

Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці

О. Б. Сидоренко

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна
Corresponding author. E-mail: OlgaBorisoua@gmail.com

Paper received 02.11.21; Accepted for publication 20.11.21.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-259IX101-18>

Анотація. Стаття присвячена дослідженню переживання сорому у ранньому дорослому віці. Надано визначення поняття сорому та охарактеризовано його особливості. Розкрито причини виникнення сорому. Визначено психологічні особливості переживання сорому в ранньому дорослому віці. Встановлено кореляційний зв'язок між соромом та основними чинниками його формування.

Ключові слова: переживання сорому, ідентичність, емоція, самоусвідомлення, ранній дорослий вік.

Вступ. Проблема переживання сорому у ранньому дорослому віці є надзвичайно актуальною в умовах сучасності. Несподівані зміни сімейного статусу, соціального оточення або характеру трудової діяльності впливають на людину на будь-якому етапі її життя.

Переживання сорому кожною людиною тісно пов'язана з розвитком її уявлень про себе самого і про те, як тебе бачать інші. Впродовж усього життя, людина засвоює норми і стандарти, факти про соціальний світ і своє положення в ньому, що також впливає на переживання сорому в ранньому дорослому віці. Набутий досвід переживання сорому та його успішне подолання є важливим для розвитку і збереження особистісної ідентичності.

Огляд публікацій за темою. Дослідження сорому здійснюється в рамках різних теорій: загальної теорії емоцій і почуттів (К. Ізард, Ю. Сидоренко, П. Якобсон), теорії морально-соціального розвитку (В. Малахов, С. Якобсон, В. Щур), комплексна теорія сорому, яка розкривала соціальний контекст причин виникнення сорому (С. Льюїс, К. Муздибаєв). Але варто зазначити про недостатність теоретичного розмежування сорому, вини та збентеження як окремих емоцій самоусвідомлення, які є частиною соціального буття кожної людини.

У зарубіжній психології дослідження сорому висвітлено в рамках психоаналітичного (Е. Нойман, В. Райх, Ф. Тайсон, Р. Тайсон, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон та ін.), екзистенціального (М. Бубер, В. Франкл, І. Ялом, та ін.) і когнітивного підходів (Л. Первін, Д. Олівер, А.Т. Бек, Р. Яноф-Бальман, Б. Вейнер, та ін.). Зарубіжні дослідники розглядають сором як соціальне утворення, формування якого обумовлено включенням людини у суспільство. У всіх вітчизняних та зарубіжних дослідженнях основна увага приділяється загальним характеристикам сорому як емоції, особливостям його переживання, а також причинам і ситуаціям, в яких він виникає. Більше того, в сучасній зарубіжній літературі сором зазвичай визначається як емоція самоусвідомлення, проте у вітчизняній літературі особливості цієї групи емоцій, так само як і сорому, взагалі не розкриваються.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці.

Матеріали і методи. Дослідження психологічних особливостей почуття сорому у ранньому дорослому

віці проводилось у соціальній мережі Facebook. Вибірку для дослідження склали 40 осіб різної статі. Вік респондентів від 19 до 40 років.

Для проведення дослідження було використано методики: TOSCA-3 (Test of Self-Conscious Affect - Version 3); опитувальник «Досвід близьких стосунків» (адаптація К.А. Чистопольської); «Шкала базових переконань» (модифікація М.А. Падун і А.В. Котельникової); опитувальник перфекціонізму (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеїв); «Шкала страху негативної оцінки» (адаптація І.В. Григорьєвої та С.М. Єніколопова).

Виклад основного матеріалу. Сором представляє собою негативний емоційний стан людини, який виникає внаслідок невідповідності власних думок, дій вчинків чи зовнішності прийнятним у суспільстві морально-етичним нормам, сподіванням оточуючих і власним уявленнями про належну поведінку і зовнішній вигляд.

Більшість дослідників дотримуються підходу, що сором не є базовою емоцією і належить до групи так званих емоцій самоусвідомлення, до яких також відносяться гордість, вина, збентеження і заздрість [5; 10]. Емоції самоусвідомлення походять від здатності виносити гарні / погані судження про самого себе. При цьому сором, вина, заздрість і зниклобілість виникають, коли Я (self) або що-небудь відносно Я (self) оцінюються негативно; гордість виникає, коли Я (self) або що-небудь відносно Я (self) оцінюються позитивно [9].

Сором як емоція самоусвідомлення не властива з народження дитини. Його виникнення відбувається у дитинстві та передбачає: розвинений емоційний інтелект, здатність встановлювати емоційний зв'язок із дорослими, вміння проявляти власні та розуміти чужі емоції; розвинений соціальний інтелект, особливо здатність передбачати наслідки поведінки людей, розуміти зміну їх реакцій залежно від контексту ситуації; наявність інтерналізованих уявлень про мораль (добре та погане), стандартів та внутрішніх ідеалів; розвиток певних когнітивних здібностей: здатність розуміти та запам'ятовувати стандарти, правила та цілі, здатність оцінювати власні дії та поведінку у відповідності до них; здатність виносити судження про особисту відповідальність за успіх чи невдачі.

Сором формується в процесі соціальної взаємодії. Природа сорому завжди подвійна та має соціальний характер: з одного боку, це переживання, в центрі

якого - власне «я» і його оцінка як дефективного і в чомусь неадекватного, а з іншого - це завжди соціальний досвід, який передбачає оцінку іншого. Тобто можна зазначити, що сором передбачає уявлення про себе як неадекватного в очах інших людей [8].

У період ранньої дорослості велике значення мають мотиви афіліації (причетності до якоїсь групи) і досягнень, поряд із потребами у визнанні іншими людьми і в придбанні компетентності. Безсумнівно, все це пов'язано з трудовою діяльністю, кар'єрою і для більшості людей - зі сформованими у них романтичними і сімейними відносинами. Доросла людина приймає реальну участь у різноманітних ситуаціях соціальної взаємодії, що неодмінно викликає виникнення певних емоцій самоусвідомлення, у тому числі сорому. Перелік ситуацій, які викликають сором, а також власне те, як сором переживається, неодмінно пов'язаний із тим, як людина вирішує основні задачі періоду ранньої дорослості, а також протиріччя між близькістю та ізоляцією, між соціальною взаємодією та її уникненням [3].

Для цілей розуміння сутності сорому варто зазначити, що жодна конкретна ситуація не може однозначно й у всіх випадках викликати сором. Його виникнення залежить безпосередньо від індивідуальної інтерпретації негативної події. Подія, що викликає сором в одній людині, може викликати провину в іншій. Виникнення сорому може зумовлюватись і невпевненістю людини у своїх силах, побоюванням можливого неуспіху в роботі, незнання того, яке враження вона може справити на партнера по спілкуванню [5; 6].

Почуття сорому може переживатись людиною і без присутності інших у вигляді внутрішніх докорів сумління, як звинувачення себе. Намагання уникнути подібних переживань стає дієвим мотивом, спрямованим на вдосконалення себе: розвиток знань, вмінь, здібностей, пристойних манер поведінки. Спрямовуючи увагу людини на її дії, вчинки і якості, сором сприяє розвитку самосвідомості, самокритичності і самоконтролю [7; 8].

На формування почуття сорому впливають такі чинники: розвинений емоційний інтелект, здатність встановлювати емоційний зв'язок із дорослими, вміння проявляти власні та розуміти чужі емоції; розвинений соціальний інтелект, особливо здатність передбачати наслідки поведінки людей, розуміти зміну їх реакцій залежно від контексту ситуації; наявність інтерналізованих уявлень про мораль (добре та погане), стандартів та внутрішніх ідеалів; когнітивні здібності: здатність розуміти та запам'ятовувати стандарти, правила та цілі, здатність оцінювати власні дії та поведінку у відповідності до них; здатність виносити судження про особисту відповідальність за успіх чи невдачі.

У психологічній літературі досить велика увага приділяється тим причинам, передумовам і ситуаціям, в яких виникає сором. Так, К. Ізард зазначає, що емоцію сорому може активувати презирство, яке відчувається людиною по відношенню до самої себе, або проявляється з боку інших людей. Передумовою для сорому може стати і відчуття, що вся особистість або якийсь окремий її аспект неадекватний, недоречний

або непристойний. Уявлення про якусь окрему рису з легкістю генералізується до уявлення про неадекватність і непристойність всієї особистості як такої [1].

Сором викликається не конкретною ситуацією, а особистою інтерпретацією події. У загальному вигляді до причин виникнення сорому можна віднести приниження та презирство по відношенню до особи з боку інших людей, а також власне почуття неадекватності та дефектності. Під неадекватністю К. Муздибаєв розуміє недоречність вчинку або дій людини в конкретній ситуації. При цьому уявлення про неадекватність поширюється не тільки на дію, а й на всю особистість у цілому. Сором мов би демонструє особистісний недолік. Презирство, знуцання з боку оточуючих людей підсилює переживання сорому. Людина відчуває себе дефективною, порушується цілісність її ідентичності, знижується самооцінка, ступінь прийняття себе як особистості. Приниження на думку автора - це інше поширене джерело сорому. Людина відчуває приниження, коли вона переживає публічну втрату своєї репутації. Вона втрачає гідність, проте статус її ідентичності не змінюється. Саме ідентичність виступає проти приниження, внаслідок цього, людина може відчувати ворожість, гнів і сором. Презирство виявляється у байдужості, у неповажному ставленні до когось, або чого-небудь [2; 4].

Варто зазначити, що конкретні ситуації, передумови та фактори, які викликають сором, та власне роль сорому у житті певної людини, багато в чому залежать від її самооцінки, саморепрезентації, уявлень про саму себе і про те, як її бачать інші люди, а також від соціального контексту. Сором при цьому має важливе значення для формування ідентичності суб'єкта та його соціальної адаптації.

Отже, виникнення сорому як емоції самоусвідомлення відбувається в дитинстві і є частиною нормального психологічного розвитку людини. Однак те, яким чином та як часто, і в яких ситуаціях ця емоція переживається залежить від різних чинників, формування та розвитку яких відбувається протягом усього життя людини.

Результати досліджень та їх обговорення. Отримані результати за методикою TOSCA-3 свідчать, що найбільшу кількість 70% становлять досліджувані, які схильні до сорому. Це означає, що у випадку помилки (провалу) такі люди у певній мірі негативно оцінюють не просто власну дію (вчинок), а свою особистість у цілому (не просто «я скоїв щось погане – а я погана людина сама по собі»). 17,5% респондентів мають нижчий рівень схильності до сорому. Ця категорія людей переживає сором у деяких ситуаціях, але не в значній мірі, і здебільшого вони не схильні до негативної оцінки себе у разі допущення помилок або невдачі. Високий рівень схильності до сорому виявлено у 12,5% дорослих. Такі люди характеризуються значною схильністю негативно оцінювати себе у випадку невдачі або провалу.

За допомогою адаптованого опитувальника «Досвід близьких стосунків» (коротка версія в адаптація К.А. Чистопольської.) ми дослідили рівень прояву тривожності та уникнення в близьких стосунках із романтичним партнером. Отримані результати свідчать про те, що 40% респондентів виявляють низький

(фактично мінімальний) рівень тривожності у близьких стосунках, 35% – середній рівень, високий рівень виявлено у 25 % досліджуваних. Таким людям властивий тривожний тип прив'язаності, що зазвичай характеризується негативною моделлю як самого себе, так і інших. Високий рівень тривоги у близьких стосунках може свідчити про те, що такі люди часто турбуються з приводу розлучення, недостатньої уваги та любові з боку партнера тощо. За шкалою «Уникнення» найбільшу кількість 65% від загальної вибірки становлять досліджувані із середнім рівнем уникнення. І лише 5% респондентів за цією шкалою мають високий рівень, що свідчить про страх близькості та страх бути залежним від партнера. 30% обстежених продемонстрували низький рівень уникнення в близьких стосунках. У поєднанні з низьким рівнем тривожності, такий тип прив'язаності характеризується позитивним поглядом на себе та на інших (людина вважає себе гідною любові, а партнерів - чуйними та надійними).

Базові уявлення респондентів про оточуючий світ, власне «Я» та способи взаємодії між «Я» та світом, були досліджені за допомогою «Шкали базових переконань» (модифікація М.А.Падун і А.В.Котельникова). Результати представлені на рис.1.

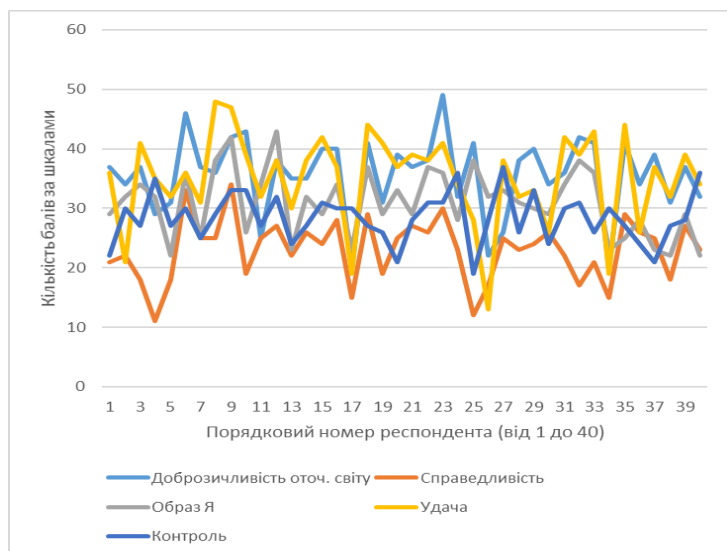


Рис. 1. Результати дослідження за «Шкалою базових переконань» (модифікація М.А. Падун і А.В. Котельникова)

З рис.1 видно, більшість респондентів мають високі бали за всіма субшкалами базових переконань, що означає вельми позитивні уявлення про доброзичливість-ворожість навколишнього світу, його справедливість, а також уявлення про «образ Я», власну вдачу та можливість контролювати події у житті. Імпліцитна концепція навколишнього світу та власного «Я» таких людей може бути сформована наступним чином: «У цьому світі гарного більше, ніж поганого. Якщо щось погане і трапляється, то це відбувається в основному з тими, хто робить щось не так. Я гарна людина, а тому можу відчувати себе захищеною від нещастя».

Використання коротка версії «Шкали страху негативної оцінки» (адаптація І.В. Григорьєвої та С.М. Сніколопова) показало, що 45% досліджуваних мають низький та середній рівень страху негативної

оцінки 35%, який є центральним конструктом соціальної тривожності. Своєю чергою, соціальну тривожність можна визначити як тривогу, що виникає в різних ситуаціях соціальної взаємодії. Вона характеризується напругою і підвищеним фізіологічним збудженням, очікуванням негативної оцінки з боку оточуючих, негативною оцінкою своїх здібностей і можливостей, страхом і униканням соціальної взаємодії. Найвищий рівень негативної оцінки виявлено у 20% дорослих.

За допомогою опитувальника перфекціонізму (Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова, Т.Ю.Юдєєва) був оцінений рівень перфекціонізму за наступними шкалами: за субшкалою «Занепокоєння негативними оцінками з боку інших при несприятливому порівнянні себе з іншими» 50% респондентів набрали від 11 до 20 балів, що свідчить про незначний, ближче до низького, рівень занепокоєності. 37,5% досліджуваних взагалі майже не виявили такої занепокоєності (бали в діапазоні від 0 до 10 балів). Найвищі бали за цією субшкалою від 21 до 25 балів (з максимальних 28 балів) показали лише 12,5% респондентів. У них відбувається постійна орієнтація на «найуспішніших» осіб, порівнюючи себе з ними, причому і самі здатні пред'являти надмірні вимоги до інших. За субшкалою «Негативне селектування і фіксація на власній недосконалості» були отримані наступні результати: 47,5% досліджуваних продемонстрували низькі бали (до 10 з максимальних 24 балів) і 52,5% досліджуваних – середні бали (від 11 до 20 балів). Високих показників не виявлено. «За субшкалою «Високі стандарти та вимоги до себе» 82,5% досліджуваних показали результати в діапазоні 11-20 балів (з максимальних 20 балів). У решті 17,5% респондентів виявлено низький показник за цією шкалою - до 10 балів.

На підставі кореляційного аналізу отриманих емпіричних даних (за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r -Спірмена) найбільший зв'язок сорому як риси був виявлений із такими психологічними чинниками: занепокоєння негативними оцінками з боку інших при несприятливому порівнянні з ними ($r = 0,73$ при $p \leq 0,05$); негативне селектування з фіксацією на власній недосконалості ($r = 0,75$ при $p \leq 0,05$), а також страхом негативної оцінки ($r = 0,66$ при $p \leq 0,05$). Обидві ці шкали стосуються інтерперсональних параметрів перфекціонізму і також зачіпають так звані соціальні когніції - уявлення індивіда про якості або очікування оточуючих. На основі цих уявлень можна реконструювати картину міжособистісного оточення, як вона сприймається перфекціоністом: його оточення представлено найуспішнішими людьми, які виступають як мішень для порівнянь. Одночасно перфекціоніст відчуває необхідність відповідати високим очікуванням цих людей і виглядати в їхніх очах бездоганно. Таким чином, ці шкали відображають соціокогнітивний аспект перфекціонізму.

Зв'язок високих показників за цими шкалами зі схильністю до сорому можна пояснити тим, що переживання сорому як реакції на невдачу чи провал передбачає фіксування уваги на власних помилках, у тому числі особистісних недоліках, крізь призму порівняння з іншими людьми, їхніми реальними або інтерналізованими образами. Сором, у концепції ав-

торів TOSCA-3, представляє собою болісне переживання, що виникає в результаті оцінки своєї поведінки як проступку і сприйняття у зв'язку з цим власної неповноцінності, неадекватності, нікчемності в очах інших людей, з гострим бажанням мінімізувати контакти з іншими людьми. Між шкалою «Високі стандарти та вимоги до себе» (так званий «Я-адресований перфекціонізм») та схильністю до сорому не виявлено ($r = 0,18$ при $p \leq 0,05$). Ми можемо припустити, що це пов'язано з тим, що висування високих стандартів та вимог до себе передбачає значний рівень впевненості у власних силах та можливостях, у той час як схильність до сорому пов'язана із негативним оцінюванням власної особистості в цілому.

Встановлено показник негативної кореляції між схильністю до сорому та базовим переконанням про «Образ Я», досліджуваними за допомогою «Шкали базових переконань» ($r = -0,63$ при $p \leq 0,05$). Це обумовлено тим, що чим більше людина переконана у власній цінності, гідності та значимості, тим менше вона схильна негативно оцінювати власну особистість у випадку провалу чи помилки (що становить центральний конструкт сорому, вимірюваного за допомогою методики TOSCA-3). На другому місці серед базових переконань за показником кореляції знаходиться переконання про власну вдачу (шкала «Вдача») ($r = -0,31$ при $p \leq 0,05$). Це пояснюється тим що, що базисне переконання про цінність та значимість власного «Я»

характеризується показниками двох субшкал: «Образ Я» (переконання індивіда в тому, що він гарна та достойна людина) та «Вдача» (переконання про власну вдачу та везіння). Статистично значущого зв'язку між базовими переконаннями доброзичливості та справедливості оточуючого світу, контролю над подіями, що відбуваються, та схильністю до сорому не виявлено.

Висновки. Аналізуючи результати нашого дослідження можна зазначити, що сором, як емоція самоусвідомлення, виникає виключно в соціальному контексті і передбачає, що людина ставить до себе з точки зору взаємодії з іншими. В основі сорому лежить страх людини бути відкинутою, неприйнятною соціумом або ж певною групою людей, думка яких є значимою та важливою. При цьому чим більше значимості думкам, очікуванням та враженням інших людей надається конкретною людиною, тим більше вона схильна тривожитися з приводу негативної оцінки з боку оточуючих та уникати ситуацій, в яких така оцінка є можливою.

Досвід переживання сорому та його успішне подолання є важливим для розвитку і збереження особистісної ідентичності. У конструктивному варіанті сором сприяє розвитку цілого комплексу фізичних, соціальних, інтелектуальних навичок, які допомагають людині зміцнити почуття її власної компетентності та адекватності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 460 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011. 782 с.
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / науч. ред. пер. Т.В. Прохоренко. 9-е изд. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2017. 940 с.
4. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб.: Питер, 1995. 39 с.
5. Calhoun C. An apology for moral shame. *Journal of Political Philosophy*. 2004. № 12. Pp. 127–146.
6. Lewis M. The role of the self in shame. *Social Research: An International Quarterly of the Social Sciences*. 2003. № 70. Pp. 1181–1204.
7. Miller R.S., Tangney J.P. Differentiating embarrassment and shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. № 13 (3). Pp. 273–287.
8. Silver M., Conte R., Migel M., Paggi I. Humiliation: feeling, social control and the construction of identity. *Journal for the theory of social behavior*. 1986. Vol. 16. Pp. 269-283.
9. The self-conscious emotions: theory and research / edited by J.L. Tracy, R.W. Robins, J.P. Tangney. New York: The Guilford Press, 2007. 493 p.
10. Tracy J.L., Robins R.W. Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. Pp. 103–125.

REFERENCES

1. Izard K.E. Psihologiya emocij. SPb.: Piter, 1999. 460 s.
2. Il'in E.P. Emocii i chuvstva. SPb.: Piter, 2011. 782 s.
3. Krajg G., Bokum D. Psihologiya razvitiya / nauch. red. per. T.V. Prohorenko. 9-e izd. SPb: Piter, 2017. 940 s.
4. Muzdybaev K. Perezhivanie viny i styda. SPb.: Piter, 1995. 39 s.

Psychological features of the experience of shame in early adulthood

O. B. Sydorenko

Abstract. The article is devoted to the study of the experience of shame in early adulthood. The definitions of shame are given and its features are characterized. Revealed the reasons for the shame. The psychological features of shame in early adulthood have been determined. A correlation has been established between shame and the main factors of its formation.

Keywords: experience of shame, identity, emotion, self-awareness, early adulthood.