходит от игры к учению как основному способу усвоения человеческого опыта, выраженного в форме научного знания. В рамках учебной деятельности возникают два основных психологических новообразования этого возраста – возможность произвольной регуляции психических процессов и построение внутреннего плана действий [18].

Д.Б. Эльконин отмечает, что при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту постепенно теряется непосредственность в социальных отношениях, переживания, которые связаны с оценкой окружающих, обобщаются, развивается самоконтроль.

Согласно эпигенетической теории развития личности Э. Эриксона, в возрасте от 6 до 12 лет происходит приобщение ребенка к трудовой жизни общества, выработка трудолюбия и вкуса к работе. В случае позитивного исхода данной стадии, ребенок начинает ощущать собственную компетентность, привыкает действовать наравне с другими людьми; неблагоприятный результат стадии может привести к комплексу неполноценности. Прилежность, дисциплинированность ребенка, принятие им правил школьной жизни, успешность или неуспешность учебы сказывается на всей системе его отношений и со взрослыми, включая родителей, и со сверстниками [53].

А.А. Реан отмечает, что в это время у ребенка происходит осознание

отношений с окружающими. Он начинает разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций. В системе межличностных отношений с другими людьми (с взрослыми и сверстниками) у него возникает и развивается сложная гамма чувств, которая характеризует его как уже социализированного человека.

Отношения со сверстниками в младшем школьном возрасте становятся все более важными и оказывают практически основное влияние на социальное и личностное развитие детей [43].

Л.И. Божович к важным личностным характеристикам младшего школьника относит доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность. В поведении учащегося начальных классов проявляется послушание, конформизм и подражательность. Эти факты указывают на то, что данный возраст является наиболее благоприятным для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Для младшего школьника авторитетом является учитель. Поэтому он может создать благоприятные условия для формирования высоконравственной личности [10].

В этом возрасте Я-концепция становится реалистичнее, появляются устойчивые представления о себе. Ребенок уже лучше понимает, какими навыками он обладает, осознает наличие ограничений. Это помогает организовывать и ориентировать поведение. Младшие школьники постепенно развивают менее эгоцентрическую позицию, что позволяет им принимать в расчет мысли и чувства других людей.

Перечисленные факты свидетельствуют в пользу того, что в этом возрасте формирование личности вступает в сознательную фазу. Изменилась ведущая деятельность – на смену игре пришла учеба, которая считается эквивалентом трудовой деятельности.

Прослеживается тенденция к формированию сознательного и волевого регулирования ребенком своего поведения [19].

По мнению Л.И. Божович, в связи с возникновением у младшего школьника так называемых «моральных инстанций» появляются существенные изменения в структуре его мотивационной сферы, которые способствуют формированию у него чувства долга – основного морального мотива, уже непосредственно побуждающего ребенка на конкретное поведение. Моральные инстанции – ступени поэтапного принятия индивидом системы моральных, нравственных норм и ценностей общества.

Основной мотив на первом этапе овладения моральными нормами, который побуждает ребенка к определенному поведению, является одобрение взрослых. Поэтому ребенок стремится следовать требованиям взрослых, а также усвоенным правилам и нормам, что начинает выступать для него в форме некоторой обобщенной категории, которую можно обозначить словом «надо». Это является первой моральной инстанцией, которой начинает руководствоваться ребенок и которая становится для него не только соответствующим знанием (надо поступать так-то), но и непосредственным переживанием необходимости поступать именно так, а не иначе. В этом переживании, по мнению автора, и представлено в своей первой зачаточной форме чувство долга [10].

Из вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что в младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в психосоциальном развитии ребенка.

В младшем подростковом возрасте происходят значительные изменения во всех сферах. Границами данного периода принято считать возраст от 10 до 13 лет (В.А. Аверин, Д.Б. Эльконин и др.)

Исследователи отмечают следующие характерные особенности младших подростков:

1. Для подростка важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими.
2. Форма его поведения не должна быть детской.
3. Ценность некоторой работы определяется ее «взрослостью».

4. Младший подросток стремиться быть в любом начинании деятелем, а не наблюдателем.
5. Склонность к мечтанию и фантазированию сочетается со склонностью рассказывать о своих реальных или выдуманных качествах.
6. Возникновение представлений о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых [18].

В младшем подростковом возрасте начинают развиваться внутренние процессы, которые приводят к формированию относительно самостоятельных и устойчивых взглядов, оценок, относительно устойчивой системы отношения подростков к окружающему миру и к самому себе.

Особо важным можно назвать появление большей устойчивости целей и форм поведения. К началу подросткового возраста достаточно развито чувство долга и ответственности, развита способность к длительной организованности поведения, направленного на достижение сознательно принятой цели. Эти изменения ведут к тому, что подростка перестают считать в семье маленьким – на него возлагаются определенные поручения, постоянные бытовые обязанности.

У подростков складываются более прочные и тесные эмоционально окрашенные личные взаимоотношения. Они имеют достаточно серьезное влияние на формирование личности [6].

В младшем подростковом возрасте происходит изменение ведущей деятельности – на смену учебной деятельности приходит межличностное общение. В общении со сверстниками подросток решает важнейшие задачи возраста – достижение автономии и формирование идентичности.

И.В. Шаповаленко отмечает, что поведение подростка становится более целенаправленным по сравнению с младшим школьником. Подросток может организовывать свое поведение для достижения осознанной им цели. В этом возрасте у детей активно формируются стратегии и способы преодоления проблем и трудностей [53].



Описывая особенности подросткового возраста, М.В. Гамезо пишет, что социальная ситуация развития представляет собой переход от детства к взрослой жизни. Подросток становится автономнее по отношению к своей семье, на первый план выходит общение с друзьями в целях получения эмоциональной поддержки. Близкие друзья занимают важное место в процессе формирования идентичности. Чтобы принять свою идентичность, подросток должен почувствовать принятие и одобрение ее другими. Общение со сверстниками позволяет подростку справиться с физическими, эмоциональными и социальными изменениями возраста. Подросток стремится занять удовлетворяющее его положение в группе сверстников, это приводит к повышенной конформности к нормам поведения и ценностям референтной группы. Он стремится расширить свои права и ограничить права взрослого в отношении его личности, что часто приводит к возникновению конфликтов в случае расхождения в стремлениях подростка и взрослого [18]. По мнению Г. Крайг и Д. Бокум, основными задачами данного возраста являются достижение автономии и формирование идентичности [32].

У подростка уже сформированы представления о моральных нормах, чувство долга. В своем поведении он ориентируется на авторитеты и социальные нормы.

Таким образом, стоит обратить внимание на то, что с приходом в школу новая социальная ситуация развития требует от младшего школьника организованной произвольности и ответственности за свою деятельность и поведение, подчинение правилам. Учебная деятельность становится ведущей. Младший школьник постепенно теряет непосредственность в социальных отношениях, развивается самоконтроль, происходит осознание отношений с окружающими. Этот возраст является сензитивным для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Младший школьный возраст характеризуется появлением устойчивых представлений о себе, они становятся менее эгоцентричными и начинают

принимать в расчет мысли и чувства других людей. В этот период у детей начинают возникать моральные инстанции и формироваться чувство долга. Основным мотивом на первом этапе овладения моральными нормами является одобрение взрослых.

В младшем подростковом возрасте социальная ситуация развития представляет собой переход от детства к взрослой жизни. На смену учебной деятельности приходит межличностное общение. У подростков складываются более прочные личные взаимоотношения. На первый план у них выходит общение с друзьями в целях эмоциональной поддержки. У подростков формируются стратегии и способы преодоления проблем и трудностей. Развиваются внутренние процессы, которые приводят к формированию относительно самостоятельных и устойчивых взглядов, оценок. Этот период характеризуется большей устойчивостью целей и форм поведения. Уже достаточно развито чувство долга и ответственности. В своем поведении подросток ориентируется на авторитеты и социальные нормы.

### **1.3. Переживание чувства вины в детстве и отрочестве**

М. Кляйн полагает, что чувство вины возникает в период младенчества в составе депрессивной позиции [27]. Депрессивные позиции и чувство вины формируются в одно время. Депрессивная позиция ребенка рассматривалась теорией объектных отношений как составляющая его нормального развития [28]. Изначально складываются предпосылки чувства вины, затем появляется само чувство вины, и на этой основе развивается депрессивная позиция ребенка. По причине того, что чувство вины ребенок испытывает по отношению к матери в младенческом возрасте, то когнитивная схема «вина – родители» закладывается в младенчестве. Она может возникать при обстоятельствах, схожих с обстоятельствами их возникновения. Данная когнитивная схема и является предпосылкой для последующего

формирования чувства вины в качестве психологической проблемы и возникновения чувства вины в составе психической патологии, если она в последующем возникнет.

Э. Эриксон пишет о том, что чувство вины появляется у детей в возрасте 4-6 лет. Он связывал его с неблагоприятным переживанием локомоторно-генитальной фазы. Если в этом возрасте родители позволяют проявлять ребенку инициативу и моторную активность, то у него развивается самостоятельность, способность планировать и предприимчивость. Если же активность и инициатива подавляются, у ребенка появляется чувство вины [56].

Чувство вины не является врожденным. Данному переживанию родители учат своих детей с раннего детства путем одобрения или порицания его поведения. В результате уже к четырем с половиной – пяти годам у ребенка должен постепенно утверждаться сложный и трудный процесс изменения прежней установки на возможное поведение.

Ярким примером является изоляция ребенка, совершившего проступок, предоставляя ему возможность побыть наедине с собой и подумать о своем поведении («будешь стоять в углу, пока не поймешь и не научишься себя вести»). Но принудительные меры не являются эффективными. Более продуктивным является осознание вины путем постановки себя на место того, кому причинил зло. Такая стратегия помогает ребенку отойти от эгоцентризма, посмотреть на ситуацию глазами пострадавшей стороны, испытать раскаяние и сочувствие.

Переживание ребенком чувства вины включает целый ряд особенностей. Ребенку требуется для этого больше времени, чем взрослому человеку. Кроме того, совершая плохой поступок, взрослый может как бы параллельно (а иногда и предварительно, «авансом») испытывать муки совести, а у ребенка эти акты разнесены во времени, последовательны [24].

Анализируя феномен чувства вины, Е.П. Ильин ссылается на труды Д. Осьюбела. Последний считал, что существуют некоторые сходства между

культурами в процессе усвоения вины и обусловленного виной поведения. Их возникновение обусловлено взаимоотношениями родителя с ребенком, степенью социализации детей, принятой в культуре и определенными стадиями когнитивного и социального развития. Одна из наиболее важных основ для развития совести и вины, согласно Осьюбелу, это сильная потребность родителей и общества в развитии чувства ответственности у подрастающих детей [24].

Согласно исследованиям Л. Кольберга, младший школьник находится на преконвенциональном уровне, то есть он интерпретирует события с позиции плохого и хорошего, ориентируется на похвалу, пытается избежать наказания. Младший подросток находится на конвенциональном уровне, он ориентируется на авторитеты и соблюдение социальных норм [5].

По сравнению с другими отрицательными эмоциями, чувство вины имеет менее явные мимические особенности выражения. Младший школьник, благополучно переживший кризис семи лет уже утратил непосредственность. Ориентируясь на избежание наказания при нахождении на стадии гетерономной морали, ребенок способен подавить свои эмоции вины и не проявить их. Умение подавлять вину приговорается и позже – в подростковом возрасте. Чтобы не подвести человека, который является для подростка авторитетом, он может подавить в себе чувство вины. Но в зависимости от ситуации подросток может и «сыграть» переживание чувства вины, когда это выгодно для него и ведет к социальному одобрению.

В воспитании социальной ответственности предвосхищение вины, попытки избежать ее усиливают чувство личной ответственности и помогают развить его у школьников.

Чувство вины переживается младшими школьниками по-особенному. Это обусловлено таким явлением как «детский реализм в морали», о котором писал Ж. Пиаже. Ребенок не всегда может соотнести субъективные намерения и объективные последствия поступка. Дети начинают учитывать мотивы того или иного поступка примерно к 8–9 годам.

У младшего школьника уже сформировано понятие о том, как поступать хорошо, а как плохо. В этом возрасте чувство вины зачастую может возникнуть только после совершенного действия, моральные инстанции только формируются. В связи с эгоцентризмом, ребенок обычно рассуждает следующим образом: «Я хороший. Это значит, что в плохом поступке не виноват». Но возникает закономерный вопрос – а кто же виноват? Ребенок сопротивляется чувству вины, оно может испортить образ «хорошего» в глазах родителей. Эта позиция проявляется в поведении ребенка в том, что он пытается снять вину с себя и переложить на обстоятельства. Например, ребенок разбил соседское окно и на вопросы родителей о том, как это произошло, отвечает – «Мяч сам влетел» [18].

Но со временем ребенок осознает последствия своего проступка, что он сделал кому-то плохо, это служит для него доказательством собственной вины.

Младший подросток уже знаком с нормами морали, у него формируется чувство долга. В отличие от младших школьников у подростка чувство вины может наступить не только после конкретного поступка, для начала переживания данного чувства достаточно негативных мыслей.

Родители в большинстве случаев одобряют то, что их ребенок чувствует вину за совершенный проступок и раскаивается. И тем самым закрепляют поведенческую схему «проступок – чувство вины – наказание». То есть ребенок, совершив то, что делать нельзя или не сделав то, что сделать было необходимо, испытывает чувство вины, внутреннее напряжение. После этого идет к родителям и рассказывает о причине своих переживаний, в результате чего получает заслуженное наказание и освобождается от эмоционального напряжения. Но через некоторое время подобное поведение повторяется.

Именно наказание мешало ребенку полноценно пережить чувство вины. Ошибка многих родителей заключается в том, что они боятся, что в случае, когда ребенок не будет наказан за какой-либо проступок, он может

совершить что-то более серьезное. Но иногда стоит оставить ребенка наедине со своими переживаниями. На самом деле ребенок не останется безнаказанным, ведь родительское наказание снимало у него тяжесть с души и позволяло и дальше действовать привычным путем. А отсутствие наказания вынудит к полноценному переживанию чувства вины и пересмотру своего поведения.

Чувство вины возникает в том случае, когда ребенок осознает, что нарушил определенные нормы морали. Переживая это чувство, школьник зачастую боится того, что родители могут посчитать его плохим вследствие проступка и разлюбить. Поэтому они зачастую прибегают в своем поведении к избеганию наказания, перекладывая свою вину на других или на обстоятельства. Наказание зачастую помогает «искупить» вину и избавиться от угрызений совести. Но в случае его чрезмерного использования, взрослый закрепляет модель поведения младшего школьника: ребенок совершает определенный проступок, идет и признается родителям в содеянном, получает заслуженное наказание и больше не испытывает морального дискомфорта из-за неправильного поведения. Поэтому иногда полезно дать ребенку пережить чувство вины, ведь оно помогает ему правильно осознать моральные нормы.

Таким образом, чувство вины не является врожденным, оно формируется социумом. Нет единого мнения о времени возникновения вины в детском возрасте. М. Кляйн пишет о том, что чувство вины возникает еще в младенчестве, Э. Эриксон свидетельствует о том, что вина начинает проявляться после 4-6 лет. В научении переживанию вины важную роль играет воспитание. Переживание вины связано с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности.

Существуют общекультурные механизмы усвоения вины, что связано с одинаковыми отношениями между родителями и ребенком, необходимостью лишь минимума навыков социализации ребенка, имеющих в каждой культуре, и определенной последовательностью этапов когнитивного и

социального развития. Предпосылкой воспитания совести и чувства вины является желание родителей и всего общества воспитать у подрастающего поколения чувство ответственности. Воспитывать чувство вины необходимо. Вопрос в том, как правильно это делать, чтобы не сформировать у ребенка комплекс вины.

Младший школьник интерпретирует события с позиции плохого и хорошего, ориентируется на похвалу, пытаясь избежать наказания. Младший подросток в своем поведении ориентируется на авторитеты и соблюдение социальных норм.

Зачастую родители одобряют тот факт, что их ребенок чувствует вину за совершенный проступок и раскаивается. И тем самым закрепляют поведенческую схему «проступок – чувство вины – наказание».

#### **1.4. Групповые занятия с элементами тренинга как способ работы с младшими подростками и младшими школьниками**

Изучение особенностей переживания чувства вины привело нас к выводу о том, что как избыток, так и недостаток чувства вины имеет выраженные симптомы и негативные последствия для личности. Младшим школьникам и младшим подросткам необходима помощь для преодоления подобного рода затруднений.

Проанализировав литературу, мы поняли, что проведение групповой работы с элементами тренинга является оптимальным решением как для тех, кому необходимо снизить высокий уровень иррациональной вины, так и для тех, у кого моральные нормы и чувство вины сформированы на недостаточно высоком уровне. Детство и отрочество – возрастные периоды активного вхождения личности в социум, формирования навыков взаимодействия с различными людьми, обретения идентичности. Успешное решение таких задач развития возможно только в реальном взаимодействии со

сверстниками и взрослыми, что и происходит при реализации активных групповых форм обучения [52].

Прежде чем приступить к составлению программ, следует описать, как мы понимаем понятия группа, групповая работа, тренинг, групповая работа с элементами тренинга, особенности их проведения.

Группа – это общность людей, объединенных общим признаком, помещенных в идентичные условия и способных действовать в значимых социальных ситуациях.

Групповая работа — это совместная работа людей в малых группах (от 6-12 до 25-30 человек) над определенным заданием, которые самостоятельно или с помощью консультанта устанавливают нормы общения и взаимодействия, выбирают направление своей работы и средства для ее достижения [17].

Тренинг — обучение технологиям действия на основе определенной концепции реальности в интерактивной форме [46].

По мнению Л.А. Петровской, тренинг – средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения [17].

Занятие с элементами тренинга является стандартным уроком или занятием, на различных этапах которого используются тренинговые приемы. Целью занятий с элементами тренинга является организация возможности для участников рассмотреть проблему с разных сторон, найти определенные пути решения и опробовать их на практике. Тренинговые элементы не являются основой, а лишь эффективно дополняют и закрепляют тот или иной материал.

Рассуждая об эффективности групповых форм работы, Л. Цветкова и Т. Яничева ссылаются на К. Левина, который указывал, что большинство изменений в установках и поведении происходит успешнее именно в групповом, а не в индивидуальном формате.



Вышесказанное может быть конкретизировано в следующих положениях:

1. Групповая работа, особенно в подростковом возрасте, в максимальной степени соответствует удовлетворению важнейшей потребности ребенка – потребности в общении.

2. Участники получают опыт реального взаимодействия, а не рассказы о нем. Существенным моментом является то, что получение опыта происходит для ребенка или подростка в безопасной (при достаточном уровне профессионализма ведущего) форме.

3. Обучение в группе позволяет участникам получать обратную связь от ровесников, причем в структурированной и контролируемой, в отличие от «общения в реальности», форме. Не менее важным аспектом является возможность наблюдать различные варианты и формы поведения и на основе принципов подражания усваивать их.

4. Групповая работа, являясь самой яркой неформальной разновидностью интерактивного обучения, предполагает максимальное включение участников в процесс, что способствует формированию и развитию мотивации.

5. Обучаясь в группе, ребенок или подросток получает информацию о том, что его переживания, сложности, проблемы не исключительны, поэтому снижается острота переживаний, связанных с взрослением, преодолением эгоцентризма, ощущением включенности [52].

Проанализировав аспекты эффективности групповой работы, остановимся более подробно на особенностях тренинга. Тренинг обладает специфическими чертами, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, а именно:

1. Соблюдение ряда принципов групповой работы.
2. Нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии.
3. Наличие постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек).

4. Определенная пространственная организация.
5. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и сейчас».
6. Применение активных методов групповой работы.
7. Объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия.
8. Атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности [16].

Общей целью тренинга, по мнению Н.М. Лебедевой, О.В. Луновой, Т.Г. Стефаненко, является развитие совокупности психологических характеристик личности и группы, повышающих эффективность решения ими жизненных задач. Результатом реализации данной цели считают развитие социальной адаптивности личности. В данном случае под адаптивностью понимают креативную активность: не просто подстраивание своего поведения под других людей и ситуации, а творческое построение взаимодействия с окружающим миром, ведущее к достижению поставленных целей.

Т.В. Зайцева выделяет следующие задачи психологического тренинга:

1. Обучение участников успешному поведению;
2. Обсуждение проблем, с которыми участники столкнулись в реальных условиях;
3. Помощь в применении полученных знаний вне группы [16].

В процессе групповой работы с элементами тренинга у школьников происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Они становятся более компетентными в сфере общения. Помимо развития компетентности в сфере общения, одной из целей данной работы также является развитие личности.

Факторы, обуславливающие развитие и успех школьника в групповой работе:

- наблюдение за происходящим в группе взаимодействием приводит к тому, что участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения;
- наличие обратной связи в группе влияет на оценку индивидуумом своих установок и поведения, формирование его Я-концепции;
- группа может облегчить процесс самоисследования.

Групповая работа предполагает сознательное и целенаправленное использование всей совокупности взаимоотношений, возникающих внутри группы между ее участниками, то есть групповой динамики в коррекционно-развивающих целях. При этом создаются условия, чтобы каждый участник группы имел возможность проявить себя и сумел осуществить обратную связь для других членов группы.

Результативность групповой работы зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов. Основные из них: активность на занятиях, принцип открытой обратной связи, принцип «здесь и теперь», доверительность в общении [2].

Существуют разные варианты групповой работы. В нашей программе будут использованы следующие методы: элементы арт-терапии (кинотерапия, библиотерапия), упражнения на самопознание, ролевое проигрывание ситуации, релаксационные техники.

Кинотерапия – это направление психотерапии, включающее в себя систему методов, основанных на способах работы с реакциями человека, полученными во время и после просмотра фильма и направленными на духовное и психическое исцеление [33].

Г. Соломон пишет о том, что кинофильмы способствуют установлению контакта и помогают клиентам более ясно осознавать те ситуации и трудности, в которых они находятся. Он предлагает клиентам смотреть

фильмы, в которых герои испытывали такие же проблемы. После просмотра клиенты быстрее раскрывались и говорили о тех проблемах в своей жизни, которых раньше не видели. Кино помогало им признать собственную психологическую реальность [29].

Библиотерапия — это использование специально отобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения [15].

Библиотерапия может применяться как в индивидуальной, так и в групповой форме. При групповой библиотерапии необходим подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам. Наиболее приемлемым является проведение библиотерапии в группе из 5-8 человек. Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Возникает дискуссия, в результате которой четко вырисовывается структура межличностных отношений в группе, определяется отношение членов группы к чтению художественной литературы [26].

Ролевая игра – техника, используемая в различных психотерапевтических подходах: клиент, или психотерапевт, или оба вместе проигрывают ситуацию, являющуюся проблемной для клиента, чтобы опробовать новые стили поведения, новые модели общения со значимыми другими [11].

В программе между упражнениями используются релаксационные техники для снятия возникшего напряжения.

Таким образом, вышесказанное свидетельствует в пользу того, что проведение групповой работы с элементами тренинга может быть эффективным как для снижения повышенного уровня иррациональной вины, так и для формирования моральных норм. Занятия помогут сформировать новые стратегии поведения, оказать психологическую помощь участникам,

сделать акцент на испытываемых эмоциях. Активные методы групповой работы помогут закрепить полученные навыки.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Подводя итог, мы можем сделать вывод о том, что чувство вины — это аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии. Детерминантами вины исследователи считают одобрение или неодобрение окружающих; внутренние конфликты; эмпатические переживания; способность к самокритике, которая развита настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением; наличие табу в обществе; есть мнения, что вина является функцией совести. Выделяется двухкомпонентная структура вины, которая включает в себя вербально-оценочную реакцию человека или раскаяние и вегетативно-висцеральную реакцию (Д. Ангер). И.А. Белик выделяет в чувстве вины четыре компонента: эмоциональный, когнитивный, мотивационный и психосоматический. Функции чувства вины: поддержка норм просоциального поведения, индикатор усвоения моральных норм, формирование самоотношения, профилактика психических расстройств. Виды переживания вины: реальная, невротическая, экзистенциальная. Также можно разграничить адаптивную и дезадаптивную вину (вина выжившего, вина отделения и вина ненависти к себе). Негативное влияние на жизнь человека оказывает иррациональная вина. Признаками ее переживания является самоощущение индивида — ощущение себя не просто плохим, а плохим навсегда, без опоры на контекст происходящего.

Младший школьный возраст характеризуется активной учебной и познавательной деятельностью, новая социальная ситуация развития требует от младшего школьника организованной произвольности и ответственности за свою деятельность и поведение, подчинение правилам. Этот возраст является сензитивным для формирования нравственных качеств и положительных черт личности, именно в этом возрасте у детей начинают

возникать моральные инстанции и формировать чувство долга. Основным мотивом на первом этапе овладения моральными нормами является одобрение взрослых. В младшем подростковом возрасте социальная ситуация развития представляет собой переход от детства к взрослой жизни. У них складываются более прочные личные взаимоотношения, и на первый план выходит общение с друзьями в целях эмоциональной поддержки. Развиваются внутренние процессы, которые приводят к формированию относительно самостоятельных и устойчивых взглядов, оценок. Этот период характеризуется большей устойчивостью целей и форм поведения. Уже достаточно развито чувство долга и ответственности. В своем поведении подросток ориентируется на авторитеты и социальные нормы.

Чувство вины не является врожденным, оно формируется социумом. Нет единого мнения о времени возникновения вины в детском возрасте. М. Кляйн пишет о том, что чувство вины возникает еще в младенчестве, Э. Эриксон свидетельствует о том, что вина начинает проявляться после 4-6 лет. В научении переживанию вины важную роль играет воспитание. Переживание вины связано с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности. Младший школьник интерпретирует события с позиции плохого и хорошего, ориентируется на похвалу, пытаясь избежать наказания. Младший подросток в своем поведении ориентируется на авторитеты и соблюдение социальных норм. Зачастую родители одобряют тот факт, что их ребенок чувствует вину за совершенный проступок и раскаивается. И тем самым закрепляют поведенческую схему «проступок – чувство вины – наказание».

Изучение особенностей переживания чувства вины привело нас к выводу о том, что как избыток, так и недостаток чувства вины имеет выраженные симптомы и негативные последствия для личности. Младшим школьникам и младшим подросткам необходима помощь для преодоления подобного рода затруднений. Проанализировав литературу, мы поняли, что проведение групповой работы с элементами тренинга является оптимальным

решением как для тех, кому необходимо снизить высокий уровень иррациональной вины, так и для тех, у кого моральные нормы и чувство вины сформированы на недостаточно высоком уровне. Вышесказанное свидетельствует в пользу того, что проведение групповой работы с элементами тренинга может быть эффективным как для снижения повышенного уровня иррациональной вины, так и для формирования моральных норм. Занятия помогут сформировать новые стратегии поведения, оказать психологическую помощь участникам, сделать акцент на испытываемых эмоциях. Активные методы групповой работы помогут закрепить полученные навыки.



## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

### **2.1. Организация и методика проведения эксперимента**

Целью нашего исследования является выяснение особенностей переживания чувства вины школьниками и предложение программы коррекции неадекватного чувства вины.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что чувство вины может переживаться как аутоагрессия, тревожность, ситуативное переживание вины, а также может трансформироваться в черту характера. Мы предполагаем, что нет существенных различий между проявлениями переживания вины в младшем школьном и младшем подростковом возрасте, т.е. и в среднем детстве, и в младшем подростковом возрасте чувство вины сопровождается переживанием аутоагрессии, тревожности, вины как состояния и уровня развития моральных норм на уровне не выше среднего, а трансформация чувства вины в черту характера не является актуальной.

Задачи:

1. Выделить критерии для измерения уровня переживания чувства вины и подобрать диагностическую программу.
2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
3. Предложить программу для снижения уровня переживания иррационального чувства вины у младших школьников и младших подростков.
4. Предложить программу по формированию моральных норм для учащихся 2 и 6 класса.

Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №6» г. Красноярск. В эксперименте приняли участие 50 человек, учащиеся 2 и 6 классов.

Критерии были выделены с опорой на определение чувства вины из словаря-справочника по психоанализу В.Лейбина (см. табл.1): Чувство вины – аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии [34].

Таблица 1

Критерии и уровни проявления чувства вины

Критерий \ уровень	Низкий	Средний	Высокий
Уровень вины-черты, вины состояния	Чувство вины ситуативно, наступает только после совершения конкретного проступка	Умеренно выраженная негативная оценка человеком своего конкретного поведения	Ярко выраженная негативная оценка человеком своего поведения, которая сопровождается напряжением, раскаянием и сожалением, а также мотивирует человека искупить или исправить содеянное.
Уровень аутоагрессии	Не испытывает аутоагрессии	Негативные высказывания о себе	Убежден в том, что поступает плохо, бессовестно, зло (с кем-то конкретно или со многими людьми)
Уровень развития моральных норм	Пониженный уровень эмоциональных переживаний по поводу нарушений интернализированных норм, которые человек совершил. Слабо выраженное чувство сожаления и неудовлетворенности собой по поводу некоторых своих поступков.	Средний уровень эмоциональных переживаний по поводу нарушений интернализированных норм, которые человек совершил. Выраженное чувство сожаления и неудовлетворенности собой по поводу некоторых своих поступков.	Повышенный показатель склонности личности руководствоваться в своем поведении твердыми морально-этическими принципами.
Уровень тревожности	Тревожность отсутствует	Неактивное состояние с низким уровнем мотиваций	Воспринимает широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной

			реакцией. Характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.
--	--	--	---

В соответствии с целью эксперимента была подобрана диагностическая программа, которая включает в себя следующие методики:

**1. Опросник вины Куглера — Джонс** (Тест переведен и адаптирован И.М. Белик) (см. приложение А).

Цель: изучение особенностей переживания чувства вины по трем шкалам: чувство вины как состояние и черта, а также моральные нормы. В дальнейшем будут анализироваться все три показателя.

Опросник состоит из 45 утверждений. Начисление баллов производится с учетом степени согласия с тем или иным утверждением (от -2 до +2).

Подсчитывается набранная сумма баллов с учетом знаков «+» и «-».

Положительные баллы распределяются по уровням (низкий, средний, высокий).

**2. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки** (см. приложение Б).

Цель: изучение проявления аутоагрессии у школьников.

Нас интересовало изучение аутоагрессии, т.е. возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

**3. Методика изучения совестливости Е. П. Ильина** (см. приложение В).

Цель: выявление склонности человека испытывать чувство вины.

Тест состоит из 21 вопроса, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Начисляется по 1 баллу за положительные ответы по пунктам 1, 3, 8, 10, 12, 14, 16 и за отрицательные ответы по пунктам 6, 18, 21. Ответы на остальные утверждения не учитываются. Подсчитывается набранная сумма баллов (минимум — 0, максимум — 10 баллов). Чем больше сумма баллов, тем выше совестьливость (склонность к вине).

**4. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (6 класс), проективная методика «Несуществующее животное» (2 класс) (см. приложение Г).**

Цель: выявления уровня тревожности школьников.

Опросник Спилрбергера-Ханина состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

«Несуществующее животное» является проективной методикой исследования личности. Анализ рисунков поможет выявить тревожность и агрессию.

**2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента**

Был произведен сравнительный анализ по каждому из критериев между выборками учащихся 2 и 6 класса.

**Опросник вины Куглер-Джонс**

Проанализировав данные опросника вины Куглер – Джонс по шкале «вина-состояние» достоверных различий между выборками обнаружено не было (см. табл.2).

Таблица 2

Частота встречаемости уровней проявления вины-состояния во 2 и 6 классах

Уровень проявления	Низкий	Средний	Высокий	N
2 класс	1	22	1	24
6 класс	10	14	2	26

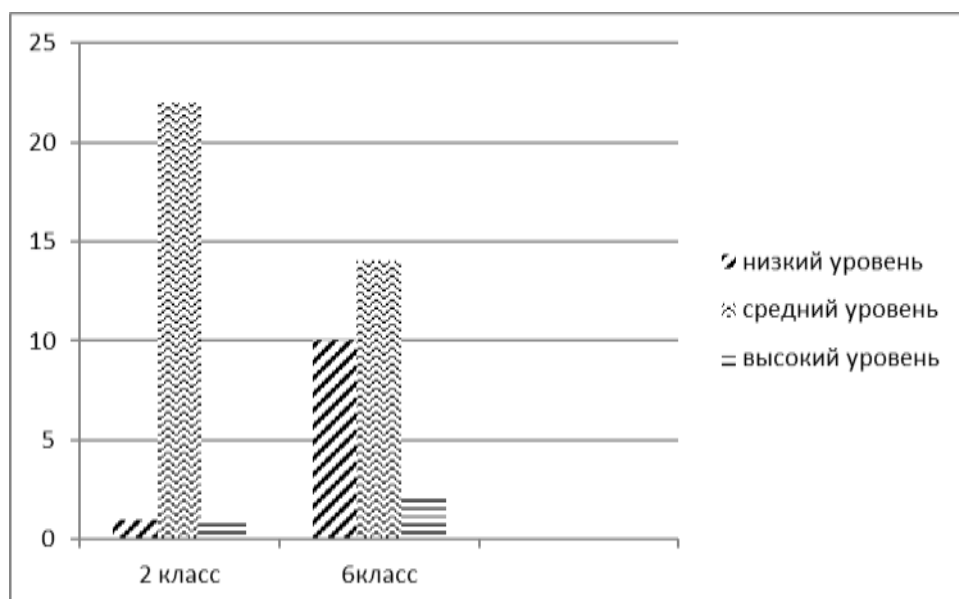


Рис.1. Количественное соотношение испытуемых по показателю «чувство вины как состояние»

Только для одного младшего школьника не характерно переживание состояния вины. Он доволен своим поведением и не считает, что оно нарушает общепринятые моральные нормы. Он отрицательно отвечал на вопрос об ощущении беспокойства, не считал нужным менять что-либо в своем прошлом.

У большинства учащихся 2 класса (92%) ситуативное чувство вины находится на среднем уровне. Они зачастую оглядываются в прошлое и оценивают себя и свои поступки за несколько недель и месяцев.

Высокий уровень проявления ситуативного чувства вины выявлен у одного младшего школьника. При ответе на вопросы он подчеркивал недовольство собой и своими поступками, у него выражено желание изменить прошлое.

Для 38% младших подростков переживание чувства вины как состояние не является актуальным. Это свидетельствует о том, что они не переживают недовольства собой, т.е. они не обнаруживают рассогласования между собственным поведением и принятыми моральными нормами. Учащиеся 6 класса в большинстве случаев на вопросы «В последнее время я

доволен собой и своими поступками», «В последнее время я спокоен и ни о чем не переживаю» отвечают положительно.

У 53% младших подростков данный показатель развит на среднем уровне. Эти школьники характеризуются возможным наличием дискомфорта как реакции личности на нарушение нравственных норм, которые они совершили в последнее время. Т.е. они зачастую отвечают положительно на вопросы о наличии поступков, о которых сожалеют.

Для 9% младших подростков характерен высокий уровень проявления данного состояния. Это свидетельствует о заикленности школьников на уже совершенных поступках, выраженной негативной оценки своего поведения. Т.е. они находятся не в ладу с собой, готовы отдать многое, чтобы вернуться назад и исправить то плохое, что сделали за последнее время.

Баллы каждого ребенка по данной методике представлены в таблице 12, 13 (приложение Д, приложение Е).

Вторая шкала в данном опроснике показатель вина-черта.

По данному показателю выявлено достоверное различие между выборками учащихся 2 и 6 класса. Это свидетельствует в пользу того, что в подростковом возрасте существует тенденция к трансформации чувства вины в черту характера (см. табл.3).

Таблица 3

Частота встречаемости уровней проявления вины-черты во 2 и 6 классах

Уровень проявления	Низкий	Средний	Высокий	N
2 класс	1	21	2	24
6 класс	2	15	9	26

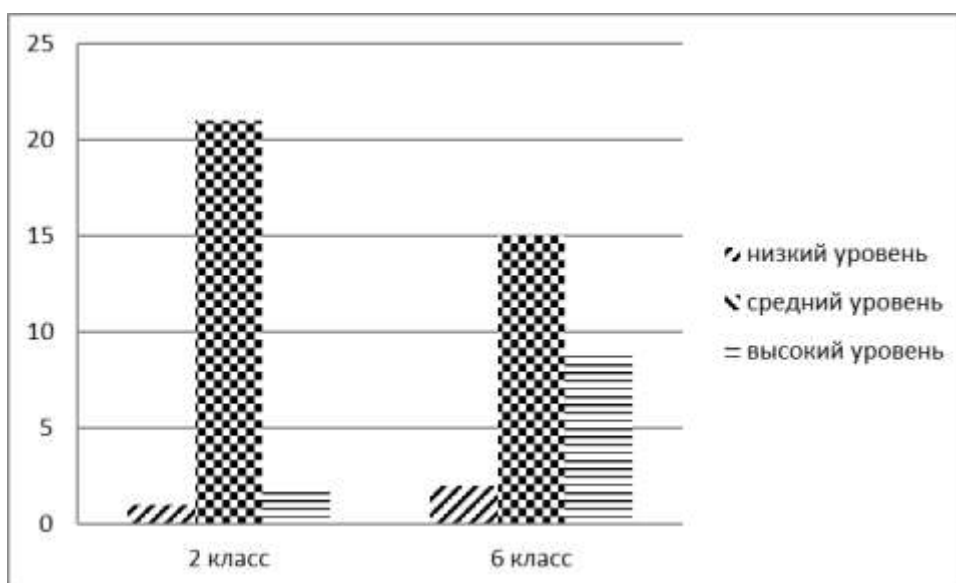


Рис.2. Количественное соотношение испытуемых по показателю «чувство вины как черта»

У одного младшего школьника из всей выборки обнаружено развитие параметра «вина-черта» на низком уровне. Это свидетельствует о пониженном уровне эмоциональных переживаний по поводу нарушений моральных норм, которые человек совершил в своей прошлой жизни на достаточно продолжительном отрезке времени. На вопросы о существовании глубокого сожаления про события прошлого отвечает отрицательно.

У 88% младших школьников развитие параметра вина как черта характера развито на среднем уровне. Для них характерна склонность к размышлениям о том, что если бы появилась возможность начать жизнь заново, то многое из того, что уже совершено, можно было бы сделать по-другому.

У 8% учащихся 2 класса обнаружены проявления качества вина как черта на высоком уровне. Для них характерны негативно окрашенные размышления о совершенных поступках, мечты изменить прошлые ошибки, важную роль занимает желание исправить или искупить каким-либо образом содеянное. На вопрос «существует ли в вашем прошлом то, то чем вы глубоко сожалеете» отвечают утвердительно.

Для 2 младших подростков не является актуальной трансформация чувства вины в черту характера. Они не считают, что совершили много ошибок в жизни, анализируя свое поведение и поступки, они не ощущают недовольства собой.

Вина как черта характера на среднем уровне развита у 58 % учащихся 6 класса. Они часто переживают по поводу своих поступков, которые совершили в прошлом и испытывают сожаление.

У 35% младших подростков происходит трансформация чувства вины в черту характера. Они мечтают изменить свое прошлое, думая о плохих проступках, которые они совершили, они чувствуют физическое недомогание.

Баллы каждого ребенка по данной методике представлены в таблице 14, 15 (приложение Ж, приложение З).

#### **Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки**

Проанализировав результаты данной методики, мы пришли к следующему выводу: существует достоверное различие между уровнем проявления аутоагрессии во 2 и 6 классах. Это является показателем того, что подростки чаще, чем младшие школьники негативно отзываются о себе, и своих поступках (см. табл.4).

Таблица 4

Частота встречаемости уровней проявления аутоагрессии во 2 и 6 классах

Уровень проявления	Низкий	Средний	Высокий	N
2 класс	9	11	4	24
6 класс	3	10	13	26



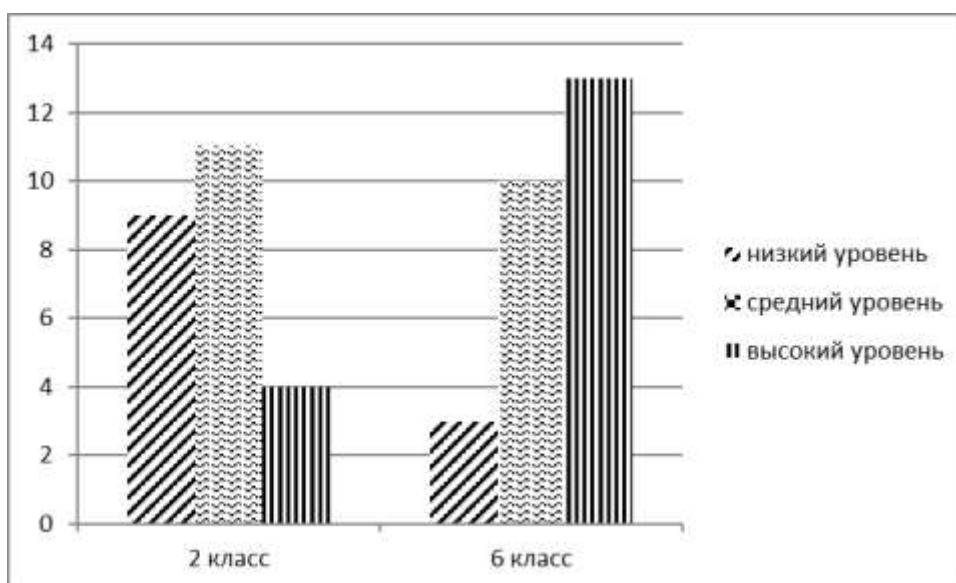


Рис.3. Количественное соотношение испытуемых по показателю «аутоагрессия»

В младшем школьном возрасте проявления аутоагрессии на низком уровне характерно для 38% учащихся. Они редко размышляют о прошлых поступках, у них понижен уровень эмоциональных переживаний по поводу своего прошлого. Они не считают, что делают много такого, о чем впоследствии есть повод для сожаления.

На среднем уровне аутоагрессия проявляется у 46% учащихся 2 класса. Для них характерны негативные вербальные высказывания о себе.

У 16% младших школьников аутоагрессия проявляется на высоком уровне. Для них характерна убежденность в том, что они поступают плохо, бессовестно (с конкретным человеком или со многими людьми). На вопрос «меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей» они отвечают утвердительно.

У младших подростков для 11% школьников характерны проявления аутоагрессии на низком уровне. Они не задумываются о том, что живут неправильно, не зацикливаются на неудачах.

У 38 % учащихся 6 класса зафиксированы переживания аутоагрессии на среднем уровне. Они зачастую негативно высказываются о себе, замечают рассогласование между собственным поведением и моральными нормами.

51% подростков из данной выборки переживает проявления аутоагрессии на высоком уровне. Они убеждены в неправильности своих поступков, зачастую считают себя плохими людьми. Их часто мучает совесть, мысли о своих грехах.

Баллы каждого ребенка по данной методике представлены в таблице 16, 17 (приложение И, приложение К)

### **Методика изучения совестливости Е. П. Ильина**

Проанализировав результаты данной методики, мы пришли к следующему выводу: достоверного различия между проявлениями уровней совестливости между учащимися 2 и 6 класса не выявлено (см. табл. 5).

Таблица 5

Частота встречаемости уровней проявления совестливости во 2 и 6 классах

Уровень проявления	Низкий	Средний	Высокий	N
2 класс	1	20	3	24
6 класс	1	21	4	26

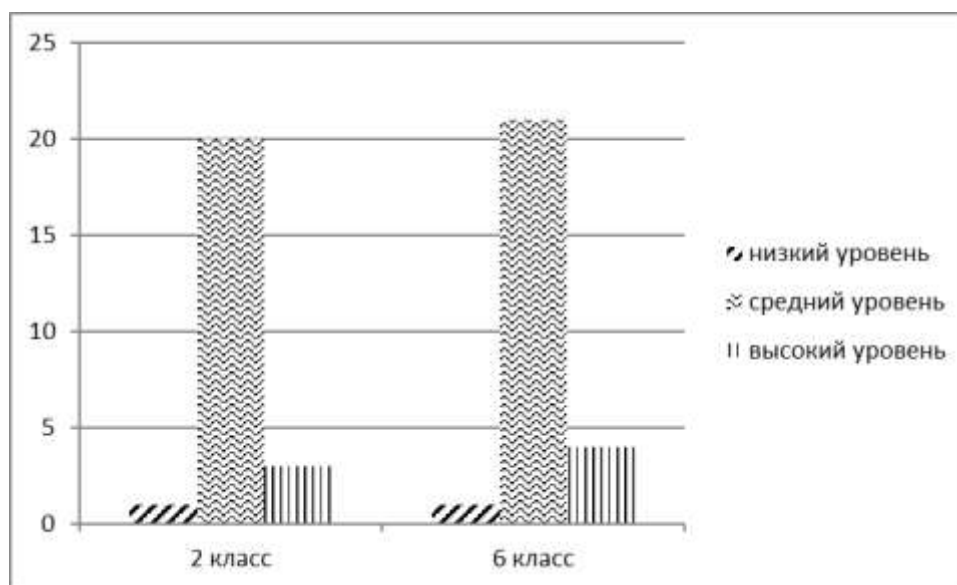


Рис.4. Количественное соотношение испытуемых по показателю «моральные нормы»

У одного младшего школьника из всей выборки зафиксирован низкий уровень развития моральных норм. Для него характерен пониженный

уровень переживаний по поводу нарушений моральных норм, слабая выраженность чувства сожаления.

У большей части младших школьников (83%) моральные нормы развиты на среднем уровне. Для них характерна устойчивая сформированность интериоризированных моральных норм, которых испытуемые придерживаются в своем поведении. Отвечая на вопросы, они указывают, что испытывают мучительные угрызения совести, когда случается обидеть другого человека.

У 3 учащихся второго класса моральные нормы развиты на высоком уровне. Для них характерен повышенный показатель склонности руководствоваться в своем поведении твердыми морально-этическими принципами. Они долго чувствуют себя виноватыми и раскаиваются в содеянном.

Для одного младшего подростка из всей выборки характерно развитие моральных норм на низком уровне. Он положительно отвечает на высказывание «Совість – это выдумка людей».

Большая часть учащихся 6 класса (81%) характеризуется развитием моральных норм на среднем уровне. Они характеризуются устойчивостью моральных норм и принципов. Их часто посещают угрызения совести.

У 15% младших подростков зафиксировано развитие моральных норм на высоком уровне. Они характеризуются согласованием поведения и моральных норм, имеют твердые морально-этические принципы.

Баллы каждого ребенка по данной методике представлены в таблице 18, 19 (приложение Л, приложение М).

**Методики выявления уровня тревожности (проективная методика «Несуществующее животное» для 2 класса, шкала Спилбергера-Ханина для 6 класса)**

Проанализировав результаты данных методик, мы сделали выводы о том, что существуют достоверные различия между выборками. Это свидетельствует о том, что для младших подростков проявления

тревожности являются более частотными, чем для младших школьников (см. табл.6).

Таблица 6

Частота встречаемости уровней проявления тревожности во 2 и 6 классах

Уровень проявления	Низкий	Средний	Высокий	N
2 класс	13	9	2	24
6 класс	5	9	12	26

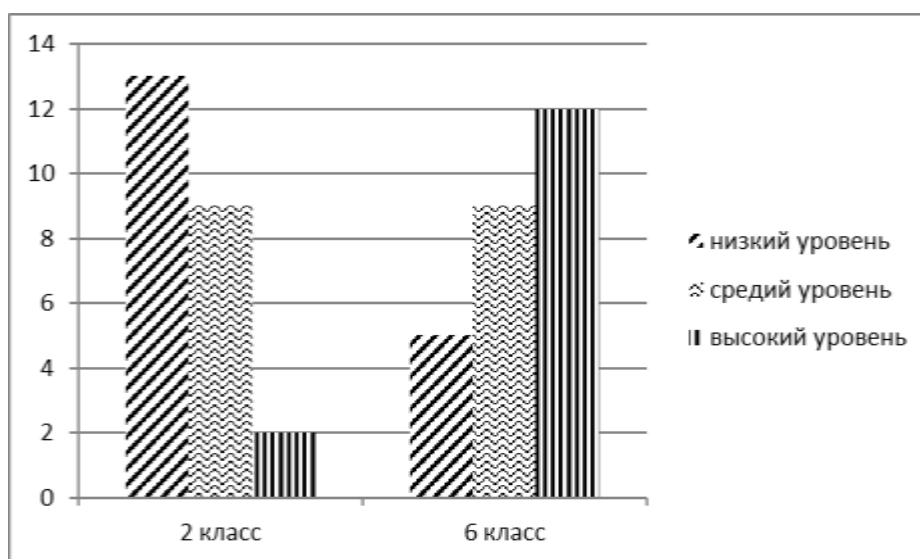


Рис.5. Количественное соотношение испытуемых по показателю «тревожность»

У 54% учащихся 2 класса тревожность не выявлена. Они находятся в спокойном состоянии и не испытывают напряжения.

38% младших школьников испытывают ситуативную тревожность. Они испытывают недовольство собой, нервничают.

У 8% младших школьников зафиксирована повышенная тревожность. Они переживают выраженное беспокойство, напряжение.

В младшем подростковом возрасте 19% детей не испытывают тревожность. Они чувствуют себя свободно, испытывают внутреннее удовлетворение.

34% учащихся 6 класса испытывают ситуативную тревожность. Для них характерно неактивное состояние с низким уровнем мотиваций, неинтенсивные эмоциональные реакции.

У 38% подростков от общей выборки высокий (выраженный) уровень тревожности. Для данной группы испытуемых характерно воспринимать многие ситуации как угрожающие, на каждую отвечать определенной реакцией. Характерно переживание напряжения, беспокойства.

Баллы каждого ребенка по данной методике представлены в таблице 20, 21 (приложение Н, приложение О).

Исходя из проведенной нами работы, на основе разбалловки методик, представленной в таблице 7, выведем общую сводную таблицу по 2 классу (см. таблицу 22 в приложении П)

Таблица 7

Разбалловка методик по 2 классу

	Методика 1	Методика 2	Методика 3	Методика 4	Методика 5	Общий результат
Низкий уровень	(-20) – (- 60)	(-40)-(-14)	0-3	0-3	0-1	(-60) – (- 13)
Средний уровень	(-5) - 8	(-13) - 13	4-6	4-7	2	(-12) – 36
Высокий уровень	9 - 20	14 - 40	7 - 9	8 – 10	3-4	>37

Для большей наглядности выведем полученные данные на гистограмму.

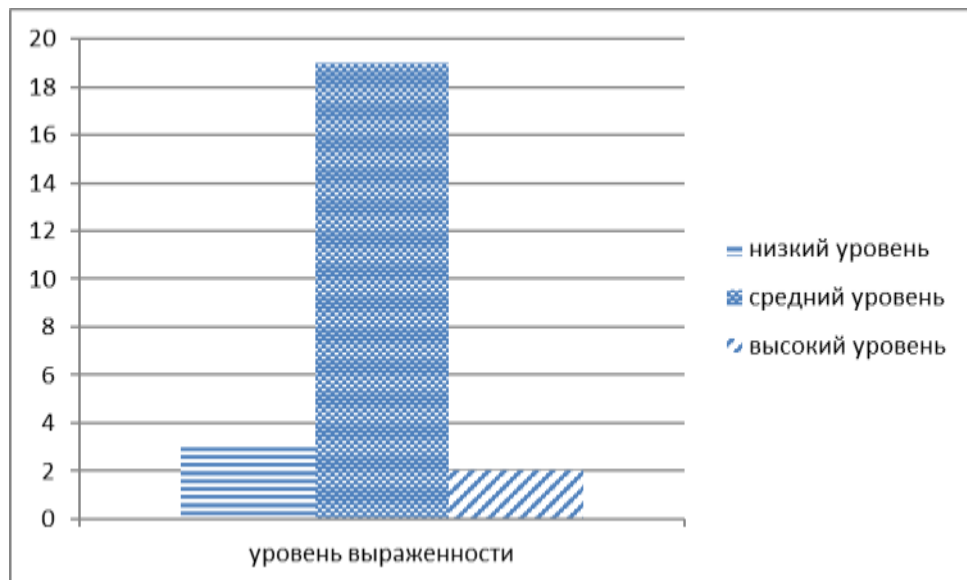


Рис.6. Результаты итогового уровня чувства вины во 2 классе

Исходя из рисунка 6, можно сделать вывод о том, что у 13% младших школьников чувство вины и моральные нормы развиты на низком уровне. Для них характерен пониженный уровень переживаний по поводу нарушений моральных норм, слабая выраженность чувства сожаления.

У 79% учащихся 2 класса проявления переживания чувства вины находятся на среднем уровне. У них интериоризированы моральные нормы, не наблюдается рассогласования между поведением и моральными нормами.

У остальных младших школьников (8%) проявления чувства вины зафиксированы на высоком уровне. Для них характерна заикленность на прошлом, они убеждены в неправильности своих поступков и считают себя плохими людьми.

Рассмотрим разбалловку методик для 6 класса, которая представлена в таблице 8. Общая сводная таблица по 6 классу находится в приложении Р.

Разбалловка методик для 6 класса

	Методика 1	Методика 2	Методика 3	Методика 4	Методика 5	Общий результат
Низкий уровень	(-20) – (-6)	(-40)-(-14)	0-3	0-3	0-30	-60 - 16
Средний уровень	(-5) - 8	(-13) - 13	4-6	4-7	31-45	17 - 79
Высокий уровень	9-20	14-40	7-9	8-10	46-52	>80

Рассмотрим гистограмму по полученным данным.

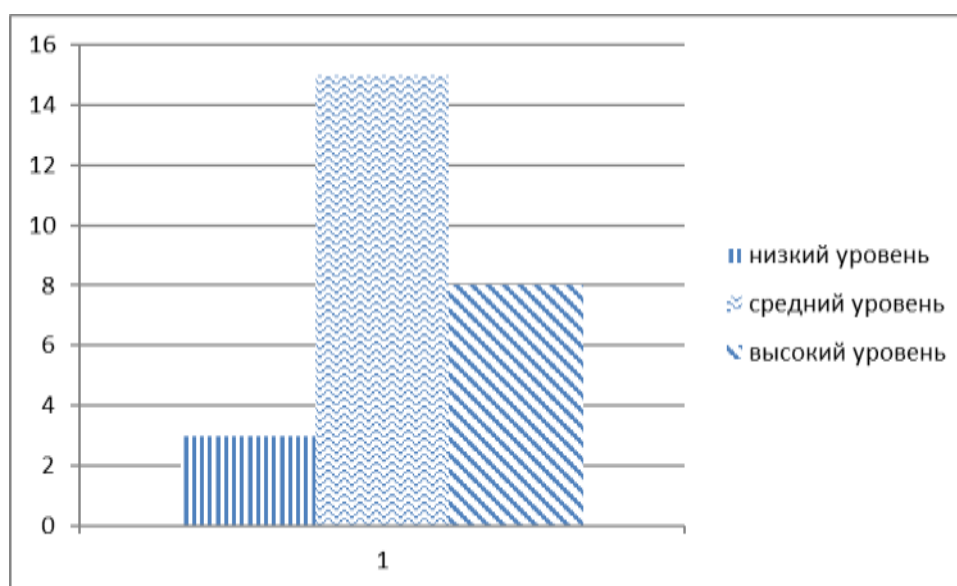


Рис. 7. Результаты итогового уровня чувства вины у 6 класса

Мы получили следующие данные по рисунку 7:

У 11% младших подростков зафиксировано переживание вины и развитие моральных норм на низком уровне. Для них характерен пониженный уровень сожаления о содеянном.

Для 58% учащихся 6 класса актуально переживание вины на среднем уровне. Они уверенно следуют моральным нормам, у них есть собственные принципы.

Для 31% младших подростков характерно переживание вины на высоком уровне. В данной категории замечена тенденция трансформации чувства вины в черту характера.

### **Результаты исследования**

Анализ полученных данных привел нас к следующим выводам:

уровень переживания ситуативной вины примерно одинаков в младшем школьном и младшем подростковом возрасте;

замечена тенденция трансформации чувства вины в черту характера в младшем подростковом возрасте;

уровень проявления аутоагрессии выше в младшем подростковом возрасте;

уровни проявления совестливости примерно одинаковы у учащихся 2 и 6 класса;

проявления тревожности интенсивнее в младшем подростковом возрасте.

Таким образом, на основании ранжирования (приложение П, приложение Р) мы можем выделить 3 группы детей.

К первой группе относятся дети, у которых на достаточном уровне сформированы моральные нормы (средний уровень, см. таблицу 22, 23). Данная группа состоит из 34 человек.

Ко второй группе относятся дети с ярко выраженными признаками проявления чувства вины (высокий уровень переживания вины). В данной группе 10 учащихся.

К третьей группе относятся дети низким уровнем сформированности моральных норм и переживания чувства вины (низкий уровень переживания чувства вины). Эта группа состоит из 6 учащихся.



### 2.3. Анализ программы для коррекции неадекватного чувства вины

В ходе исследования были выявлены две группы детей с особенностями переживания чувства вины. Первая группа – дети с повышенным уровнем данного чувства. Характерной особенностью является трансформация чувства вины в черту характера. Вторая группа – дети с пониженным уровнем переживания чувства вины и недостаточным уровнем сформированности моральных норм.

Таким образом, мы выявили необходимость составления двух программ для данных групп.

1. Процесс работы с виной должен учитывать следующие этапы:  
Возмещение (осознание вреда, принятие личной ответственности, усилия по исправлению положения и возмещению вреда, просьба о прощении, адресованная другому).
2. Моральное поведение (законная деятельность, апелляция к ценностям, альтруизм и помощь другому).
3. Инициатива (самоутверждение, сублимация) [41].

Избыток переживания чувства вины, либо трансформация в черту характера ведет к негативным последствиям для личности: ощущение собственной ничтожности, понижение самооценки, различные проявления аутоагрессии. Продолжительное переживание неадекватного чувства вины может приводить к неврозам. Человеком, склонным к чрезмерному переживанию чувства вины, легко манипулировать. С возрастом данное чувство может укорениться в личности, последствия могут быть достаточно серьезными.

1. Р. Поттер Эфрон называет иррациональную вину довольно «липучим» переживанием, способным возвращаться во внутреннее пространство человека, даже если он начал заботиться о себе. Автор рекомендует последовательность действий в терапевтической работе с виной:

Идентификация вины, как жизненной проблемы (наименование переживания клиентом, обсуждение роли этого переживания в жизни).

2. Разъединение рациональной и иррациональной вины (с фокусированием на том, что важнее для клиента). Здесь должны быть установлены различия между рациональной и иррациональной виной и признана собственная ответственность за реальные действия, причинившие вред другому человеку.
3. В зависимости от важности для клиента фокусирование на рациональных компонентах вины (ответственная жизнь) и иррациональных (способность делать выбор, заботиться о себе и других, устанавливать границы в отношениях и т.п.)

Иррациональная вина имеет тенденцию уменьшаться, когда индивид движется от ориентации на послушание и наказание, гедонизма, поддержки авторитетов к самостоятельно принятым моральным принципам. Основным направлением в терапии вины автор считает движение от иррациональной вины к рациональной и от паралича в действиях – к реальным действиям. К основным принципам терапии вины он относит:

- Помощь в разделении рациональной и иррациональной вины.
- Поиск посланий, формирующих иррациональную вину в семье.
- Связывание вины со страхом наказания.
- Поощрение инициативы и заботы о себе, как подходящих выходов агрессии.
- Помощь в исследовании и развитии позитивной системы ценностей.
- Проверка переживания вины как сигнала о проверке текущих жизненных выборов.
- Исследование способов избегания в переживании рациональной вины.
- Превращение признания вины в план действий [41].

Рассмотрим программу, разработанную для снижения уровня переживания чувства вины.

Наша программа (см. приложение С) предусматривает помощь учащимся, подверженным к избыточному переживанию чувства вины, а также тем, у кого чувство вины трансформировалось в черту характера.

Цель программы: снижение уровня переживания чувства вины.

Задачи:

1. Знакомство с понятием «чувство вины».
2. Снижение уровня переживания чувства вины.
3. Формирование новых стратегий поведения.

Программа включает в себя 3 этапа:

- Ознакомительный этап (2 занятия)

Цель: формирование понятия чувства вины.

Занятия проходят в форме лекции.

- Практическая часть (6 занятий)

Цель: Осознание и исследование чувства вины.

На данном этапе используются различные техники, позволяющие проработать связанные с переживанием чувства вины страхи, чувство стыда, установки. Данные упражнения помогают развивать доверие и эмпатию, а также учат принимать личную ответственность.

- Заключительный этап (2 занятия)

Цель: Анализ своего поведения, наблюдение за изменениями.

Выполнение домашних заданий является важной составляющей программы. Они выполняются между занятиями. Домашние задания направлены на отработку различных техник по преодолению иррационального чувства вины.

Методы для работы на коррекционных занятиях подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся. Среди них — упражнения на самопознание, ролевое проигрывание ситуации, элементы арт-терапии, релаксационные техники. Программа коррекционных занятий включает в

себя элементы кинотерапии, которая является разновидностью арт-терапии. По мнению Г. Соломона, кинофильмы способствуют установлению контакта и помогают клиентам более ясно осознавать те ситуации и трудности, в которых они находятся. Кроме того, как пишет А. Менегетти, в фильме разные люди видят разное, что поможет рассмотреть вопрос, поставленный ранее с разных точек зрения [29].

Занятия будут проходить один раз в неделю, продолжительность одного занятия составляет 40-50 минут.

Разрабатывая программу, мы придерживались определенной структуры: приветствие, вступительное слово ведущего, перед эмоционально сложными занятиями проводится разминка, помогающая настроиться на работу, основная часть, обсуждение, рефлексия и прощание.

Для учащихся, у которых моральные нормы и совесть развиты на недостаточном уровне, разработана отдельная программа (приложение Т).

Оптимальный уровень переживания чувства вины содействует развитию личности, ее зрелости. Процесс формирования совести и становление нравственности невозможны без вины.

Вышеизложенные факты свидетельствуют в пользу необходимости составления коррекционной программы для формирования моральных норм и чувства вины в младшем школьном и младшем подростковом возрасте.

Цель программы: формирование моральных норм и совести.

Задачи:

1. Знакомство с понятием «чувство вины» и моральные нормы.
2. Формирование новых стратегий поведения.

Программа рассчитана на гомогенную группу младших школьников и младших подростков численностью по 10-16 человек. Курс интенсивный, он не может решить данную проблему полностью, он направляет на самосовершенствование, дает возможность сформировать новые стратегии поведения.

Число занятий – 9.

Продолжительность каждого занятия – 30-40 минут.

Рекомендуемая частота проведения- 1 раз в неделю.

Программа состоит из трех этапов:

- Ознакомительный (2 занятия)

Цель: сформировать понятия чувства вины и совести.

Занятия проходят в форме лекций и диспутов.

- Практический (5 занятий)

Цель: анализ своего поведения и чувств, наблюдение за чувствами окружающих, формирование новых стратегий поведения.

На данном этапе используются различные техники и методы работы, которые позволяют обратиться к моральным нормам и качествам учащихся.

Участники читают произведения художественной литературы по теме, обсуждают, инсценируют возможные варианты поведения в сложившейся ситуации. Проводится работа с личными качествами, определяется уровень нравственной культуры.

- Закрепление (2 занятия)

Цель: обобщить полученные знания и закрепить навыки.

На данном этапе делается акцент на внутренние нормы участников, влияние поступков на чувства окружающих, осознание ответственности.

Структура данной программы аналогична: в занятиях соблюдаются все этапы. Встречи проходят один раз в неделю, продолжительность занятия 30-40 минут.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Целью нашего исследования было выявление особенностей переживания чувства вины в школьном возрасте.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что чувство вины может переживаться как аутоагрессия, тревожность, ситуативное переживание вины, а также может трансформироваться в черту характера. Мы предполагаем, что нет существенных различий между проявлениями переживания вины в младшем школьном и младшем подростковом возрасте, т.е. и в среднем детстве, и в младшем подростковом возрасте чувство вины сопровождается переживанием аутоагрессии, тревожности, вины как состояния и уровня развития моральных норм на уровне не выше среднего, а трансформация чувства вины в черту характера не является актуальной.

Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №6» г. Красноярск. В эксперименте приняли участие 50 человек, учащиеся 2 и 6 классов.

В качестве критериев мы выбрали уровень вины-черты, вины-состояния, уровень аутоагрессии, уровень развития моральных норм, уровень тревожности.

В соответствии с целью эксперимента была подобрана диагностическая программа, которая включает в себя следующие методики: «Опросник вины Куглера-Джонс» для исследования актуального уровня переживания чувства вины и уровня вины, как черты; «Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки» для выявления уровня аутоагрессии; «Методика изучения совестливости Е.П. Ильина» для выявления уровня развития моральных норм ребенка; «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» и проективная методика «Несуществующее животное» для выявления тревожности школьников.

При описании результатов были использованы методы количественного и качественного анализа.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что переживание вины сопровождается аутоагрессией, тревожностью, а также может трансформироваться в черту характера. Т.е. переживая вину, человек считает себя плохим, свои поступки неправильными, зачастую находится в состоянии беспокойства. Это было замечено при анализе тестовых методик. Учащиеся, испытывающие вину, отмечают, что они совершили много ошибок в жизни, хотят вернуться в прошлое и изменить что-либо в нем, они часто испытывают сожаление и даже физическое недомогание, думая о своих поступках. Яркой особенностью является нахождение таких людей не в ладу с собой, они часто размышляют относительно собственных поступков, которые считают плохими.

Человек, у которого моральные нормы развиты на низком уровне, редко или совсем не испытывающий вину, считает нормы морали выдумкой людей. Особенностью является желание наслаждаться жизнью, а не руководствоваться абстрактными моральными принципами. Они редко испытывают сожаление и в целом довольны своим поведением. Их представления о добре и зле являются достаточно гибкими. При определенных обстоятельствах для них не существует никаких запретов.

Анализируя результаты эксперимента, мы заметили более высокий уровень проявления всех параметров в младшем подростковом возрасте. Для них же характерна трансформация чувства вины в черту характера.

Ранжирование баллов по результатам всех методик позволило нам разделить всех учащихся на три группы: с низким уровнем развития моральных норм и чувства вины, средним уровнем, с высоким уровнем.

По данным И.А. Белик, успешность осуществления функций вины возможна только тогда, когда уровень переживания вины будет оптимальным, не слишком большим, но и не слишком малым. Поэтому мы решили разработать две коррекционные программы для работы с неадекватным чувством вины, первая из которых направлена на снижение

уровня переживания вины, а вторая – на формирование моральных норм и совести (см. приложение С и приложение Т).

Цель первой программы – снижение уровня переживания чувства вины. Она предусматривает помощь учащимся, подверженным к избыточному переживанию чувства вины, а также тем, у кого чувство вины трансформировалось в черту характера (приложение С).

Для достижения цели были поставлены следующие задачи: познакомиться с понятием чувства вины, в процессе групповой работы снизить уровень вины, сформировать новые стратегии поведения.

Цель второй программы – формирование моральных норм и совести.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи: познакомиться с понятием чувства вины и моральных норм, сформировать новые стратегии поведения (приложение Т).



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе теоретического анализа психолого-педагогической литературы нам удалось определить чувство вины как аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии. Исследователи выделяют различные детерминанты чувства вины: одобрение или неодобрение окружающих; внутренние конфликты; эмпатические переживания; способность к самокритике, которая развита настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением; наличие табу в обществе; есть мнения, что вина является функцией совести. Разные взгляды на данный феномен привели к тому, что существуют несколько мнений о структуре чувства вины. Выделяется двухкомпонентная структура, которая включает в себя вербально-оценочную реакцию человека или раскаяние и вегетативно-висцеральную реакцию (Д. Ангер). И.А. Белик выделяет в чувстве вины четыре компонента: эмоциональный, когнитивный, мотивационный и психосоматический. Кроме этого исследователи выделяют функции чувства вины (поддержка норм просоциального поведения, индикатор усвоения моральных норм, формирование самооотношения, профилактика психических расстройств) и виды переживания вины (реальная, невротическая, экзистенциальная). Также можно разграничить адаптивную и дезадаптивную вину (вина выжившего, вина отделения и вина ненависти к себе).

2. Младший школьный возраст характеризуется активной учебной и познавательной деятельностью, новая социальная ситуация развития требует от младшего школьника организованной произвольности и ответственности за свою деятельность и поведение, подчинение правилам. Этот возраст является сензитивным для формирования нравственных качеств и

положительных черт личности, именно в этом возрасте у детей начинают возникать моральные инстанции и формировать чувство долга. Основным мотивом на первом этапе овладения моральными нормами является одобрение взрослых. В младшем подростковом возрасте социальная ситуация развития представляет собой переход от детства к взрослой жизни. У них складываются более прочные личные взаимоотношения, и на первый план выходит общение с друзьями в целях эмоциональной поддержки. Развиваются внутренние процессы, которые приводят к формированию относительно самостоятельных и устойчивых взглядов, оценок. Этот период характеризуется большей устойчивостью целей и форм поведения. Уже достаточно развито чувство долга и ответственности. В своем поведении подросток ориентируется на авторитеты и социальные нормы.

3. Чувство вины не является врожденным, оно формируется социумом. Нет единого мнения о времени возникновения вины в детском возрасте. М. Кляйн пишет о том, что чувство вины возникает еще в младенчестве, Э. Эриксон свидетельствует о том, что вина начинает проявляться после 4-6 лет. В научении переживанию вины важную роль играет воспитание. Переживание вины связано с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности. Младший школьник интерпретирует события с позиции плохого и хорошего, ориентируется на похвалу, пытаясь избежать наказания. Младший подросток в своем поведении ориентируется на авторитеты и соблюдение социальных норм. Зачастую родители одобряют тот факт, что их ребенок чувствует вину за совершенный проступок и раскаивается. И тем самым закрепляют поведенческую схему «проступок – чувство вины – наказание».

4. Изучение особенностей переживания чувства вины привело нас к выводу о том, что как избыток, так и недостаток чувства вины имеет выраженные симптомы и негативные последствия для личности. Младшим школьникам и младшим подросткам необходима помощь для преодоления подобного рода затруднений. Проанализировав литературу, мы поняли, что

проведение групповой работы с элементами тренинга является оптимальным решением как для тех, кому необходимо снизить высокий уровень иррациональной вины, так и для тех, у кого моральные нормы и чувство вины сформированы на недостаточно высоком уровне. Вышесказанное свидетельствует в пользу того, что проведение групповой работы с элементами тренинга может быть эффективным как для снижения повышенного уровня иррациональной вины, так и для формирования моральных норм. Занятия помогут сформировать новые стратегии поведения, оказать психологическую помощь участникам, сделать акцент на испытываемых эмоциях. Активные методы групповой работы помогут закрепить полученные навыки.

5. В процессе изучения научной литературы мы смогли определить критерии, позволяющие наблюдать за особенностями переживания чувства вины в школьном возрасте. К таким критериям относятся: чувство вины как состояние и как черта, аутоагрессия, развитие моральных норм, тревожность. На основании данных критериев мы подобрали соответствующий диагностическую программу: «Опросник вины Куглера-Джонс» для исследования актуального уровня переживания чувства вины и уровня вины, как черты; «Опросник агрессивности А.Басса и А.Дарки» для выявления уровня аутоагрессии; «Методика изучения совестливости Е.П.Ильина» для выявления уровня развития моральных норм ребенка; «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» и проективная методика «Несуществующее животное» для выявления тревожности школьников.

6. Анализ результатов констатирующего эксперимента привел нас к следующим выводам: по критерию чувство вины как состояние достоверных различий обнаружено не было. Уровень вины как черты характера выше в младшем подростковом возрасте, в младшем школьном возрасте данный показатель не является актуальным. Это свидетельствует о том, что для младших подростков характерны негативно окрашенные размышления о совершенных поступках, мечты изменить прошлые ошибки, важную роль

занимает желание исправить или искупить каким-либо образом содеянное. Существует достоверное различие между уровнем проявления аутоагрессии во 2 и 6 классах. Это является показателем того, что подростки чаще, чем младшие школьники негативно отзываются о себе, и своих поступках. Не выявлено достоверных различий между уровнями проявления совестливости учащихся. Уровень тревожности выше в младшем подростковом возрасте, т.е. они воспринимают более широкий спектр ситуаций как угрожающие и реагируют на них. Проанализировав данные, мы пришли к выводу о том, что проявления переживания вины в младшем школьном возрасте и в младшем подростковом различаются. По уровням было замечено значительное различие – в 6 классе переживание вины на высоком уровне характерно для 31% учащихся, в то время, когда у учащихся 2 класса данный показатель составляет 8%. Т.е. для младших подростков является более характерным переживание вины на высоком уровне, и как следствие трансформация вины в черту характера. Низкий уровень проявления вины и совести характерен для 13% младших школьников и для 11% младших подростков. Это вызвано тем, что у младшего школьника моральные инстанции находятся на этапе формирования, в то время как у младшего подростка сформировалось достаточно устойчивое чувство долга и совести.

7. По результатам исследования мы разделили учащихся на 3 группы: с оптимальным уровнем переживания чувства вины, с избытком переживания чувства вины и группу с недостаточно сформированными моральными нормами и чувством вины. Исходя из этого, было составлено 2 коррекционных программы. Одна из них направлена на снижение уровня переживания чувства вины. Другая программа направлена на формирование моральных норм и совести. Программы имеют сходную структуру. Они состоят из тренинговых упражнений, элементов арт-терапии, различных релаксационных техник, совместного чтения и обсуждения книг.

Проведенный в ходе нашей работы эксперимент позволил нам увидеть особенности переживания чувства вины младшими школьниками и

младшими подростками. Полученные данные подтверждают первую часть нашей гипотезы: чувство вины переживается как аутоагрессия, тревожность, ситуативное переживание вины, а также может трансформироваться в черту характера.

Вторая часть гипотезы нашего исследования не подтвердилась: существует существенное различие между проявлениями переживания чувства вины в младшем школьном и младшем подростковом возрасте. Для подростков характерна тенденция трансформации чувства вины в черту характера, для младших школьников характерно только ситуативное переживание чувства вины.

Таким образом, первая часть гипотезы подтвердилась, вторая была опровергнута по результатам констатирующего эксперимента, цели и задачи исследования достигнуты.

## Список использованных источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология// Учеб. Пособие для студ. Вузов. – 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 478 с.
2. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. М.: Издательство Москва. Унта, 2000. 239с.
3. Андриади [и др.]. Педагогический энциклопедический словарь. М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. 34с
4. Асмолова А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли// пособие для учителя. М.: Просвещение, 2008. 160с.
5. Байковская Н.А. Развитие идей Л.Кольберга о межкультурной универсальности становления // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2013. №2
6. Балашова И.Г. Подросток и группа: особенности социализации подростков в группе сверстников. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 1999. 61 с.
7. Бек А. [и др.]. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2002. 350 с.
8. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности// Диссертация кандидата психологических наук. СПб.: Питер, 2006. 209 с.
9. Белинская Е.В. Исследование социальных представлений о переживании вины и стыда [электронный ресурс] // Психологический центр «Гелиос». Режим доступа URL:<http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1855> (дата обращения 15.02.20)
- 10.Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 398 с.

11. Бодалев А. А. Психология общения. // Энциклопедический словарь. М.: Когито-Центр, 2015. 671с.
12. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006.
13. Бубер М. Вина и чувство вины. // Вестник РАТЭПП. 1994. № 2. С. 7-34.
14. Васильева О.С. [и др.]. Особенности переживания вины в современном обществе. // Консультативная психология и психотерапия. Т. 12. 2004. С. 48–73.
15. Василюк Ф.Е. Постклассическое мышление в психиатрии. // Пути обновления психиатрии. НПА, 1992. 148 с.
16. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М: Издательство "Ось-89", 1999. 176 с.
17. Вачков И.В. [и др.]. Окна в мир тренинга: методологические основы субъектного подхода к групповой работе. СПб: «Речь», 2004 г. 69 с.
18. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология // Учеб. Пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512 с.
19. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. М.:Школа-Пресс, 1995. 376 с.
20. Горнаева С. В. Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности [Электронный ресурс] // МНкО. 2012. № 2. С. 47–49. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17702260> (дата обращения: 20.10.2019)
21. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения. СПб.: Питер, 2008. 41с.
22. Додонов В. Н., Ермаков и др. Большой юридический словарь. М: Инфра-М, 2001. 77с.
23. Изард Е. Эмоции человека: Пер. с англ. М.: Изд-во МГУ, 1980. 439 с.

24. Ильин Е.П. Психология совести. Вина, стыд, раскаяние. Спб.: Питер, 2016. 288 с.
25. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752с.
26. Ильин, И.А. Русская душа в своих сказках и легендах. М.: Русская книга, 1997.
27. Кляйн М. Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни младенца. Пер. с англ. Д.В. Полтавец, С.Г. Дурас, И.А. Перелыгин / Развитие в психоанализе. Сост. И научн. Ред. И.Ю. Романов. М.: Академический проект, 2001. 512 с.
28. Кляйн М. О теории вины и тревоги. Пер. с англ. Д.В. Полтавец, С.Г. Дурас, И.А. Перелыгин / Развитие в психоанализе. Сост. И научн. Ред. И.Ю. Романов. М.: Академический проект, 2001. 512 с.
29. Кон, И.С. Психология половых различий // Вопросы психологии. 2001. №2. С. 47-57.
30. Кондаков И. Психологический словарь. СПб: прайм- ЕВРОЗНАК, 2007г.
31. Короткова Е. В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому// Дис. Канд. Психол. Наук. Ростов н/Д, 2002. 184с
32. Крайг Г. [и др.]. Психология развития. СПб, 2005 363 с.
33. Красин С. Введение в режиссируемую фильмотерапию. Харьков, ФЛП Рубашкин, 2018.
34. Лейбин В. Словарь-справочник по психоанализу. СПб.: 2008. С.168
35. Леснянская Ж.А. Психология младшего школьника. Чита: Забайкальский государственный университет, 2016.
36. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. Спб.: Институт социологии РАН, 1995. 39с.
37. Мухина В.С. Возрастная психология. Москва: Академия, 2015. 655 с.
38. Ожегов С.И. [и др.]. Толковый словарь. 4-е изд., М.: Высшая школа, 1993. 180с.



- 39.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Москва: Юрайт, 2015. 460 с
40. Орлов Ю.М. Обида. Вина. Слайдинг; 2004. – 14с.
- 41.Поттер-Эфрон Р. Стыд, вина и алкоголизм. М-: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 416 с.
- 42.Прутченков А.С. Социально - психологический тренинг в школе. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 638 с.
- 43.Реан А.А. Психология детства. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 350с.,
- 44.Родионова А. А. Прощение в структуре нравственной потребности личности // Вестник ТГУ. 2007. № 3. С. 142–146.
- 45.Саенко Ю.В. регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Санкт-Петербург: Речь, 2010. 222с.
- 46.Сидоренко Е. В., Технологии создания тренинга. От замысла к результату. СПб.: Санкт-Петербург:Речь, 2008. 181с.
- 47.Сидоренко Ю. И. Место и роль нравственных качеств в системе морального сознания // Вестник Московского университета. 1971. № 5. С. 48- 57.
- 48.Столин В. В. Самосознание личности. М.: Издательство МГУ, 1983. 286с.
- 49.Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2007. 640 с.
- 50.Фрейд З. Некоторые типы характеров из психоаналитической практики 1916
- 51.Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.:Айрис-пресс. 478 с.
52. Цветкова Л. [и др.]. Групповая работа с детьми и подростками // Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета. 54 с.
- 53.Шاپоваленко И.В. Возрастная психология // Психология развития и возрастная психология. М.: Гардарики, 2005. 349 с.
54. Шейнов, В. П. Говорить «нет», не испытывая чувства вины. СПб и др.: Питер, 2015. – 21 с.

55. Шиффман, М. Лицом к подсознанию: Техники личностного роста на примере метода самотерапии: Пер. с англ. М.: Психотерапия, Апрель-Пресс, 2007. 240 с.
56. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Университетская книга, 1996. 592с.
57. Эркенова М.М. Психологическая поддержка развития личностных особенностей младших подростков // Монография. М: КНОРУС ;  
Пятигорск : Пятигорский государственный лингвистический университет, 2016. - 223 с
58. Юнг К. Г. Конфликты детской души. М.: Канон 1997. 333 с.
59. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации. Москва – Воронеж, 1998. 304 с.
60. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб. И др.: Питер, 2000. 640 с.
61. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 576 с.

**Опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)**

Тест переведен и адаптирован И. М. Белик.

Инструкция:

Вам предлагается ответить на 45 утверждений. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями. Выражайте свое мнение искренне.

1 = полностью не согласен (не согласна).

2 = не согласен (не согласна).

3 = не знаю.

4 = согласен (согласна).

5 = полностью согласен (согласна).

1. Я считаю, что существуют совершенно определенные понятия добра и зла.
2. Я совершил много ошибок в своей жизни.
3. Я всегда строго придерживался твердых морально-этических принципов.
4. В последнее время я доволен собой и своими поступками.
5. Если бы мне было позволено переделать заново кое-что в моей жизни, я бы сбросил огромную ношу со своих плеч.
6. Я никогда не испытывал большого сожаления или вины.
7. Цель моей жизни — скорее наслаждаться ею, чем руководствоваться какими-то абстрактными моральными принципами.
8. Существует кое-что в моем прошлом, о чем я глубоко сожалею.
9. Я часто испытываю отвращение к себе за некоторые совершенные мной поступки.
10. В детстве мои родители были строги ко мне.
11. Для меня существует только несколько запретных вещей, которые я бы никогда не осмелился сделать.
12. Я часто недоволен собой из-за своих поступков.

## Продолжение приложения А

13. Мои представления о добре и зле являются довольно гибкими.
14. Если бы мне удалось заново начать жизнь, то многое из того, что мной уже совершено, я сделал бы по-другому.
15. Существует много вещей, которые я бы никогда не сделал, потому что считаю, что они приносят зло.
16. Я недавно совершил поступок, о котором глубоко сожалею.
17. В последнее время я не в ладу с самим собой.
18. Мораль — это не просто деление на «белое и черное», как многие полагают.
19. В последнее время я спокоен и ни о чем не переживаю.
20. Сколько себя помню, вина и сожаление сопутствуют мне всю жизнь.
21. Иногда, когда я думаю о тех плохих поступках, которые совершил, я просто заболеваю.
22. При определенных обстоятельствах для меня не существует никаких запретов, и я могу позволить себе практически всё.
23. Я считаю, что совершил не столь уж много ошибок в своей жизни.
24. Я скорее умру, чем совершу серьезный проступок.
25. Я живу согласно своим собственным моральным ценностям.
26. Я часто испытываю сожаление.
27. Я часто переживаю по поводу плохих поступков, которые я совершил в прошлом.
28. Я считаю, что нельзя судить людей и их поступки, не зная мотивов, которыми они руководствовались, и обстоятельств, в которых они действовали тем или иным образом.
29. В своей жизни я практически не совершил поступков, о которых бы я сожалел.

## Продолжение приложения А

30. Оглядываясь назад и оценивая себя и свои поступки за последние несколько недель и месяцев, я могу твердо сказать, что за этот период времени в моей жизни не было ничего такого, что бы я хотел изменить.
31. Иногда я страдаю повышенным аппетитом или полным отсутствием его из-за плохих поступков, которые я совершил в прошлом.
32. Я никогда не беспокоюсь по поводу того, что я делаю, так как считаю, что жизнь «возьмет свое» и расставит все точки над «і».
33. В данный момент я не испытываю какого-либо особенного чувства вины за поступки, которые я совершил.
34. Иногда я не могу удержаться от размышлений относительно поступков, которые я совершил и которые, по моему мнению, являются плохими.
35. У меня никогда не было проблем со сном.
36. Я отдал бы многое, если бы смог вернуться назад и исправить то плохое, что сделал за последнее время.
37. Существует по крайней мере одна вещь в моем недавнем прошлом, которую я хотел бы изменить.
38. Когда я совершаю дурной поступок, я тотчас же осознаю это.
39. Что «хорошо» и что «плохо», зависит от ситуации.
40. Чувство вины не особенно беспокоит меня.
41. Я не испытываю чувство глубокого сожаления относительно моего прошлого.
42. Я считаю, что моральные ценности являются абсолютными.
43. В последнее время я считаю, что моя жизнь была бы более приятной, если бы я не сделал того, что сделал.
44. Если бы мне пришлось начать жизнь сначала, я мало бы что изменил в ней, если бы вообще стал менять что-либо.
45. В последнее время я испытываю беспокойство и некую подавленность.

## Продолжение приложения А

Обработка результатов теста.

Вина-состояние — сумма положительных ответов по пунктам 4 (\*), 16, 17, 19 (\*), 30 (\*), 33 (\*), 36, 37, 43, 45.

Вина-черта — сумма положительных ответов по пунктам 2, 5, 6 (\*), 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23 (\*), 26, 27, 29 (\*), 31, 34, 35 (\*), 40 (\*), 41 (\*), 44 (\*).

Моральные нормы — сумма положительных ответов по пунктам 1, 3, 7 (\*), 11 (\*), 13 (\*), 15, 18 (\*), 22 (\*), 24, 25, 28 (\*), 32 (\*), 38, 39 (\*), 42.

Ответы, отмеченные знаком (\*), при подсчете переводятся: 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4, 1 = 5.

Начисление баллов производится с учетом степени согласия с тем или иным утверждением:

1 = полностью не согласен (не согласна): -2 балла;

2 = не согласен (не согласна): -1 балл;

3 = не знаю: 0 баллов;

4 = согласен (согласна): +1 балл;

5 = полностью согласен (согласна): + 2 балла.

Подсчитывается набранная сумма баллов с учетом знаков «+» и «—». Чем больше положительная сумма, тем больше склонность к проявлению чувства вины.

### Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

#### Стимульный материал

##### *Инструкция к опроснику А. Басса и А. Дарки*

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» — если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

##### *Вопросы методики*

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.

## Продолжение приложения Б

20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.



## Продолжение приложения Б

45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.

## Продолжение приложения Б

68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### *Ключ к опроснику А. Басса и А. Дарки*

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Таблица 9.

Сводная таблица полученных баллов

Реакция	«Да»	«Нет»
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36	—
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70

Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75
Угрызения совести, чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	—

---

### Методика изучения совестливости

Методика разработана Е. П. Ильиным и направлена на выявление склонности человека испытывать чувство вины. При составлении опросника некоторые утверждения взяты из Методики Басса — Дарки (Шкала вины). Для маскировки цели опроса в опроснике имеются нейтральные утверждения.

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на ряд утверждений. При их соответствии с испытываемыми вами чувствами поставьте рядом с номером утверждения знак «+», при несогласии — знак «—».

#### Текст опросника

1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
2. Мне больше нравятся картины с изображением природы, чем с изображением сцен из жизни.
3. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
4. Часто человек болеет потому, что он слишком пессимистично смотрит на жизнь.
5. Чтобы чего-то добиться в жизни, нужно приложить большие усилия.
6. Совесть — это выдумка людей.
7. Несовершенный человек не бывает по-настоящему счастлив.
8. Я делаю много такого, в чем впоследствии часто раскаиваюсь.
9. Каждый человек есть то, что он о себе думает.
10. Нечаянно обидев кого-то, я долго чувствую себя виноватым.
11. Там, где нет проблем, нет и интересной жизни.
12. Меня угнетает то, что я мало делаю (делал) для своих родителей.
13. Жизнь надо воспринимать такой, какая она есть, а не такой, какой ее хочешь видеть.
14. В детстве, побив кого-то или отняв игрушку, я никогда не раскаивался в содеянном.

## Продолжение приложения В

15. В каждом явлении есть свои положительные и отрицательные стороны.
16. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
17. Лозунг «кто не работает, тот не ест» совершенно правильный.
18. Угрызения совести редко посещают меня.
19. Там, где есть бодрость духа, нет места болезням и печалям.
20. Только решая проблемы, ты можешь расти как личность.
21. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

**Обработка теста.** Начисляется по 1 баллу за положительные ответы по пунктам 1, 3, 8, 10, 12, 14, 16 и за отрицательные ответы по пунктам 6, 18, 21. Ответы на остальные утверждения не учитываются. Подсчитывается набранная сумма баллов (минимум — 0, максимум — 10 баллов). Чем больше сумма баллов, тем выше совесть (склонность к вине).

### Шкала реактивной тревожности (РТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 10. Сводная таблица полученных данных

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Шкала личностной тревожности (ЛТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в

## Продолжение приложения Г

зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 11. Сводная таблица полученных данных

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

## Продолжение приложения Г

где  $\Sigma_1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  
 $\Sigma_2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$\text{ЛТ} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  
 $\Sigma_2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 – низкая тревожность;

31 – 45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.



## Приложение Д

Таблица 12

Баллы и уровни проявления вины-состояния во 2 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Анна Г.	-3	Средний
2	Арина Б.	-1	Средний
3	Арина П.	8	Средний
4	Богдан М.	-18	Низкий
5	Богдан П.	-5	Средний
6	Вика М.	2	Средний
7	Данил К.	3	Средний
8	Данил К-н	12	Высокий
9	Денис Б	-1	Средний
10	Кира М	0	Средний
11	Кирилл Л.	6	Средний
12	Кирилл Р.	2	Средний
13	Кирилл С.	4	Средний
14	Лев И	-4	Средний
15	Лиза	1	Средний
16	Мария П	-4	Средний
17	Настя Ш	-3	Средний
18	Олеся Г.	0	Средний
19	Полина Х.	-2	Средний
20	Савелий	0	Средний
21	Слава Ш.	2	Средний
22	Тихон	2	Средний
23	Федор П	0	Средний
24	Эвелина З.	-5	Средний

## Приложение Е

Таблица 13

Баллы и уровни проявления вины-состояния в 6 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Алина П	-2	Средний
2	Андрей П	-7	Низкий
3	Антон Ж	-12	Низкий
4	Владимир Р	0	Средний
5	Гордей С	-7	Низкий
6	Данил Д	2	Средний
7	Даша Р	5	Средний
8	Даша У	-17	Низкий
9	Диана И	15	Высокий
10	Дима Г	3	Средний
11	Дима Ф	5	Средний
12	Егор К	-3	Низкий
13	Жанна А	-5	Низкий
14	Ира Н	-5	Низкий
15	Ким К	6	Средний
16	Кристина Л	8	Средний
17	Мария У	7	Средний
18	Настя О	8	Средний
19	Настя П	-11	Низкий
20	Никита В	5	Средний
21	Николай Н	2	Средний
22	Полина Г	11	Высокий
23	Полина Ж	-16	Низкий
24	Саша Ю	-1	Средний
25	Соня Е	0	Средний
26	Юля Т	-8	Низкий

## Приложение Ж

Таблица 14

Баллы и уровни проявления вины-черты во 2 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Анна Г.	-4	Средний
2	Арина Б.	1	Средний
3	Арина П.	18	Высокий
4	Богдан М.	-12	Средний
5	Богдан П.	7	Средний
6	Вика М.	4	Средний
7	Данил К.	10	Средний
8	Данил К-н	22	Высокий
9	Денис Б	-1	Средний
10	Кира М	3	Средний
11	Кирилл Л.	6	Средний
12	Кирилл Р.	5	Средний
13	Кирилл С.	11	Средний
14	Лев И	6	Средний
15	Лиза	-30	Низкий
16	Мария П	-4	Средний
17	Настя Ш	7	Средний
18	Олеся Г.	-9	Средний
19	Полина Х.	9	Средний
20	Савелий	4	Средний
21	Слава Ш.	6	Средний
22	Тихон	-6	Средний
23	Федор П	4	Средний
24	Эвелина З.	-13	Средний

### Приложение 3

Таблица 15

#### Баллы и уровни проявления вины-черты в 6 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Алина П	-5	Средний
2	Андрей П	-7	Средний
3	Антон Ж	0	Средний
4	Владимир Р	2	Средний
5	Гордей С	-5	Средний
6	Данил Д	-5	Средний
7	Даша Р	-35	Низкий
8	Даша У	23	Высокий
9	Диана И	19	Высокий
10	Дима Г	15	Высокий
11	Дима Ф	17	Высокий
12	Егор К	5	Средний
13	Жанна А	2	Средний
14	Ира Н	4	Средний
15	Ким К	3	Средний
16	Кристина Л	-5	Средний
17	Мария У	28	Высокий
18	Настя О	14	Высокий
19	Настя П	-14	Низкий
20	Никита В	9	Средний
21	Николай Н	16	Высокий
22	Полина Г	29	Высокий
23	Полина Ж	21	Высокий
24	Саша Ю	2	Средний
25	Соня Е	0	Средний
26	Юля Т	-9	Средний

## Приложение И

Таблица 16

Баллы и уровни проявления аутоагрессии во 2 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Анна Г.	6	Средний
2	Арина Б.	6	Средний
3	Арина П.	8	Высокий
4	Богдан М.	2	Низкий
5	Богдан П.	5	Средний
6	Вика М.	1	Низкий
7	Данил К.	3	Средний
8	Данил К-н	9	Высокий
9	Денис Б	5	Средний
10	Кира М	5	Средний
11	Кирилл Л.	6	Средний
12	Кирилл Р.	4	Средний
13	Кирилл С.	4	Средний
14	Лев И	5	Низкий
15	Лиза	7	Высокий
16	Мария П	0	Низкий
17	Настя Ш	1	Низкий
18	Олеся Г.	7	Высокий
19	Полина Х.	1	Низкий
20	Савелий	1	Низкий
21	Слава Ш.	4	Средний
22	Тихон	6	Средний
23	Федор П	2	Низкий
24	Эвелина З.	1	Низкий

## Приложение К

Таблица 17

### Баллы и уровни проявления аутоагрессии в 6 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Алина П	6	Средний
2	Андрей П	8	Высокий
3	Антон Ж	7	Высокий
4	Владимир Р	4	Средний
5	Гордей С	7	Высокий
6	Данил Д	6	Средний
7	Даша Р	7	Высокий
8	Даша У	5	Средний
9	Диана И	5	Средний
10	Дима Г	5	Средний
11	Дима Ф	9	Высокий
12	Егор К	4	Средний
13	Жанна А	9	Высокий
14	Ира Н	7	Высокий
15	Ким К	8	Высокий
16	Кристина Л	2	Низкий
17	Мария У	7	Высокий
18	Настя О	4	Средний
19	Настя П	7	Высокий
20	Никита В	9	Высокий
21	Николай Н	9	Высокий
22	Полина Г	9	Высокий
23	Полина Ж	1	Низкий
24	Саша Ю	4	Средний
25	Соня Е	4	Средний
26	Юля Т	3	Низкий

## Приложение Л

Таблица 18

Баллы и уровни проявления совестливости во 2 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Анна Г.	7	Средний
2	Арина Б.	5	Средний
3	Арина П.	8	Высокий
4	Богдан М.	9	Высокий
5	Богдан П.	7	Средний
6	Вика М.	9	Высокий
7	Данил К.	5	Средний
8	Данил К-н	7	Средний
9	Денис Б	5	Средний
10	Кира М	6	Средний
11	Кирилл Л.	5	Средний
12	Кирилл Р.	6	Средний
13	Кирилл С.	6	Средний
14	Лев И	4	Средний
15	Лиза	7	Средний
16	Мария П	6	Средний
17	Настя Ш	5	Средний
18	Олеся Г.	6	Средний
19	Полина Х.	7	Средний
20	Савелий	4	Средний
21	Слава Ш.	6	Средний
22	Тихон	7	Средний
23	Федор П	7	Средний
24	Эвелина З.	2	Низкий

## Приложение М

Таблица 19

Баллы и уровни проявления совестливости в 6 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Алина П	5	Средний
2	Андрей П	4	Средний
3	Антон Ж	8	Высокий
4	Владимир Р	6	Средний
5	Гордей С	7	Средний
6	Данил Д	5	Средний
7	Даша Р	8	Высокий
8	Даша У	5	Средний
9	Диана И	5	Средний
10	Дима Г	7	Средний
11	Дима Ф	3	Низкий
12	Егор К	5	Средний
13	Жанна А	7	Средний
14	Ира Н	7	Средний
15	Ким К	7	Средний
16	Кристина Л	8	Высокий
17	Мария У	8	Высокий
18	Настя О	5	Средний
19	Настя П	5	Средний
20	Никита В	7	Средний
21	Николай Н	6	Средний
22	Полина Г	6	Средний
23	Полина Ж	4	Средний
24	Саша Ю	7	Средний
25	Соня Е	6	Средний
26	Юля Т	5	Средний



## Приложение Н

Таблица 20

Баллы и уровни проявления тревожности во 2 классе

№	Имя учащегося	Баллы				Уровень
		Крупные, с четко прорисованной радужкой глаза	Наличие зубов, шипов	Рога	Жирные, с нажимом линии, их прерывистость	
1	Анна Г.	0	0	0	1	Низкий
2	Арина Б.	0	1	0	0	Низкий
3	Арина П.	1	1	0	1	Высокий
4	Богдан М.	0	0	0	1	Низкий
5	Богдан П.	0	1	1	0	Средний
6	Вика М.	1	0	0	1	Средний
7	Данил К.	0	0	0	0	Низкий
8	Данил К-н	0	1	1	1	Высокий
9	Денис Б	0	0	0	0	Низкий
10	Кира М	0	0	0	1	Средний
11	Кирилл Л.	0	1	0	0	Низкий
12	Кирилл Р.	0	1	0	0	Средний
13	Кирилл С.	0	0	0	0	Низкий
14	Лев И	0	0	1	1	Средний
15	Лиза	1	1	0	0	Средний
16	Мария П	0	0	0	1	Низкий
17	Настя Ш	0	1	0	0	Низкий
18	Олеся Г.	1	0	0	1	Средний
19	Полина Х.	0	0	0	0	Низкий
20	Савелий	0	0	0	0	Низкий
21	Слава Ш.	0	0	0	0	Низкий
22	Тихон	0	0	0	0	Низкий
23	Федор П	0	0	1	1	Средний
24	Эвелина З.	0	1	0	1	Средний

## Приложение О

Таблица 21

Баллы и уровни проявления тревожности в 6 классе

№	Имя учащегося	Баллы	Уровень
1	Алина П	46	Высокий
2	Андрей П	53	Высокий
3	Антон Ж	11	Низкий
4	Владимир Р	31	Средний
5	Гордей С	23	Низкий
6	Данил Д	42	Средний
7	Даша Р	51	Высокий
8	Даша У	45	Средний
9	Диана И	46	Высокий
10	Дима Г	50	Высокий
11	Дима Ф	47	Высокий
12	Егор К	48	Высокий
13	Жанна А	37	Средний
14	Ира Н	42	Средний
15	Ким К	39	Средний
16	Кристина Л	9	Низкий
17	Мария У	46	Высокий
18	Настя О	51	Высокий
19	Настя П	2	Низкий
20	Никита В	50	Высокий
21	Николай Н	49	Высокий
22	Полина Г	31	Средний
23	Полина Ж	4	Низкий
24	Саша Ю	36	Средний
25	Соня Е	47	Высокий
26	Юля Т	43	Средний

## Приложение П

Таблица 22

Сводная таблица данных, характеризующих уровень развития проявления чувства вины во 2 классе

№	Имя ребенка	Методика 1	Методика 2	Методика 3	Методика 4	Методика 5	Общий результат/балл	Общий результат/уровень
1	Анна Г.	-3	-4	6	7	1	7	Средний
2	Арина Б.	-1	1	6	5	1	10	Средний
3	Арина П.	8	18	8	8	3	45	Высокий
4	Богдан М.	-18	-12	2	9	1	-18	Низкий
5	Богдан П.	-5	7	5	7	2	16	Средний
6	Вика М.	2	4	1	9	2	18	Средний
7	Данил К.	3	10	3	5	0	21	Средний
8	Данил К-н	12	22	9	7	3	53	Высокий
9	Денис Б	-1	-1	5	5	0	8	Средний
10	Кира М	0	3	5	6	1	15	Средний
11	Кирил Л.	6	6	6	5	1	24	Средний
12	Кирил Р.	2	5	4	6	1	18	Средний
13	Кирил С.	4	11	4	6	0	25	Средний
14	Лев И	-4	6	5	4	2	13	Средний
15	Лиза	1	-30	7	7	2	-13	Низкий
16	Мария П	-4	-4	0	6	1	-1	Средний
17	Настя Ш	-3	7	1	5	1	11	Средний
18	Олеся Г.	0	-9	7	6	2	6	Средний
19	Полина Х.	-2	9	1	7	0	15	Средний
20	Савелий	0	4	1	4	0	9	Средний
2	Слава	2	6	4	6	0	18	Средний

1	Ш.							
---	----	--	--	--	--	--	--	--

**Продолжение приложения П**  
Окончание таблицы 22

2 2	Тихон	2	-6	6	7	0	9	Средний
2 3	Федор П	0	4	2	7	2	15	Средний
2 4	Эвели на З.	-5	-13	1	2	2	3	Низкий

## Приложение Р

Таблица 23

Сводная таблица данных, характеризующих уровень развития проявления чувства вины в 6 классе

	Имя ребенка	Методика 1	Методика 2	Методика 3	Методика 4	Методика 5	Общий результат/балл	Общий результат/уровень
1	Алина П	-5	-2	6	5	46	50	Средний
2	Андрей П	-7	-7	8	4	53	51	Средний
3	Антон Ж	0	-12	7	8	11	14	Низкий
4	Владимир Р	2	0	4	6	31	43	Средний
5	Гордей С	-5	-7	7	7	23	25	Средний
6	Данил Д	-5	2	6	5	42	50	Средний
7	Даша Р	-35	5	7	8	51	36	Средний
8	Даша У	23	-17	5	5	45	61	Средний
9	Диана И	19	15	5	5	46	90	Высокий
10	Дима Г	15	3	5	7	50	80	Высокий
11	Дима Ф	17	5	9	3	47	81	Высокий
12	Егор К	5	-3	4	5	48	59	Средний
13	Жанна А	2	-5	9	7	37	50	Средний
14	Ира Н	4	-5	7	7	42	55	Средний
15	Ким К	3	6	8	7	39	63	Средний
16	Кристина Л	-5	8	2	8	9	22	Средний
17	Мария У	28	7	7	8	46	96	Высокий
18	Настя О	14	8	4	5	51	82	Высокий
19	Настя П	-14	-11	7	5	2	-11	Низкий
20	Никита В	5	9	9	7	50	80	Высокий
2	Никола	16	2	9	6	49	82	Высокий

1	й Н							й
---	-----	--	--	--	--	--	--	---

**Продолжение приложения Р**  
Окончание таблицы 23

2 2	Полина Г	29	11	9	6	31	86	Высоки й
2 3	Полина Ж	21	-16	1	4	4	14	Низкий
2 4	Саша Ю	2	-1	4	7	36	48	Средни й
2 5	Соня Е	0	0	4	6	47	57	Средни й
2 6	Юля Т	-9	-8	3	5	43	34	Средни й

## **КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ**

### **Пояснительная записка**

Переживание чувства вины – неременный признак моральной личности. Однако с ним связаны и определенные опасности для развития ребенка. Причем эти опасности разнонаправлены. Воспитательные ошибки могут привести к закреплению у ребенка повышенного, болезненного чувства вины. А могут, наоборот, полностью вытравить у ребенка способность чувствовать себя виноватым. Наконец, вечное чувство «я плохой, я виноват» может привести ребенка к убеждению в собственной никчемности и неполноценности.

В ходе исследования было выявлено, что младшие школьники и младшие подростки переживают чувство вины по-разному: для младшего школьника актуально только ситуативное чувство вины, у младших подростков чувство вины может трансформироваться в черту характера.

Избыток данного чувства, либо трансформация в черту характера ведет к негативным последствиям для личности: ощущение собственной ничтожности, понижение самооценки, различные проявления аутоагрессии. Продолжительное переживание неадекватного чувства вины может приводить к неврозам. Человеком, склонным к чрезмерному переживанию чувства вины, легко манипулировать. С возрастом данное чувство может укорениться в личности, последствия могут быть достаточно серьезными.

Преодоление вины имеет 5 аспектов: оценка серьезности ваших действий, оценка личной ответственности, прерывание молчания, возмещение причинённого вами вреда и самопрощение. Обычно для преодоления чувства вины достаточно совершить один или два из этих шагов [21].

Разрабатывая программу, мы опирались на принципы терапевтической работы с чувством вины Р. Поттер-Эфран [41].

Наша программа предусматривает помощь младшим подросткам, у которых чувство вины трансформировалось в черту характера.

Цель программы: снижение уровня переживания неадекватного чувства вины.

#### Задачи:

1. Знакомство с понятием «чувство вины»
2. Снижение уровня переживания чувства вины
3. Формирование новых стратегий поведения

Программа рассчитана на гомогенную группу младших подростков численностью 10-12 человек. Курс интенсивный, он не может решить данную проблему полностью, он направляет на самосовершенствование, дает возможность осознать деструктивность переживания неадекватного чувства вины.

Число занятий – 10.

Продолжительность каждого занятия – 40-50 минут.

Рекомендуемая частота проведения- 1 раз в неделю.

Таблица 10

#### Задачи коррекционной работы

	Задачи работы		
Сферы психологической реальности	Знакомство с понятием “чувство вины”	Снижение уровня переживания чувства вины	Формирование новых стратегий поведения
Когнитивная	1. Определение чувства вины 2. Разграничить адекватное и неадекватное чувство вины	Понятие о вине как об актуальном состоянии и как о черте характера	Анализ имеющихся стратегий поведения
Эмоциональная	1. Дать отреагировать негативные эмоции связанные с переживанием чувства вины	1. Помочь почувствовать себя принятым 2. Преодолеть необоснованные переживания	Проигрывание различных ситуаций



	2. Обеспечение позитивной обратной связи		
Поведенческая	Формирование навыка рефлексии, самоанализа	Формирование навыка рефлексии и саморегуляции	Формирование навыка рефлексии и саморегуляции

Таблица 11. План-сетка коррекционной работы

этапы	Блок	Цель	Занятие	Задачи	Техники	Оборудование
Ознакомительный	1	Сформировать понятие чувства вины	1	Знакомство с понятием «чувство вины», его особенностями, причинами возникновения, классификация вины; разграничение рациональной и иррациональной вины.	Ритуал приветствия Введение правил работы в группе Лекция Ритуал прощания	Нет
			2	Проанализировать особенности переживания чувства вины героями кинофильма	Ритуал приветствия Просмотр фильма Обсуждение Ритуал прощания	Проектор, колонки, Листы бумаги, ручки
Практическая часть	2	Осознать и исследовать чувство вины	3	Осознать чувство вины, исследовать его. Развитие доверия. Снижение тревожности по поводу переживания секретов и тайн	Ритуал приветствия Разминка «Волшебная шляпа» «Осознание вины» «Секрет» Ритуал прощания. Домашнее задание.	Шляпа Листы бумаги, ручки

		Работа с внутренними нормами	4	Анализ моральных норм	Ритуал приветствия «внутренние нормы» Обсуждение Ритуал прощания	Листы бумаги Ручки
		Оценить отношение к себе	5	Оценить собственное поведение	Ритуал приветствия Техника «посмотри на себя..» Обсуждение Ритуал прощания	Листы бумаги ручки
		Оценка личной ответственности	6	Составление круговой диаграммы ответственности. Анализ ответственности за поступки	Ритуал приветствия. Составление круговой диаграммы ответственности. Обсуждение. Ритуал прощания	Чистые листы. Листы с окружностями. Ручки. Цветные карандаши.
	2	Выражение чувства вины	7	Научиться выражать свою вину. Преодоление страха осуждения. Научиться принимать личную ответственность.	Ритуал приветствия Разминка «Люди-домики». Упражнение «Вина». Шеринг. Ритуал прощания Домашнее задание.	Нет
		Проигрывание стратегий поведения	8	Проигрывание разных стратегий поведения	Ритуал приветствия Обсуждение книги Проигрыва	Нет

		при переживании чувства вины			ние ситуаций Ритуал прощания	
Заключительный	3	Растожение с чувством вины	9	Анализ проявления чувства вины. Посмотреть на переживание чувства вины со стороны.	Ритуал приветствия Разминка «льдинка» Упражнение «Работа с чувством вины, страхом» (метод арт-терапии с использованием пластилина) Ритуал прощания Домашнее задание.	Лист флипчарта Пластилин разных цветов
		Закрепление полученных навыков	10	Анализ своего поведения, наблюдение за изменениями	Ритуал приветствия Разминка «я рад тебя видеть» Основная часть Обсуждение Ритуал прощания	Нет

## Сценарий

### Занятие 1

**Цель:** формирование понятие чувства вины

**Ведущий:** Приветствие.

Во всем мире принято приветствовать друг друга. Давайте поприветствуем друг друга как-то по-особенному. Если кто-то хочет предложить свой вариант приветствия, то сейчас самое время — это сделать

(участники обсуждают и выбирают форму приветствия). Если нет предложений, то ведущий сам предлагает вариант приветствия.

- Давайте все возьмемся за руки и каждый, по очереди пожелает остальным что-то хорошее и приятное.

- Пусть это приветствие станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

**Ведущий:** Сегодня мы собрались по особому поводу: мы начинаем серьезную работу над собой. Мы все уже знакомы между собой. Нас ожидает работа в группе. Чтобы она была продуктивной, познакомимся с правилами работы в группе. Если у кого-то появятся идеи, мы сможем дополнить этот список.

#### Правила (принципы).

1. Я говорю «я», а не «мы» или «все». Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2. Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать: «Андрей, ты ведешь себя слишком эгоистично».

3. Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы. Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

4. Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним. Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5. Я избегаю закулисных разговоров. Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия

участников группы. Поэтому я ни с кем не перешептываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6. Я всегда могу сказать «нет». Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7. Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы. Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8. Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь». Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

Обсудим организационный момент. Мы будем встречаться на протяжении 2 месяцев один раз в неделю. Продолжительность каждого из занятий составляет 40-50 минут. Но программа предусматривает одно занятие, продолжительностью около 1,5 часа на следующей неделе.

Предстоит серьезная работа. В процессе могут возникать разные ситуации. Каждый из участников в случае необходимости может приходить ко мне в индивидуальном порядке для консультации. Остались ли какие-либо вопросы?

Теперь мы знаем, как себя вести, чтобы все чувствовали себя максимально комфортно и безопасно. Как все уже знают, наша работа будет направлена на борьбу с излишним переживанием чувства вины. А чтобы бороться с врагом, его нужно знать в лицо. Поэтому сегодняшнее занятие мы посвятим теоретическому знакомству с чувством вины. Узнаем, что это такое, особенности, виды, влияние на жизнь людей.

### Лекция

План лекции:

1. Что такое чувство вины?
2. Когда человек начинает испытывать чувство вины?
3. Почему мы испытываем чувство вины?
4. Классификации вины
5. Функции вины
6. Влияние переживания вины на жизнь человека

#### Обсуждение

**Ведущий:** у нас с вами будет не только особый ритуал приветствия, но и ритуал прощания. Чтобы попрощаться, возьмемся за руки. Теперь каждый по очереди желает успешного дня, удачи и т.д.

### **Занятие 2**

**Цель:** наблюдение за переживанием чувства вины героями кинофильма

#### Ритуал приветствия

#### *Основная часть*

Ведущий: на прошлом занятии мы договорились о том, что каждое занятие будет иметь продолжительность 40-50 минут, но сегодняшнее будет более продолжительное. Это занятие мы посвятим просмотру французского анимационного фильма «Персеполис» по одноимённому автобиографическому графическому роману французской писательницы иранского происхождения Маржан Сатрапи. Режиссёрами картины стали Маржан Сатрапи и Венсан Паронно.

Это будет не совсем обычный просмотр фильма. Мы будем его анализировать на предмет переживания чувства вины. Чтобы это сделать, вспомните содержание нашей прошлой лекции. Приветствуется высказывание вашей позиции. В процессе просмотра можно делать различные пометки, записать свои наблюдения и возникшие мысли.

#### Просмотр фильма

#### Обсуждение

## Ритуал прощания

### Занятие 3

**Цель:** осознать и исследовать чувство вины.

## Ритуал приветствия

### *Основная часть*

**Ведущий:** сегодня нас ожидает большой объем работы, чтобы настроиться на нее, проведем разминку.

### «Волшебная шляпа»

Цель: эмоциональная разрядка, настрой на работу

Время: 10 минут

Что может сделать встречу приятной? (высказывания). Любую встречу сделает приятной, услышанный комплимент. Мы будем передавать шляпу по кругу пока звучит музыка, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает ее на себя и говорит комплимент сидящему справа. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

### Упражнение «Осознание вины»

Цель: осознать эмоции вины.

*Инструкция* «Прежде чем перейти к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать негативные чувства. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте как можно больше ответов:

- За что вы чувствуете вину в отношениях с другими людьми?
- Чего вы не должны были никогда делать?
- Какая часть прошлого не дает вам покоя?
- Что вам лучше было бы сделать?
- Какие ошибки вы совершили?
- Что вы стараетесь скрыть о себе?

- С чем вы не согласны, но не сказали об этом?
- Что вам не нравится в значимых для вас людях?
- Что они не должны были делать, что они делают не так, как вы хотите?

Обсуждение: полагаю, этот список является очень личным для каждого из вас. Если есть желающие, можете зачитать положения списка, и мы поговорим об этом. Что вы почувствовали, когда отвечали на все эти вопросы? Просмотрите еще раз. Сохраните эти листы с ответами до последнего занятия, они нам пригодятся.

Желающие могут в индивидуальном порядке обсудить этот список со мной.

#### Упражнение «Секрет»

Цель: исследовать эмоции вины и стыда; развить доверие, эмпатию, способность понимать других.

Реквизит: бумага, ручки.

Выполнение предыдущего упражнения показало, что у каждого из нас есть разные тайны. Зачастую мы тратим много сил на сохранение своих тайн и секретов. Однако они все же могут выплыть наружу. И вместо ожидаемых порицания и презрения часто происходит обратное: открытость человека воспринимается как доверие и может быть катализатором доверия других людей. Искреннее принятие людей такими, какие они есть, и сообщение об этом принятии через эмпатию и заботу, обеспечивает нас веским доказательством того, что мы можем быть приняты «как есть», даже когда известны наши самые страшные тайны. Также важно понять, что нас примет не каждый человек, и быть способными справиться с отвержением так же, как с принятием, когда мы устанавливаем открытость и близость в отношениях с людьми вне тренинга.

*Инструкция:* «В этой игре мы будем иметь дело с тайнами и секретами, которые наверняка хранит каждый из нас. Мы скрываем какие-то факты, поскольку считаем, что в случае их раскрытия пострадаем или будем



чувствовать себя некомфортно. Ведь мы считаем, что многие люди относятся к нам не очень хорошо, используют нас или даже испытывают к нам отвращение. Это упражнение даст нам возможность проверить, как другие люди реагируют на тайны, когда не знают, чьи они. Пусть каждый анонимно пишет на листочке свои главные тайны (печатными буквами), которыми вы совершенно не хотели бы делиться с группой, и которые, по вашему мнению, члены вашей группы воспримут хуже всего. Какую информацию о себе вам будет особенно тяжело и неприятно раскрыть? Пожалуйста, запишите это на листе бумаги. Пишите так, чтобы каждый, кто прочитает фразу, понял ее верно. Опишите или настоящую вашу тайну, которая вам небезразлична, или же, если вы не готовы к такой откровенности, опишите придуманный секрет. На это отводится 5 минут. Когда вы закончите, сложите листок и положите в центр комнаты на пол.

Теперь каждый берет листок из центра круга и читает его про себя. Затем кто-то читает написанное вслух, причем от первого лица – т.е. так, будто тайна принадлежит ему самому. Начинать надо словами: «Это моя тайна». Попробуйте представить, что вы действительно автор этого послания. Старайтесь выражать те чувства, которые вы испытывали бы, будь это ваш листок. Даже если для вас этот секрет совершенно не важен, в вашей группе есть человек, для которого он очень значим, не забывайте об этом. После того как послание будет прочитано, остальные должны сказать, кажется ли им, что этот человек действительно «раскрыл» им какой-то важный секрет. Выскажите только умеренную реакцию, ничего больше. Скажите, к примеру: «Я чувствую отвращение», «Я был поражен», «Меня совершенно не интересует эта тайна», «Я растерян» и т.д. Выразите ваше мнение в любом случае, каким бы оно ни было. После того как каждый участник высказал свое отношение к прочитанному посланию, читать начинает следующий.

Когда оглашены все секреты, группа обсуждает происходящее.

*Обсуждение.* Что вы чувствовали себя во время игры? Что вы чувствовали, когда была прочитана ваша тайна? Действительно ли ваша тайна стоит того, чтобы оберегать ее от всех? Хотели бы вы открыть кому-нибудь свою тайну? Какие выводы вы можете сделать для себя из этой игры?  
[54]

#### Ритуал прощания

#### Домашнее задание

Эмоция вины наиболее характерна для незаконченного дела. Назовите и опишите какое-либо незаконченное дело, которое вы делали сами или вместе со своими родственниками, друзьями. Завершите это незаконченное дело сейчас. Если его невозможно завершить в настоящем, мысленно вернитесь в прошлое и завершите его в своем воображении. Как уладить незаконченное дело, вам подскажут ответы на следующие вопросы: «Чего бы мне хотелось вместо того, что произошло? О каких своих поступках я сожалею? Какие считаю правильными? О каких чужих поступках я сожалею?». Завершите незаконченное дело в символической форме: нарисуйте или разыграйте лицах ситуацию, в которой вы пережили вину и свои действия в ней, которые вы хотели бы совершить. Расскажите о своей вине человеку, которому вы доверяете, и который умеет слушать. Вы не можете вернуться в прошлое и изменить его, но свои пожелания относительно прошлых событий вы можете учесть в своих теперешних поступках и, таким образом, постепенно простить себе и другим совершенные ошибки.

Время на выполнение этого задания – неделя.

### **Занятие 4**

**Цель:** работа с внутренними нормами

#### Ритуал приветствия

#### *Основная часть*

На предыдущих занятиях мы много говорили о чувстве вины: о причинах возникновения, проявлениях, влиянии на жизнь человека. Сегодняшнее занятие мы посвятим работе над внутренними нормами.

1 вопрос – Откуда вы узнали про эту норму?

2 вопрос – Для чего человек, или сообщество ввели для вас эту норму?

3 вопрос – В каких ситуациях и каким образом следование этой нормы помогает в жизни, а в каких случаях мешает или вступает в противоречие с другими нормами?

4 вопрос – Если есть ситуации, когда норма не помогает, как в таких ситуациях уместно поступать?

Каждый участник сначала записывает ответы, потом проходит обсуждение

Ритуал прощания

## **Занятие 5**

Цель: оценить отношение к себе

Ритуал приветствия

### *Основная часть*

Довольно часто мы смотрим на себя критикующими, обвиняющими глазами. Но иногда полезно взглянуть на себя по-другому:

1 шаг – Выпишите те поступки, ситуации, за которые вы чувствуете вину.

2 шаг – Посмотрите на этот список глазами любящего родителя. Да, человек может совершить ошибку, но от этого он плохим не становится.

3 шаг – Посмотрите на этот список глазами стороннего, рационального, взрослого человека. Представьте, что список, написан не вами, а другим человеком. В каких ситуациях есть реальная вина, и насколько она велика, а в каких вины нет?

Обсуждение

## Ритуал прощания

### **Занятие 6**

Цель: оценка личной ответственности

## Ритуал приветствия

### *Основная часть*

На прошлых занятиях мы оценивали серьезность своих действий. Сегодня мы будем учиться определять, какова доля вашей личной ответственности за них. Для этого возьмите листы, на которых изображены окружности, ручки и цветные карандаши.

Теперь вспомните негативное событие или ситуацию из вашей жизни, за возникновение которой вы чувствуете ответственность и поэтому испытываете чувство вины. Сосредоточьтесь на этом событии, вспомните детали. Теперь на чистом листе составьте список людей и обстоятельств, которые, по вашему мнению, способствовали возникновению этой ситуации. Себя поставьте вниз этого списка.

Теперь возьмите в руки лист с начерченной окружностью. Разделите круг на секторы, распределите их между людьми и обстоятельствами из вашего списка. Двигайтесь по списку сверху вниз. Отводите большие секторы людям и обстоятельствам, которые, с вашей точки зрения, несут большую ответственность за анализируемую ситуацию.

Выполняйте данное задание не спеша.

Теперь обратите внимание на то, какая часть ответственности лежит лично на вас, а какая – на других людях и обстоятельствах.

Обсуждение: каждый участник в свободной форме высказывается о своих мыслях, выводах, ощущениях, полученных навыках после выполнения задания.

*Подведение итога занятия.*

## Ритуал прощания.

## Занятие 7

**Цель:** выражение чувства вины

Ритуал приветствия

*Основная часть*

Разминка:

«Люди-домики».

Цель: настрой на работу

Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или весь энергизатор ведет тренер) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» – тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

**Упражнение «Вина»**

Цель: принять и свободно выразить вину, преодолеть страх осуждения, научиться принимать личную ответственность.

*Инструкция* «Вспомните какой-нибудь свой поступок, за который вы себя осуждаете и испытываете вину. Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену. Кто присутствует на заседании суда? Кто является судьей? Присутствуют ли присяжные, и кто они? Видите ли вы кого-нибудь, кто будет защищать вас? Обвинять вас? Присутствуют ли на суде зрители? Если да, то как они настроены, какое решение хотят услышать? Решение суда признает вашу вину или вашу невиновность? Если вас признают виновным, то какое будет вынесено наказание? Теперь защищайте себя сами. Откровенно выскажите то, что в ваших интересах. Можно ли исправить то, что вы сделали? Как это можно сделать? Если исправить ничего уже нельзя,

просто при всех раскайтесь в своей проступке. Как изучение ваших прошлых ошибок может помочь вам изменить привычные способы поведения?

Теперь, если считаете возможным, расскажите другим участникам о своей вине, чтобы расстаться с ней».

Один из участников на некоторое время становится обвиняемым. Он садится на отдельный стул. Напротив него – члены группы, выступающие в роли прокуроров. Они должны найти слабые стороны, недостатки обвиняемого, обосновывая свои суждения. Прокуроры выдвигают обвинения по очереди.

У обвиняемого есть право задать вопросы, если что-то непонятно в обвинениях. Далее он обязательно отвечает на каждое обвинение следующим образом: «Да, я сделал это по своему выбору. Я сожалею о том, что .... Как я могу теперь исправить это?» или, наоборот «Да, это был мой выбор. И я не сожалею о нем. Я сделал это, потому что...».

Эту процедуру могут пройти все желающие. Время для высказываний не ограничено.

*Техника двух стульев.* Участнику, желающему освободиться от своего чувства вины, предлагается побыть двумя своими противоположностями – судьей и обвиняемым. Инструкция «Усадите судью на один стул и подсудимого на другой. Начните ваш диалог с обвинения. Затем, меняя стул, представьте вашу защиту».

Обсуждение. Что вы испытывали, выполняя упражнение? Удалось ли вам избавиться от вины? Какой полезный опыт вы получили? Как в дальнейшем вы будете поступать в подобных ситуациях? [31]

#### Шеринг в конце занятия

- Чему вы сегодня научились, что узнали нового?
- Что из того, что вы узнали и чему научились, вы будете использовать в своей дальнейшей жизни?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось сегодня?

- Может быть у кого-то осталось в душе что-то неприятное, обидное? Тогда выскажите это чувство, чтобы не уносить его с собой домой.

### Ритуал прощания

## **Занятие 8**

**Цель:** проигрывание различных сценариев поведения

### Ритуал приветствия

#### *Основная часть*

Совместное чтение рассказа В.П. Астафьева «Конь с розовой гривой»

### Обсуждение:

- какие эмоции вы испытали, читая рассказ?
- как вы относитесь к поступку главного героя?
- как вы думаете, что он сам испытывал после совершенного проступка?
- какие проявления вины вы заметили в поведении мальчика?
- как вы думаете, мог ли главный герой действовать по-другому, чтобы загладить свою вину? Давайте разыграем разные варианты данной ситуации.

### Обсуждение

### Ритуал прощания

## **Занятие 9**

**Цель:** растождествление с чувством вины

### Ритуал приветствия

#### *Основная часть*

### Разминка:

### Разминка «Льдинка»

Цель: настрой на работу

Оборудование: лист флипчарта

Время: 10 минут

Тренер расстилает на полу лист флипчарта и просит участников группы встать на него так, чтобы все уместились. Затем он раунд за раундом постепенно складывает лист, уменьшая площадь, на которой должна уместиться вся тренинговая группа.

Упражнение «Работа с чувством вины, страхом» (метод арт-терапии с использованием пластилина)

**Цель:** Помочь посмотреть на свое чувство вины, растождествиться с ним, поговорить.

Инструкция: «Выберите, пожалуйста, пластилиновый брусок такого цвета, с каким ассоциируется ваше чувство вины. Закройте глаза, сядьте удобно с опорой на ноги, установите ровное дыхание. Поработайте с бруском в течение 10-15 минут и попробуйте прислушаться к тому, что происходит с вашим состоянием. Не открывая глаз, вылепите, пожалуйста, свою вину, такой формы, какой хотят руки. Откройте глаза, положите ее на листок бумаги и дайте название».

Вопросы для обсуждения:

- Что эмоционально она у вас вызывает?
- Что происходит с телом, когда вы ее чувствуете?
- Как вам сейчас смотреть на эту фигуру?
- Что хочет эта фигура?
- Что хотите вы сказать этой фигуре?
- Сейчас, когда она вас услышала, что с ней будет происходить дальше?

**Ведущий:** Выполнить и обсудить это задание было непросто. Каждый уйдет домой с большим количеством новых мыслей. Чтобы снять возникшее напряжение выполним веселое упражнение.

Упражнение «А я еду...»

Цель: эмоциональная разрядка, подготовка к следующему упражнению

Время: 5 минут



Ход упражнения:

Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит: «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

Ритуал прощания

Домашнее задание

Отработать дома технику «какими глазами я смотрю на себя»

## **Занятие 10**

**Цель:** закрепление полученных навыков

Ритуал приветствия

*Основная часть*

Разминка:

Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Цель: определение положительных сторон участников.

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения: 1) Легко ли вам было выполнять упражнение? 2) Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед? 3) Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»? 4) Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа? 5) Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

Основная часть

Вспомните 2–3 ситуации, в которых вы чувствовали вину. По поводу каждой из них письменно ответьте на вопросы:

1. Как я должен был бы себя вести, чтобы не чувствовать себя виноватым?

2. Уверен ли я, что человек, перед которым я виноват, ожидал от меня именно таких действий? Откуда у меня эта уверенность? Могу ли я свои предположения проверить?

3. Почему я повел себя иначе, чем от меня ожидали? Реалистичны ли эти ожидания?

4. Почему у другого человека были именно такие ожидания относительно моих поступков? Откуда они у него появились?

Размышление над этими вопросами ведет к двум результатам, двум действиям. Первое заключается в том, что я принимаю себя таким, какой есть. Если, к примеру, я не способен дать взятку, то почему я должен это сделать? Я умею это делать? Нет! – тогда почему я виню себя?

Мое поведение не может соответствовать каким-то ожиданиям – следовательно, я принимаю себя таким, каков я есть.

***Принятие себя – это не утверждение ярлыков типа «умный», «успешный», а признание своей уникальности и неповторимости.***

Если мне трудно принять себя, то стоит подумать о том, кто и когда не принимал меня раньше? Для кого я был недостаточно хорош?

Что делать дальше? Автор системы саногенного мышления Ю. М. Орлов учил, что дальше нужно попросить прощения у того, кто на меня обиделся. Правильность – это про нормы, а мы говорим о человеческих отношениях. Поэтому, если я обидел близкого человека, надо просить прощения. [40]

Подведение итогов: каждый участник высказывается о том, чему научился за время занятий, какие изменения произошли.

*Ритуал прощания*

## КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНЫХ НОРМ И СОВЕСТИ

Пояснительная записка

Вина заставляет нас чувствовать ответственность и таким образом содействует росту личности, ее зрелости и психологической состоятельности.

Результат сравнительного анализа подходов к воспитанию ребенка различных культур привел к выводу о том, что чувство вины является одним из базовых условий выживания человека как вида (М.Мид) [23].

В процессе формирования совести и нравственного развития личности все эмоции без исключения играют хотя бы небольшую, хотя бы косвенную роль. Постыжение разницы между добром и злом из-под палки заставит ребенка бояться, гневаться или стыдиться. Если же ему будут представлены образцы высоконравственного поведения, самоотречения во имя заботы и бескорыстной помощи ближнему, это, напротив, вызовет у него возбуждение и радость. И все же можно утверждать, что в процессе формирования аффективно-когнитивных структур совести, как и в процессе становления сложных аффективно-когнитивно-поведенческих паттернов нравственности важную роль играет именно вина.

Вышеизложенные факты свидетельствуют в пользу необходимости составления коррекционной программы для формирования моральных норм и чувства вины в младшем школьном и младшем подростковом возрасте.

Цель программы: формирование моральных норм и чувства вины

Задачи:

1. Знакомство с понятием «чувство вины» и моральные нормы
2. Формирование новых стратегий поведения

Программа рассчитана на гомогенную группу младших школьников и младших подростков численностью по 10-12 человек. Курс интенсивный, он не может решить данную проблему полностью, он направляет на

самосовершенствование, дает возможность сформировать новые стратегии поведения.

Число занятий – 9.

Продолжительность каждого занятия – 30-40 минут.

Рекомендуемая частота проведения- 1 раз в неделю.

Таблица 12

### Задачи коррекционной работы

	Задачи работы	
Сферы психологической реальности	Знакомство с понятием “чувство вины”	Формирование новых стратегий поведения
Когнитивная	Определение чувства вины Разграничить адекватное и неадекватное чувство вины	Анализ имеющихся стратегий поведения
Эмоциональная	Дать отреагировать негативные эмоции связанные с переживанием чувства вины Обеспечение позитивной обратной связи	Проигрывание различных ситуаций
Поведенческая	Формирование навыка рефлексии, самоанализа	Формирование навыка рефлексии и саморегуляции

Таблица 13

### План-сетка коррекционной работы

Этапы	Блок	Цель	Занятие	Задачи	Техники	Оборудование
Ознакомительный	1	формирование понятия чувства вины	1	Введение правил работы в группе. Знакомство с понятием «чувство вины»	Ритуал приветствия Знакомство с правилами Лекция Ритуал прощания	Нет
		Уточнить представления о совести	2	Определить понятие «совесть»; Обсудить пословицы и поговорки о совести; Определить признаки	Ритуал приветствия Беседа Чтение рассказа «Почему?» Обсуждение Рефлексия Ритуал прощания	Нет

				совестливого человека		
Практическая часть	2	Уточнить представления о совести	3	Обобщить свои знания о совести	Ритуал приветствия Чтение рассказа «Совесть» Обсуждение Рефлексия Ритуал прощания	Нет
		Изучение особенностей собственного поведения	4	Обобщение знаний о совести	Ритуал приветствия Упражнение «нравственная культура» Рефлексия Ритуал прощания	Листы бумаги, ручки
		Изучение особенностей собственного поведения	5	Выявить уровень нравственной культуры; Определить качества нравственного человека	Ритуал приветствия Беседа Упражнение «выбор в ситуации» Рефлексия Ритуал прощания	Листы бумаги, ручки
		Наблюдение за чувствами окружающих	6	Анализ чувств окружающих и своих	Ритуал приветствия Упражнение «Что это значит?» Рефлексия Ритуал прощания	Нет
		Формирование новых стратегий поведения	7	Анализ поведения главного героя; Поиск путей решения нравственной ситуации	Ритуал приветствия Чтение рассказа «огурцы» Обсуждение Обыгрывание разных ситуаций Рефлексия Ритуал прощания	Нет
Закрепление	3	Работа с внутренними нормами	8	Анализ своего поведения; Опора на внутренние нормы	Ритуал приветствия Упражнение «внутренние нормы» Рефлексия Ритуал	Нет

					прощания	
		Закрепление полученных знаний и навыков	9	Наблюдение за чувствами окружающих; Осознание ответственности за свои поступки	Ритуал приветствия Упражнение «Разный старт» Чтение притчи «Все оставляет свой след» Обсуждение Рефлексия Ритуал прощания	Нет

## Сценарий

### Занятие 1

**Цель:** формирование понятие чувства вины

**Ведущий:** Приветствие.

Во всем мире принято приветствовать друг друга. Давайте поприветствуем друг друга как-то по-особенному. Если кто-то хочет предложить свой вариант приветствия, то сейчас самое время это сделать (участники обсуждают и выбирают форму приветствия). Если нет предложений, то ведущий сам предлагает вариант приветствия.

- Давайте все возьмемся за руки и каждый, по очереди пожелает остальным что-то хорошее и приятное.

- Пусть это приветствие станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

**Ведущий:** Сегодня мы собрались по особому поводу: мы начинаем серьезную работу над собой. Мы все уже знакомы между собой. Нас ожидает работа в группе. Чтобы она была продуктивной, познакомимся с правилами работы в группе. Если у кого-то появятся идеи, мы сможем дополнить этот список.

Правила (принципы).

1. Я говорю «я», а не «мы» или «все». Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2. Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать «Андрей, ты ведешь себя слишком эгоистично».

3. Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы. Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

4. Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним. Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5. Я избегаю закулисных разговоров. Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я ни с кем не перешепываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6. Я всегда могу сказать «нет». Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7. Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы. Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8. Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь». Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

Обсудим организационный момент. Мы будем встречаться на протяжении 2 месяцев один раз в неделю. Продолжительность каждого из занятий составляет 30-40 минут.

Предстоит серьезная работа. В процессе могут возникать разные ситуации. Каждый из участников в случае необходимости может приходить ко мне в индивидуальном порядке для консультации. Остались ли какие-либо вопросы?

Теперь мы знаем как себя вести, чтобы все чувствовали себя максимально комфортно и безопасно. Как все уже знают, наша работа будет направлена на борьбу с излишним переживанием чувства вины. А чтобы бороться с врагом, его нужно знать в лицо. Поэтому сегодняшнее занятие мы посвятим теоретическому знакомству с чувством вины. Узнаем, что это такое, особенности, виды, влияние на жизнь людей.

### Лекция

#### **План лекции:**

1. Что такое чувство вины?
2. Когда человек начинает испытывать чувство вины?
3. Почему мы испытываем чувство вины?
4. Классификации вины
5. Функции вины
6. Влияние переживания вины на жизнь человека

### Обсуждение

**Ведущий:** у нас с вами будет не только особый ритуал приветствия, но и ритуал прощания. Чтобы попрощаться, возьмемся за руки. Теперь каждый по очереди желает успешного дня, удачи и т.д.



## Занятие 2

**Цель:** уточнить представления о совести

### Ритуал приветствия

#### *Основная часть*

**Ведущий:** Что такое совесть и зачем она человеку? Давайте поговорим сегодня об этом.

Нечто невидимое, неслышимое, не определяющееся на ощупь, зовущееся совестью, является способностью человека контролировать свои поступки и самостоятельно оценивать их.

Все мы совершаем ошибки, кто-то чаще, кто-то реже. Вспомните случаи, когда вам было стыдно. Чувство стыда — это показатель наличия совести у человека. Какие чувства, ощущения вы испытывали?

Народ придумал много крылатых выражений, пословиц о совести:

совесть замучила; совесть гложет; душа не на месте; сгореть со стыда; совесть без зубов, а загрызет; наперед спроси у совести; знает кошка, чье мясо съела; угрызения совести.

Придуманы пословицы и об ее отсутствии:

хоть наплюй в глаза: ему все божья роса; душа христианская, а совесть-то цыганская.

Как отличить совестливого человека от бессовестного? Очень просто. Кто искренне переживает свой неблагоприятный поступок, терзается, мается без сна, потерял покой и сам, без давления со стороны, хочет искупить свою вину, не боясь при этом вслух признаться, попросить прощения или загладить свою ошибку другим, достойным поступком, тот, несомненно, человек совестливый.

Чего не сделает человек совестливый?

- Не обидит слабого, старого, малого.
- Не влезет без очереди.

- Не будет сидеть в переполненном автобусе, если рядом стоит старый человек.
- Не свалит свою вину на другого.
- Не станет обещать, зная, что не сдержит слова.
- Не выгонит из дома состарившегося пса.
- Не будет радоваться чужому горю.

О том, какие муки совести может испытывать человек, хорошо написала в своем рассказе «Почему?» В. Осеева

### Совместное чтение

Обсуждение:

Как вы думаете, почему мальчик не признался сразу?

Почему мама после признания сына не стала бранить его?

Есть ли совесть у этого мальчика?

Кто может сказать, какого цвета совесть?

А где она находится?

Если совесть мучает, как ее успокоить? (Загладить вину: попросить прощения, покаяться, совершить хороший поступок.)

Для чего человеку совесть, если она доставляет ему столько неудобств?

**Ведущий:** Человеку свойственно ошибаться, совершать поступки, за которые бывает стыдно. От этого никто не застрахован. Но давайте учиться признавать ошибки — это самое трудное. Давайте учиться быть мужественными и честными перед собой, перед своей совестью. Это нужно, прежде всего, нам самим для того, чтобы мы могли себя уважать, и тогда, бесспорно, нас будут уважать и окружающие. Давайте жить в ладу с собой и миром!

### Обсуждение

### Ритуал прощания

### **Занятие 3**

**Цель:** уточнить представления о совести

### Ритуал приветствия

*Основная часть:*

**Ведущий:** Мне очень нравится рассказ А.П. Гайдара «Совість». В ней он рассказывает историю, которая могла бы случиться с каждым из нас

### Совместное чтение рассказа

### Обсуждение

### Ритуал прощания

## **Занятие 4**

**Цель:** изучение собственных особенностей поведения

### Ритуал приветствия

*Основная часть:*

### **Упражнение «нравственная культура»**

1. Вы переживаете как свою боль, горе, слезы любого человека, независимо от того, знаете его или нет?
2. Вы радуетесь успеху, удаче другого человека как своей собственной?
3. Вас не просят о помощи, но видя, что в ней нуждаются, вы оказываете ее, не ожидая ни похвал, ни благодарности?
4. Вы переживаете неудачи, неприятности других как свои собственные?
5. Если вас просят помочь, вы с готовностью приходите на помощь?
6. Вы охотно, с большим удовольствием оказываете услугу, помощь, поддержку нуждающимся?
7. Вы замечаете горе, боль другого человека и предлагаете помощь с тем, чтобы прослыть добрым человеком?
8. Обычно вы не замечаете тяжелого состояния окружающих, но если просят о помощи, вы не отказываете?
9. Вы замечаете плохое самочувствие или настроение другого человека, но оно вас не тревожит?
10. Вас просят о помощи, но вы отказываете, ссылаясь на нехватку времени, перегруженность, отсутствие средств помощи?

11. Приходилось ли вам говорить: «Так ему и надо. Он свое заслужил»? Результаты. Ответы-утверждения с 1 по 5 свидетельствуют о высоком уровне нравственной культуры; с 6 по 8 — об адаптивном уровне; с 8 по 11 — о низком уровне нравственной культуры.

**Ведущий:** Каждый участник подсчитывает баллы. Результаты не озвучиваются, просьба сохранить их до конца наших занятий.

#### Упражнение «Мои качества как личности»

Каковы ваши главные качества? Перечислите их. Проранжируйте (пронумеруйте) в порядке важности для вас. А каковы главные качества нравственного человека? Внутренняя нравственность определяется честностью, искренностью и надежностью. Необходимо быть правдивым, быть верным данному слову и отвечать за свое поведение и свои действия. Являетесь ли вы таковым?

#### Рефлексия

##### Ритуал прощания

### **Занятие 5**

**Цель:** продолжить изучение собственного поведения

#### Ритуал приветствия

*Основная часть:*

**Ведущий:** В жизни мы часто попадаем в сложные ситуации, испытываем трудности в принятии решения. Как поступить? Как найти выход из данной проблемы?

Необходимо усвоить:

Всегда и во всем быть ответственным за себя;

Рассмотреть варианты и способы выхода из «тупика»;

Проанализировать, какой будет результат;

Если результат вас устраивает, если он положительный как для вас, так и для окружающих – прекрасно! Действуйте и радуйтесь успеху.

#### Упражнение «Выбор в ситуации»

Часто в жизни надо сделать выбор, как поступить; иногда вы сами попадаете в скверные истории и ситуации. Как быть? Давайте попытаемся сделать выбор поведения в следующих ситуациях.

Ситуация 1. Ваш братик украл книжку в детском саду. Он плачет и просит об этом никому не говорить, а книжку оставить ему. Она ему так нравится! Как вы поступите?

Ситуация 2. Однажды на дискотеке друг предложил закурить или попробовать слабые наркотики. Как вы поступите? Скажите ли родителям друга о надвигающейся опасности?

Ситуация 3. Из-за вас «сорван» урок. Вы не хотели этого — так получилось: ваши вопросы часто отвлекали и раздражали учительницу. Ваших родителей вызывают в школу. Как вы поступите?

Ситуация 4. Лето. Многие уехали с родителями отдыхать на море, за границу. Вашей семье это не по карману, как и многое другое. А хочется и одеться, и отдохнуть, и компьютер... Что вы сделаете? Как поступите? Какой вы выбираете? Почему?

Рефлексия

Ритуал прощания

## **Занятие 6**

**Цель:** наблюдение за чувствами окружающих

Ритуал приветствия

*Основная часть*

**Ведущий:** Какие переживания, чувства бывают у людей? Запишите ответы на доске в первом лице единственного числа, например, я сержусь, боюсь, чувствую симпатию, я доволен, жду с нетерпением и т. п. Затем каждый участник заканчивает начатое таким образом предложение и выбирает следующего выступающего и чувство, о котором он должен говорить.

Упражнение «Что это значит?»

Ведущий демонстрирует таблицу с написанными названиями чувств:

УДОВОЛЬСТВИЕ	НЕУДОВОЛЬСТВИЕ	ЗЛОСТЬ
УСТАЛОСТЬ	УДИВЛЕНИЕ	СТЫД
РАДОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ГНЕВ
НЕТЕРПЕНИЕ	ИЗУМЛЕНИЕ	ОГОРЧЕНИЕ
ЛИКОВАНИЕ		

Затем просит участников объяснить, как они понимают слова, обозначающие чувства. После беседы предлагает изобразить одно из чувств (по выбору ребенка) в статической позе («памятник») или в движении. Ведущий вместе с остальными детьми старается отгадать, какое чувство изображено.

Рефлексия

Ритуал прощания

### **Занятие 7**

**Цель:** формирование новых стратегий поведения

Ритуал приветствия

*Основная часть*

Совместное чтение рассказа Н.Н.Носова «Огурцы»

Обсуждение: выскажите свое мнение о поступке мальчика.

Почему он так поступил?

Как можно было поступить?

Давайте разыграем возможные варианты событий.

Дети разыгрывают разные ситуации

Рефлексия

Ритуал прощания

### **Занятие 8**

**Цель:** работа с внутренними нормами

Ритуал приветствия

*Основная часть*

**Ведущий:** На предыдущих занятиях мы много говорили о чувстве вины: о причинах возникновения, проявлениях, влиянии на жизнь человека. Сегодняшнее занятие мы посвятим работе над внутренними нормами.

1 вопрос – Откуда вы узнали про эту норму?

2 вопрос – Для чего человек, или сообщество ввели для вас эту норму?

3 вопрос – В каких ситуациях и каким образом следование этой нормы помогает в жизни, а в каких случаях мешает или вступает в противоречие с другими нормами?

4 вопрос – Если есть ситуации, когда норма не помогает, как в таких ситуациях уместно поступать?

Каждый участник сначала записывает ответы, потом проходит обсуждение

Рефлексия

Ритуал прощания

## **Занятие 9**

**Цель:** закрепление полученных знаний и навыков

*Основная часть*

Ритуал приветствия.

Упражнение «Разный старт»

Задача: познакомить участников с чувствами, которые испытывает человек, попавший в трудной ситуации; обсудить возможные реакции человека на такую ситуацию.

Оборудование: журналы для коллажа, ножницы, клей, бумага. Вам потребуется придумать составить коллаж фотографий из старых журналов. Разделите группу на четыре подгруппы. Раздайте материалы. Рассадите группы в разных частях класса. Подойдите к первой команде и тихо скажите задание – сделать коллаж о весне. Также тихо попросите вторую группу изобразить осень, третью - лето. Подойдите к четвертой группе и скажите: "Од авдарку мо парстахи кам". Не отвечайте ни на какие

вопросы представителей последней группы. Охотно помогайте остальным участникам.

Через какое-то время подойдите к каждой подгруппе. Посмотрите на работу первых трех групп. Дайте несколько советов. Похвалите работу участников. Подойдите к 4-й группе. Искренне возмутитесь, что они еще ничего не сделали или сделали неправильно. Поругайте участников. Когда первые три группы закончили работу, похвалите их. В течение всего занятия члены групп не имеют права общаться друг с другом.

### Обсуждение.

Начните обсуждение с чувств участников четвертой группы, позвольте им выразить свои все чувства. Что они чувствовали, когда получили непонятное задание? когда их ругали и игнорировали? Как развивались события, как менялись их ощущения в связи с этим? Как чувствовали себя члены остальных групп? Хотелось ли им возмутиться против несправедливости, или, наоборот, было приятно, когда их хвалили, а другую группу ругали? Почему никто не нарушил запрет на общение между группами и не помог членам четвертой группы (в этом вопросе присутствует элемент провокации)? Можно ли было нарушить запрет? Если кто-то все же решился помочь 4й группе, спросите, что его заставило так поступить? Можно ли что-то изменить в нашем обществе, чтобы сделать жизнь людей легче? Кто является «четвертой группой» в реальном мире (напомните о людях, происходящих из деревни и приехавших в город, о беженцах, о людях из других республик, приехавших в наш город на работу (гастарбайтерах) и т.д.).

### Притча «Всё оставляет свой след»

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал, чтобы каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На следующий день еще больше. На следующей неделе он научился сдерживать свой гнев, и с



каждым днем число забитых в столб гвоздей стало уменьшаться. Парень понял, что легче контролировать свой гнев, чем забивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял контроль над своими эмоциями. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на этот раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку, подвел к забору и сказал: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как раньше. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется».

### **Обсуждение**

**Рефлексия:** что узнали за время занятий, чему научились