

17. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в двух томах / С.Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 488 с. – Т. 2. – 328 с.

18. Франкл В. Десять тезисов о личности // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия / В. Франкл / Перевод Е. Патяевой под ред. Д. Леонтьева. – 2005. – № 2. – С. 4–13.

19. Фрейджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2007. – 221 с.

20. Rybalka V. Scientific definition of personality, its content frequency and antinomian formulas, personological intelligence of psychologists and educators. Future Human Image, 2014. – № 1(4). – P. 127–147.

УДК 159.32

РЕГУЛЯТИВНІ ВЛАСТИВОСТІ ПОЧУТТЯ СОРОМУ: ПРИРОДА ТА ФУНКЦІЇ

Больман С.Ю., аспірант
кафедри загальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження регулятивних властивостей почуття сорому. Розглянуто психічний феномен почуття сорому як соціальний регулятор поведінки та його вплив на самоусвідомлення особистості. Також було визначено загальні регуляційні механізми почуття сорому.

Ключові слова: *почуття сорому, хронічний сором, моральний регулятор, Я-концепція, самоусвідомлення.*

В статье проанализированы научные подходы к исследованию регулятивных свойств чувства стыда. Рассмотрен психический феномен чувства стыда как социальный регулятор поведения и его влияние на самоосознание личности. Также были определены общие регуляционные механизмы чувства стыда.

Ключевые слова: *чувство стыда, хронический стыд, нравственный регулятор, Я-концепция, самоосознание.*

Bolman S. Yu. REGULATORY PROPERTIES OF SENSE OF SHAME: ETHIOLOGY AND FUNCTIONS

In the article were analyzed the scientific approaches to the study of the regulatory properties of sense of shame. The psychological phenomenon of a sense of shame was considered as a social regulator of behavior and was studied its influence on the self-awareness of personality. Also general regulatory mechanisms of sense of shame were defined.

Key words: *shame, chronic shame, moral regulator, self-concept, self-awareness.*

Постановка проблеми. Проблема почуття сорому як психічного феномену розгортається на перетині психологічних, соціальних, біологічних та суспільних дисциплін. Еволюційний розвиток феномену почуття сорому, а також його особливості зумовлені культурними засадами, додають шарів та рівнів даній проблематиці та розширюють спектр питань, які розглядаються психологією особистості та поведінковими науками. Насиченість та негативний вектор емоційного переживання почуття сорому, прояви його в ситуаціях виключно соціальної взаємодії (наявної, очікуваної чи ретроспективно проживаємої) та еволюційно сформоване планування поведінкових репертуарів на основі аналізу попереднього досвіду [1, с. 118] – все це дозволяє нам розглядати почуття сорому як регулятор поведінки особистості і, як наслідок, важливий предиктор власного образу особистості.

Використання сорому в якості регуляції дотримання соціальних норм та формування

системи суспільнотворчих уявлень зауважувалось численними дослідниками та філософами від античності до нашого часу. Оцінка переживання почуття сорому та спорідненим йому почуттям вини та страху насамперед проводилась через поняття добра і зла, категорій «гарно-погано». Згодом почуття сорому почали розглядати не лише як засіб обмеження небажаної поведінки, а як передумову/складову формування моральних якостей, самосвідомості і самоконтролю особистості через інтерналізацію зовнішньої оцінки ненормативних вчинків у внутрішніх судженнях стосовно запланованих дій [2, с. 4].

Постановка завдання. Метою даної роботи є теоретичний аналіз публікацій, які розглядають психічний феномен почуття сорому як соціальний регулятор поведінки, передумови становлення такої його ролі та функціональні зв'язки, які він має відносно інших психічних складових особистості.

Виклад основного матеріалу. Почуття сорому є частиною соціального буття



людини. Формування в суб'єкта здатності переживати сором обумовлено його включеністю в соціальну взаємодію та визначається як зовнішніми, так і внутрішніми причинами. Поведінку людини в будь-якій ситуації можна описати через дотримання та порушення нормативних правил, які діють у її культурному просторі. У сучасному суспільстві важливо визначити, які саме характеристики стають психологічними детермінантами виникнення почуття сорому та які з них ведуть до дезадаптивного впливу почуття сорому. Відповіді на ці питання тягнуться до первісно-общинного ладу – колиски сучасної цивілізації та психічної структури сучасної людини. Винагорода за соціально прийнятну (тим паче корисну) та покарання за невідповідну усталеним правилам поведінку існує у всіх без виключення суспільствах.

Нещодавно дослідники висунули теорію, що почуття сорому з'явилося аби попередити псування важливих соціальних відносин [3, с. 2626; 4, с. 357]. Осуд із боку спільноти з приводу крадіжки, боягузтва позбавляє людину соціальної підтримки, робить її вигнанцем із ситуації соціальної взаємодії. Еволюційний розвиток почуття сорому, на думку дослідників, постає своєрідною профілактикою, за допомогою якої можна уникнути або приховати щось, що може призвести до знецінення особи представниками з її соціальної групи.

П'ятдесят років досліджень у сфері еволюції системи прийняття рішень визначили низку ключових факторів щодо взаємовигідного обміну в общині [5, с. 3]. Соціальна прийнятність диктує ступінь цінності добробуту одного індивіда для всієї групи та обумовлює правочинність доступу до спільних ресурсів (від більш істотних – таких як їжа, одяг, безпека, до більш абстрактних – підтримки в ситуаціях конфлікту тощо). Натомість знецінення добробуту індивіда на основі отриманої від нього інформації (поведінкової чи вербальної) загрожує втратами ресурсів та важкими зусиллями задля підтримки належного рівня добробуту [6, с. 380]. Таким чином, інформація, яка змусила одноплемінників знецінити індивіда та його життєво необхідні потреби, «вписалася» до системи прийняття рішень на нейронному рівні.

Згідно з теорією інформаційної загрози (information threat theory of shame) почуття сорому визначається як еволюційно сформована програма емоційної відповіді на загрозу знецінення внаслідок того, що до інших дійшла шкідлива, загрозлива особистісному добробуту, інформація про індивіда [4, с. 358]. Ця теорія протиставля-

ється розумінню іншими дослідниками сорому як дезадаптивного та патологічного феномену [7, с. 27].

За допомогою розвитку почуття сорому наші предки забезпечували своє виживання через уникнення групової ізоляції. Виходячи із цього, важливим аспектом мотивації стає потреба чинити так, як того вимагають суспільні норми. Ефективність такої стратегії поведінки прослідковується лише в общинах з усталеними моральними нормами та переліком «заборонених» вчинків та поведінкових моделей. Різноманітні культури в усі часи швидко опановували регулятивну функцію сорому та провини для формування патернів соціальної поведінки [8, с. 135]. Першопочатковий важіль для регуляції поведінки за допомогою зовнішніх факторів – страх. Страх втрати переваг і привілеїв, осуду та описаного вище доступу до цінних ресурсів. Страх виступає першою ланкою в процесі інтеріоризації регулятивних механізмів поведінки від зовнішнього (соціального) контролю до внутрішніх (індивідуальних) мотивів, які формуються частково через переживання сорому та провини та становлять основу для морального розвитку та становлення особистості. Сором та провини розглядаються дослідниками як такі почуття, що виникають на стику протиріч між морально-етичними нормами суспільної чи релігійної групи та фактичним вчинком або наміром вчинити протиправну дію. Ці почуття пов'язані з формуванням понять та психологічних феноменів відповідальності, справедливості та потреби в дотриманні суспільних норм. Зовнішні вимоги до поведінки, узгодженої з моральними принципами, засвоюються особистістю в перелік власних правил та принципів стосовно прийнятності чи неприйнятності своїх дій та вчинків. Оцінка правомірності дій виходить тепер не лише з позиції страху перед зовнішнім осудом, а шляхом співставлення з власними уявленнями щодо належної (ідеальної) поведінки у конкретній ситуації [9, с. 343]. Невідповідність власних дій чи намірів цьому ідеальному образу поведінки переживається через провину як розчарування в собі і через сором – як відразу до себе [10, с. 1261].

Порівняння ефекту провини та сорому на поведінку людини також має певні особливості в контексті мотивації, яку вони викликають. Традиційно дослідники розділяють мотивацію зближення (досягнення) та уникнення. Спочатку переважала думка, що мотивацію зближення можуть викликати лише позитивні емоції (людина відтворює дії, які, з її досвіду, призводили до переживання радості, задоволення, збудження

тощо), а мотивація уникнення з'являлась задля попередження переживання негативних афективних станів. Згодом були проведені дослідження [11, с. 56], які спростували цю гіпотезу, довівши, що в той час, коли певні негативні емоції, такі як страх, сум, відраза, викликають реакцію уникнення, інші (наприклад, гнів) – викликають мотивацію зближення з джерелом-тригером даної емоції. Схожим чином, за даними, отриманими від однієї групи дослідників, функція провини полягає в запуску стимульної реакції на покарання, яка запускає механізми поведінкових стратегій пошуку винагороди і пригнічення протиправної поведінки. Таким чином, поведінка зазнає регуляції з боку мотивації уникнення небажаних результатів власних дій [12, с. 472].

Згідно з іншою теорією функцією провини є сприяння просоціальній (схвальній общиною) поведінці [13, с. 722]. Ретроспективне дослідження поведінки людей у ситуаціях, що провокують почуття провини, встановило, що переживання провини було пов'язане з прикладеними зусиллями покращити соціальні взаємовідносини [14, с. 193]. На відміну від попереднього підходу, провинна виступає в якості регулятора поведінки за допомогою мотивації досягнення. Таким чином, обидві функціональні ролі провини – пригнічення протиправної поведінки та заохочення просоціальної – взаємодоповнюють одна одну. Почуття сорому також супроводжуються пригніченням поведінки та підвищеною увагою до стимулів, що можуть спровокувати правопорушення. Проте дослідники більшою мірою закріплюють за провинною бажання виправити скоєну помилку, в той час як переживання сорому асоціюється більше зі страхом та бажанням втекти від суспільного осуду [10, с. 1258].

Сором та провинна зазвичай розглядаються як негативні емоції, які мають регулятивну функцію стосовно поведінки людини. Проте багато дослідників наполягають на тому, що відмінності між соромом та провинною можна розглядати через тип мотивації, яку вони викликають [10, с. 1263; 15, с. 32]. Вважається, що провинна провокує реакцію зближення з метою виправити шкоду, нанесену вчинком, який викликав переживання провини. З іншого боку, сором пов'язується більше з реакціями уникнення, спрямованими на захист від негативної оцінки, бажанням зникнути чи сховатись. Погляд на провинну, що пов'язується зі зближенням, та сором, що призводить до уникнення, став настільки популярним у науковому середовищі, що багато дослідників просто приймають

це як факт. Проте насправді існує зовсім небагато досліджень, які б тестували цю гіпотезу.

Деякі дослідники розглядали сором та провинну не як окремі емоції, а як індивідуальні відмінності, що зумовлюють тенденції відчувати сором або провинну за неправильний вчинок [16, с. 47]. Суперечливі результати були отримані в прихильників погляду, що провинна провокує мотивацію зближення/досягнення, а сором – мотивацію уникнення [10, с. 1264; 15, с. 29]. У ситуаціях, які викликали сором, досліджувані частіше були схильні до реакції уникнення, порівняно із ситуаціями, які викликали провинну. Проте гіпотеза не підтвердилася стосовно того, що мотивація зближення/досягнення частіше демонструється в ситуаціях, провокуючих почуття провини, порівняно із ситуаціями, провокує сором [16, с. 42].

Подальші дослідження не привели до єдиного висновку стосовно відмінностей у типі мотивації, яку породжують почуття провини чи сорому. Кроскультурне дослідження в 37 країнах встановило, що сором і провинна не відрізняються взагалі з позиції мотивів досягнення/зближення або уникнення. Інші автори [17, с. 217] встановили, що сором провокує сильніше бажання зникнути, але ці дані не розповсюдились стосовно інших тенденцій прояву мотиваційних типів.

Такі результати наштовхнули науковців шукати нові фактори, які могли б точніше описати відмінності і взаємодію сорому та провини в регуляції поведінки людини. Наприклад, було встановлено, що оцінка власної відповідальності за ситуацію, яка склалася, є характеристикою обох емоцій. Еволюційні передумови такого зв'язку описані вище. Міжособистісна взаємодія в ситуації соціального конфлікту передбачає складні патерни та стратегії вчинків кожного індивіда та ступеню особистої відповідальності не лише за власні дії, але й за вчинки інших його учасників. Через сам факт можливості таких проєкцій особистість здатна почувати сором та/або провинну за вчинки інших людей. Спостереження за неправомірним, вартим осуду вчинком іншої людини може викликати почуття провини в людини, якщо вона вважає, що могла б передбачити злочин або навіть завадити йому. Якщо ж ця людина помічає в неправомірному вчинку (який вона власне не скоїла, а лише спостерігала) відображення особистісних характеристик, які їй також властиві, вона може відчувати сором. Таким чином, мотиваційні аспекти відмінностей між провинною та соромом можуть



краще проявлятися як реакція на неправомірний вчинок, скоєний кимось іншим, аніж на власне скоєний.

Повертаючись до визначення сорому та провини через оцінку особистістю ситуації відносно себе та свого образу, можемо заключити, що людина почуває сором, коли вважає, що її поведінка викриває ваду в її особистості, і провину, коли вона вважає, що могла попередити скоєне, якби краще проконтролювала свою поведінку. Перефразуючи дану тезу, можна сказати, що людина відчуває сором за те, ким вона є, а провину – за те, що вона робить. Таким чином, можна припустити, що у відповідь на скоєне люди мають змішане почуття провини та сорому, які важко відокремити через спостереження або самоспостереження. Коли ж об'єктом спостереження виступає інший, то легше відокремити почуття, викликане оцінкою, що можна було б втрутитись та завадити неправомірному вчинку (провина), та почуття ідентифікації з порушником та його моральними цінностями (сором). У такому разі можливо уявити ситуацію, коли почуття сорому викликане вчинком незнайомця, на поведінку якого в спостерігача немає жодних важелів, а отже, немає і провини за скоєний вчинок. І навпаки: людина може почувати провину, якщо вірить, що допустила скоєння правопорушення іншою людиною, але через брак ідентифікації з порушником почуття сорому не виникає. Експериментальне дослідження сорому та провини в контекстах оцінки власних вчинків та вчинків інших людей [16, с. 51] встановило, що люди демонстрували чіткіший розподіл у мотивації досягнення/зближення в ситуаціях провини та мотивації уникнення в ситуації переживання сорому, коли вони оцінювали вчинки інших людей, і більше амбівалентних емоцій, коли оцінювали власні вчинки.

Участь почуття сорому в процесі становлення морального аспекту поведінки особистості розгортає перед нами проблему постановки ролі цієї моральної емоції у становленні Я-концепції особистості. Радянська школа психології оперує поняттями соціальної особистості, ролі діяльності та соціальних взаємовідносин у становленні Я-концепції особистості. Л.С. Виготський наголошував на суспільно-історичному аспекті становлення особистості та ролі культури, її норм та моральних цінностей (Л.С. Виготський). У рамках діялістичного підходу О.М. Леонтьєв розглядав цілісну особистість як таку, що ідентифікує себе не лише через свій образ, а й через те, в якій мірі вона визнає себе відповідальною

за власні вчинки перед внутрішнім моральним законом [18, с. 183].

Розглядаючи вище сором та провину в контексті культурно-обумовлених регуляторів поведінки людини, ми можемо наголосити на ролі моральних емоцій не лише в регуляції ситуаційної поведінки, але й у розвитку структурних якостей особистості. Д.Я. Райгородський [19, с. 184], аналізуючи праці Виготського, розглядав основу особистості через сукупність своїх, соціальних за природою, зв'язків зі світом та реалізацію цих зв'язків через діяльність. Описана вище регуляція поведінки за допомогою почуттів сорому та провини, викликаних внаслідок не лише ситуацій, в яких людина приймала безпосередню участь, а й таких, в яких виступала в якості спостерігача, підтверджує положення Д.Я. Райгородського.

Дослідження регуляційних механізмів почуття сорому потребує кращого вивчення у вітчизняній психології. Наукові роботи С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Л.С. Виготського, В.М. Мясищева та ін. дозволяють побудувати розгорнуту теоретичну базу для вивчення ролі сорому у функціонуванні особистості.

Висновки. Емоції є складними психофізіологічними процесами, які виникають як реакції на ситуації взаємодії індивіда із середовищем та викликають відповідні поведінкові реакції в залежності від мотиваційного компоненту цих емоцій. Ранні дослідження розглядали емоції в якості простих процесів із чітко детермінованим типом мотивації (досягнення/зближення або уникнення), який закріплений за модальністю емоційних станів. Соціальні емоції сорому та провини є складними психологічними феноменами, які можливо зрозуміти лише в динамічному контексті соціальних взаємовідносин.

Почуття сорому розглядається в якості негативно забарвленої емоційної орієнтації на зовнішню оцінку. Еволюційні психологи наголошують на важливості сорому в побудові (і збереженні) суспільно значимих взаємовідносин, які напряду впливали на рівень добробуту індивіда в окремій групі. Разом із провинною сором відіграє важливу роль у соціалізації сучасної особистості, виступає як механізм соціального контролю поведінки. Методи та способи формування почуття сорому індивіда регламентується культурою через покарання небажаної та заохочення бажаної поведінки. Переживання провини традиційно викликає бажання виправити наслідки «неправильного» вчинку, обумовлене мотивацією досягнення/зближення. Почуття сорому більше пов'я-

зане зі страхом осуду та викриття власних особистісних характеристик, які потенційно можуть розладити соціально-важливі відносини. Переживаючи сором, людина схильна керуватись мотивацією уникнення – сховатись, не допустити розголосу, втекти. Постійне переживання яскраво вираженого почуття сорому може призводити до переходу цього феномену із рівня емоції на рівень особистісної риси, і в такому випадку мова буде йти про хронічний сором [22, с. 39].

Почуття сорому безпосередньо приймає участь у моральному становленні особистості. Через інтеріоризацію культурних норм та правил відбувається засвоєння моральних принципів, якими людина керується у виборі поведінкових реакцій у різноманітних соціальних ситуаціях.

Для подальшого емпіричного вивчення особливостей феномену почуття сорому слід спиратися на надбання міждисциплінарних досліджень, а саме соціальні, біологічні та психологічні аспекти регулятивних властивостей почуття сорому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зазульская А.А. Вина и стыд как регуляторы социального поведения / А.А. Зазульская // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. VI междунар. науч.-практ. конф. № 6(6). – Новосибирск : СибАК, 2013.
2. Горнаева С.В. Специфика переживания вины и стыда у лиц с различными социально-психологическими характеристиками / С.В. Горнаева, Т.Н. Смотровая // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – № 3(11). – 2012. – 15 с.
3. Sznycer D, Tooby J, Shame closely tracks the threat of devaluation by others, even across cultures. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2016 Mar 8; 113(10): 2625–2630.
4. Sznycer D, et al. Cross-cultural differences and similarities in proneness to shame: An adaptationist and ecological approach. *Evol Psychol*. 2012; 10(2): p. 352–370.
5. Hamilton W.D. The genetical evolution of social behaviour. I. *J Theor Biol*. 1964v;7(1): p. 1–16.
6. Sugiyama L.S. Illness, injury, and disability among Shiwi forager-horticulturalists: Implications of health-risk buffering for the evolution of human life history. *Am J Phys Anthropol*. 2004; 123(4): P. 371–389.
7. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and Guilt. The Guilford Press, New York. – 2003. – 272 p.
8. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев. – СПб. : Институт социологии РАН, 1995. – 39 с.
9. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М. : Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. – 544 с.
10. Tangney J. P., Miller R. S., Flicker L., & Barlow D. B. Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996; 70: P. 1256–1269.
11. Harmon-Jones E. Contributions from research on anger and cognitive dissonance to understanding the motivational functions of asymmetrical frontal brain activity. *Biological Psychology*, 2004; 67: P. 51–76.
12. Monteith M.J. Self-regulation of stereotypical responses: Implications for progress in prejudice reduction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993; 65: P. 469–485.
13. Maitner, A.T., Mackie, D.M., & Smith, E.R. Evidence for the regulatory function of intergroup emotion: Emotional consequences of implemented or impeded intergroup action tendencies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2006, 42, P.720–728.
14. Baumeister R.F., Stillwell A.M. & Heatherton T.F. Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships. *Basic and Applied Social Psychology*, 1995; 17: P. 173–198.
15. Wicker F. W., Payne G. C., Morgan R. D. Participant descriptions of guilt and shame. *Motivation and Emotion*, 1983; 7: P. 25–39.
16. Schmader T., Lickel B. The approach and avoidance function of guilt and shame emotions: Comparing reactions to self-caused and other-caused wrongdoing. *Motivation and Emotion*, 2006; 30(1): P. 42-55.
17. Frijda N. H., Kuipers P. & ter Schure E. Relations among emotion, appraisal, and emotion action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989; 57: P. 212–228.
18. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975. – 420 с.
19. Райгородский Д.Я. Психология личности / Д.Я. Райгородский. – Самара : Издат. дом «Бахрах – М», 2006. – Т. 2. Отечественная психология. – 544 с.
20. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6-ти т. / Л.С. Выготский. – М., 1982. – 198 с.
21. Мясищев В.Н. Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалева. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж. : НПО «МОДЭК», 2004. – 400 с.
22. Stephen Pattison Shame: Theory, Therapy, Theology / Cambridge University Press, 2003. – 354 p.