

межполушарных связей. В рамках данных занятий используется широкий спектр игр и упражнений, оптимизирующий межполушарную координацию: балансировочные доски, нейроклассики, упражнения на синхронную работу обеих рук и ног, кинезиологические упражнения на общую и мелкую моторику, игры развитие пространственных представлений, игры на активацию полимодального восприятия.

Большой интерес к данным занятиям испытывают и родители воспитанников. Они с желанием принимают участие в организации и подготовке игр, тренажеров для занятий с детьми; по мере возможности сами организуют в домашних условиях подобные игры и упражнения.

Систематическое использование нейропсихологических технологий при обучении дошкольников с тяжелыми нарушениями речи, повышает интерес к занятиям, создает положительный эмоциональный настрой, способствует развитию высших психических функций, улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, повышает способность к самоконтролю, и способствует коррекции недостатков речевого развития.

*Н.В. Кухтова, к.пс.н., доцент  
В.В. Панютина, студентка  
факультета социальной педагогики и психологии  
ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск  
Республика Беларусь*

## **КОРРЕКЦИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ВИНЫ И СТЫДА У ПОДРОСТКОВ**

Теоретический анализ показал, что чувства вины и стыда являются важными социальными регуляторами поведения человека. Несмотря на схожесть феноменов вины и стыда, они имеют ряд различий, что подтверждают многочисленные исследования. Ученые выделяют ключевым различием данных феноменов тот факт, что стыд напрямую связан с идентичностью человека, его самостью, а вина связана с совершенными действиями индивида. Таким образом, в результате теоретического анализа литературы были выделены основные определения чувств вины и стыда.

Стыд рассматривается как чувство (А. Бек), состояние (Т. Роналд Поттер-Эфрон), реакция (К. Изард, Дж. Ролз, Ж. Деонны, Х. Льюис, Р. Родоньо, Ф. Терони, Х. Линд) и характеристика личности (Дж.П. Тэнгни, Х. Кохут, С.В. Горнаева, Т.Н. Смотрова, Т. Шеффа). В свою очередь, вина рассматривается как чувство (З. Фрейд, Е.П. Ильин, Е.В. Короткова), реакция (Д. Ангер, И.С. Кон), состояние (К. Изард) и характеристика личности (С.В. Горнаева) [1 – 4, 6,7].

Механизмы формирования чувств вины и стыда рассматривались психологами по-разному. Так, З. Фрейд изначально считал, что источником

возникновения чувства вины является Эдипов комплекс, однако в уже более поздних работах он склонялся к тому, что в качестве источника чувства вины выступает страх перед авторитетом (роль которого выполняют родители, учителя, сверстники) и позднейший страх перед Сверх-Я (требованиями совести). Источником возникновения чувства стыда З. Фрейд рассматривал недозволенные желания, которые были вытеснены. А Э. Эриксон, в свою очередь, связывал источник чувства стыда со стадией развития ребенка, которую он назвал «Автономии против стыда и сомнения». В соответствии с данной стадией развития, Э. Эриксон считал, что на формирование чувства стыда оказывает влияние характер взаимодействия ребенка с родителями, а источником чувства стыда, по его мнению, выступает стремление ребенка к автономии и его столкновение с чрезмерной опекой со стороны родителей. Это чрезмерное контролирование извне приводит к устойчивой склонности к сомнениям и стыду во взрослой жизни.

Другие же представители психоанализа рассматривали чувство вины иначе. Так, К. Хорни считала, что источником чувства вины является страх неодобрения, а также отмечала роль культурных факторов в формировании чувства вины и подчеркивала зависимость человека от его социального окружения. М. Кляйн, в свою очередь, утверждала, что источником чувства вины является страх утраты родительской любви и присущее этому конфликту возбуждение психической энергии.

Психологические особенности чувств вины и стыда в подростковом возрасте напрямую связаны с особенностями социальной ситуации развития данного возрастного периода, ведущей деятельностью и возрастными новообразованиями [5].

Эмпирические исследования показали, что в подростковый период наиболее характерна склонность к чувству вины, нежели к чувству стыда, а также, что испытуемым наиболее характерен средний уровень самооценки и низкий уровень жизнестойкости, а также была выявлена положительная корреляционная связь вины со стыдом и отрицательная корреляционная связь с вовлеченностью, отстраненностью, бета-гордостью, контролем и жизнестойкостью. В свою очередь, проявление стыда характеризовалось отрицательной корреляционной связью с отстраненностью, бета-гордостью, вовлеченностью, принятием риска, самооценкой, контролем и жизнестойкостью.

В связи с тем, что проблема формирования чувств вины и стыда в подростковом возрасте все больше становится актуальной, была разработана психокоррекционная программа, направленная на снижение тревожности, невротической вины и чувства стыда, а также на повышение самооценки и жизнестойкости у подростков. Она включает в себя 8 занятий с подростками в возрасте 14-16 лет, периодичностью 1-2 раза в неделю и продолжительностью 1 час 30 минут. Коррекционная программа

предназначена для групповой формы работы с оптимальным количеством участников в группе 8-10 человек.

Цель программы: коррекция проявлений вины и чувства стыда.

Задачи программы:

1. Развивать умения и навыки межличностного общения.
2. Способствовать формированию адекватной самооценки.
3. Содействовать снижению личностной тревожности.
4. Сформировать умение брать ответственность за принимаемые решения.
5. Способствовать повышению жизнестойкости.

Таблица – Содержание коррекционной программы

№	Тема занятия	Цель	Упражнения
1.	Знакомство	Знакомство с участниками группы, разъяснение правил	«Имя и эпитет», «Я это я», «Пишем, как Агата Кристи», «Вопросы ведущему». Рефлексия
2.	Межличностные отношения	Развитие умений и навыков межличностного общения	«Мое состояние», «Резонанс», «С другом не будет драки, если у вас друга нет.», «Позитивные высказывания», «Дыхание неба и земли». Рефлексия
3.	Гармонизация самооценки	Формирование адекватной самооценки, самоуважения и самопринятия	«Необычное приветствие», «Агент 006», «Я подарок для человечества», «Мои сильные стороны», «Самого себя любить». Рефлексия
4.	Гармонизация самооценки	Формирование адекватной самооценки, самоуважения и самопринятия	«Пожелание», «Если бы я был цветком», «Кто я?», «Письмо себе любимому» Рефлексия
5.	Снижение уровня тревожности	Снижение личностной тревожности, снятие эмоционального напряжения и обучение навыкам саморегуляции	«Я испытываю тревогу, когда...», «Позитивные и негативные круги», «Метафора», «Спрятанные проблемы», «Горная вершина». Рефлексия
6.	Развитие жизнестойкости	Формирование умения брать ответственность за принимаемые решения, ставить цели и регулировать свою жизнь	«Настроение», «Волшебное зеркало», «Мои цели», «Старое и новое», «Круговорот жизни». Рефлексия
7.	Чувство стыда	Формирование умения преодолевать чувство стыда	«Привет!», «Осознание стыда и вины», «Мне не стыдно», «Секрет», «Стыд». Рефлексия

8.	Невротическая вина	Формирование умения преодолевать чувство вины и страх осуждения	«Погода на душе», «Формулировка вины», «Стираем детские переживания», «Вина: судебное разбирательство». Рефлексия
----	--------------------	---	---

Таким образом, в подростковом возрасте происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни индивида. Интенсивное развитие самооценки у подростков сопровождается внутренне конфликтными переживаниями, что нередко приводит к возникновению чувства стыда, а стремление к взрослости, вызывающее конфликты с родителями, и направленность на мнение сверстников приводит к тому, что ребенка захлестывает невротическая вина. Невротическая вина вызвана воображаемыми проступками, нарушением родительских запретов, отказом от личной ответственности, страхом осуждения, скрытой враждебностью, в то время как чувство стыда напрямую связано с низкой самооценкой и высокой тревожностью. Подросток самообвиняет и принижает себя из-за несоответствия своим внутренним идеалам и ожиданиям сверстников и родителей, он болезненно реагирует на критику, боится осуждения и неприятия. Таким образом, предложенная программа позволяет скорректировать тревожность, невротическую вину и чувства стыда, а также будет способствовать повышению самооценки и жизнестойкости у подростков.

#### **Литература:**

1. Муздыбаев, К. Переживание вины и стыда. – СПб: Институт социологии РАН, 1995. – 39 с.
2. Манхаева, О.М. Переживание чувства вины у мужчин с различной социальной направленностью: автореф. дис. ... канд. психол. наук; Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского. – Хабаровск, 2012. – 23 с.
3. Горнаева, С.В. Специфика переживания вины и стыда у лиц с различными социально-психологическими характеристиками // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – №3. – С. 1–15.
4. Короткова, Е.В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому: дис. ... канд. психол. наук; Рост. гос. университет. – Ростов-на-Дону, 2002. – 226 л.
5. Королева, А.Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – №118. – С. 76–78.
6. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2011. – 740 с.
7. Кларк, Э. Изучая чувство вины и стыда // Вестник ассоциации психиатров Украины. – 2013. – №2. – С. 64–69.

***Н.В. Кухтова, к.пс.н., доцент**  
**Р.Д. Ушакова, студентка**  
факультета социальной педагогики и психологии  
ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск  
Республика Беларусь*