

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

## **Особенности самооценки у лиц с повышенным чувством вины**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 443 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Сухановой Надежды Александровны**

Научный руководитель  
доктор психол. наук,  
профессор

\_\_\_\_\_ Т.В. Белых

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук,  
профессор

\_\_\_\_\_ Р. М. Шамионов

Саратов 2023

**Введение.** Актуальность изучения темы дипломной работы достаточно высока, так как заниженный уровень самооценки и склонность к переживанию чувства вины снижают качество жизни человека, оказывают влияние на эмоциональное состояние и подтачивают веру человека в свою уникальность. Чувство вины у человека чаще возникает тогда, когда он совершает «неправильный поступок» с точки зрения его моральных убеждений; моральные же убеждения любого индивида различны и берут корни из привитых и усвоенных семейных ценностей, религиозных предпочтений и национальных традиций. Иногда вина носит реальный характер, но чаще – вымышленный и преувеличенный. В любом случае, жить и постоянно ощущать бремя вины очень тяжело любому человеку.

Склонность к переживанию чувства вины является одним из основных симптомов низкой самооценки. Человек может чувствовать себя виноватым за то, что он не оправдал чьих-то надежд и не соответствует чьим-то ожиданиям, что он не такой талантливый, успешный или умный, как хотелось бы, например, значимым для него людям и, в первую очередь, его родителям.

В детстве дети часто усваивают нормы поведения через категории «это хорошо», «это плохо». И если родители чаще выбирают для малыша фразы «ты поступил плохо, значит ты-плохой», вместо «ты хороший, но совершил плохой поступок» у ребенка может постепенно сформироваться заниженная самооценка. Особо негативное влияние на формирование самооценки ребенка оказывает ситуация, когда родителями прямым текстом говорят ребенку, что он не оправдал их надежд. Например, тихий подросток увлекается радиотехникой и электроникой; он может часами ремонтировать старенький магнитофон и паять схему для его сборки. Это логично показывает, что ребенок разбирается в физике, программировании и имеет математический склад ума. Папа же увлекается спортом и видит сына будущим футболистом, но встречает со стороны сына упорное сопротивление навязываемой идее. И вот уже в адрес подростка летят упреки, обидные слова и нелюбезные ярлыки.

Чаще самостоятельно справиться с негативными установками из детства, пониженной самооценкой и связанным с ней чувством вины удастся немногим. Квалифицированный психолог, проведя психодиагностику и психокоррекцию, может помочь справиться со склонностью к переживанию чувства вины, поднять самооценку, научиться видеть и принимать свою уникальность, и самое главное, повысить жизнестойкость и вернуть душевную гармонию.

**Цель исследования:** изучить особенности самооценки у лиц с повышенным чувством вины.

**Объект исследования:** самооценка личности.

**Предмет исследования:** самооценка личности с повышенным чувством вины.

**Задачи исследования:**

1. Проведение психологического исследования для выявления лиц с низкой самооценкой;

2. Выявление склонности к повышенному чувству вины у лиц с низкой самооценкой;

3. Выявление взаимосвязи между низкой самооценкой и склонностью к повышенному чувству вины с помощью эмпирического исследования.

4. Научно-методическое обоснование разработки психокоррекционной программы для лиц с низкой самооценкой, испытывающих чувство вины;

5. Разработка психокоррекционной программы для лиц с низкой самооценкой, испытывающих чувство вины.

**Гипотезы исследования:**

1) предполагается, что лица, имеющие низкую самооценку, склонны к повышенному чувству вины;

2) между уровнем самооценки и склонностью к чувству вины существует положительная корреляционная связь.

**База исследования:** в рамках исследования взаимосвязи уровня самооценки и склонности к переживанию чувства вины было

продиагностировано 25 респондентов из социальных сетей «Одноклассники» и «В контакте» в возрасте от 18 до 30 лет.

**Методы исследования:** тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней, тест Сакса Леви (методика незаконченные предложения), метод анализа индивидуальных случаев, корреляционный анализ (метод ранговой корреляции Спирмена).

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Во введении обоснованы актуальность исследования, сформулированы его цель, объект, предмет, задачи, гипотезы и методы исследования.

**Глава 1. Теоретическое исследование проблемы самооценки как фактора жизнестойкости.** Первая глава посвящена исследованию феноменологии чувства вины (подглава 1.1) и понятию самооценки, как психологической категории (подглава 1.2). В данной главе подробно рассмотрены феноменология чувства вины, понятие самооценки, как психологической категории, в том числе виды самооценки и факторы, влияющие на ее формирование. Также в ходе теоритического исследования выявлено, что переживания вины, присущие современному человеку, в большинстве случаев требуют психологической коррекции или психотерапии, но чаще к психологу обращаются люди, испытывающие так называемую невротическую вину, связанную с воображаемыми проступками, которая в свою очередь оказывает негативное влияние на уровень самооценки. Описан вклад в развитие теоретических представлений о вине и самооценке таких выдающихся авторов, как К. Юнг, Э. Нойман, Д. Вайсс, А.Н. Леонтьев, В.М. Мельников, У. Джеймс, К. Мрук.

**Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня самооценки и склонности к переживанию чувства вины** содержит шесть подглав.

В подглаве 2.1 обоснованы методики, примененные в данной работе: тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней, тест Сакса Леви (методика незаконченные предложения), описана техника их проведения.

В подглаве 2.2 представлена интерпретация результатов исследования по тест-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. По результатам исследования 25 респондентов по тест-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва выявлено, что 7 исследуемых имеют уровень самооценки высокий, 13 респондентов имеют уровень самооценки средний, и 5 респондентов имеют уровень самооценки низкий.

В подглаве 2.3 представлена интерпретация результатов исследования по методике «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней. По результатам исследования 25 респондентов по методике «Измерение чувства вины и стыда» выявлено, что по шкале «Вина» у респондентов с низкой самооценкой наблюдается склонность к повышенному чувству вины, у лиц со средней самооценкой имеется тенденция к переживанию чувства вины средней интенсивности, а у лиц с высокой самооценкой склонность к переживанию чувства вины имеет низкие и пониженные показатели. По шкале «Стыд», вне зависимости от уровня самооценки, респонденты молодого и среднего возраста (от 18 до 30 лет) не имеют высокой склонности к переживанию чувства стыда; показатели по данной шкале находятся на низком уровне, пониженном, и среднем уровне. И по шкалам «Экстернальность» и «Отстраненность», взаимосвязи между этими категориями и уровнем самооценки не выявлено. С точки зрения автора И.К. Макогона дополнительные шкалы (альфа- и бета-гордость) в русскоязычной версии опросника практически повторяют друг друга и характеризуются низкой надежностью, а значит - требуют дальнейшей апробации. По данной причине шкалы альфа- и бета-гордость не интерпретируются в данной работе.

В подглаве 2.4 представлена интерпретация результатов исследования по методике «Незаконченные предложения» Сакса-Леви.

По результатам исследования 25 респондентов по методике «Незаконченные предложения» сделаны следующие выводы. В группе респондентов с высокой самооценкой, состоящей из 7 человек, один респондент имеет выраженные эмоциональные конфликты в сферах «отношение к отцу», «нереализованные возможности», «страхи и опасения» и «отношения к семье». Эмоциональный конфликт в данных сферах отношений связан с конфликтами в семье респондента (отец злоупотребляет алкоголем, обижает мать и плохо относится к 19-летнему респонденту).

В группе респондентов со средней самооценкой у 1 респондента присутствует эмоциональный конфликт по шкалам «отношение к отцу». У 3 респондентов имеют выраженный конфликт по шкале «нереализованные возможности» (причины – смерть отца, смерть матери и нереализованная мечта о рождении ребенка). 6 респондентов набрали 2 балла по шкале «страхи и опасения» (выраженный эмоциональный конфликт сформулирован следующими фразами: «моя мама очень болеет, боюсь, что когда-нибудь ее не станет», «Очень боюсь идти в армию» (2 респондента), «боюсь, что не смогу больше устроить свою личную жизнь после развода», «боюсь, что не смогу родить ребенка из-за проблем со здоровьем», «мои страхи связаны со смертью отца, чувствую, что лишился опоры в жизни»). 2 респондента набрали по 2 балла по шкале «отношение к прошлому» (сожаления одного респондента связаны с воспоминаниями о детстве, в котором не хватало любви мамы и у второго респондента сожаления связаны с гибелью отца в командировке). Также в 1 случае респондент набрал 2 балла по шкале «отношение к семье» (причина - переживания, связанные с разводом родителей). В 1 случае респондент набрал 2 балла по шкале «отношение к матери» (переживания связаны со смертью матери).

И в 1 случае респондент испытывает сильное чувство вины из-за жестокого обращения с собакой в подростковом возрасте (2 балла).

В группе респондентов с низкой самооценкой, состоящей из 5 человек, 2 респондента имеют выраженный эмоциональный конфликт по шкале «отношение к отцу» (сильные переживания связаны с разводом родителей), 4 респондента имеют выраженные эмоциональные конфликты по шкале «нереализованные возможности» (2 случая – невозможность жизни в полной семье из-за развода родителей, 1 случай связан с сильным желанием материального достатка и невозможностью возместить отцу ущерб за разбитую машину, 1 случай – невозможность в данный момент вернуть родителям крупную сумму денег). По шкале «страхи и опасения» 1 респондент испытывает сильный страх высоты с детства (2 балла). По шкале «отношение к друзьям» 1 респондент испытывает выраженный негативизм, набрав в итоге 2 балла. По шкале «отношение к своему прошлому» у 1 респондента самым живым воспоминанием детства является развод родителей (2 балла) и у 1 респондента сильные сожаления связаны с кражей крупной суммы денег у родителей (2 балла). По шкале «отношение к семье» у 1 респондента выявлен выраженный эмоциональный конфликт, связанный с разводом родителей (2 балла). И по шкале «чувство вины» у всех 5 респондентов выявлен выраженный эмоциональный конфликт, обусловленный различными причинами (ответы были озвучены следующими фразами: «я до сих пор чувствую вину из-за того, что разбила машину отца», «я испытываю вину за то, что всю жизнь осуждаю отца за развод с матерью», «я испытываю сильное чувство вины за то, что мучал собаку в детстве», «я испытываю чувство вины за то, что сел за руль, выпив пива, и в итоге задавил кошку, перебегающую дорогу», «я испытываю чувство вины за то, что украл у родителей крупную сумму денег, не признался в этом и не возместил ущерба до сих пор»).

**Рекомендации:** требуются консультации квалифицированного психолога: В.В., 19 лет, пол- мужской (высокий уровень самооценки, но выраженные эмоциональные конфликты в сферах «отношение к отцу», «нереализованные

возможности», «страхи и опасения» и «отношения к семье»). Также требуются консультации квалифицированного психолога: Т.М., 23 года, пол мужской; Н.В., 20 лет, пол мужской; Р.А., 19 лет, пол женский; В.А., 23 года, пол женский; Н.Г., 22 года, пол мужской; Б.И., 21 год, пол женский; А.В., 21 год, пол женский (уровень самооценки средний, но выявлены эмоциональные конфликты по различным шкалам). И всем 5 респондентам с низкой самооценкой требуются консультации квалифицированного психолога 5 респондентам: Н.А., 19 лет, пол – женский; С.В., 22 года, пол мужской; К.Т., 24 года, пол женский; О.Р., 24 года, пол мужской; Н.М., 23 года, пол мужской (по причине эмоциональных конфликтов в различных сферах, в том числе высокого чувства вины).

Обращает на себя внимание тот факт, что у всех респондентов, имеющих низкую самооценку, согласно результатам «Теста незаконченные предложения Сакса-Леви» выявлена склонность к сильному чувству вины. Таким образом, можно утверждать, что первая гипотеза о том, что лица, имеющие низкую самооценку, склонны к повышенному чувству вины, доказана.

**В подглаве 2.5 представлен корреляционный анализ уровня самооценки и склонности к чувству вины с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.**

В результате корреляционного анализа результатов теста «Измерение уровня самооценки» С.В. Ковалева и результатов исследования по методике «Незаконченные предложения Сакса-Леви» с помощью метода ранговой корреляции Спирмена выявлен коэффициент корреляции, равный 0,736. Данный результат говорит о наличии положительной корреляционной связи между уровнем самооценки и склонностью к чувству вины.

В результате корреляционного анализа результатов теста «Измерение уровня самооценки» С.В. Ковалева и результатов исследования по методике «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней с помощью метода ранговой корреляции Спирмена выявлен коэффициент корреляции, равный 0,71. Данный результат также говорит о

наличии положительной корреляционной связи между уровнем самооценки и склонностью к чувству вины, корреляционная связь сильная, что и предполагалось при проведении данного исследования. Таким образом, подтверждается вторая гипотеза данной работы о том, что между уровнем самооценки и склонностью к чувству вины существует положительная корреляционная связь.

Подглава 2.6 содержит разработанную психокоррекционную программу, рекомендуемую лицам старше 18 лет, склонным к повышенному чувству вины и имеющим по этой причине низкую самооценку.

### **Психокоррекционная программа для преодоления чувства вины и поднятия самооценки.**

**Название программы** - психокоррекция чувства вины и поднятие самооценки.

**Цель** - создать условия для преодоления эмоциональных трудностей, связанных с чувствами вины, повышение самооценки.

#### **Задачи.**

1. Помочь человеку осознать проблему.
2. С помощью практических рекомендаций помочь человеку справиться с чувством вины и поднять самооценку.
3. Развитие навыков саморегуляции и рефлексии.
4. Повышение и гармонизация самооценки.
5. Улучшение эмоционального состояния клиента.
6. Улучшение межличностных отношений.

**Предмет программы** - неадекватно заниженная самооценка

**Объект программы** - человек в возрасте старше 18 лет.

**Объем программы** - 4 встречи с психологом, продолжительность 7-8,5 часов.

**Форма работы** - индивидуальная и групповая.

**Методы психокоррекции** - метод психодрамы, гештальт-терапия, стратегический подход.

## **Содержание.**

**Программа содержит классические 5 этапов:** диагностический, аналитический, установочный, психокоррекционный, этап оценки эффективности. В психокоррекционной программе предлагается использовать методы для установления контакта с человеком, обратившимся за консультацией: приемы активного слушания (вопрос-эхо; дословное повторение основных положений, высказанных клиентом; прием-уточнение; переформулирование; отражение эмоций; техника присоединения чувств к содержанию), методы психодрамы и принципы гештальт-терапии. При работе с чувством вины важна и терапия в группе, и индивидуальная работа с психологом. Оба метода представлены в коррекционной программе, предлагаемой в данной работе. Также респондентам с заниженной самооценкой и склонностью к повышенному чувству вины предлагаются эффективные домашние задания, так как рефлексия является неотъемлемой частью при работе с психологом. В результате предполагается, что данная психокоррекционная программа может помочь человеку: осознать проблему, справиться с чувством вины и поднять самооценку, улучшить эмоциональное состояние, развить навыки саморегуляции и рефлексии, улучшить межличностные отношения.

В **заключении** констатируется следующее. В результате проведенного исследования результатов тестов 25 респондентов выявлено, что лица, имеющие низкую самооценку, склонны к повышенному чувству вины. Таким образом, первую гипотезу, предполагающую, что лица, имеющие низкую самооценку, склонны к повышенному чувству вины, можно считать верной.

В результате корреляционного анализа результатов теста «Измерение уровня самооценки» С.В. Ковалева и результатов исследования по методике «Незаконченные предложения Сакса-Леви» с помощью метода ранговой корреляции Спирмена выявлен коэффициент корреляции, равный 0,736. В результате корреляционного анализа результатов теста «Измерение уровня самооценки» С.В. Ковалева и результатов исследования по методике «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней с

помощью метода ранговой корреляции Спирмена выявлен коэффициент корреляции, равный 0,71. Оба значения статистически значимы. Таким образом, подтверждается вторая гипотеза данной работы о том, что между уровнем самооценки и склонностью к чувству вины существует положительная корреляционная связь.

Особенностью данной работы является то, что после выявления респондентов с заниженной самооценкой и склонности у них к повышенному чувству вины, предлагается разработанная психокоррекционная программа, цель которой - избавление от чувства вины и повышение самооценки респондентов.

### **Список использованной литературы.**

1. Васильева, О.С, Короткова, Е.В. Особенности переживания вины в современном обществе/ О.С. Васильева, Е.В. Короткова//Московский психотерапевтический журнал.-2004.-С. 48-71;

2. Лейбин, В.М. Психоанализ: Учебное пособие/В.М. Лейбин - СПб.: Питер, 2008 .- 592 с.;

3. Вайсс, Дж. Как работает психотерапия: Процесс и техника/Дж. Вайсс, перевод с англ. А.Б. Образцова -М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 240 с.;

4. Гаврилица, О.А. Чувство вины у работающей женщины/ О.А. Гаврилица// Вопросы психологии.- 1998.- № 4;

5. Хорни, К. Невротическое чувство вины/ К.Хорни// Собр. соч. в 3 томах, т.1. М.: Смысл, 1997;

6. Нойман, Э. Глубинная психология и новая этика/ Э. Нойман - СПб.: Гуманитарное агентство Академический проект, 1999.-206 с.;

7. Альтшулер, Б. Утверждавший истину: Труды и дни академика А.А. Сахарова/ Б. Альтшулер // Наука и жизнь. - 1990. - № 3. - С.14-17;

8. Азимова, Р.Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект/ Р.Н.Азимова// Известия АПАз ССР.- 1969. -№ 3;

9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии/ С.Л. Рубинштейн- СПб.: Питер Ком, 1999.- 720 с.;

10. Шакирова, Д.М. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки/ Д.М. Шакирова// Вопросы студенческой науки.- 2019.- № 5.- С. 389-392;
11. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений/ С.Мадди// Психол. журн. –2005. – Т.26, № 6. – С. 87–101;
12. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала/ Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова// Личностный потенциал: структура и диагностика -М.: Смысл, 2011.- 680 с.;
13. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями /К. Муздыбаев// Журнал социологии и социальной антропологии. - 1998. - № 2- Т. 1. - С. 100-111;
14. Ершова, И.А., Пермякова, М.Е., Садкина, Т.М. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста/И.А. Ершова, М.Е. Пермякова, Т.М. Садкина//Педагогическое образование в России.-2019.-№4.-С 28-29;
15. Ядов, В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности/ В.А. Ядов - М: Наука, 1979. -262 с.;
16. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья/С. А. Богомаз// Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». –2008. - Т.2. - С. 24 – 27;
17. Гуцунаева, С. В. Связь жизнестойкости с саморегуляцией поведения и индивидуально-типологическими особенностями личности /С. В. Гуцунаева// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/svyaz-zhiznestaykosti-s-samoregulyatsiey-povedeniya-i-individualno-tipologicheskimi-osobennostyami-lichnosti> (дата обращения: 21.10. 2022 );
18. Логинова, М.В. Психологическое содержание жизнестойкости подростков: дис. кан. психол. наук: 19.00.01 / М. В. Логинова// Современная Гуманитарная Академия. – М.,2010. – 153 с.;

19. Кузьмина, Е. И. Самооценка и жизнестойкость личности / Е. И. Кузьмина// Инициативы XXI века [Электронный ресурс]. URL: [https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUK EwiA4tKhvLbUAhWka5oKNYT4CvoQFggiMAA&url=http%3A% F% Fini 1.ru% Farhiv% Fpdf% Fstati% FKuzmina\\_4\\_14.doc&usg=AFQjCNEidV PrIhz9D0k0KLQSpqB1PSn g](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUK EwiA4tKhvLbUAhWka5oKNYT4CvoQFggiMAA&url=http%3A% F% Fini 1.ru% Farhiv% Fpdf% Fstati% FKuzmina_4_14.doc&usg=AFQjCNEidV PrIhz9D0k0KLQSpqB1PSn g) (дата обращения: 19.11. 2022 );

20. Медведева, Е. В. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов/ Е. В. Медведева// Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2008. - № 2. - С. 172 -177;

21. Сова, Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис. .. канд. психол. наук: 19.00.13 / Ю. И. Сова; Тамбовский гос. ун-т. — Тамбов,2009. - 228 с.;

22. Макогон, И.К. Апробация методики измерения чувств вины и стыда (Test of self-conscious Affect-3 – TOSCA/ И.К. Макогон// Теоретическая экспериментальная психология.-2018.-№1;

23. Сидорова, Т.А. Психологический аспект наркотической зависимости/ Т.А.Сидорова// Сборник материалов Московского Гештальт Института за 2000 год.-2001.- Выпуск 1;

24. Первитская, А.М. Математические методы в психологии: учебное пособие/А.М. Первитская - Курган: Изд-во Курганского гос.ун-та,2013. -70 с.