

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Особливості переживання сорому в життєдіяльності дорослої особи

*Кваліфікаційна робота*

студента 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
Освітня програма «Психологія»)  
**Сердобольського Андрія Вікторовича**

Науковий керівник:  
кандидат медичних наук, доцент  
**Зеленько Олександр Анатолійович**

Роботу допущено до захисту на ЕК №1

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

завідувач кафедри:

Юрчинська Ганна Кирилівна

---

(підпис)

КИЇВ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМУ ЯК НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ .....	8
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ.....	22
РОЗДІЛ II. ПРОГРАМА ТА ЗМІСТ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СОРОМУ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ.....	23
2.1 Організація та методи дослідження.....	23
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	24
2.3. Аналіз результатів дослідження .....	34
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ.....	49
РОЗДІЛ III. ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СОРОМУ У ЛЮДЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	52
3.1. Особливості психологічної корекції почуття сорому у різних школах психології.....	52
3.2. Методологічні основи психологічної корекції почуття сорому у осіб дорослого віку.....	63
3.3. Програма психокорекції осіб дорослого віку, які відчувають почуття сорому.....	74
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ.....	81
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	92

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сором – це складна емоція, яка відіграє важливу роль у нашому житті та культурі. Попри те, що сором вперше згадувався ще у давньогрецьких філософів, дослідження цієї емоції довгий час оминалось у науковій плоскості, оскільки сором часто заперечується або не схвалюється, виникає поза усвідомленням тощо. Причиною цього було те, що досить довгий час розуміння людської природи не було об'єктом інтенсивного методичного дослідження, відповідно, весь цей час дослідники оминали все, що стосується людських емоцій серед яких і сором. Часто це пов'язують з тим, що Зигмунд Фрейд, сорому приділяв порівняно мало уваги, тоді як акцент робив на вині. А згодом, увага дослідників була зосереджена саме на почутті «провини» в силу різних історичних факторів. Таким чином, дослідження такого почуття, як «сором» почались лише в другій половині минулого століття, коли він стає більш цікавим для науковців і з'являються дослідження, які в першу чергу спираються на антропологічний аспект.

Згідно з сучасними дослідженнями встановлено, що хоча природа сорому є незмінною скрізь у світі, існують різні способи визначення, переживання, розпізнавання та передачі сорому. Тобто існує велика кількість інтерпретацій даної емоції, крім того, враховуючи національні та культурні особливості ця емоція несе абсолютно різний зміст, що яскраво видно порівнюючи культури Заходу та Сходу.

Дослідження феномену сорому представниками різних областей та різноманітність застосовуваних підходів свідчать не лише про важливість та значущість теми, а й про недостатню ясність поняття сорому та відсутність цілісної теоретичної концепції даного феномену. У цьому й полягає проблема. До сьогодні сором вивчався вітчизняними та

зарубіжними дослідниками в основному в рамках їх дисциплін і з точки зору їх наукових напрямів.

Феномен почуття сорому є предметом вивчення багатьох наук: філософії, етики, теології, права, та ін. У психології самостійного наукового значення проблема почуття сорому розроблялась майже усіма психологічними школами та дослідниками, зокрема, Фрейд, Юнг, Барретт та Піаже, Джакобі, Кауфман, Льюїс М. та Льюїс Х.Б., Бекк, Емері, Грінберг та багатьма іншими.

**Мета і завдання дослідження.** Основною метою дослідження є полягає у визначенні специфіки переживання сорому особами дорослого віку.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання **головних завдань:**

- Визначити стан наукової розробки проблеми;
- Проаналізувати наявну джерельну базу дослідження;
- Проаналізувати вплив сорому на людське життя;
- Висвітлити основні напрями психотерапевтичної роботи з соромом.

**Об'єктом дослідження** переживання почуття сорому

**Предметом дослідження** особливості переживання сорому дорослими людьми.

**Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали:** положення про почуття сорому, розроблені в межах психодинамічного психодинамічного підходу (З. Фрейд та ін.), та когнітивно-поведінкового (А. Бек, А. Елліс та ін.); уявлення про почуття сорому як базову емоцію (К. Ізард); як моральне почуття (С. Якобсон та ін.); зміст категорії переживання в загальній психології та психотерапії (Т. Кириленко та ін.); концепції та теоретичні моделі механізмів психологічного захисту (Г. Келлерман, А. Фрейд та ін.).

**Методологія дослідження** спирається на загальнонаукові принципи максимальної об'єктивності, системності, багатогранності, багатофакторності. Під час проведення дослідження були використані методи: типологізації, системно-структурний, наукового аналізу, класифікації. А також, емпіричний, теоретичний та статистичний методи.

На різних етапах дослідження також було використано діагностичні методики: Тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA); шкала зовнішнього та внутрішнього сорому (External and Internal Shame Scale, EISS); авторська анкета для дослідження якісних характеристик різних типів почуття сорому.

Таким чином, використані наукові методи дозволили провести дослідження і вирішити науково-дослідні завдання.

**База дослідження:** Емпіричне дослідження було проведено через мережу інтернет, де розповсюджувалось для майбутніх респондентів. У дослідженні взяло участь 98 респондентів, віком від 25 до 62 років.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в самій постановці проблеми. Крім того, проблема дослідження сорому була не достатньо досліджена у вітчизняній науковій літературі.

Наукова новизна дослідження визначається масштабністю поставлених задач для розв'язання дослідницької проблеми, що раніше не вивчалася.

Отже, в ході дослідження:

– комплексно висвітлено та проаналізовано зарубіжну та вітчизняну літературу з теми особливості переживання почуття сорому у осіб дорослого віку;

*Уточнено та поглиблено:*

– сутність поняття «сором».

*Набуло подальшого розвитку:*

– знання про сором як особистісну рису.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що систематизовані й узагальнені матеріали проведеного дослідження можуть використовуватись в різних навчальних курсах з «Психології духовності». Теоретичні та прикладні положення дисертації можуть бути використано у діяльності науково-дослідних закладів, при написанні спеціалізованих і узагальнювальних праць, підготовці навчальної літератури, розробці загальних і спеціальних курсів з психології.

**Особистий внесок здобувача** полягає у зборі та обробці матеріалів, що стосуються сорому. У роботі висловлено концептуальні міркування, розроблено методичні підходи та сформовано висновки, які сформульовані особисто.

**Надійність та вірогідність отриманих результатів** забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, комплексним використанням методів та надійних психодіагностичних методик, адекватних меті, об'єкту, предмету і завданням дослідження, змістовним якісним і кількісним аналізом з використанням коректних методів математичної статистики для доведення достовірності результатів

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження представлено на наукових міжнародних та всеукраїнських конференціях:

Сердобольський А.В., Розуміння сорому в західній та східній культурах. Історіографічний огляд. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2023. Вип. 91. С. 112-115.

Сердобольський А.В., Розуміння сорому та психотерапевтична робота з ним. Актуальні проблеми клінічної психології, психотерапії А 43 та психологічного консультування – матеріали І Всеукраїнської

науково-практичної конференції (17–18 жовтня, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, м. Київ) – Суми: Університетська книга. 2023. – 214 с.

### **Публікації.**

Миронюк О.Ю., Сердобольський А.В. Дослідження сорому та його рецепція у творах мистецтва. Науковий журнал Габітус. Випуск 53. Видавничий дім Гельветика. 2023. С. 43-46.

<http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/6.pdf>

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Список використаних джерел містить 76 найменувань, з яких 66 англійською, 3 – німецькою мовами. Основний зміст роботи викладено на 83 сторінки. Загальний обсяг роботи становить 105 сторінок.

## РОЗДІЛ І.

### ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМУ ЯК НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Сором – це складна емоція, яка відіграє важливу роль у нашому житті та культурі. Попри те, що сором вперше згадувався ще у давньогрецьких філософів, дослідження цієї емоції довгий час оминалось у науковій площині, оскільки сором часто заперечується або не схвалюється, виникає поза усвідомленням тощо. Причиною цього було те, що досить довгий час розуміння людської природи не було об'єктом інтенсивного методичного дослідження, відповідно, весь цей час дослідники оминали все, що стосується людських емоцій серед яких і сором. Таким чином, в рамках дослідження людських емоцій, наголос на вивченні сорому з'явився лише в другій половині минулого століття [13]. Частково це пояснюється тим фактом, що на початку сучасної психології в 1900-х роках Зигмунд Фрейд, який тоді був головним рушієм цієї нової дисципліни, бачив сором у видимості геніталій, і тому сорому приділялося порівняно мало уваги, тоді як акцент був на вині. Але на противагу цьому, трохи згодом, Шелер у своєму монографічному есе «Про сором і почуття сорому», написаному близько 1913 року, дотримується думки, що «сором», як емоція, є позитивним явищем [60]. Почуття сорому в основному є сигналом попередження про те, що оптимальний баланс ось-ось буде порушено. Це потенційне порушення призводить до того, що ми жертвуємо нашою ідентичністю заради соціальної гармонії та згоди щодо стосунків.

Недостатню дослідженість сорому підкреслював Еріксон, який стверджував: «Сором — це емоція, яка недостатньо вивчена, оскільки в нашій цивілізації вона дуже рано і легко поглинається почуттям вини [19]. У західній культурі, загалом, тривалий час переважав акцент на почутті

провини. Зокрема, Кауфман також стверджував, що навколо сорому існують сильні культурні табу та бракує адекватної універсальної мови для опису цієї емоції [38]. Крім того, західна психологічна література з вивчення сорому в наступні десятиліття здебільшого пов'язувала цю емоцію як шкідливу або навіть патологічну для добробуту людини [16; 38; 62]. Також Кауфман називав сором «афектом неповноцінності» і пов'язував його з низкою інших емоцій, таких як презирство, розчарування, відраза чи навіть ненависть, тоді як низька самооцінка є скоріше загальною когнітивною репрезентацією себе, що може включати або не включати сором [37]. Сором та інші афективні стани, такі як провина, збентеження, приниження чи низька самооцінка, також багато збігаються, що ще більше заплутує ситуацію. На думку цього ж дослідника, відмінною особливістю сорому є те, що цілком тривіальна та дрібна подія може викликати непропорційно більшу інтенсивність цього почуття. Людина, яка забула ім'я того, кого йому представили на вечірці, в нормі може зазнати легкого збентеження, або ж може пережити і всі фізичні прояви сорому. Його поточний дискомфорт був драматично ускладнений тим, що цей епізод нагадав йому багато попередніх ганебних інцидентів. Сором ставить під сумнів базову ідентичність людини. Що на думку Кауфмана робить проблему сорому духовною за своєю природою. Присоромлена особа сумнівається в тому, що має законне місце у Всесвіті, і навіть у тому, що є людиною, а не іншою істотою — прибульцем, можливо, монстром.

Таким чином, сором західні науковці називають негативною та руйнівною для душі емоцією. Це включало такі визначення, як «емоція, що пожирає душу» за Юнгом [36], або ж, Томкінсове визначення сорому, як «хвороби душі» [71].

Джакобі вважає, що для дослідження сорому, необхідно спочатку заглибитись в етимологію походження цього слова, оскільки етимологічні

дослідження часто призводять до асоціацій і зв'язків, які можуть бути корисними в психологічних інтерпретаціях [33]. Таким чином, дослідження Вюрсмера показують, що англійське слово «сором» тобто «shame» має індогерманський корінь і означає «покривати», що передбачає певний зв'язок з ідеєю прикриватися одягом [73]. Пізніше слово «сором» використовувалося як паралельне посилення на «інтимні органи», що, можливо, не є несподіванкою, оскільки навіть біблійна історія про рай говорить про те, що Адам і Єва соромилися один одного, як тільки вони дізналися, що вони оголені, і в результаті вони прикрили свої інтимні частини виноградним листям.

Досить цікаво, що біолог Дж. Ілліс пише про дітей старше п'яти років, які розвинули інстинкт прикриватися та ховати своє оголене тіло, визнаючи статеві відмінності та мотивовані почуттям сорому [30]. Блатт з колегами також підтримав ідею про те, що почуття сорому розвивається рано в дитинстві і воно тісно пов'язане з «самокритикою» або «самоосудженням» [14].

Але є і інші дослідження розвитку, які приходять до протилежної думки щодо походження сорому. Шор [61] вважає, що він може виникати в перші кілька місяців життя, тоді як Льюїс [43] припускає, що сором — це соціальна емоція, яка не відчувається до двох-трьох років.

Можна також соромитися власної уявної дефектності. Таким чином, що цікаво в почутті сорому, це те, що воно не завжди є реакцією на якусь неетичну поведінку. Сором часто є наслідком того, як людину цінують або здебільшого принижують її як внутрішньо (наприклад, я уявляю, що не відповідаю необхідним стандартам, тому мені соромно), так і зовні (наприклад, коли в реальному світі я не відповідаю необхідним стандартам, тому мене зрештою соромлять). Людина може соромитися певного розміру тіла, або тому, що вона належить до певної раси чи сім'ї, або цілого ряду інших факторів (що сприймаються як ганебні та часто

піддаються ризику бути викритими). Усе це потенційно може викликати у людини почуття сорому.

Сором часто визначають як неприємну емоцію, яка виникає, коли людина відчуває якийсь недолік у собі [47]. Ця негативна оцінка себе потім призводить до бажання сховатися, відійти або втекти [41; 69]. Сором – це не суто публічно переживана емоція; радше, сором може виникати щоразу, коли недоліки стають очевидними для людини, незалежно від присутності інших як оцінювачів. Крім того, сором може бути викликаний у різних ситуаціях [69]. Іноді це навіть виникає через недоліки, які люди бачать у тих, з ким вони близькі. Наприклад, люди з культурним походженням, яке наголошує на взаємозалежності між собою та іншими, відчувають більше стороннього сорому, ніж ті, культурне походження яких наголошує на незалежності [65]. Сором можна протиставити провині, яка є ще однією самоусвідомленою емоцією, яка виникає, коли люди негативно оцінюють свою поведінку та згодом бажають загладити провину [41]. Частково на основі цих відмінних поведінкових реакцій сором, як правило, вважається більш дезадаптивною емоцією [69].

Джакобі зазначає, що хоча людина відчуває сором за свою неетичну поведінку, вона також може відчувати сором за свою незграбність або свою вагу чи зовнішній вигляд загалом, і це почуття сорому може призвести до втрати самопочуття – повага і самоповага. Але так само сором може виникнути в результаті попередньої втрати самооцінки [32; 33].

Попри те, що почуття провини довгий період виводилось на перший план, що нівелювало дослідження сорому, Пол Гілберт вважав цей афективний стан відмінним від почуття провини, тому що той, хто відчуває провину, часто може сподіватися виправити її [20]. Він також припускає, що почуття провини зосереджено на співпереживанні потерпілому і що психологічні механізми провини розвинулися з альтруїзму, тоді як сором розвинувся з покірної поведінки [21]. А Джакобі

наголошував, що почуття провини часто може служити захистом або стратегією подолання сорому [33]. У цьому контексті Вурмзер говорить про «дилемму провини-сорому», в якій провини є відповіддю на силу й владу, а сором — відповіддю на слабкість і безсилля [74]. Іншими словами, почуття провини іноді може бути кращим варіантом порівняно зі соромом, оскільки його переживання видається менш болісним.

Тангні припускає, що сором — це емоційний досвід, який виникає в певні моменти часу. Вона зазначає: «Емоції відіграють основну адаптивну роль у функціонуванні людини, організовуючи тенденції дій, які формують, обмежують або структурують людську діяльність і мислення» [69, с. 799]. На думку Тангні, люди можуть викликати певні емоції, такі як хвилювання чи задоволення, але сором часто є небажаним і здебільшого мимовільним переживанням [68]. В його з колегами дослідженнях були припущення, що сором деякі люди відчують легше, ніж інші. Особлива увага зверталась на схильність відчувати сором у багатьох різних ситуаціях, що називають схильністю до сорому [69]. Такі конструкції, як схильність до сорому, можуть бути корисними для початку розуміння механізмів, за допомогою яких сором може впливати на психологічне функціонування. Наприклад, виявлено, що схильність до сорому пов'язана з різноманітними психологічними проблемами, включаючи, але не обмежуючись, депресією, тривогою, розладами харчування, посттравматичним стресовим розладом, агресією, ворожістю та страхом близькості [72].

Досить нетривіальною є сформована голландським психоаналітиком Луї Тасом, «неправильна» концепція сорому, яка звучить таким чином: «Кожен, хто добре придивляється до досвіду сорому, бачить, що цей досвід тягне за собою ототожнення з тим, хто зневажає, всупереч нашому власному розуму, і що ненависть, яку породжує сором, спрямована всередину в мимовільному раболюбстві» [70].

Загалом, психотерапевтична література є окремим пластом з досліджень сорому. Враховуючи різноманітність підходів, велика кількість фахівців залишили ґрунтовні праці, які розкривають поняття сорому з різних сторін враховуючи особливість підходів в яких вони працюють, а також представили ефективні методи роботи з соромом під час терапевтичного процесу. Серед таких праць варто згадати низку досліджень розвитку (Барретт; Піаже), психоаналітичних теорій (Джакобі), досліджень на основі афекту (Кауфман), афектно-когнітивні дослідження (Льюїс М.; Льюїс Х.Б.) і когнітивні та поведінкові дослідження (Бекк, Емері, Грінберг) [8;54;32;37;42;43;10]. Також, деякі психотерапевти (зокрема, послідовники Фрейда або Юнга) звертали увагу на цю потужну емоцію протягом тривалого часу [35; 73].

У когнітивній теорії схеми, які є центральними для ряду розладів, включають дезадаптивні основні переконання, деякі з яких можуть бути пов'язані із соромом [11]. В цьому дослідженні було зроблено припущення, що розлад особистості, що уникає, включає переконання, що людина є неадекватною, і ця негативна оцінка себе може призвести до сорому [11]. Відповідно до міжособистісної теорії Бенджаміна, сором іноді може виникати у пацієнтів з психічними розладами через характерні способи сприйняття себе та взаємодії з іншими, створені патогенним досвідом дитини та вихователя [12]. Наприклад, вважається, що залежний розлад особистості пов'язаний з надто турботливими та/або авторитарними батьками, які можуть завадити дитині розвинути автономію та почуття компетентності [12]. Це може підсилити потребу прив'язуватися до інших, оскільки викриття ймовірної некомпетентності, діючи без допомоги, може бути ганебним. Крім того, порушення саморепрезентації та/або несвідомі конфлікти, замішані в сучасній психоаналітичній теорії, можуть призвести до сорому для деяких осіб з розладом особистості [39]. Наприклад, в осіб з obsesивно-компульсивним розладом особистості вважається, що лібідозні

імпульси конфліктують із суперего, і сором може виникнути, коли люди піддаються цим імпульсам і не відповідають моральним очікуванням [41].

Стосовно сорому, зокрема, окремо слід розглянути психоаналітичну точку зору, яка полягає в тому, що сором — це переживання, яке виникає в той момент, коли самоповага людини піддається сумніву або піддається нападу зсередини чи ззовні. Усі люди мають «его-ідеал» або частково усвідомлений образ того, якими хочуть, щоб нас бачили. Чим вищі вимоги его-ідеалу до досконалості, тим легше індивіду впасти в почуття неповноцінності або сорому [29]. А Гілберт, у свою чергу припускає, що люди, які намагаються представити себе в більш позитивному світлі іншим, мають суб'єктивний погляд на себе, який називають «внутрішнім» соромом, який пов'язаний з усвідомленням того, що вони не відповідають деяким внутрішнім або ідеальним стандартам [23]. Соціальна психологія припускає, що увага може бути зосереджена внутрішньо на собі або ззовні на тому, що інші можуть подумати про мене. Внутрішній і зовнішній сором часто співвідносяться, але не завжди. Наприклад, особисте усвідомлення своїх недоліків може призвести до невеликого занепокоєння, якщо людина не вірить, що ці недоліки будуть виявлені [43].

В контексті аналізу саме психотерапевтичної літератури варто згадати і праці Натансона, де він описав «компас сорому» як чотири типові набори сценаріїв управління афектом для захисту від болісного досвіду сорому [49]. Його стратегії та техніки поділяються на чотири категорії:

- відхід,
- напад на себе,
- напад на іншого,
- уникнення.

Вони керують почуттями, усвідомленням і поведінкою, які становлять реактивну фазу досвіду сорому. У результаті цих захистів те, що ми бачимо зовні, є психологічними проявами, які маскують сором, і

якщо ми не звернемося до сорому, основна причина проявів не буде вирішена. Відсторонення відноситься до фізіологічних дій афекту сорому, таких як приховування, сором'язливість, втеча та мовчання. Відмова від сорому, ймовірно, є основною причиною почуття самотності та порожнечі. Крім того, «компас сорому» пов'язує абстиненцію з депресивною та страшною поведінкою, сексуальною імпотенцією та фригідністю, а також клінічною депресією.

Варто зазначити, що в будь-якій психотерапевтичній практиці залишається важливим те, що сором є небажаним досвідом, який важко контролювати; це сильне відчуття власних недоліків і небажаності для інших [24] пов'язане з «самокритикою» та «самоосудженням», які були б розвинені в ранньому дитинстві [14].

У гештальт підході варто звернути увагу на працю Шеффа, де він зазначає, що робота з соромом є надзвичайно важливою, але одночасно з тим неймовірно складною. Зокрема, у процесі психологічного консультування та терапії працюючи з соромом обов'язково необхідно створити безпечний простір, щоб клієнт міг свій сором розкрити. Наступним етапом буде прийняття клієнта таким яким він є разом з його соромом. Третім етапом у психотерапії буде дослідження джерела сорому, і лише потім доцільним буде заохочення клієнта засумніватися в його уявленнях про себе, перевірити обґрунтованість соромливих послань. І лише після цього, в якості останнього етапу слугуватиме підтримка зміни у уявленні себе, що формують здорову гордість клієнта, тоді він перестане сприймати себе як дефективну особистість. Це повільний процес. Тому іноді клієнт завалюватиметься назад у сором. Завдання терапевта підтримувати здорову частину особистості [59].

Однак, оскільки сором є емоцією, притаманною всім людям, правильніше буде сказати, що однакова динаміка сорому спостерігається в

кожній культурі, хоча в різних суспільствах вони сформовані по-різному та різним ступенем [51].

Тож цікаво окремо виділити дослідження сорому на Сході. Там він також є досить неоднозначною емоцією. Загалом, часто на Сході сором має не таке негативне сприйняття, а часто сприймається більш позитивно. У китайській культурі його, зокрема, називають «людською здатністю, яка спрямовує людину всередину для самоперевірки та спонукає її до соціально та морально бажаних змін» [44]. Таким чином, сприйняття глобального розколу, пов'язаного зі соромом, виглядає дещо різним: первинні культури Заходу сприймаються більше як такі, що базуються на почутті провини, підкріплені причинно-наслідковим мисленням, тоді як у східному суспільстві, сором підкріплює культурну ідентичність та є частиною світогляду в їхньому групово-орієнтованому мисленні [17, 66]. Тобто, індивідуалізм Заходу передбачає, що жителі Заходу є більш самостійними, а отже, більше зосередженим на своїй провині за власні неправомірні дії, тоді як колективістські цінності Сходу роблять жителів Сходу більш взаємозалежними, а отже, вони більше стурбовані своїм соромом в очах громади [44, 48].

Однак, одночасно з тим, часто у східній культурі, а особливо у японській сором є явищем, яке потрібно уникати будь-якою ціною. Тобто важливо не бути жодним чином осоромленим. Стосовно японського варіанту культури сорому є цікаве джерело в роботі Осаму Кітаями. Він надав психоаналітичну інтерпретацію старого японського міфу про журавля. У цьому міфі чоловік принижує любовний подарунок від дружини до його економічної цінності, і тим самим порушує справжню цінність (красу та самовираження дружини). Він просить її зробити більше гобеленів. Коли він таємно шпигує за своєю дружиною, він бачить, що вона перетворилася на журавля і зайнята видаленням власного пір'я, раничи себе, щоб отримати матеріал для нового гобелена. У той момент,

коли вона виявляє, що за нею стежать, сором долає її, і вона тікає (вчиняє самогубство). Міф закінчується тим, що чоловік бере участь у ритуалі очищення, щоб виправити свою провину [58].

Александр Лоуен розглядаючи модель виховання в Японії, робить паралель зі здійсненням Харакірі, оскільки він є способом уникнути втрати честі, як останнє пристосування до очікувань, коли стикаєшся з невдачею [45]. Кожен епізод сорому також включає владний аспект стосунків між присоромником і жертвою сорому. Виявлення сорому підриває будь-який баланс сил, заснований на страху.

Вже в більш сучасних дослідженнях, які насамперед спираються на антропологічний аспект, встановлено, що хоча природа сорому є незмінною скрізь у світі, існують різні способи визначення, переживання, розпізнавання та передачі сорому [64]. Однак треба все ж таки наголосити, що цілеспрямованих досліджень сорому все ж було не досить через те, що сором як афект важко вивчити. Це пояснюється тим, що сором настільки болючий, що його часто відмовляються визнавати, заперечують або не схвалюють, і тому сором в основному виникає поза усвідомленням або ховається за вторинними емоціями, такими як гнів, страх або горе [41]. До прикладу, якщо говорити про страх, то він попереджає нас «боротися або тікати» перед обличчям небезпеки. Але якщо ми боїмося всього, то в нас з'являється параноя і ми не можемо нормально функціонувати. З іншого боку, якщо ми будемо занадто безстрашні, навіть коли стоїмо вічна-віч з хижакom, нас з'їдять. Подібним чином і сором у своїй функціональній та адаптивній формі є здоровою емоцією, яка робить нас більш людьми, сигналізуючи про межі наших стосунків. Оскільки люди є соціальними істотами з природною схильністю до групових зв'язків, що потребують підтримувати зв'язок з іншими індивідами, а не бути виключеними ними. Тобто здоровий сором допомагає регулювати соціальну поведінку людини,

сигналізуючи нам, коли ми діяли неприйнятним чином поза соціальними нормами.

Швидкочинне або короткочасне відчуття сорому, яке супроводжується достатньою кількістю зовнішніх проявів, таких як збентеження, сором'язливість або знеохочення, сигналізує іншим про те, що ми визнаємо неправомірні дії та готовність внести зміни, щоб уникнути відмови. Таким чином, здоровий сором може керувати нашою соціальною поведінкою, сприяти соціальній згуртованості та навіть змушувати нас бути більш чуйними та співчутливими до себе та інших. Однак також правильно, що сором може функціонувати дезадаптивно, що призводить до гострого почуття сорому або його заперечення, що породжує безсоромність. Сором'язливість чи безсоромність змусять нас поводитися нерационально. Дійсно, нейронаука говорить нам, що коли викликається сором, виникає дуже дестабілізуюча емоційна реакція, яка запускає панічну емоційну систему. Відчуттям і образам тепер важко злитися в єдине ціле. Оскільки висока активація лімбічної системи відповідає зниженій активності префронтальної кори, наша регуляція емоцій часто дає збій на цьому етапі [50]. Порушення регуляції емоцій призводить до порушення обробки вищого порядку, необхідного для прийняття правильних рішень [26; 53]. Це означає, що логічні процеси мислення тепер недоступні для регулювання правого відділу мозку. Зважаючи на це порушення, люди можуть почати поводитися безвідповідально. Сором є важливим інтимним духовним почуттям людини, яке має велике значення і потребує особливої обережності й чутливості з боку оточуючих осіб. У сучасному суспільстві найбільш видимими формами прояву сорому є:

- 1) свідомість особи про свою невідповідність моральним цінностям, стандартам і ідеалам, які домінують у суспільстві;

- 2) сором за відхилення від норм високої моральності та цивілізованих форм спілкування;

3) почуття сорому виникає, коли інтимні психічні стани особи неочікувано втручаються та розкриваються перед іншими людьми, що призводить до почуття незахищеності;

4) людина може відчувати сором за відкрите виявлення теплих почуттів та емоцій щодо іншої особи, що призводить до відсутності емоційного накалу у спілкуванні й загального негативного стану. З огляду на ці фактори сором стає значним елементом людського існування, який впливає на якість міжособистісних взаємин і може сприяти розширенню негативних аспектів життя [53].

Однак також вірно, що сором може також функціонувати дезадаптивно, що призводить до гострого почуття сорому або його заперечення, що породжує безсоромність. Сором чи безсоромність змусить нас поводитися нерационально. Дійсно, нейронаука говорить, що коли викликається сором, відбувається дуже дестабілізуюча емоційна реакція, яка запускає емоційну систему паніки. Відчуттям і образам тепер важко злитися в єдине ціле. Оскільки висока активація лімбічної системи відповідає зниженій активності префронтальної кори, регуляція емоцій людини часто дає збій на цьому етапі [50]. Порушення регуляції емоцій призводить до порушення процесів вищого порядку, необхідних для прийняття правильних рішень [26; 53]. Це означає, що логічні процеси мислення тепер недоступні для регулювання правим відділом мозку. Зважаючи на це порушення, люди можуть почати поводитися безвідповідально. Подібна дисрегуляція емоцій також має місце, коли сором заперечується. Насправді безсоромність спричинить більш шкідливу та відверту публічну поведінку в суспільстві, ніж сором. Тому нам потрібно добре розуміти як здоровий, так і нездоровий аспекти сорому, перш ніж збалансувати цю емоцію.

Оскільки люди є соціальними істотами з природною схильністю до групової приналежності, ми повинні спілкуватися з іншими, а не бути

виключеними ними. Дійсно, здоровий сором допомагає регулювати нашу соціальну поведінку, сигналізуючи нам, коли ми діяли неприйнятним чином поза соціальними нормами. Швидкочасне або швидкоплинне відчуття сорому, яке супроводжується достатньою кількістю зовнішніх проявів, таких як збентеження, сором'язливість, або знеохочення, сигналізує іншим про те, що ми визнаємо неправильні вчинки та готові внести зміни, щоб уникнути відмови. Інші, у свою чергу, з більшою ймовірністю приймуть наше переконання, перестануть засуджувати нашу погану поведінку та дозволять нам залишатися на зв'язку. Таким чином, здоровий сором може керувати нашою соціальною поведінкою, сприяти соціальній згуртованості та навіть змушувати нас бути більш чуйними та співчутливими до себе та інших.

Також слід окремо виділити сучасні дослідження сорому яких за останні 20 років стає все більше.

Вартим уваги є дослідження американських науковців Шенлебера і Беренбаума – «Відраза до сорому та схильність до сорому в розладах особистості кластера С» [63]. Де розглядались зв'язки між почуттям сорому та розладами особистості. Серед досліджуваних схильність до сорому (схильність відчувати сором у багатьох ситуаціях) вимірювалася за допомогою тесту самосвідомого впливу, а відраза до сорому (схильність сприймати сором як особливо болюче та небажане) вимірювалася за допомогою опитувальника реакцій відрази до сорому. Дослідження було досить ґрунтовним і поставило низку питань та викликів на майбутнє.

З останніх досліджень досить важливою на мою думку є стаття ключових Яна Рубала, Джанні Франчесетті і Мікела Джечеле [34]. Вони розглядали діагностичний процес у психотерапії з використанням естетичної оцінки. Для введення концепції використовується теоретична основа процесу естетичної діагностики гештальт-терапії. Під час цього процесу клініцисти використовують свою власну присутність тут і зараз,

яка бере участь у спільному створенні спільного поля відносин під час терапевтичного сеансу.

Слід окремо виділити працю «Консультування та психотерапія з інформацією про сором. Східна та Західна перспективи», яка є надзвичайно ґрунтовним та повним дослідженням сорому з урахуванням Західної та Східної культур, а також особливостей інтерпретації сорому у них [18].

У вітчизняній психології майже відсутні ґрунтовні та комплексні дослідження сорому. Причиною цього може слугувати велика кількість робіт написаних у росії, на яку довгий час до повномасштабного вторгнення спиралась сучасні дослідники. Серед окремих та самостійних досліджень варто виділити Оверченко А. І. [3] та Степаненко І. М. [6], однак, сферою їх наукового інтересу був не сором, як такий, а сором'язливість, яка часто є його невід'ємною частиною. Серед суто досліджень сорому є досить цікава стаття Антона Марчинського, де сором розглядається з філософської точки зору [5].

Також серед вітчизняних дослідників необхідно зазначити Ананову Іванну Валентинівну [1], яка має низку досліджень присвячених темі вини, яка часто корелюється з соромом. Таким чином, використані в роботі емпіричні дослідження є надзвичайно важливими при вивченні обох цих почуттів. А також Таїсу Сергіївну Кириленко ряд досліджень якої безпосередньо торкається теми сорому. Крім того, великий внесок у дослідження цього почуття спираючись на взаємовплив почуття сорому та самоствавлення особистості розроблено дослідження та опубліковано ряд статей Світлани Юрїївни Больман [2], а також Ольги Борисівни Сидоренко [4], яка досліджує психологічні особливості переживання сорому у дорослому віці.

Таким чином, на питанні переживання почуття сорому звертається все більше уваги, що лише підвищує актуальність даного дослідження.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ

Отже, сором є поширеним явищем, яке згадується в різноманітній літературі. Часто зустрічається слово «сором», яке описує сильні емоції, пов'язані з переживаннями провини, приниження, дискредитації, збентеження або тривоги. Ця первинна емоція, яка притаманна всім людям довгий час знаходилась поза інтересами науковців. В попередніх дослідженнях її часто вважали шкідливою чи по суті плутали з іншими почуттями, як то вини чи провини. Однак, сором має й важливі позитивні складові, саме тому їх виокремлення є на часі доцільним. Крім того, сприйняття сорому є абсолютно різним у західному та східному світі, що є важливим для подальшого дослідження. Дослідження феномену сорому представниками різних областей та різноманітність застосовуваних підходів свідчать не лише про важливість та значущість теми, а й про недостатню ясність поняття сорому та відсутність цілісної теоретичної концепції даного феномену. У цьому й полягає проблема. До сьогодні сором вивчався вітчизняними та зарубіжними дослідниками в основному в рамках їх дисциплін і з точки зору їх наукових напрямів. Незважаючи на всі перелічені дослідження, феномен сорому потребує переосмислення, що передбачає дослідження його природи та сутності методами та засобами філософської антропології. У роботі також проведено всебічний аналіз феномену сорому, розглянуто отримані незалежно одна від одної дані психологічних, соціологічних, історичних, етнологічних та філософських досліджень цього феномену.

## РОЗДІЛ II.

### ПРОГРАМА ТА ЗМІСТ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СОРОМУ У ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ

#### 2.1 Організація та методи дослідження

Мета, завдання та гіпотеза магістерської роботи визначили логіку емпіричного дослідження, що було проведено в декілька етапів.

1. Пошуковий етап – визначення наукової проблеми, стан її розробленості у зарубіжній та вітчизняній психології, окреслені підходи щодо її вирішення, розроблені початкові принципи та методологія дослідження, сформульовано робочу гіпотезу.
2. Практичний етап – складає підбір надійних та валідних методик, релевантних предмета дослідження; обґрунтування вибірки досліджуваних; організацію й проведення емпіричного дослідження відповідно до завдань магістерської роботи. Основним результатом цього етапу стало виділення осіб дорослого віку із різними типами переживання почуття сорому, статистичне порівняння психологічних особливостей за різними сферами особистості між групами досліджуваних.
3. Теоретико-узагальнюючий етап, у межах якого було проведено концептуальний аналіз, систематизація та узагальнення результатів дослідження, зроблено основні висновки, визначено перспективи подальшого дослідження. Для вирішення поставлених у магістерській роботі завдань необхідно було визначити комплекс методів дослідження.

У процесі роботи використовувались як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження:

- *теоретичні загальнонаукові методи пізнання* (зокрема, методи аналізу, порівняння, узагальнення, систематизації теоретичної інформації). Використання саме цих методів дозволяє вивчити напрацювання в зазначеній галузі, провести огляд та аналіз отриманих іншими вченими даних з метою їх подальшої систематизації;
- *емпіричні методи дослідження* (психодіагностичні методи, анкетування);
- *методи математичної статистики* (статистична обробка отриманих даних була проведена за допомогою прикладних програм статистичного пакета Statistica 10.0).

## **2.2. Обґрунтування методик дослідження.**

Враховуючи специфіку дослідження для збору емпіричного матеріалу використовувались психодіагностичні методики різного формату, як стандартизовані та відомі, так і авторська анкета у відповідності з цілями дослідження. Пошук психодіагностичного інструментарію, спрямованого на діагностику почуття сорому у дорослих людей дозволило відзначити незначну їх кількість.

Слід зазначити, що відсутність або недостатність спеціального інструментарію для психодіагностики тих чи інших психологічних феноменів створює труднощі не лише для розвитку науки в плані їх теоретичного дослідження, а й призводить до нерозуміння значення цих феноменів у розвитку психологічних труднощів, які потребують корекції і психотерапії. До подібних психологічних феноменів відноситься і сором. Цій темі недостатньо приділено уваги у вітчизняній психології.

А у зарубіжній психології у розпорядженні більш широкий набір методик для психодіагностики такого емоційного явища як сором. Американськими психологами розроблено цілий ряд спеціалізованих тестів для вимірювання ситуаційної та особистісного сорому.

Так, у 1987 році Дуглас Вільян Хардер представив розширену версію оригінального опитувальника особистісних почуттів (Personal Feelings Questionnaire-2, PFQ-2), який являв собою анкету, яка складається з прикметників і тверджень, які описують сором, або провину. Подані в анкеті твердження оцінюються за п'ятибальною шкалою. Опитувальник використовувався для виявлення кореляції між почуттям сорому та провини, стилями прихильності та особистісними рисами «Великої п'ятірки»: невротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, приємність і сумлінність. Цей показник використовувався в поєднанні з іншими показниками самооцінки особистості та прихильності в дослідженні, яке прийшло до висновку, що почуття провини та сорому мають значний зв'язок із «широкими, стійкими конструктами особистості».

Іншою важливою методикою для дослідження почуття сорому є опитувальник опису самосвідомих афектів і атрибуції (The Self-Conscious Affect and Attribution Inventory, SCAAI), який був розроблений для оцінки характерних афективних, когнітивних і поведінкових реакцій, пов'язаних із почуттям сорому та провини серед дорослої молоді. Метою створення опитувальника було вимірювання адаптивної зрілої провини та сорому. Тотожним цьому опитувальнику є Тест самосвідомих афектів (The Test of Self-Conscious Affect, TOSCA), що по суті еквівалентний попередньому, однак пункти у тестуванні TOSCA охоплюють ширший спектр респондентів. Тест самосвідомих афектів є інструментом, що вимірює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти сорому й провини, а також інших емоційних явищ, пов'язаних з самосвідомістю. У цьому тесті

передбачається, що схильність до сорому - це тенденція до глобальної негативної самооцінки в цілому.

Також, слід зазначити про Шкалу провини та сорому (GASP). Це шкала, яка була складена іспанськими дослідниками для вираховування почуття провини та сорому. Першопочатково її було розроблено для того, щоб дозволити аналізувати негативні оцінки поведінки, почуття провини сором, а також поведінку (почуття провини), пов'язану із переживанням провини та сорому. Елементи виправлення провини виражали тенденції в дії, спрямовані на виправлення або компенсацію провини. Відмову від сорому було розроблено, щоб виявити тенденції дій, зосереджені на приховуванні або відході від громадськості.

Ця Шкалу провини та сорому ставить перед респондентами задачу уявити себе в ситуаціях, які спричиняють моральні порушення. Потім очікується, що учасник відреагує, оцінивши ймовірність почуттів, поведінки або мислення визначеним чином для кожного сценарію.

З методик, що були представлені в дослідженнях останніх років, слід згадати Шкалу зовнішнього та внутрішнього сорому (External and Internal Shame Scale, EISS). Ця шкала дозволяє в одному вимірі оцінити глобальний досвід сорому, а також його зовнішній і внутрішній вимір. Ця шкала складається з восьми пунктів, створених для вимірювання загального почуття сорому, які присутні як у зовнішньому, так і у внутрішньому соромі: неповноцінність/неадекватність, відчуття виключення, непотрібність/порожнеча та критика/осуд.

Отже, аналіз джерельної бази дослідження спираючих на зарубіжних фахівців показав, що останнім часом серед дослідників йде інтенсивна робота над проблемою психології сорому і розроблено для цього багатий діагностичний інструментарій.

Таким чином, в результаті дослідники досягли значних успіхів в розумінні особливостей сорому, його феноменології, способів

переживання, компонентів невербальної поведінки, сутності та структури ситуацій, які його викликають. Результатом експериментального та емпіричного клінічного дослідження зарубіжними науковцями вдалося не лише провести диференціацію між соромом та провиною, але й підкреслити неоднорідність сорому. Аналіз літератури показує, що попри переважання теоретичних та емпіричних досліджень в області почуття сорому та провини, на даний момент як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології, вони досліджені недостатньо. Це вказує на необхідність продовження досліджень в даній області.

У даній магістерській роботі були використані наступні психодіагностичні методики:

- тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Тангней – для діагностики когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів різних типів сорому у осіб дорослого віку;
- шкала зовнішнього та внутрішнього сорому (External and Internal Shame Scale, EISS) Фереїра та Матокс – для розкриття вираженості переживання сорому в житті дорослої особи;
- авторська анкета для дослідження якісних характеристик різних типів почуття сорому;
- опитувальник індексу життєвого стилю (Life Style Index) Плутчик, Келлерман та Конте.

Отже, далі слід детальніше зупинитись на обґрунтуванні необхідності використання обраних психодіагностичних методик у дослідженні.

### **«Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA, 1989)**

У 1989 році дослідницею Дж. П. Тангней в George Mason University (США) була розроблена перша версія методики «Вимірювання почуття

провини і сорому» (TOSCA). На даний момент цей тест адаптований на різних типах популяції, а також адаптовано на різний вік респондентів – у зарубіжній літературі тест представлений як варіантом для дорослих, так і версіями для дітей та підлітків.

TOSCA-3 є саме адаптацією для людей дорослого віку, і цей варіант тестування був опублікований в 2000 році і зараз є найпоширенішим інструментарієм для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому.

Дж. П. Тангней розробила тест на основі робіт Х. Льюїс та приділяє там ґрунтовну увагу диференціації понять сорому і провини [Н. Lewis, 1989, р.146-156.]. Авторка розрізняє провину і сором по об'єкту емоції. У разі переживання провини людина оцінює негативно свій конкретний вчинок або поведінку, а при переживанні сорому – власну особистість, тобто себе самого [J. Tangney, 2003. 272 р.]. У даній методиці йде спрямування на розрахунок індивідуальних відмінностей до схильності переживання сорому та провини. Тест складається з 16 прикладів ситуацій, які теоретично можуть статися в повсякденному житті. До кожної ситуації дано кілька варіантів розвитку подій – емоційних, когнітивних або поведінкових реакцій, кожен з яких пропонується оцінити за ступенем ймовірності її виникнення за 5-ти бальною шкалою, де:

1. «ніколи не робив(ла) б так – це абсолютно не характерно для мене»;
2. «малоймовірно, але не виключено»;
3. «50 на 50» – можу так зробити, якщо будуть сприятливі обставини»;
4. «цілком ймовірно, що саме так вчиню, подумаю, чи відчую»;
5. «завжди саме так і роблю – це характерно для мене».

Ситуації, які були запропоновані і варіанти реакцій на них характерні для переживання сорому та провини, але в жодному питанні не

використовуються дані поняття, що зводить до мінімуму захисну реакцію респондента.

Оцінка результатів проводиться шляхом підрахунку балів за 6 шкалами:

1. Вина-риси (16 пунктів) – оцінює схильність до переживання почуття провини внаслідок негативної оцінки людиною власної поведінки.

2. Сором-риси (16 пунктів) – оцінює схильність до переживання сорому внаслідок негативної оцінки людиною власної особистості як такої.

3. Екстернальність (16 пунктів) – оцінює схильність до звинувачення інших людей або зовнішніх обставин через наслідки своїх дій (схильність до зовнішнього локусу контролю).

4. Відстороненість (11 пунктів) – оцінює ступінь емоційної включеності (а точніше, невключеності) у ситуацію та наслідки того, що відбувається.

5.  $\alpha$ -гордість (5 пунктів) – оцінює схильність до виникнення позитивної оцінки (почуття гордості) своєї особистості загалом.

6.  $\beta$ -гордість (5 пунктів) – оцінює схильність до виникнення почуття гордості за свою конкретну поведінку.

Обробка даних проводиться шляхом підсумовування балів, набраних випробуваним за кожною з представлених шкал. Чим вища у підсумку оцінка, тим більше виражена схильність до переживання сорому.

Сильними сторонами методики як опитувальника, заснованого на сценаріях, є такі особливості:

- а) оцінка афективного стану вбудована у відповідний контекст;
- б) від випробуваного не вимагається розрізнення абстрактних понять провини та сорому;
- в) такий підхід менше провокує виникнення захисних реакцій.

Крім того, пункти TOSCA-3 сфокусовані на феноменологічних описах досвіду, а не на когнітивних оцінках, що унеможлиблює оцінку

моральних стандартів замість схильності до переживання тих чи інших емоцій [27].

### **Шкала зовнішнього та внутрішнього сорому.**

Дана методика є досить новою та не широко розповсюдженою. Вона має на меті визначити інтенсивність пережитого особою зовнішнього та внутрішнього сорому. Загальний показник сорому особи розраховується як сума даних двох показників. Шкала складається з 16 тверджень і у її дослідженні використано для встановлення взаємозв'язку між соромом та дитячим травматичним досвідом.

Респонденти мають оцінити кожне з тверджень представлених у шкалі за 5-бальною шкалою:

- 0 («ніколи»)
- 4 («завжди»).

Загальний результат підраховується шляхом додавання суми усіх тверджень. Поняття сорому у особи ототожнюється авторами в кореляції переживань меншовартості, неадекватності, відчуження, непотрібності, критики себе, тощо. Чим вищі показники, тим більш інтенсивно переживається особою сором.

Першопочатково авторами методики вибірку було перевірено на португальському суспільстві та згодом було адаптовано для інших національностей та культур. Було проведено підтверджувальний факторний аналіз для перевірки структури факторів шкали, а також досліджено надійність, конвергентну та дискримінантну валідність шкали. Згідно з оприлюдненими результатами шкала є надійним вимірюванням внутрішнього та зовнішнього сорому.

У Таблиці 1.1. представлені показники внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха для шкал внутрішнього, зовнішнього сорому та загального показника.

Таблиця 2.1

**Внутрішня узгодженість тверджень Шкали зовнішнього та внутрішнього сорому**

<b>Шкали</b>	<b>Альфа Кронбаха, <math>\alpha</math></b>
Загальний показник сорому	0,88
Зовнішній сором	0,8
Внутрішній сором	0,86

Таким чином, помітно, що наведені у таблиці показники зовнішнього та внутрішнього сорому має значні референси внутрішньої узгодженості тверджень.

**Авторська анкета для вивчення почуття сорому**

При вивченні характеристик почуття сорому та його індивідуальних проявів вимагає відповідного методичного інструментарію, який на жаль, практично не розроблено на сьогодні. Незважаючи на те, в якій іпостасі емоційного явища розглядається сором, він має власне емоційне явище, певні характеристики – якісні, кількісні, змістовні, його виникнення пов'язане з певними ситуаціями або детермінантами. Крім того, почуття сорому може мати зовнішній прояв, і це пов'язане з фізіологічними відчуттями, які виникають в процесі його переживання. В ході

дослідження переживання почуття сорому було проведено ряд бесід для визначення характеристик та проявів сорому з дорослими особами.

Завдяки відповідям учасників пілотажного дослідження було розроблено дослідницьку анкету.

### **Анкета**

1. Коли ви зазвичай відчуваєте почуття сорому?
2. З ким поруч частіше відчуваєте себе присоромленим?
3. Пригадайте, які думки зазвичай супроводжують почуття сорому?
4. Проаналізуйте, які інші емоції та почуття супроводжують вас у соромі?
  - провина;
  - тривога;
  - печаль;
  - страх;
  - ненависть;
  - туга;
  - розгубленість;
  - інші (додайте власну відповідь).
5. Згадайте, як ви зазвичай поводитись у випадку відчуття гострого сорому?
6. Приведіть приклад з життя, коли ви відчуваєте сором?
7. У разі виникнення почуття сорому, починаєте Ви відчувати її не тільки по відношенню до джерела його виникнення? Якщо – так, напишіть до чого чи кому ще?
8. Хто або що допомагає (допомогло б) Вам пережити почуття сорому?
9. Чи виникають у вас якісь асоціації зі словом «сором»?
10. З яким кольором у Вас асоціюється сором?

Питання до анкети формувались виходячи з бесід зі респондентами та спирались на якісний аспект вивчення почуття сорому, який пов'язаний з детермінантами, тобто ситуаціями виникнення почуття сорому; характеристиками (кількісними, якісними та змістовими) почуття сорому; функціями та компонентами, як проявами сорому. Крім того, в анкеті передбачено вивчення особливостей розуміння почуття сорому з метою поглиблення цілісності та повноти визначення цієї емоції.

## **2.2. Характеристика дослідницької вибірки**

Відповідно до завдань емпіричного дослідження було сформовано дослідницьку вибірку. Дослідження переважно виконувалося завдяки Google формі та розповсюджувалося через мережу інтернет. У дослідженні взяло участь 98 респондентів, віком від 25 до 62 років.

Крім того, вибірку було розподілено на 2 групи, залежно від статі досліджуваного:

1. Першу групу склали жінки – 59 осіб. Віком від 25 до 55 років, найбільш представленою була група досліджуваних віком від 30 до 40 років.  
49 осіб мала вищу освіту, 9 – незакінчену вищу, 1 особа – середню освіту.
2. Другу групу склали чоловіки – 39 осіб. Віком від 28 до 62 років, найбільш представленою була група досліджуваних віком від 30 до 40 років.  
34 особи мали вищу освіту, 5 – незакінчену вищу.

Таблиця 2.2.

### Характеристика групи досліджуваних

Група	N	Жіноча N	Чоловіча N	Віковий діапазон
Особи дорослого віку	98	59	39	25 - 62

### 2.3. Аналіз результатів дослідження

Для діагностики різних аспектів сорому використано у дослідженні тест «Вимірювання почуття провини й сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангней. Отримані результати наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.3.

### Показники емоційних явищ самосвідомості осіб дорослого віку

Шкала	1 група жінки	2 група чоловіки
Сором	32,8	29,6
Провина	30,27	35,92

Екстернальність	28,85	29,45
Відстороненість	32,21	35,12
Альфа-гордість	11,6	19,7
Бета-гордість	10,5	17,8

Отримані результати відображають наявність значних відмінностей між показниками практично всіх шкал у досліджуваних.

Якщо враховувати дані шкали «сором», яка є безпосереднім об'єктом нашого дослідження, то отримані показники за критерієм Стьюдента значно вище у жінок ( $p \leq 0,01$ ). Не дивно, що сором та його вплив на життєдіяльність людини більшість дослідників відносять до деструктивних переживань, внаслідок його впливу на «Я» особистості, «Я-концепцію» та самоцінність. На відміну від провини, сором носить більш конкретний характер, тобто він торкається певної дії, вчинку, активності чи навпаки, відсутність їх як таких. Переважна більшість випадків, що викликають сором, не виникають самі по собі, а отже не є автоматичним процесом. До прикладу, сором може бути пов'язаним з ситуаціями, коли вдале функціонування в рамках соціально прийнятної рольової поведінки суперечить власними критеріями моралі. Для розуміння причин походження почуття сорому необхідно врахувати соціальні взаємодії між людьми, так як компонент оцінки іншим, особливо значущою людиною, тут має велике значення. Загалом, почуття сорому у дорослої особи може бути викликано різними причинами: невдача,

ураження професійного характеру, втратою важливих відносин, та ін. Ба більше, почуття сорому можуть бути деструктивними та провокувати суїцидальні думки та розвиток адиктивної поведінки. Часто, почуття сорому робить поведінку абсолютно ірраціональною.

Показники шкали «провина» були вищі у досліджуваних чоловіків (2 група), однак, відмінності не досягли рівня значущості.

Шкала «екстернальність» не репрезентує значущі відмінності, однак, необхідно відмітити загальну тенденцію досліджених до інтернальної атрибутованої відповідальності. Таким чином, внутрішня атрибуція відповідальності формує схильність до переживання почуття сорому за події, які відбуваються. Загалом, екстерналізація почуття відповідальності, безпосередньо впливає на те, чи буде людина згодом відчувати почуття сорому. Що є важливим для нашого дослідження. При більш виражений здатності особи шукати у події зовнішню причину, тим менш ймовірно у нього подальший розвиток почуття сорому. Негативною стороною цього явища є постійне прагнення особи до екстерналізації, що може придбати патологічний характер. Тобто зовнішня атрибутивність має як позитивне значення враховуючи факт позбавлення людини від почуття сорому, але одночасно з іншого боку і негативне, яке проявляється в тому, що, як підсумок він виправдовує власну деструктивну поведінку.

Шкала «відстороненість» вище у досліджуваних чоловіків ніж жінок ( $p \leq 0,05$ ). До того ж, їх показники перевищують норму, що вказує на те, що досліджувані схильні зайняти нейтральну позицію, дистанціюватися в ситуаціях, що виявляють неузгодженість між поведінкою і прийнятими моральними нормами.

А показники шкали «альфа-гордість» свідчать про те, що досліджувані другої групи, тобто чоловіки, мають значно вищі показники, що репрезентує їх значно меншу схильність до втрати почуття власної

гідності й самоповаги в ситуаціях, коли вони переживають почуття сорому чи провини.

Шкала «бета-гордість» показники значимо вище у представників 2-ї групи, тобто чоловіків ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить, що вони в типових ситуаціях сорому й провини здебільшого схильні до позитивної оцінки своїх дій.

Отже, тестування показало певну наявність відмінностей в емоційних аспектах самосвідомості переживання сорому в осіб дорослого віку згідно їх поділу на гендери. Жінки більше схильні до переживання сорому, ніж провини, вони більше здатні дистанціюватися від негативних впливів типових ситуацій сорому та провини.

Чоловіки ж, своєю чергою, більш схильні до переживань провини, ніж сорому. Здебільшого, вони мають внутрішню атрибутовність відповідальності, що не дає можливість дистанціюватися від ситуацій, які викликають необхідність вести себе не у відповідності із зовнішніми та внутрішніми моральними нормами. Також вони мають певні труднощі у позитивному формуванні ставлення до власної особистості та власних вчинків в ситуаціях сорому та провини.

Отримані в ході дослідження результати, є достатньою підставою для подальшого більш детального вивчення особливостей переживання сорому особами дорослого віку.

Шкала зовнішнього та внутрішнього сорому (The External and Internal Shame Scale) після підтверджувального факторного аналізу підтвердив модель EISS-A двох пов'язаних між собою факторів (зовнішнього та внутрішнього сорому). Дослідження проілюструвало інваріантність показників та виявило внутрішню узгодженість ( $\alpha = 0,85$ ), надійність повторного тесту ( $r = 0,81$ ), та водночас валідність з різними показниками позитивного й негативного впливу. Досліджені жінки, які становили 1 групу показали вищі показники внутрішнього та зовнішнього

сорому. І навпаки, він показав негативні асоціації із самовпевненістю та сприятливим соціальним порівнянням.

Більш корисною шкала була саме для молодшого покоління респондентів 25 – 40 років.

Для подальшого дослідження якісних компонентів сорому осіб дорослого віку нами була розроблена анкета, що складається з 10 запитань. Перше питання спрямовано на визначення того, в яких саме відносинах найбільш імовірним виявляється переживання сорому.

Питання 2, 3 і 4 мали на меті дослідити установки, які актуалізуються в ситуації переживання сорому. Оскільки загальновідомим є складова будь-якої установки з трьох компонентів – когнітивного, емоційного і поведінкового. Таким чином, кожне з питань (2, 3, 4) досліджує один з компонентів установки. Враховуючи той факт, що людські емоції не переживаються ізольовано, у відриві від інших, то для них (емоцій) є характерною тенденція до генералізації. Тому 3 питання спрямовано на вивчення уявлень про те, які емоції актуалізуються в момент переживання сорому. За нашим припущенням, сором є недостатньо добре вербалізуємим, саме тому, для полегшення завдання респондентів вербалізації у цьому питанні є запропоновані варіанти відповідей, а також є можливість своєї відповіді.

Питання 5 передбачає, що опитуваний пригадає власні вчинки під час ситуацій, коли в нього (неї) виникає почуття сорому. Також це питання очікувало опису подібних подій.

Питання 6 стосується впливу на сферу життєдіяльності опитуваного.

Питання 7 передбачає джерела почуття сорому, не лише безпосередні його «винуватці», але і ті, що виникають супутньо.

Восьме питання має на меті дізнатись шляхи переживання почуття сорому для респондента. Це питання покликане визначити яким способом

особа переживає почуття сорому, оскільки функціональна ефективність закладеного в соромі значення залежить саме від цього.

Питання 9 та 10 обидва мають на меті дослідити асоціативний ряд респондентів пов'язаних з соромом. Оскільки інтерпретація відповідей на ці два питання збільшує обсяг важливої для дослідника інформації, яку він здатний отримати за допомогою анкети.

Відповіді, які були отримані під час анкетування оброблялися за допомогою кількісного аналізу, тобто підрахунку найбільш часто зустрічаючихся відповідей та якісного аналізу, що передбачав контент-аналізу змісту відповідей.

Таким чином, результати анкетування показали, що особи дорослого віку частіше за все відчують провину перед батьками (частіше матір'ю), партнером (чоловіком/дружиною), дітьми, а найрідше – перед роботодавцем чи керівництвом. Ймовірно, що це пов'язано з тим, що респонденти по відношенню до близьких людей відчують особисту відповідальність, зобов'язання проявляти про них турботу, тощо. Переважання почуття сорому саме перед матір'ю можливо спричинено умовами виховання та зростання респондентів, адже статистично у більшій кількості випадків саме мати проводить значно більше часу з дітьми.

А причини значно меншої схильності до почуття сорому перед роботодавцем чи керівником вбачається у тому, що респонденти мають перед ними значно меншу емоційну залежність. Якщо ж подібне почуття і виникає, то причиною до його виникнення можуть бути досить різними: від індивідуальних якостей особи, до відмінностей в діях, поглядах, чи з приводу робочих питань.

Також, слід зазначити, що 7,8% відповідей вказувалося на відсутність схильності відчувати сором перед будь ким.

Результати відповідей анкетованих на питання, що стосується їх власних думок, що супроводжують переживання почуття сорому, ілюструють, що в момент гострого переживання сорому, більшою мірою переважають думки спрямовані на минуле («я все зіпсував», «я зробив не так», «був неправий»), на майбутнє («це більше не повториться») і на вирішення ситуації, пов'язаної з соромом («треба втекти» чи «треба все виправити»). Саме позбавлення від почуття сорому передбачається виробити не предметними діями, а внаслідок вербального вирішення ситуації. На думку ряду респондентів, в момент переживання сорому, в їх думках відбивається здивування («чому я вчинив саме так»). Попри те, що супутні думки мають яскраве емоційне забарвлення, переживання, тощо, деякі респонденти відповіли що, переживання сорому змушує його думати, що оточуючі тепер не будуть його поважати чи любити, а також, що переживання сорому здатне викликати деякі неадаптивні або необ'єктивні думки.

Серед частих відповідей також були подібні думки-питання: «Що скажуть люди?», «Як далі жити?», «Чи можуть люди це забути?». Ці побоювання говорять про розгубленість, розчарування, важке переживання почуття сорому, яке впливає на життєдіяльність дорослої особи.

Слід зазначити, що відповіді респондентів на третє питання анкети показали, що сором значно більше пов'язаний з власним внутрішнім неспокоєм і навіть іноді почуттям провини, ніж з іншими емоційними станами. Тобто, уявлення людини дорослого віку про сором і провину, по суті підтверджують позиції провідних дослідників про тісний зв'язок цих емоцій і тенденції до їх одночасного виникнення. Необхідно додати, що під час дослідження респонденти часто схильні пов'язувати сором з гнівом у свій адрес. Крім того, неодноразово простежується тенденція, що почуття сорому призводить до суттєвого зниження настрою, психологічного дискомфорту, до злості, невизначеності, тощо.

Таким чином, у підсумку варто зазначити, що в уявленнях опитаних, такі емоції як сором, провина, внутрішній неспокій, тривога, стан розгубленості, смуток, переживаються одночасно та навіть певним чином є однією складовою генералізованого комплексу негативних емоцій.

Відповіді на п'яте питання продемонстрували дії респондентів, які виконуються ними зазвичай в ситуаціях переживання сорому. Так, вони зазначали, що в ситуації переживання сорому вони тікають, або вибачаються, прагнуть розібратися, в чому були неправі, виправити помилку. Також, ряд відповідей свідчить про внутрішній неспокій від переживання сорому, що змушує засмучуватись, зайнятися самокопанням, призводить до уникнення контактів з тими хто завдав цю емоцію.

У наступному питанні респондентам було запропоновано навести декілька прикладів з життя, коли їм доводилось переживати почуття сорому. Переважна більшість відповідей стосувалась недорозумінь між близькими людьми, образ, тощо. Також, частина відповідей стосувалась батьківсько-дитячих стосунків та ситуацій, що виникали у респондентів пов'язаних з питаннями їх тілесності. Серед описаних респондентами найбільш типовими є випадки, коли вони не виправдовували чиїхось сподівань, зокрема сподівань батьків, а також коли їх засуджували чи цькували за зовнішні прояви.

Питання сьоме – мало на меті виявити вплив переживання сорому на інші сфери життя, які безпосередньо не пов'язані з ситуацією, що викликала це почуття. Тобто, описати чи у разі виникнення почуття сорому респондент відчуває якісь емоції до супутніх факторів крім тих, що цей сором викликали. Відповіді респондентів показали, що приблизно однаковий розподіл впливу сорому на інші сфери життєдіяльності особи та стримання в межах актуальної ситуації. Більшість респондентів, що становлять майже 32% зазначили, що почуття сорому може переслідувати їх кілька годин після інциденту, і відповідно впливати на їх

життєдіяльність. І лише 13.6% зазначили, що почуття сорому супроводжує їх не тривалий час, а далі вони можуть переключити увагу на інші справи.

Восьме питання стосувалося факторів переживання почуття сорому. Тобто респондентам необхідно було зазначити хто або що допомагає їм справлятися з даною ситуацією. Відповіді були досить різні. Найбільш поширеними серед них були: «близькі люди», «матір», «чоловік /дружина», «я сам», «друг», «психолог», «психотерапевт». Варто зазначити, що згадка фахівця (психолога чи психотерапевта) була зроблена лише 11% опитаних. В категорії «*що* може допомогти вам пережити почуття сорому» – респонденти зазначали реабілітацію в очах тих, хто присоромив, зникнення їх певних вад, щира розмова з близькою людиною, час чи вибачення від кривдника. Слід зазначити, що вказівка на фактор часу говорить про небажання особи робити певні зусилля над собою чи відносинами або ж не знає способів, які могли б йому допомогти в даній ситуації. Внаслідок цього особа чекає та розраховує на роботу захисних механізмів, що можуть згодом витіснити неприємні хворобливі переживання. Певна кількість респондентів (11.3%) не змогли відповісти на поставлене запитання, зауваживши, що не можуть знайти для себе відповіді.

Дев'яте та десяте питання спрямовані на вивчення глибинних особистісних семантичних полів досліджуваного нами явища. Першопочатково важливо розглянути особливості асоціацій, які виникають серед осіб дорослого віку на слово «сором». Найбільше респонденти ототожнювали «сором» саме зі словами «провина» чи «образа». Найчастіше провину асоціювали зі словами «сором» і «образа». Обидва ці слова виникли під час анкетування по 12 разів. Нижче послідовно наведено інші асоціації, в порядку убубання частоти їх використання:

тривога – 10 разів;

страх, печаль, туга – 7 разів кожне;

пригніченість – 6 разів;

дискомфорт, розчарування, переживання, смуток – 5 разів кожне.

Інші асоціації у відповідях респондентів зустрічалися по одному разу. Нижче вони представлені згідно розподілу на смислові групи:

*Внутрішні стани:* занепокоєність, пригніченість, депресія, смуток, неспокій, страх, хвилювання, почуття ніяковості, образи, приниження, почуття незручності, неуважність, відчуженість, злість, агресія, гнів, лють.

*Негативні оцінки:* варто зауважити, що в цій смисловій групі зустрічаються як оцінки дій, що викликали почуття сорому – погані вчинки, брак досвіду, щось не врахував, не відчув, легковажний вчинок, тощо, так і оцінки самого сорому – негативне явище, хвороблива ситуація.

*Негативні емоційні образи:* ображена особа, плач, тягар, біда.

Таким чином, дослідження асоціацій, пов'язаних зі словом «сором» відображає, що найбільш часто це почуття ототожнюється з провинною і образою. У відповідь на слово «сором» часто виникали асоціації, що позначають саме емоційні переживання та асоціації, представлені образами, серед яких чималу частку займають негативні. Сюди ж слід додати асоціації, які співвідносяться з тривожністю – внутрішній неспокій, страх, тривога, та ті, що можна співвіднести з важкими негативними емоціями – біль, печаль, смуток, з відчуттям незручності – дискомфорт, непомітність, незручність, з негативними оцінками – погано, поганий вчинок, помилка, з негативними емоційними образами – біда.

Отже, сором є достатньо важкою негативною емоцією гальмівного кола. Він цілком може зіпсувати настрій чи мати депресивні тони, що супроводжуватимуть людину досить довго.

Відповідаючи на останнє питання, анкетовані зазначили, що в їх уявленнях сором в першу чергу асоціюється з червоним кольором, на другому місці опинився чорний колір та на третьому – помаранчевий. Крім того, мали поодинокі згадки й інших кольорів, серед яких: коричневий,

жовтий, бордовий. Певна кількість респондентів відповіла, що не може ідентифікувати сором з певним кольором, узагальнено пофарбували її в яскравий (8.4%) чи темний (5.6%). Певні кольори називалися лише один раз: темно-вишневий, пурпуровий, свинцевий, отруйно-жовтий, блідо-жовтий, бордовий, малиновий, багрянний, колір крові, безбарвний.

Результати отримані під час анкетування дозволяють вказати на те, що сором є гострим, хворобливим переживанням етичного характеру. Дослідження когнітивних складових сорому показало, що в момент переживання цієї емоції, на думку досліджуваних, їхні думки спрямовані на засудження свого вчинку, необхідність вирішення ситуації. А дослідження емоційного компонента показало, що сором більшою мірою пов'язаний з внутрішнім неспокоєм і провинною.

Коли особа відчуваючи внутрішні муки від почуття сорому, іноді застосовує деякі специфічні варіації захисту від нього, що проявляються в наступному: почуття сорому може витіснятися, проектуватися, проявлятися в засудженні чи докорі. Для дослідження контакту та подальшого впливу на особу дорослого віку, що переживає почуття сорому, необхідно виявляти захисні механізми психіки (тобто вірно інтерпретувати ті чи інші реакції особи), щоб в майбутньому стало можливим встановити з подібним суб'єктом контакт та мати можливість провести (за необхідності) ефективні психокорекційні заходи.

Таким чином, для вивчення захисних механізмів у осіб дорослого віку, які відчувають почуття сорому, у дослідженні було використано опитувальник індексу життєвого стилю (Life Style Index), що був розроблений Р. Плутчиком, Х. Келлерманом та Х. Конте. Отримані результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Показники ступеня використання різних механізмів психологічного захисту особами дорослого віку (%)**

Шкали	%
Заперечення	24,6
Витіснення	40,2
Регресія	42,3
Компенсація	50,8
Проекція	46,3
Заміщення	51,3
Інтелектуалізація	32,1
Реактивні утворення	20,6
Загальне напруження психічних захистів	40,74

Серед респондентів дослідження у більшості переважали типи психологічних захистів таких як: заміщення (51,3%), компенсація (50,8%), проекція (46,3%), регресія (42,3%) і витіснення (40,2%).

*Компенсація* – є механізмом поповнення реальної або ж уявної неповноцінності. Вона включає намагання до заміщення за рахунок успіху в одній ніші, невдач в іншій, до досягнення успіху в тому, що було

найбільш важким, ідентифікацією з важливими особами. Компенсаторна поведінка є універсальною, так як досягнення певного статусу є важливою потребою. Присвоєння собі достоїнств, цінностей чи властивостей, поведінкових характеристик іншої особи часто відбувається в ситуаціях необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю або підвищення почуття самоцінності. Запозичені цінності, установки чи думки приймаються без відповідного аналізу й переструктурування, що не робить їх частиною самої особистості. Ще одним проявом компенсаторних захисних механізмів є ситуація подолання фруструючих обставин чи ситуацій надзадоволенням в інших сферах.

*Перенесення або заміщення* – це певний не свідомий механізм, згідно з яким неприйнятна мета, емоція чи об'єкт замінюються свідомо більш прийнятними. Тобто почуття з актуального об'єкта переноситься на замітник, або на самого себе. Конструктивність перенесення чи заміщення, як способу захисту є залежною від ступеня усвідомленості його застосування. Переважно заміщення дозволяє емоційне напруження, що виникло під впливом ситуації фрустрації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. Деякі дослідники тлумачать значення цього механізму ширше, включаючи в нього заміну об'єкта дії, його джерела, і самої дії, маючи на увазі під цим різні варіанти замісної діяльності.

*Проекція* – є приписування людям певних неусвідомлюваних рис, спонукань та мотивів. Це може виражатись до прикладу в пошуку серед навколишнього оточення того, що могло б відповідати душевному стану особи. В основі проекції здебільшого лежить процес, що допомагає неусвідомлювані чи неприйнятні почуття і думки локалізувати зовні. Внаслідок цього власні свідомості стають немов вторинними. Соціально не схвальний або ж негативний відтінок досліджених почуттів чи властивостей нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати власні

почуття, які проявляються нібито в захисних цілях. Значно рідше зустрічається вид проєкції, який важливим особам приписує соціально схвалювані думки чи дії.

*Регресія* – це повернення на попередній або ж на більш ранній рівень розвитку відносно до примітивного способу реагування на зовнішні обставини, внутрішніх конфліктів, проблем, тощо. Прийнято вважати, що регресія є філогенетично найсильнішим способом захисту. Водночас, вона може бути перешкодою для власного особистісного зростання. З цим способом захисту у тісному зв'язку знаходиться прагнення забутись, або ж відключитись, запаморочити себе за допомогою алкоголю чи психоактивних речовин. При регресії особистісні реакції піддаються дії фруструючих факторів, що замінює собою рішення певних суб'єктивно складніших завдань на простіші. Таким чином, використання простіших та більш звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює потенційно можливий загальний арсенал вирішення конфліктних ситуацій.

*Витіснення* – є процесом, що мимовільно усуває неприйнятні думки, спонукання чи почуття в несвідоме. Якщо дія цього механізму є недостатньою, то до процесу підключаються деякі інші захисні механізми, які дозволяють витісненій інформації усвідомлюватися в спотвореному вигляді. Більшою мірою цей механізм виявляється в забуванні чи ігноруванні певних очевидних фактів неправильної поведінки. При помірній вираженості у зменшенні впливу на суб'єкта негативних сигналів оточення. Варто зауважити, що здебільшого витіснення відбувається автоматично. Типовою є ситуація коли певна змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється й людина витісняє факт певного негативного вчинку, однак інтрапсихічний конфлікт все ж зберігається, але емоційне напруження суб'єктивно зовні сприймається як невмотивована тривога. Тобто певні психотравмуючі обставини або небажана стресова інформація справді можуть витіснитися зі свідомості

особи, при тому зовні це іноді виглядає як активна протидія спогадам. Однак, слід зазначити, що витіснення не тотожно забуванню, а є значно складнішим процесом. Підтвердженням цьому є припущення, що певні переживання стають настільки витісненими, що для їх відновлення потрібна інтенсивна психотерапія, гіпноз чи застосування лікарських засобів. Ба більше, певні труднощі можуть супроводжувати не лише згадка про саму травмуючу подію, але й нейтральні події, які з нею були пов'язані.

Таким чином, особи дорослого віку у яких переважають ситуативні переживання почуття сорому часто пов'язані з реальними подіями схильні до одночасного чи комплексного переживання провини. Важливість такого переживання полягає в тому, що воно виступає критерієм відповідності реальної поведінки та особистих чи професійних принципів.

## ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

З метою реалізації завдань магістерської роботи та на основі теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень було розроблено психодіагностичний комплекс вивчення психологічних особливостей осіб дорослого віку з різними типами сорому. У ході дослідження використовувався психодіагностичний інструментарій, який крім стандартних психометричних параметрів відповідає таким вимогам як: компактність та зручність для застосування в умовах масових психодіагностичних обстежень; можливість проводити як групове, так і індивідуальне обстеження.

Для даного дослідження основними етапами були вивчення теоретичних напрацювань з проблематики сорому, пошук відповідних методик, що могли б найкраще підійти до поставленої мети дослідження, проведення анкетування досліджуваних віком від 25 до 60-ти років, та опрацювання отриманих результатів, перевірка поставлених гіпотез.

У дослідженні були використані: тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA), Тангней; шкала зовнішнього та внутрішнього сорому (External and Internal Shame Scale, EISS), Ферейра та Матокс; авторська анкета для дослідження якісних характеристик різних типів почуття сорому та опитувальник індексу життєвого стилю (Life Style Index), Плутчик, Келлерман, Конте.

Для підготовки дослідження взяло участь 98 осіб. Вік досліджуваних від 25 до 62 років, більшість з яких жінки. Найбільш представленою була вибірка у віковому діапазоні 30 – 40 років.

Методики, що були використані в ході проведеного дослідження пройшли перевірку на надійність з визначенням критерію  $\alpha$ -Кронбаха.

У роботі також застосовувався комплекс методів математичної статистики. Для проведення подальшого дослідження всі респонденти були розділені на дві групи в залежності від статі.

В ході самого дослідження емоційних явищ самосвідомості осіб дорослого віку був виявлений різний тип сорому, що мав наявність істотних відмінностей. Таким чином, для подальшого дослідження необхідно поділити респондентів згідно з іншими показниками ніж стать. Тобто є значний спектр перспектив даного дослідження, який здатен поглибити наявні знання з особливості переживання сорому в життєдіяльності дорослої людини.

Результати анкетування осіб дорослого віку, вказують на те, що сором часто є гострим, хворобливим, але одночасно з тим, відносно не тривалим переживанням етичного характеру.

Дослідження когнітивних складових сорому показало, що в момент переживання цієї емоції, деякі з респондентів зауважували, що їх власні думки були більшою мірою спрямовані на засудження себе або свого вчинку. А дослідження емоційного компонента показало, що сором переважно пов'язаний з внутрішнім неспокоєм і провиною.

Для позбавлення від почуття сорому, здебільшого, відбувається як за допомогою вербальних засобів, так і за допомогою предметних дій, що компенсують завдані збитки, що виправляють ситуацію.

Уявлення про таку емоцію, як сором, виявляються недиференційованими. Сором, разом з іншими емоціями, серед яких також представлена провина, внутрішній неспокій, тривога, смуток, стан розгубленості в уявленнях осіб дорослого віку, зливаються в генералізований комплекс негативних емоцій, що здебільшого проявляються одночасно. Актуалізування емоції сорому сприяє одночасній активізації захисних механізмів психіки, серед яких: компенсація

заміщення, регресія, проекція та витіснення. Це в подальшому враховано при створенні програми психокорекції для осіб дорослого віку.

На підставі результатів психодіагностики були створені програми психокорекції для осіб дорослого віку, які переживають почуття сорому.

## Розділ III.

### ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СОРОМУ У ЛЮДЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

#### 3.1. Особливості психологічної корекції почуття сорому у різних школах психології

Сором не дарма називають «головною емоцією повсякденного життя» [59], і існує величезна кількість емпіричних доказів, які свідчать про те, що сором є основною емоцією, яка викликає багато наших психологічних проблем [27]. Однак, до прикладу, сором не згадується в діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів Американської психіатричної асоціації (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) або у Міжнародній статистичній класифікації хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Причиною цього є те, що сором не відносять до розладів I чи II осі, хоча часто він може бути з ними тісно пов'язаним. Це підкреслює тезу, що сором — це «прихована емоція», яка здатна впливати на людську поведінку, системи вірувань і все соціальне становище людини [29]. Таким чином, не дивно, що попри всю важливість сорому, як важливого компонента у терапевтичному процесі, його можна легко не помітити в терапевтичному кабінеті. Це стається з різних причин, але подолання сорому може відбуватися різними способами, і іноді це означає тримати це в таємниці від інших людей. Добре відомо, що соціальні порівняння та очікування того, що інші відреагують неприйняттям негативної інформації про себе, можуть вплинути на будь-які наміри одкровення, і тому ризики для індивіда є надто високими [23].

Проте в будь-якій психотерапевтичній практиці залишається важливим те, що сором є небажаним досвідом, який важко контролювати; це сильне відчуття власних недоліків і небажаності для інших [24]

пов'язане з «самокритикою» та «самоосудженням», які були б розвинені в ранньому дитинстві [14].

Оскільки така емоція, як сором, зазвичай є частиною цілого комплексу інших емоцій, уявлень і поведінки в різних середовищах, не дивно, що психотерапевти розглядають цю емоцію досить детально.

Загалом курс процесу консультування ґрунтується на точному розумінні всіх факторів, які сприяють комплексній презентації людини. На це розуміння часто впливає багато факторів, таких як: теоретичний підхід, якому навчений терапевт, або власне сприйняття (чи інтерпретація) терапевтом його здатності справлятися з проблемами клієнта (або конкретним діагнозом).

Теоретична модель, за якою людина навчається, зокрема, забарвить переконання терапевта щодо природи проблеми, щодо якої клієнт шукає допомоги. Наприклад, у психоаналітичній моделі (розробленій Фрейдом на початку минулого століття) клієнта заохочують виражати свої страхи та бажання через вільні асоціації без застережень. У відносинах перенесення з психоаналітиком клієнт витісняє почуття, установки та імпульси попередніх стосунків на аналітика, який є відносно нейтральним і анонімним під час цього процесу. Через послідовну інтерпретацію цього перенесення клієнт приходять до усвідомлення попередніх конфліктів і, таким чином, приймає більш відповідні (непереносні) стосунки з іншими [57].

У цій моделі терапевт, оцінюючи наявні проблеми, бачить симптоми як вираження таких конфліктів; тобто конфлікт між двома частинами одного розуму, на відміну від конфлікту між двома особами [33].

Особисто-орієнтована теорія припускає, що клієнт унікальний і вартий уваги («безумовне позитивне ставлення») [56]. Консультант має емпатично стежити за реальністю пацієнта та досвідом від моменту до моменту, щоб дати можливість клієнту зробити це також. Консультант

чітко усвідомлює власні почуття і ділиться ними, якщо це доречно. Саме через ці реальні відносини видно, що відбуваються зміни.

Якщо ж говорити про когнітивно-поведінкову модель, то вона суттєво еволюціонувала з моменту її введення в клінічний світ Беком. Насправді, практики КПТ все частіше говорять про першу, другу та третю хвилю КПТ, посилаючись на те, що традиційна КПТ є трампліном для більшої кількості схемно-фокусованих терапій і останнім часом розвивається в терапію усвідомленості, прийняття та відданості. Враховуючи цю вражаючу метаморфозу, можна додати, що зараз справді дуже цікаві часи для КПТ. Однак, порівняно з іншими підходами, він є більш методичним, структурованим і психоосвітнім, оскільки терапевт привносить свої технічні навички та поступово вводить різні експерименти. Оригінальна модель лікування Бека припускала, що емоції виникають як результат того, як події інтерпретуються або оцінюються. Конкретна оцінка, зроблена індивідом, залежатиме від контексту, в якому це відбуватиметься, настрою, в якому людина перебуває в момент, коли відбувається подія, і раннього досвіду індивіда [9].

Модель зазнала значних змін протягом багатьох років, оскільки сам Бек, а також інші когнітивно-поведінкові терапевти адаптували та пристосували цей підхід до інших психічних розладів, що призвело до багатьох змін, внесених до початкового підходу. У будь-якому випадку, наведена вище основна теоретична основа залишається більшою мірою незмінною.

Усі три вищезазначені терапевтичні підходи мають різне значення для оцінки та розуміння комплексу психопатології. Наприклад, психоаналітик і особистісно орієнтований терапевт можуть зосередитися на минулих конфліктах і поточних стосунках. Але особистісно орієнтований терапевт може розглядати концепцію оцінки, діагностики та лікування як компроміс «справжності» стосунків консультант-клієнт (тобто

слово «лікування» означає, що консультант робить щось із клієнтом, що можна розглядати як зловживання гуманності клієнта).

Стосовно сорому, зокрема, психоаналітична точка зору полягає в тому, що сором — це переживання, яке виникає в той момент, коли самоповага людини піддається сумніву або піддається нападу зсередини чи ззовні. Усі люди мають «его-ідеал» або частково усвідомлений образ того, якими ми хочемо, щоб нас бачили. Чим вищі вимоги его-ідеалу до досконалості, тим легше індивіду впасти в почуття неповноцінності або сорому [29]. До прикладу, психоаналітик Хелен Б. Льюїс [41] обговорює регулювання сорому під заголовком «обхідний сором». Коли явних ознак сорому немає, вона підтверджує його наявність у своїх пацієнтів наявністю кількох інших фактів. Вона б назвала згадані вище методи збереження обличчя «ворожістю у відповідь». Усі реакції цього типу мають на увазі, що агент, який соромиться, певним чином є носієм негативних цінностей принаймні так само, як і той, хто соромиться, і ні в якому разі не є вищим. Різниця в силі, яка може виникнути між присоромленим і тим, хто соромить, негайно виправляється цими реакціями.

А когнітивно-поведінкова оцінка, навпаки, зосереджена більше на поточних, повсякденних проблемах і є життєво важливою складовою терапевтичного процесу, оскільки вона прокладає шлях для формулювання випадку та подальшого плану лікування. Таким чином, лікування може ґрунтуватися на формулюванні, а не на раніше діагностованому розладі, але частіше на нього можуть впливати обидва. Рецептатура має «органічну якість», оскільки вона буде змінюватися під час лікування, оскільки буде виявлено більше відповідної інформації [40]. Тому оцінка КПТ будь-якої психопатології базується на простих принципах із чітко визначеними цілями. Оскільки центральний принцип моделі полягає в тому, що способи поведінки індивіда визначаються ситуаціями, з якими стикається, та їх інтерпретаціями, що становить основну увагу в оцінюванні з наголосом на

конкретних деталях наявної проблеми, а не на більш глобальний аспект цього.

У цьому відношенні, мабуть, не дивно, що в клінічній практиці сором і ганебні почуття зазвичай не концептуалізуються самі по собі, а охоплюються формулюванням, яке представляє складну психопатологію наявної та зазвичай діагностованої проблеми. Це може бути найкращим способом лікування людей, які відчувають сором, але іноді можна упустити особливу роль, яку сором відіграє в психопатології.

Прогрес на ранніх стадіях когнітивно-поведінкової терапії не є незвичайним, і багато досліджень виявили, що зміни можуть відбутися протягом перших кількох сеансів [15]. Під час психотерапевтичного процесу когнітивний підхід допускає різні можливі точки втручання. Зазвичай початкові цілі терапії полягають у тому, щоб розірвати цикли, які зберігають і посилюють проблеми клієнта, змінюючи автоматичні думки, покращуючи настрій, працюючи над усуненням некорисного впливу настрою на пригадування та сприйняття, змінюючи поведінку та суттєво змінюючи відповідальність клієнта [31].

У більшості випадків поєднання когнітивних і поведінкових втручань може розірвати порочне коло і полегшити негайний дистрес. Однак це не зменшує ризик рецидиву. Тому для досягнення стійких результатів терапевт повинен розглянути можливість зміни курсу терапії та переформулювати випадок. Це також може бути сприятливим часом для введення нових понять і підходів (наприклад, схем), які зрештою кинуть виклик більш глибоким і жорстким переконанням, а також тим правилам і припущенням, які створюють вразливість, створюючи схильність клієнта до цілого ряду проблем у його повсякденному житті [52].

Бек припускає, що негативні Я-уявлення (схеми) лежать в основі емоційних розладів і що переконання щодо себе та інших можуть бути ключовими для розуміння складної психопатології [11].

Згодом, Джеффри Янг йде далі і пропонує нову концепцію (ранні дезадаптивні схеми), яка узгоджується з визначенням «схеми» Бека, але є більш обмеженою та конкретною [75].

На його думку, «ранні дезадаптивні схеми» безпосередньо виражають негативні погляди на себе, такі як відчуття того, що людина є дефектною, поганою, небажаною чи неповноцінною, або нелюбимою для значущих інших, якщо її виявляють (наприклад, схеми сорому та дефектності). У свою чергу Янг (2003) виділив 18 різних схем, згрупованих у п'ять основних доменів: відключення та неприйняття, порушення автономності та продуктивності, порушення обмежень, спрямованість (інші) та надмірна настороженість та гальмування. Він визнає, що «схема сорому та дефектності» перетинається з іншими почуттями та переконаннями відторгнення, покинутості, недовіри, соціального відчуження, і об'єднує всі ці схеми в одну сферу під назвою «роз'єднання та відторгнення» [76].

Ці схеми передбачають історію холодної та відстороненої сім'ї, відкинутої, вибухової або жорстокої та непередбачуваної. Цей досвід також призведе до високих очікувань того, що потреби людини в безпеці, стабільності, догляді, співпереживанні, обміні почуттями та повазі не будуть задоволені передбачуваним чином.

Далі слід сказати про інший можливий підхід згідно з когнітивно-поведінковими практиками «третьої хвилі», може бути навчання клієнта (через образи, рольові ігри або вчення про усвідомленість і філософію прийняття) припинити контролювати це нестерпне внутрішнє хвилювання, але замість того, щоб відійти, дозволити їм існувати та прийняти їх [28]. Цей погляд ґрунтується на ідеї, що коли людина намагається контролювати свої внутрішні переживання, це може викликати подальший дистрес.

У третій хвилі когнітивних теорій Гілберт говорить про «співчуваючий розум» [25]. Тут увага зосереджена більше на внутрішніх взаємозв'язках схем і відносинах, які індивід розвиває зі своїм власним внутрішнім досвідом. Насправді Гілберт протягом тривалого часу вивчав вплив сорому. У своєму співчутливому розумовому підході він пов'язує самокритику з формою внутрішнього «стосунку між собою», яка бере свій початок у розвинутих системах соціальних стосунків або тому, що відомо як теорія соціального менталітету [20]. Тому він розглядає самокритику як тип стосунків «я-до-я», коли одна частина «я» знаходить недоліки, звинувачує та/або ненавидить іншу «я». Подібно до того, як стосунки з іншими будуються на основі вроджених стратегій, стосунки «я-до-я» створені, щоб забезпечити відчуття «я», наприклад, різні самоідентифікації, які людина має для різних соціальних ролей [22]. У підході Гілберта основна увага зосереджена на процесах, пов'язаних із самокритикою, і на тому, що вона часто є формою безпечної поведінки, що вимагає розуміння її специфічних функцій для людини. У лікуванні він пропонує поєднувати конкретні когнітивні поведінкові втручання з навчанням «співчувального розуму», щоб допомогти людям впоратися з внутрішнім соромом і самокритикою.

Кауфман вважає, що під час взаємодії між двома індивідами більшою чи меншою мірою кожна особа турбується про те, щоб не бути присоромленими один перед одним через розголошення своїх недоліків [37]. Якби це було правдою, те, що потенційно могло б мати значення, — це основні переконання та/або схеми людей, їхня здатність адаптуватися та механізми подолання кожної людини. Як було показано раніше, ці механізми в основному складаються з різних наборів поведінки та когнітивних функцій, які призводять до чітких стратегій (або правил), які можуть призвести до абсолютно різних результатів для індивіда під час такої зустрічі. Наприклад, якщо ми розглянемо двох людей, які бояться

бути розкритикованими, одна людина може вважати, що приховування є найкращою формою захисту (уникнення), інша — що якщо ви першими атакуєте, інша не кине вам виклик (надмірна компенсація).

А Гілберт припускає, що люди, які намагаються представити себе в більш позитивному світлі перед іншими, мають суб'єктивний погляд на себе, який називають «внутрішнім» соромом, який пов'язаний з усвідомленням того, що вони не відповідають деяким своїм власним внутрішнім або ідеальним стандартам [24]. Соціальна психологія припускає, що увага може бути зосереджена внутрішньо на собі або зовні на тому, що інші можуть подумати. Внутрішній і зовнішній сором часто співвідносяться, але не завжди. Наприклад, особисте усвідомлення своїх недоліків може призвести до невеликого занепокоєння, якщо людина не вірить, що ці недоліки будуть виявлені [43].

Крім того, існують і дослідження, що розглядають позитивну складову сорому. Сором тут використовується, зокрема, як метод лікування тії чи іншої залежності. Так, Рональд Портер-Ефрон зазначає, що важливо, щоб консультанти засвоїли, що сором – необхідний аспект людського стану, який має позитивний сенс. Він займався дослідженням сорому у алкоголіків, які намагаються одужати і на їх прикладі зазначав, що ці особи не матимуть можливість одужати без відчуття почуття сорому. Завдання терапії в цій галузі – допомогти клієнту розвинути та використовувати помірну кількість сорому для свого одужання. Помірний сором може забезпечити індивіду поштовх до поліпшення свого життя та поняття себе. Помірне відчуття сорому – це сигнал, що щось не так у відносинах між індивідом і його світом. Консультант може допомогти клієнту навчитися розпізнавати цей сигнал та діяти відповідним чином, замість того, щоб бути паралізованим ним [55].

Крім того, Рональд Портер-Ефрон пропонує свій варіант роботи з соромом, що складається з послідовності кроків, яка на думку цього

дослідника найбільш ефективна в більшості випадків, коли сором корениться в історичних взаєминах.

- Крок перший: створити безпечну обстановку, щоб клієнт міг відкрити свій сором;
- Крок другий: Прийняти цю людину з її соромом;
- Крок третій: Дослідження джерел сорому;
- Крок четвертий: Заохотити клієнта засумніватись у його уявленні про себе, перевіряючи валідність соромних послань;
- Крок п'ятий: Підтримати зміни в уявленні про себе, які відображають реалістичну гордість собою [55].

Проте, у свою чергу він зазначає, що не існує єдиного патерну, який підійде всім клієнтам і терапевтам. Терапевтичний процес не почне діяти, поки клієнт не почне почуватись безпечно. Лише при повному відчутті безпеки він здатен піти на контакт та поділитися частиною себе, яку він вважає неприйнятною. Ось чому сором часто буває прихований, коли спочатку клієнт обговорює інші, менш лякаючі теми.

Першим завданням консультанта в площині сорому має бути переконання клієнта, вербальне та невербальне, що останній не буде атакований, а потім засоромлений, коли розкриє чутливий матеріал.

Коли клієнт ділиться ганебною інформацією, терапевт має подолати бажання негайно відмовити його соромитися. Натомість терапевт повинен знати, як прийняти клієнта з його соромом. Він повинен повідомити, що бачить і приймає цю людину такою, якою вона себе бачить: повною сорому, дефективним, огидним, тощо. Наступним етапом є дослідженні батьківської сім'ї та поточних міжособистісних джерел сорому клієнта. Це може бути зовсім не загадковим; часто клієнт може в деталях відтворити сором'язливі послання та поведінку своїх батьків, сиблінгів та членів своєї нинішньої сім'ї. Мета цієї стадії – допомогти клієнту зрозуміти, що його

почуття глибокого сорому народжене словами інших людей, а не об'єктивною реальністю.

Перші три кроки готують ґрунт для того, щоб помічник зрештою звернувся до поняття клієнтом себе (self-concept).

Отже, слід зауважити, що дефініція «сорому» має широкий діапазон трактувань: від легкого дискомфорту до великого стресу. Спираючись на вищезазначені дослідження психологічного змісту сорому, у роботі сором розглядається як інтегративна, особистісна якість, що охоплює всі сфери особистості та характеризується комплексом взаємопов'язаних характеристик: почуттям провини, сорому, тривожністю, наявністю глибокого несвідомого конфлікту, заниженою самооцінкою тощо.

Проблеми сорому пропонують консультантові можливість встановити тісні зв'язки зі своїми клієнтами. Можливо, в цій галузі клієнт найбільше потребує допомоги терапевта – розкриття цієї теми, прийняття себе у соромі. На думку Поттер-Ефрона (Potter-Efron, 1987) консультування людей з соромом має велику кількість складнощів. Першочергово, через недостатню кількість посібників, які допомагають консультантам розпізнавати патерни сорому або лікувати їх. Поттер-Ефрон також зауважує, що складнощі виникають ще під час розмови чи інтерв'ювання, адже перша лінія захисту від сорому включає процеси заперечення і догляду. Людина, що відчуває сором – уникає контакту з іншими, в тому числі і з консультантом. Це може бути фруструючим для останнього під час терапевтичних сесій.

Цим же дослідником виокремлені певні принципи роботи у консультуванні осіб дорослого віку, що відчувають сором. Вони складаються з п'яти кроків, які Поттер-Ефрон використовує протягом тривалого часу. Правила фокусуються на взаєминах клієнт-терапевт, оскільки вони, на думку дослідника, життєво важливі у полегшенні непереборного сорому.

1. Сором починає виліковуватися, коли він виявлений у безпечній обстановці;
2. Ніколи не соромте людину, яка відчуває сором;
3. Регулярно звертайте увагу на відносини клієнт/помічник;
4. Показуйте клієнту, що ви людина;
5. Чекайте багаторазових тестів на довіру у ваших стосунках;
6. Слухайте уважно, щоб помітити приховані теми сорому;
7. Прислухайтеся до сорому у гніві клієнта;
8. Допоможіть клієнту прийняти його базову людську природу за допомогою впізнавання, прийняття та дослідження сорому;
9. Помічник повинен швидше прийняти сором клієнта, ніж намагатися переконати його;
10. Пов'язуйте сором клієнта з посланнями з його батьківської сім'ї;
11. Ідентифікуйте специфічні захисти від сорому, що використовуються клієнтом;
12. Допоможіть клієнту просунутися до помірному сорому як нормальної частини життя;
13. Будьте терплячі – сором виліковується повільно.

Також, важливо зазначити, що клієнт, який відчуває почуття сорому, приносить у терапію багато старих почуттів та страхів, водночас, він особливо боїться бути покинутим своїм терапевтом серед процесу і бути відкинутим після того, як покаже свою приховану сутність.

Підтверджуючи цей факт, Фішер упевнений, що індивід може зрештою «подружитися» зі своїм соромом [68]. Попри те, що на початку терапії клієнту це важко уявити, адже здебільшого особа ідентифікує сором, як свого ворога, вони не усвідомлюють, що поміркований сором – нормальний аспект життя, або що він може навіть вести до поглиблення психологічного та духовного життя. Таким чином, дружба зі своїм соромом стає можливою, коли клієнт усвідомлює його частиною себе, а

отже, спокійно згадує його під час терапії. Якщо сором одного разу був демістифікований, тобто перестав вселяти жах, індивід може навчитися вважати свій сором почуттям та сигналом до перегляду своєї поведінки та поняття себе.

### **3.2 Методологічні основи психологічної корекції почуття сорому у осіб дорослого віку**

Враховуючи результати психодіагностичного дослідження осіб дорослого віку, що переживають почуття сорому, нами було створено програму психокорекційних заходів результатом яких переживання досліджуваних стають вербалізованими та усвідомленими, конструктивно набувається досвід, виробляється алгоритм вирішення проблеми винності, підвищується емоційна стійкість і адаптивність. Таким чином, для психокорекції емоційного стану сорому серед осіб дорослого віку за основу береться еkleктичний підхід та використовується проблемно орієнтоване психологічне консультування. Варто зауважити, що здебільшого, теоретичні школи консультування не беруть до уваги комплексний характер консультативного процесу.

Однак, спираючись на отримані дані дослідження, нами було зауважено, що потрібно враховувати всі впливаючі на клієнта фактори в їх взаємозв'язку. Оскільки більшість проблем психологічного характеру мають емоційні, когнітивні, психофізіологічні чи поведінкові аспекти. Тобто, схожа ситуація з оцінкою впливу та результатами консультування. Результат психокорекції співвідноситься не лише з консультативним процесом як таким, але з соціальними впливами, що відчуває клієнт поза межами терапії з психологом. Саме тому, в процесі консультування необхідно враховувати соціально-психологічний контекст життя клієнта. у якому живе клієнт. Таким чином, в основі нашого підходу покладено

переконавання у відсутності єдиного правильного підходу до абсолютно кожного клієнта.

Це є досить актуальним, враховуючи, що у повсякденній роботі з клієнтами, здебільшого, доводиться демонструвати гнучкість мислення і швидкість реакції, а не орієнтуватися на ті чи інші концепції. Саме тому у практичній роботі вузькі теоретичні та методичні рамки недостатньо виправдані.

Основою ідеї нашої психологічної корекції почуття сорому у осіб дорослого віку, полягає в цілісності кожної особи в соціальному і психологічному контексті. Проблемно-орієнтоване консультування має на меті розвиток здатності клієнта вирішувати власні проблеми, що у підсумку консультативної взаємодії дозволить клієнту стати власним консультантом. Факт здібності клієнта самостійно вирішувати власні проблеми тягне за собою певні наслідки, зокрема, відмову від спроб переструктурування особистості клієнта та його умовного зцілення. Доцільним буде говорити про зміну способу життя індивіда враховуючи умови конкретної ситуації. Таким чином, клієнту необхідно якомога швидше стати здатним функціонувати без психологічної допомоги.

Наша концепція також схиляється до того, щоб певним чином відкрити шлях до творчих рішень та послабити неефективні емоційні і когнітивні структури. Порівнюючи з когнітивною терапією, де ослаблення старих структур здійснюється суто шляхом «когнітивного переструктурування».

Загалом, проблемно-орієнтоване психологічне консультування має певні характерні ознаки:

- орієнтацію на саме актуальну проблему переживання почуття сорому;
- орієнтацію на особистість;
- різноманітність методів;

- структурованість.

Зазначена орієнтованість на проблему переживання почуття сорому, передбачає, що психолог-консультант разом з клієнтом може визначити проблему, а також реальний шлях до її вирішення за обмежений період часу. Під переживанням почуття сорому як проблеми, ми розуміємо надмірність вимог, які пред'являються до адаптаційних можливостей клієнта. Дане перевантаження цілком імовірно може бути наслідком недостатніх психічних ресурсів, обумовлених попереднім життєвим досвідом клієнта. Наявність проблеми переживання почуття сорому певним чином обмежує можливості адекватного пристосування особи до реальних умов життя та заважає йому побачити ресурси вирішення проблеми. Тобто мова йде про багатовимірне явище, що містить як поточні умови, які породжують проблему і сприяють її збереженню та їх наслідки, так і історія життя клієнта враховуючи функціональне значення для міжособистісних відносин. Орієнтація саме на проблему означає, що метою психологічного консультування є не тільки усунення симптомів, але і рішення проблем, що стоять за ними.

Слід зазначити, що клієнти здебільшого говорять саме про симптоми, хоча як правило, ті є лише одним з аспектів проблеми. До того ж, «симптом» передбачає більш спрощену модель пояснення з лінійною причинністю в основі, що здебільшого недостатньо для більшості випадків для психокорекції.

У ході психокорекційної роботи нами віддано перевагу індуктивному методу: психолог висуває гіпотези-пояснення на підставі конкретних проявів проблеми, а також розуміння і переживання проблеми клієнтом. Цей підхід має певні відмінності від дедуктивного методу, коли визначення проблеми виводиться з тих чи інших схем мислення. А індуктивний метод при своєму використанні дає змогу під час спільної роботи спрямувати

увагу на забезпечення всім учасникам процесу можливості займатися конкретною проблемою. Таким чином, в ході проблемно-орієнтованого консультування психолог у співпраці з клієнтом визначає головну проблему – проблему почуття сорому. Вирішення цієї проблеми можливе завдяки психологічному консультуванню. Усвідомлене обмеження лише однією проблемою та постановка реальних обмежених цілей надає перевагу більш відкритого психо коректувального процесу, доступного огляду, орієнтованого на цілеспрямовану роботу, а досягнення успіхів, навіть невеликих, сприяє активізації процесу і підвищує віру в себе у всіх учасників процесу. До того ж, більшість клієнтів позитивно реагують на пропозицію сконцентрувати зусилля на основній проблемі.

Орієнтація на особистості визначається розумінням клієнтом проблеми та його уявленням про цілі консультування, а також до цього слід додати і міркуваннями психолога. Тобто спільно обрана мета виходить на перший план. Проблемно-орієнтоване консультування здійснюється з урахуванням здібностей, потреб і цілей клієнта.

Під орієнтацією або ж орієнтованість на особистість клієнта слід розуміти не лише тільки емпатію чи симпатію до клієнта, а й конкретну орієнтацію процесу консультацій, що трактується співпрацею між клієнтом та психологом. Цей підхід дозволяє психологу під час взаємодії з клієнтом сприйматись не лише у якості фахівця, але і як справжньої людини, ба більше, партнера у спільній роботі.

На початку терапевтичного процесу визначається час проведення зустрічей між клієнтом та психологом, створюються передумови та мотивація більш активної участі клієнта у цьому процесі. Вихідним моментом та основою консультативного процесу є розуміння клієнтом проблеми та суб'єктивних труднощів. Від останнього залежить підхід до пояснення проблеми, а отже і знаходження рішення де клієнт також має взяти активну участь. Тут завданням психолога є спонукання клієнта до

цього. Психолог-консультант має запропонувати визначення проблеми, що містить пропозиції з приводу конкретних стратегій її вирішення, з урахуванням прозорості процесу. В такому випадку він може брати активну участь у виборі цілей та стратегій в ході психологічного консультування.

У цьому принципі психолог-консультант має неупереджено розглянути проблему клієнта і вислухати те, що він сам може сказати про неї. Тоді зменшується можливість використання психологом перенасичених теоретичних конструкцій та формулювати проблему клієнта згідно з цими теоріями.

Комплекс методів передбачає в рамках практичного, еkleктичного підходу до проблеми клієнта використовувати певні елементи корисних методів, що потенційно можуть сприяти вирішенню проблеми.

Застосовані в консультативному процесі методи спрямовані на:

- рефлексію або ж активізацію усвідомлення;
- зміну когнітивних схем;
- зміна поведінки;
- вирішення проблеми;
- усвідомлення або ж розкриття почуттів;
- підтримку клієнта в його послідовній зміні.

Саме для певної оптимізації консультативного процесу в ході консультування застосовуються різні методи у різному форматі, паралельно або одночасно, по черзі, або ж інтегровано. Що свідчить не про неконтрольоване використання будь-яких методів, а їх диференційоване використання для вирішення завдань, що являють собою різноманітні аспекти проблеми почуття сорому. Саме тому, для дослідження були використані методи, що були запозичені з різних шкіл психотерапії.

Для того, щоб досягти поставленої мети за оптимальну кількість часу – процес консультування потрібно структурувати та розділити на

етапи. Таким чином, потрібно виділити наступні стадії психологічного консультування:

1. встановлення довірливих відносин між клієнтом та психологом-консультантом;
2. клієнт має сформулювати основну проблему та викласти інформацію психологу-консультанту;
3. спільний аналіз проблеми клієнта, враховуючи її функціональне значення, історію життя клієнта та теперішні умови;
4. спільне визначення проблеми, вибір мети та планування психокорекційного процесу;
5. детальна робота з проблемою та використання клієнтом отриманих результатів у своєму повсякденному житті.
6. завершення консультаційного процесу.

Якщо враховувати короткостроковий характер психологічного процесу, слід здійснювати роботу між клієнтом та психологом достатньо спокійно, незважаючи на обмеженість часу.

Варто зауважити, що здебільшого, у проблемно-орієнтованому консультуванні, як інструмент, використовується діалог. Тривалість консультаційної сесії може коливатися, в залежності від потреб клієнта, але стандартно це 50 хвилин. Варто завжди на самому початку спільної роботи встановити тривалість сесії та періодичність зустрічей.

Хід проблемно-орієнтованого консультування неможливо завчасно передбачити, але певна стратегія роботи має встановлюватися для кожного конкретного випадку окремо. Це додає цій концепції вразливість, через неможливість контролювати хід психокорекції в кожному конкретному випадку. Суб'єктивні проблеми, що викликають у клієнта певні труднощі, зокрема – проблема почуття сорому, мають піддаватись об'єктивному аналізу. Таким чином, варто розглянути логіку виникнення проблеми, соціальні функції, а також потрібно розглянути проблему в контексті тієї

чи іншої теорії особистості. Саме об'єктивний аналіз проблеми клієнта дає змогу пояснити загальні і особистісні взаємозв'язки, а також класифікувати симптоматику. Тобто психолог консультант дає конкретній проблемі назву, та має можливість роз'яснити клієнту деякі її аспекти спираючись на власний досвід. А також зауважити інші труднощі, що корелюють з цією проблемою та виокремити певні напрямки подальшого її розвитку. Такий хід дає можливість клієнту поглянути на власні проблеми зі сторони, що в деяких випадках полегшує страждання клієнта.

Першопочатково, коли клієнт приходить з тією чи іншою проблемою, він має свої певні теорії її виникнення, але вони не завжди бувають об'єктивними чи повними. Тож варто зауважити, що певна когорта проблем виникає саме тому, що певна суб'єктивна теорія не відповідає об'єктивній життєвій ситуації.

Здебільшого, в проблемно-орієнтованому консультуванні використовується спеціальний інструментарій, зокрема, вербальні форми інтервенцій, тобто впливів, здійснюваних психологами. Нижче представлені зразки комунікації або ж «інструменти», які показують можливості психолога-консультанта для активізації певного патерну клієнтської поведінки.

*«Когнітивне розуміння»* – це інтервенції, що ведуть до роз'яснення змісту мислення, аналізу структур та вироблення поглядів. Тобто відбувається активізація аналітичного мислення клієнта, що здебільшого може призвести до рефлексії чи інтроспекції.

*«Конфронтація»* – є впливом, спрямованим на те, щоб показати клієнту його поведінку (теперішню чи колишню), або на протиположну поведінку, яку він уникає з метою зробити таку поведінку зрозумілою для нього самого або поставити під сумнів доцільність такої поведінки.

Час від часу, психологи-консультанти у своїй роботі стикаються з опором клієнтів. Опором може бути будь-яка поведінка клієнта, що

заважає опрацюванню проблеми. Опрацювання опору відбувається у випадку, коли це заважає досягненню цілей консультування. Для опрацювання опору психолог-консультант може використовувати одну з представлених нижче стратегій опрацювання опору клієнта: обійти, подолати, проаналізувати.

Серед прийомів, які викликають позитивні зміни в житті клієнтів, варто звернути увагу на наступні:

- *Розпізнавання.* Необхідним є спонукання клієнта змінити власні дії (або реакції), що постійно чи автоматично повторюються. Здебільшого, автоматичні думки, не помічаються клієнтом, але часто він може розпізнати їх. Таким чином, психологу варто запропонувати клієнту в певних ситуаціях робити короточасні паузи, що заповнюються рефлексією. Або ж можливо в процесі консультації, запропонувати клієнту пригадати чи уявити подібні ситуації, а потім порефлексувати з цього приводу.
- *Вербалізація.* Одним з аспектів виявлення автоматичних думок чи установок зосереджений саме у вербалізації їх в конкретній формі.
- *Аналіз.* У наступному етапі психолог та клієнт спільно намагається проаналізувати виникнення і наслідки подібних установок, що враховує емпіричний аналіз, логічний та прагматичний.
- *Зміни.* Протягом перших трьох консультацій можуть виникнути зміни у звичних установках, або ж передумови для цілеспрямованого когнітивного впливу. Деякі випадки передбачають зосередження уваги клієнта на позитивних аспектах ситуації, яка сприймається ним як проблемна.

Ще одна можливість зміни установок клієнта полягає в тому, що психолог звертає увагу на досвід та події, які незбіжні з його негативною установкою. Таким чином, ставиться під сумнів обґрунтованість установки клієнта.

В деяких випадках варто давати клієнту «домашні завдання» при виконанні яких він має використовувати нові установки і при цьому поступово накопичувати позитивний досвід. Такі завдання не мають бути занадто важкими і мають враховувати реальні можливості клієнта, в іншому випадку клієнт відчуватиме невдачі, які можуть у висновку знову привести до почуття сорому.

На противагу теоретичним поясненням, застосування на практиці нових стратегій сприяє стійким змінам.

Ряд психологічних порушень, труднощів чи симптомів призводять до нездатності вирішити існуючі проблеми, конфлікти, прийняти необхідні рішення, тощо. Здебільшого проблеми вирішуються відповідно до вже існуючих зовнішніх правил, традицій, суспільних норм чи на підставі життєвого досвіду особи. Але якщо ці правила не діють – особа залишається безпорадною. Тоді слід спробувати подивитися на проблему систематично та раціонально аналізувати.

Однією з важливих передумов успішного вирішення проблем клієнта є переконання його у їх вирішенні. Клієнти, що гостро переживають сором чи провину зазвичай це не усвідомлюють. Зазвичай вони вважають, що проблему не вирішити, або чекають рішення проблеми з зовні. Саме в такому випадку потрібна цілеспрямована зміна установки, що стосується вирішення проблем загалом.

Іншим етапом є суб'єктивний виклад проблеми, метою якого є власний виклад клієнтом своєї проблеми. Психолог-консультант має уникати формулювання проблем клієнта за нього.

Для кращого розуміння суб'єктивної точки зору клієнта, необхідно шукати відповіді на наступні питання:

які уявлення чи гіпотези має клієнт з приводу причин та наслідків його проблеми?

які варіанти вирішення проблеми бачить клієнт?

який досвід у вирішенні проблеми клієнт вже мав?

В залежності від певних індивідуальних особливостей, люди мають схильність бачити проблему як щось, що прийшло ззовні, або як наслідок власних недоліків. А аналіз проблеми сприяє більш точному визначенню проблеми. Далі процес консультування приходиться до етапу пошуку альтернатив, який має подолати притаманні клієнту обмеження.

Варто утриматись від оцінок та фіксувати будь-які рішення, які спали на думку. Психолог-консультант може сприяти здійсненню цієї процедури. А тоді вже з певної кількості можливих рішень обрати найбільш реальні. На підставі певної оцінки варто прийняти остаточне рішення.

Проблемно-орієнтоване консультування заохочує клієнта завжди вербалізувати власні емоційні переживання. Вербалізація емоційного змісту слів клієнта є певного роду технікою ведення діалогу, де психолог консультант завжди зосереджує увагу клієнта на власних почуттях.

До прикладу, у гештальтпсихології розроблені досить ефективні прийоми, що здатні швидко посилити емоції та викликати їх прояв. Це спонукає клієнта чіткіше висловлювати власні почуття. Їх застосування доцільне в тому разі, коли процес консультацій, так би мовити, застопився або клієнт йде в захист. Можна застосувати прийом, що полягає у «перебільшенні», де клієнту пропонується поступово та послідовно посилювати вираження власних емоцій до моменту коли заблоковані почуття не отримують свого вираження. В такому разі «перебільшення» застосовується досить обережно, враховуючи ймовірне

зниження рівня самоконтролю клієнта. Наступним прийомом є «витримка», де клієнту пропонується не ігнорувати жодне своє відчуття, а зосередитись на ньому. В результаті цієї роботи, клієнт здійснює ще один крок в усвідомленні своєї ситуації. Інший прийом – «переживання минулого та майбутнього тут і зараз». Це важливо, адже у проблемно-орієнтованому консультуванні робота ведеться саме з теперішньою ситуацією клієнта. Ця техніка пропонує перенесення минулого чи майбутнього досвіду в сьогоденні, тобто ситуація проживається так, як вона б мала місце зараз. Використання саме теперішнього часу дає повідомленню більш емоційних барв.

Певні емоційні переживання, в тому числі переживання емоції сорому можуть бути викликані за допомогою зазначених технік, але вимагають часу для здійснення фізичної, емоційної та когнітивної інтеграції. Внаслідок емоцій, які були отримані клієнт потребує заспокоєння та когнітивного опрацювання виявленого зв'язку, що відбувається у фазі інтеграції, яка йде наступною. Психолог-консультант спільно з клієнтом повертається до пережитого досвіду, встановлює зв'язок з вже опрацьованими аспектами, досліджує його значення в рамках конкретної проблеми.

Підбиваючи підсумки оцінки результатів проблемно-орієнтованого консультування або при обґрунтуванні необхідності його завершення досить важко зрозуміти чи дійсно воно досягло своєї мети. Звісно, найбільш вагомим є думка самого клієнта, але також враховується думка психолога-консультанта та ймовірно когось з оточення клієнта.

Наприкінці етапу консультування варто обговорити з клієнтом успіхи, які були досягнуті та загальний стан клієнта. Якщо на думку психолога клієнт збирається передчасно закінчити процес терапії важливо розглянути мотиви, які спонукали клієнта до цього. Рекомендовано через три місяці після закінчення психологічного процесу обговорити його

результати, оскільки після завершення консультування відбуваються зміни в поведінці клієнта, яких не вдалося б домогтися в ході взаємодії. Завдяки такому відстроченому обговоренні, як правило, значно легше об'єктивно оцінити ефект консультування.

### **3.3. Програма психокорекції осіб дорослого віку, які відчувають почуття сорому.**

Результати дослідження показали, що почуття сорому здебільшого пов'язане з певним функціонуванням захисних механізмів особистості, негативними емоційними станами, які послаблюють активність та з тривожним збудженням. Такого роду особливості феномену, що досліджувався обумовлені виникненням у людини схильності до генералізації емоцій, коли оцінюються у якості поганих і недостойних не тільки вчинки, а й вся особистість в цілому. Таким чином, особа, яка відчуває сором, потребує психологічної допомоги, яка допоможе пережити ці стани, отримавши специфічний досвід, але при цьому, не втративши інтересу до життя і не втративши функціональної активності, необхідної для нормальної адаптації та ефективної професійної діяльності.

Дослідження ряду теоретичних і прикладних проблем, які пов'язані з почуттям сорому, дозволяє вирішити питання про методологічні засади психокорекційної роботи.

На рівні фізичного тіла при почутті сорому у особи дорослого віку здебільшого виникає відчуття фізичної трансформації. Здебільшого сором описують, як важке почуття, що викликає тяжкість у тілі, на серці, біль, зниження фізичної активності, тощо. Фізичне тіло немов втрачає власну рівновагу. А враховуючи психічні процеси при почутті сорому, у людини простежується підвищена розумова діяльність, тобто думки не відпускають, тримають спогади про ситуацію. Така залученість в

переживання стимулює появу інших почуттів: печалі, страху, смутку, жалю. Іноді люди переживаючі сором бажають звузити свої соціальні контакти до мінімуму. Можуть виникнути різноманітні копінгові реакції, що відповідають порушеній фундаментальній мотивації людини. Під час проходження процесу психокорекції людина проходить різні етапи переживання, реагування та переробки почуття сорому, метою яких є зробити ці процеси конструктивними.

*Етапи переживання і переробки почуття сорому в процесі психокорекції*

Перший етап – людина, яка відчуває почуття сорому, має прояснити саму ситуацію сорому, побачити й зрозуміти її конкретику. Встановити з соромом тісні стосунки, приділити йому час, займатися його аналізом. Але водночас необхідно встановити близькі стосунки і з самим собою. Важливо визнавати цінність того, що вона займається переживанням свого сорому.

Другий етап – складається з намагань особи зрозуміти для себе ситуацію сорому. Цей етап має основне завдання, що складається з розуміння своєї первинної емоції.

Третій етап – складається зі співвідношення події, яка викликала сором з нормами моральної свідомості.

Четвертий етап – людина встановлює емоційну близькість з тим, хто її присоромив.

П'ятий етап – прийняття самого факту сорому, як реальності, що відбулася і розуміння, що цього досвіду скасувати неможливо.

Сенс переживання сорому, пов'язаний з екзистенційною потребою людини в досягненні ідентичності, в максимально можливій екзистенції.

Враховуючи перераховані етапи, нами запропонована така загальна схему роботи. Початком психокорекційної роботи є усвідомлення клієнта

певного зв'язку власних життєвих труднощів з нерегульованим почуттям сорому. На наступному етапі потрібно гармонізувати актуальний стан клієнта з тим, щоб напруга та афективне мислення не заважало психотерапевтичному процесу. Для гармонізації станів, пов'язаних з соромом, ефективним методом є робота з образами. Потрібно вивчити образи, що визначають переживання клієнтом спектру негативних емоцій, а потім образи благополуччя, які наприкінці потрібно модифікувати. Наступним етапом є робота клієнта з усвідомлення доцільності життєвих норм, які впливають на його почуття, оскільки вони можуть бути застарілими, або взагалі викликаними оточенням. Четвертим етапом – є побудова ієрархії особистих норм. П'ятим і шостим етапом є робота з ситуаціями з минулого, у яких сором виявився невідреагованим достатнім чином та подальша візуалізація майбутніх можливих ситуацій, де клієнт справляється за допомогою вироблених в процесі психокорекції принципів і засобів. Робота з почуттям сорому, здебільшого, будується на усвідомленні його структури та опрацюванні механізму його виникнення.

### *Програма психокорекції*

*Кризова інтервенція.* Почуття сорому часто супроводжує відчуття неправоти, самоосуд, каяття, жаль. Сором має властивість задіяти певні розумові процеси так, що самовільно починається генералізований процес самоосуду, падає самооцінка, починає розпадатись система уявлень про самого себе. Це супроводжується специфічним психічним переживанням, болем.

1 етап. Вербалізація переживань. У цьому процесі, враховуючи промовляння, знижується напруга, відбувається переведення незрозумілих почуттів, відчуттів у словесну структуровану форму, з'являється чіткіше розуміння того, що відбувається.

Завдання психолога на цьому етапі.

- Допомогти клієнту з усвідомленням власних почуттів.
- Вираження цих почуттів зробити безпечним для клієнта.
- Це почуття обговорити з клієнтом без осуду, з прийняттям.
- Разом з клієнтом виявити джерело цих почуттів.

Серед індикаторів, що свідчать про включення механізму мінімізації експресії, є заміна займенників, що виступає своєрідним буфером, що пом'якшує здатність до самоідентифікації та ідентифікації.

Або ж індикатором мінімізації, тобто спробою відійти від ситуації виступає сполучник «але», що свідчить про певний внутрішній конфлікт, про протиставлення деяких сторін переживання, які цей сполучник і намагається урівноважити в одному висловлюванні шляхом взаємообезцінювання цих сторін. Для усвідомлення клієнтом відчуттів подвійності власного стану, психолог може посилити один з полюсів цього висловлювання, активуючи експресію.

Для подальшої вербалізації переживань є вправа «Обличчя». Щоб її виконати клієнту потрібно зручно сісти, голова клієнта не має ні на що спиратися. Далі клієнту потрібно закрити очі та починати поступово відчувати власне обличчя, відзначаючи, все що з ним відбувається. При виникненні напруження – потрібно його посилити попри незручність. При виконанні цієї вправи варто звернути увагу на тому, яка частина тіла напружується, які думки, спогади, образи приходять на думку. Особливу увагу варто приділити почуттям, що виникають. Після виконання вправи для більшої користі варто записати свої відчуття чи розповісти про них.

Звісно, що для вирішення поставлених завдань можна обрати і інші індивідуальні та групові вправи.

2 етап. Аналіз ситуації, що сприяє виникненню почуття сорому. Здебільшого, переживаючи якесь почуття клієнт не зовсім розуміє його

суть, а усвідомлює лише те, що це почуття заважає йому жити. Щоб не опинитись у глухому куті варто запропонувати клієнту зосередитись на відчуттях, щоб зрозуміти як він відчуває сором і у якій частині тіла це почуття локалізується, як змінюється.

При зосередженні уваги на власних відчуттях, клієнт, практично дисоціюється від болісного почуття. Це стає для клієнта досвідом від'єднання негативного почуття від емоційного сприйняття. Асоційоване сприйняття дозволяє особі взяти участь у ситуації переживаючи її зсередини. Дисоціація дозволяє оцінити ситуацію відносно спокійно, а асоціація, на противагу, дає можливість залишитись в контексті ситуації. Здебільшого дисоціація від неприємних ситуацій дає змогу знизити інтенсивність переживань.

Вправа «Переоцінка ситуації».

Для її виконання слід згадати не надто важливу ситуацію з минулого, але яка має емоційне забарвлення для вас. Ситуацію потрібно кілька разів передивитись дисоційовано враховуючи різні точки зору. Наприкінці вправи необхідно оцінити зміни емоційної оцінки ситуації при різних способах сприйняття. Варто проаналізувати не менше 5 ситуацій.

Вправа «Розповідь про себе». Для виконання вправи потрібно пригадати ситуацію з минулого, де ви безпосередньо брали участь і розказати про неї у третій особі.

Вправа «Зупинка негативних думок». Виконуючи вправу треба уявити ситуацію при якій неприємні думки, пов'язані з вашими проблемами заважають вам зосередитися на вашій роботі або пережитим стресом. Далі слід зосередитися на цих думках, а потім перевести вектор уваги на зовнішнє середовище. Переміщувати фокус уваги повільно з одного предмета на інший, описувати власні відчуття з дотриманням об'єктивності та уникаючи будь-яких оцінок. Важливо неупереджено сприймати світ. Одночасно необхідно правильно працювати з тілом. Адже

свідомість і тіло має сталі взаємини, що відрізняються у людини враховуючи її різні дії. До прикладу, м'язи людини напружуються, коли вона перебуває у стресовому стані, а серце починає битись сильніше, що як наслідок – підсилює загальне напруження організму. При розслабленні м'язів та дихання, людина може змусити заспокоїться і свій мозок, що призводить до вщухання виру емоцій.

3 етап. Аналіз почуття сорому. Після того, як градус напруги вщухне, можна перейти до когнітивного аналізу цього почуття. Таким чином відбувається робота з усвідомлення значення даного почуття в житті клієнта і його світосприйнятті. Варто дослідити час виникнення цього почуття та того, що цьому передувало, які внутрішні норми порушені, а також чи може клієнт зробити щось, щоб ліквідувати джерело почуття сорому, тощо.

Для цього можливо використовувати техніки вислуховування та спеціальні когнітивні техніки.

Таким чином, для психокорекції почуття сорому у осіб дорослого віку можна використовувати ряд технік та вправ представлених у роботі, але у загальному їх значно більше, що виходить поза межі даного дослідження. Для загальної об'єктивації оцінки ефективності обраних психокорекційних заходів з виділеними групами піддослідних потрібна більш тривала робота, а також використання ширших показників, але в ході написання дослідження вже була проведена апробація певних технік та психологічного консультування з тестовою групою, що складалась з п'яти досліджуваних. Випробовувані були продіагностовані нами повторно за допомогою авторської анкети і деякі відповіді змінились, зокрема ті, що свідчать про асоціативний ряд респондентів. Проте для повторної більш ґрунтовної психодіагностики їх істотних параметрів переживання почуття сорому з урахуванням супутніх йому факторів потрібно більше часу. Вже отримані зміни слід пов'язувати з феноменом посттравматичного

зростання, що відображає здатність людини до особистісного зростання. Він став можливим саме завдяки проведеній психокорекції, де робився акцент на тому, що людина отримала в подоланні травми. Це у підсумку призводить до більшої впевненості у собі. Це також дає вплив на міжособистісні відносини, що призводить до ближчих стосунків з рідними і друзями. Можливі зміни життєвих пріоритетів та поява прагнення цінувати життя в цілому. Людина виявляється краще підготовленою до подальших екстремальних ситуацій та значно менше їм піддається. Що у підсумку доводить ефективність використаних нами психокорекційних заходів у випадку роботи з почуттям сорому.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей почуття сорому у людей дорослого віку стало підґрунтям для розробки програм психокорекції почуття сорому у осіб дорослого віку. Метою психокорекції почуття сорому стало трансформування його в значно конструктивніше переживання, що супроводжується необхідністю усвідомлення різниці між життєвими цінностями інших людей та власними.

Отримані результати свідчать про істотне зниження показників почуття сорому у осіб дорослого віку. Зазнали значних змін формально-динамічні особливості почуття сорому у осіб дорослого віку після проведення психокорекції: змінився ступінь чутливості до факторів середовища, що раніше викликали почуття сорому. До того ж, саме переживання почуття сорому стало значно менш тривалим, болісним чи нав'язливим, що є наслідком процесу психокорекційних заходів досліджуваних. Адже саме під час процесу вони навчались способам конструктивної переробки когнітивних та емоційних процесів, позбавленню від автоматичних чи деструктивних думок, активізації вольових процесів під час виникнення сильної емоції тощо. Проведена після психокорекції повторна психодіагностика тестової групи доводить ефективність використаних психокорекційних заходів у випадку роботи з почуттям провини у дорослих.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було здійснено теоретико-емпіричне узагальнення результатів дослідження проблеми переживання сорому особами дорослого віку, що дало підстави зробити наступні висновки.

1. На підставі теоретико-методологічного аналізу вивчення проблеми переживання почуття сорому встановлено, що серед науковців немає єдиного погляду на наукове визначення цього феномена. Дві основні теорії, які розповсюджені серед науковців носять протилежний характер. Представники першої розглядають сором, як біологічно обумовлену межу, яка пов'язана зі збудливістю нервової системи. Люди, що гостро переживають сором мають високу збудливість нервової системи, яка особливо вразлива до соціального стресу. Водночас, інші вважають, що людина є продуктом того, що вона навчилася. Таким чином, людина переважно застосовує ті дії, які винагороджуються, і утримується від тих, що спричиняють певні негативні наслідки. Згідно цієї теорії, сором є придбаною реакцією страху на певні соціальні стимули.

2. Розглянувши психологічні особливості переживання сорому особами дорослого віку, можна зазначити, що сором різним чином проявляється у людей в залежності від статі, віку та професії. Крім того, враховуючи специфіку цього почуття, сором не є однорідним, він може посилюватись і слабшати, мати власні характеристики і певну імпульсивність. Властивість сорому пов'язана з переживанням психологічного дискомфорту, стабільними труднощами у встановленні контактів, зниженою адаптивністю та самоповагою, тощо.

3. Теоретична модель дослідження особливості переживання почуття сорому особами дорослого віку, розроблено на основі теоретичного аналізу концептуальних та емпіричних напрямів дослідження сорому і

провини, ґрунтується на засадах суб'єктного підходу до вивчення особистості, ініціальної психології, культурно-історичного напрямку, концепції багатовимірності особистості та ін.

4. Для проведення ефективної психокорекційної роботи з особами дорослого віку необхідно враховувати особливості переживання особою почуття сорому. Результати анкетування досліджуваних показали, що сором є гострим, хворобливим, відносно короткочасним переживанням етичного характеру, що виникає, коли людина координує свою поведінку з особистісними принципами.

3. На основі результатів психодіагностичного обстеження осіб дорослого віку, що переживають почуття сорому, а також аналізу наявної психотерапевтичної літератури – було розроблено психокорекційні програми. Таким чином, для психокорекції емоційного стану сорому у осіб дорослого віку було використано проблемно-орієнтоване психологічне консультування в основі якого міститься еkleктичний підхід. Метою психокорекції сорому було трансформування її в конструктивне переживання, в результаті чого у дорослих осіб зміцнюється почуття власного «Я», самоповага і цілісність особистості. Проведена після психокорекції повторна психодіагностика переконливо довела ефективність використаних у роботі психокорекційних заходів, як у випадку з особами дорослого віку, що переживають почуття сорому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананова І.В. Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2016. – 21 с. URL:[http://scc.univ.kiev.ua/upload/iblock/bc7/aref\\_Ananova%20I.%20V.\\_pdf](http://scc.univ.kiev.ua/upload/iblock/bc7/aref_Ananova%20I.%20V._pdf)
2. Більман С.Ю. Вплив хронічного сорому на самоствалення особистості / С. Ю. Більман – Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія, 2017. – Т. 22, Вип. 3. – С. 13-21. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2017\\_22\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_3_4)
3. Оверченко А. І. Дослідження сором'язливості як характерологічної риси особистості в осіб юнацького віку / А. І. Оверченко // Практична психологія та соціальна робота Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. Серія КВ №12489 – 1373 ПР від 19.04.2007 р. – С. 64.
4. Сидоренко, О. Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці / О. Б. Сидоренко – Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. -Budapest : Creative Commons Attribution License v4.0, 2021. – 259. – Р. 74-77. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-259IX101-18>
5. Сором. Філософський фейлетон Антона Марчинського для Української служби Польського радіо. Електроний ресурс: <https://www.polskieradio.pl/398/8124/Artykul/2468623> (дата звернення: 18.10.2023)
6. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості / І. М. Степаненко // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Запорізького

- національного університету, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – Вип. № 2 (16). – С. 108–114.
7. Степаненко І. М. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів / І. М. Степаненко // Психологічний часопис : науковий журнал / за ред. С. Д. Максименка. – № 6. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. – С. 139–149.
  8. Barrett K.C. A functionalist approach to shame and guilt. In JP Tangney and KW Fischer (Eds) *Self-conscious emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment and Pride* / K.C. Barrett – New York: Guilford, 1995. – P. 166-170.
  9. Beck A.T. *Cognitive therapy and the emotional disorders* / A.T. Beck – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
  10. Beck A.T. *Anxiety disorders and Phobias: A Cognitive Approach* / A.T. Beck, G. Emery, R.L. Greenberg // New York: Basic Books, 1985. – 185 p.
  11. Beck A.T. *Cognitive Therapy of Personality Disorders* / A.T. Beck, Freeman and Associates // New York: Guilford, 1990. – 506 p.
  12. Benjamin L. S. *Interpersonal diagnosis and treatment of personality disorders* / L. S. Benjamin – New York, NY: Guilford Press, 1993. – 431 p.
  13. Berman J. Exposing shame / J. Berman – *Death Studies*, 2011. – 35(8). – P. 768–774.
  14. Blatt S.J. Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. / S.J. Blatt, D.M. Quinlan, E.S. Chevron, C. McDonald, D. Zuroff // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1982. – 50. – P. 113-124.

15. Bellack A.S. Behavioural Assessment: a practical handbook (3rd edn) / A.S. Bellack, M. Hersen // Pergamon, New York, 1988. – 200 p.
16. Creighton, M. R. Revisiting shame and guilt cultures: A forty-year pilgrimage / M. R. Creighton – Ethos, 1990. – 18. – P. 279–307.
17. Crystal D. S. Examining relations between shame and personality among university students in the United States and Japan: A developmental perspective / D. S. Crystal, W. G. Parrott, Y. Okazaki, H. Watanabe // International Journal of Behavioral Development, 2001. – 25. – P. 113–123.
18. Edmund Ng. Shame-informed Counselling and Psychotherapy. Eastern and Western Perspectives / Edmund Ng – London. Routledge, 2021. – 144 p.
19. Erikson, E. H. Childhood and society / E. H. Erikson – London, England: W. W. Norton, 1950. – 448 p.
20. Gilbert P. Human nature and suffering / P. Gilbert – Hove: Erlbaum, 1989. – 436 p.
21. Gilbert P. The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation / P. Gilbert, J. Pehl, S. Allan // British Journal of Medical Psychology, 1994. – 67. – P. 23-36.
22. Gilbert P. Biopsychosocial approaches and evolutionary theory as aids to integration in clinical psychology and psychotherapy / P. Gilbert – Clinical Psychology and Psychotherapy, 1995. – 3. – P. 23-34.
23. Gilbert P. The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy / P. Gilbert – British Journal of Medical Psychology, 1997. – 70. – P. 113-147.
24. Gilbert P. What is shame? Some core issues and controversies. Shame: interpersonal behaviour, psychopathology and culture / P. Gilbert, B. Andrews // – New York: Oxford University Press, 1998. – p. 3-38.

25. Gilbert P. Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy /P. Gilbert – Hove: Routledge, 2005. – 416 p.
26. Gross, J. J. Emotion regulation: Conceptual foundation. In J. J. Gross. Handbook of emotion regulation / J. J. Gross , R. A. Thompson // New York: Guilford, 2007. – P. 3–24
27. Harder, D. W. The Assessment of shame and guilt. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger. Advances in personality assessment Hillsdale, / D. W. Harder, S. Lewis // J.NJ: Erlbaum, 1987. – 6. – P. 89–114
28. Hayes S.C. Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioural Tradition/ S.C. Hayes , V.M. Follette M. Lineham // Guildford Press, 2004. – 319 p.
29. Hultberg P. Shame: a hidden emotion. Journal of Analytical Psychology / P. Hultberg – London: Academic Press, 1988. – 33 (2): P. 109-26.
30. Illies J. Zoologie des Menschen: Entwurf einer Anthropologie / J. Illies – Munchen: Piper, 1971. –
31. Ingrm R.E. Cognition in depression, in PA Magaro (Ed.). Cognitive bases of mental disorders /R.E. Ingrm, K.S. Wisiniki // Newbury Park, CA: Sage, 1991. – P 187-230.
32. Jacoby M. The analytical encounter: transference and human relationship. / M. Jacoby – Toronto: Inner City Books, 1984. – 128 p.
33. Jacoby M. Shame and the origins of self-esteem: A Jungian approach / M. Jacoby – New York: Routledge, 1994. – 118 p.
34. Jan Roubal. Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy. Behavioral sciences / Jan Roubal, Gianni Francesetti, Michela Gecele // – Basel, Switzerland, 2017. – 13 p.
35. Jung C. G. Principles of practical psychotherapy / C. G. Jung – New York: CW16, 1935. – 16. – 49 p.
36. Jung, C. G. The undiscovered self / C. G. Jung – New York: American Library, 1957. – 88 p.

37. Kaufman G. The psychology of shame. / G. Kaufman – New York, NY: Springer, 1989. – 364 p.
38. Kaufman G. The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes (2nd ed.). / G. Kaufman – New York, NY: Springer, 1996. – 364 p.
39. Kernberg O. F. A psychoanalytic theory of personality disorders. Major theories of personality disorder / O. F. Kernberg – New York: Guilford Press, 1996. – P.106–140
40. Kirk J. The cognitive behavioural assessment. In Cognitive Behavioural therapy for Psychiatric Problems / J. Kirk – Oxford Medical Publications, 1989. – P. 13-52.
41. Lewis, H. B. Shame and guilt in neurosis. /H. B. Lewis – New York: International University Press, 1971. – 419 p.
42. Lewis H.B. Introduction: Shame – the sleeper in psychopathology. In HB Lewis (Eds.); The role of shame in symptom formation /H.B. Lewis – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987. – P.1-28.
43. Lewis M. Shame: The exposed self / M. Lewis – New York: Free press, 1992. – 304 p.
44. Li J. The organization of Chinese shame concepts /J. Li , L. Wang , K. W. Fischer // Cognition and Emotion, 2004. – 18(6). – P. 767–797.
45. Lowen A. Narcissism: denial of the true self / A. Lowen – New York: Macmillan, 1985. – 241 p.
46. Mende-Siedlecki P. Emotion regulation: Neural bases and beyond. In J. Decety & J. T. Cacioppo (Eds.), The Oxford handbook of social neuroscience /P. Mende-Siedlecki, K. N. Ochsner, // New York, NY: Oxford University Press, 2011. – P. 278–284
47. Miller, P. J. Self-construction through narrative practice: A Chinese and American comparison of early socialization /P. J. Miller, H. Fung, J. Mintz // Ethos, 1996. – 24. – P. 237–280.

48. Muller R. Honor and shame: Unlocking the door /R. Muller – Philadelphia, PA: Xlibris, 2001. –
49. Nathanson, D. L. About emotion / D. L. Nathanson – Psychiatric Annals, 1993. – 23(10). – P. 543–555.
50. Panksepp J. Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions / J. Panksepp – New York, NY: Oxford University Press, 2005. – 480 p.
51. Peristiany J. G. Honour and grace in anthropology / J. G. Peristiany , J. Pitt-Rivers // Cambridge, England: Cambridge University Press, 1992. – 260 p.
52. Persons J.B. Cognitive Therapy in practice: A case formulation approach /J.B. Persons – New York: Norton, 1989. – 227 p.
53. Phan, K. L. Emotion regulation. In J. Armony & P. Vuilleumier (Eds.), The Cambridge handbook of human affective neuroscience /K.L. Phan, C.S. Sirpada // Cambridge, England: Cambridge University Press, 2013. – P. 376–394
54. Piaget J. Intellectual evolution from adolescence to adulthood /J. Piaget – Human Development, 1972. – p. 15
55. Potter-Efron Patricia S. Anger, Alcoholism, and Addiction: Treating Individuals, Couples, and Families 1st Edition / Patricia S. Potter-Efron, Ronald T.Potter-Efron // W. W. Norton & Company, 1992. – 288 p.
56. Roger C. Client – Centered Therapy / C. Roger – London: Constable, 1951. – p. 542.
57. Rycroft C. A critical Dictionary of Psychoanalysis / C. Rycroft – Harmondsworth: Penguin, 1968. – p. 54
58. Salman A. Freud and the far east: psychoanalytic perspectives on the people and culture of China, Japan, and Korea /Akhtar Salman – USA. Jason Aronson publ, 2009. – 339 p.

59. Scheff, T. J. Shame in self and society /T. J. Scheff – Symbolic Interaction, 2003. – 26(2),– P. 239-262. doi:10.1525/si.2003.26.2.239.
60. Scheler M.F. Über Scham und Schamgefühl Schriften aus dem Nachlass. /M.F. Scheler – Der Neue Geist Verlag. 1933. – 148 p.
61. Schore A.N. Affect regulation and the origin of self: the neurobiology of emotional development /A.N. Schore – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994. P. 524.
62. Schneider, C. D. Shame, exposure, and privacy /C.D.Schneider, – Boston, MA: Beacon, 1997. – P.199-205.
63. Schoenleber M. Shame aversion and shame-proneness in Cluster C personality disorders /M. Schoenleber , H. Berenbaum //Journal of Abnormal Psychology, 2010. – 119. – P. 197-205.
64. Shweder R.A. Toward a deep cultural psychology of shame. /R.A. Shweder – Social Research, 2003. – 70. – P. 1109–1130.
65. Stipek, D. Differences between Americans and Chinese in the circumstances evoking pride, shame and guilt. /D. Stipek – Journal of Cross-Cultural Psychology, 1998. – 29. P. 616–629.
66. Sue D. W. Counselling the culturally diverse: Theory and practice (5th ed.). /D.W. Sue, D. Sue // – New York, NY: Wiley, 2008.
67. Tangney J.P. Assessing individual differences in shame proneness and guilt: The self-conscious affect and attribution inventory/ J.P. Tangney – Journal of Personality and Social Psychology, 1990 – P. 102- 111
68. Tangney J.P. Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt embarrassment and pride (Eds.) / J.P. Tangney, K.W. Fischer // – New York: Guilford, 1995. – P. 6.
69. Tangney, J. P. Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan / J. P. Tangney, P. E. Wagner , D. Hill-Barlow, D. E. Marschall, , R. Gramzow // Journal of

- Personality and Social Psychology, 1996. – 70(4), – P. 797–809.  
doi:10.1037//0022-3514.70.4.797.
70. Tas L. Een wijze van kijken. psychoanalyse en schaamte In Heuves W. Boerwinkel A. / L. Tas – Liber amicorum Amsterdam Het Spinhuis, 1996. – 226 p.
71. Tomkins, S. S. Affect, imagery, consciousness: The negative affects / S. S. Tomkins – New York: Springer. P. 1963. – Vol. 2 – 118 p.
72. Thompson C. Soul of Shame: Retelling the Stories We Believe about Ourselves. InterVarsity Press, 2015. – 256 p.
73. Wurmser L. The Mask of Shame /L. Wurmser – Baltimore and London: Johns Hopkins University Press, 1981. – P. 29.
74. Wurmser L. Gedanken zur Psychopatologie von Scham und Ressentiment. / L. Wurmser – Analytische Psychologie. Basel: Karger, 1988. – 19 (4). – P. 288
75. Young, J. E. Cognitive Therapy for Personality Disorders: A schema-focused approach. (Revised Eds.). /J. E. Young, – Sarasota FL: Professional Resource Press, 1999. – 83 p.
76. Young, J. E. Schema therapy: A practitioner's guide/ J. E. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar, // – New York: Guilford Press, 2003, 436 p.

## ДОДАТОК А.

*Тест «Вимірювання почуття провини і сорому»  
(Test of Self-Conscious Affect, TOSCA), Дж. П. Тангней.*

Нижче наведені ймовірні сценарії, що описують прості ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті.

Уважно прочитайте кожен сценарій до ситуації та спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть вірогідність виникнення у вас кожної з наведених версій поведінкових реакцій використовуючи шкалу.

### Обведіть обрану цифру.

1. «ніколи не робив(ла) б так – це абсолютно не характерно для мене»;
2. «малоймовірно, але не виключено»;
3. «50 на 50» – можу так зробити, якщо будуть сприятливі обставини»;
4. «цілком ймовірно, що саме так вчиню, подумаю, чи відчую»;
5. «завжди саме так і роблю – це характерно для мене».

1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, ви домовилися про зустріч в обідню перерву. Але лише ввечері ви згадуєте, що підвели друга.

а) Ви кажете собі: «Я до нього неуважний».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Нічого! Він зрозуміє».	1	2	3	4	5

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння.	1	2	3	4	5
г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом». 1 – 2–3 – 4 – 5	1	2	3	4	5

2. На робочому місці ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним або незграбним, намагаєтеся приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і непокоїть мене. Мені варто полагодити зламану річ або попросити когось, більш компетентного, полагодити її».	1	2	3	4	5
б) Ви починаєте думати про звільнення.	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Які неміцні речі роблять в наш час!».	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!».	1	2	3	4	5

3. Ви проводите час в колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим та дотепним. Дружина вашого друга (чоловік вашої подруги) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого друга може засмутити мого друга».	1	2	3	4	5
б) Ви відчуваєте себе чарівним в усьому.	1	2	3	4	5
в) Ви раді, справили таке незабутнє враження.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги».	1	2	3	4	5

4. Ви до останньої хвилини відкладали задачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете наспіх, і в результаті ваш звіт виглядає вкрай погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність.	1	2	3	4	5
б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!».	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!».	1	2	3	4	5

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!».	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. Ви робите серйозну помилку на роботі, що призводить до провалу цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтеся, що за цей провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу.	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ».	1	2	3	4	5
в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість.	1	2	3	4	5
г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал.	1	2	3	4	5

6. Ви маєте зробити складний телефонний дзвінок, від якого багато що залежить. І ось вже кілька днів ви його відкладаєте. Нарешті ви телефонуєте, знаходите потрібні слова та переконуєте свого співбесідника в доцільності вашого прохання. Врешті питання вирішене.

а) Ви кажете собі: «Виявляється, я можу бути переконливим».	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

б) Ви шкодуєте про те, що так довго відкладали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших.	1	2	3	4	5
в) Ви вважаєте себе боягузом.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Я молодець!».	1	2	3	4	5
д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?».	1	2	3	4	5

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши апетитний запах, піддаєтеся спокусі і купуєте смачну булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше вже не буду нічого їсти!».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!».	1	2	3	4	5
в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?».	1	2	3	4	5

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і влучаєте в обличчя товаришу по грі.

а) Вам незручно за невміння грати.	1	2	3	4	5
б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!».	1	2	3	4	5
г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще.	1	2	3	4	5

9. Ви вирішили розпочати самотійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрими і готовими допомогти вам. Кілька разів ви були змушені брати гроші в борг і кожен раз за першої ж можливості повертали його.

а) Вам незручно за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самотійно вирішувати життєві проблеми.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!».	1	2	3	4	5
в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!».	1	2	3	4	5
д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги.	1	2	3	4	5

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте кота, що невідомо звідки взявся на дорозі.

а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!».	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!».	1	2	3	4	5
г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути.	1	2	3	4	5

11. Ви виходите після здачі екзамену (під час сесії чи атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися. Але раптом з'ясовується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано.

а) Ви кажете собі: «Це лише екзамен!».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Я не сподобався екзаменатору, і ця оцінка - лише відображення його явної антипатії до мене».	1	2	3	4	5
в) Ви думаєте, що вам варто було б краще готуватися до екзамену.	1	2	3	4	5
г) Ви почуваете себе дурним.	1	2	3	4	5

12. Ви та ваші колеги завершили досить складну для всіх роботу над проектом. Результат оцінено дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошовою премією лише вас.

а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним.	1	2	3	4	5
б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу.	1	2	3	4	5
в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили.	1	2	3	4	5

г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишастесь собою.	1	2	3	4	5
д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди.	1	2	3	4	5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і висміюєте приятеля, який в цей вечір відсутній.

а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і зовсім невинно!».	1	2	3	4	5
б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою.	1	2	3	4	5
в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе.	1	2	3	4	5
г) Ви вибачаетесь і намагаєтесь підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли.	1	2	3	4	5

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєтесь серйозної помилки, за яку вас критикує не лише керівництво, але й підлегли.

а) Ви вважаєте, що керівництво могло б чіткіше визначити ваше завдання.	1	2	3	4	5
б) Вам хочеться втекти і сховатися.	1	2	3	4	5
в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Кожен може помилятися!».	1	2	3	4	5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітейсиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, для цього знадобилося багато вашого часу та енергії. Ви неодноразово шкодували, що взагалі взялися за це, і думали, як би це покинути. Врешті свято відбулося, і ви стали свідком щасливих посмішок на дитячих обличчях.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом і взагалі ледацюгою.	1	2	3	4	5
б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися.	1	2	3	4	5

в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило.	1	2	3	4	5
г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли.	1	2	3	4	5
д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи.	1	2	3	4	5

## ДОДАТОК Б.

### *Шкала зовнішнього та внутрішнього сорому (External and Internal Shame Scale, EISS).*

Подумайте про проблему, яка виникла нещодавно, і про те, як ви взагалі реагуєте на проблеми у своєму житті. Позначте, відзначивши у відповідній колонці, наскільки ви думаєте чи робите кожен із варіантів. У кожному реченні потрібно позначити відповідь. Оцінивши наступним чином:

- 0 – ніколи
- 1 – кілька разів
- 2 – Іноді
- 3 – Багато разів
- 4 – Завжди

Правильних чи неправильних відповідей немає. Дайте відповідь за такими варіантами:

1. Я намагаюся ігнорувати проблему.
2. Шукаю людей компетентних в темі проблеми.
3. Я відмовляюся від спроб вирішити проблему.
4. Я намагаюся уникнути проблеми, віддаляючись від неї.
5. Шукаю підтримки у батьків і друзів.
6. Я шукаю інших людей, щоб поговорити з ними та дізнатися, чи можуть вони мені допомогти.
7. Я намагаюся не думати про проблему і заходжу в соцмережі, йду в кіно або дивлюся телевізор.

8. Я намагаюся дізнатися, як би інші люди вирішили проблему.
9. Я завжди шукаю спосіб вжити заходів, коли зіштовхуюсь зі своєю проблемою.
10. Я зупиняюся, щоб подумати про те, як я поведжуся і чому.
11. Сподіваюся, проблема вирішиться сама собою.
12. Я шукаю поради та/або допомоги від деяких людей, щоб вирішити проблему.
13. Я нічого не роблю, бо не думаю, що зможу вирішити проблему.
14. Я засмучуюсь і переношу це почуття на інших людей.
15. Я сплю та/або їм більше, ніж зазвичай.
16. Я відчуваю, що інші люди вважають мене недостатньо хорошим.
17. Інші люди бачать мене маленьким і незначним.
18. Люди вважають мене неважливим порівняно з іншими.
19. Інші люди бачать, що я не відповідаю їм.
20. Я думаю, що інші люди дивляться на мене зверхньо.
21. Я відчуваю невпевненість щодо думки інших про мене.
22. Інші думають, що мені чогось не вистачає.
23. Інші люди сприймають мене як людину з певним дефектом.
24. Я думаю, що інші здатні помітити мої недоліки.
25. Інші люди завжди пам'ятають мої помилки.
26. Інші бачать мене слабким.
27. Інші люди часто принижують мене.
28. Інші бачать мене порожнім і незадоволеним.
29. Люди бачать, що я прагну досконалості, але не можу досягти власних стандартів.
30. Інші критикують або карають, коли я роблю помилку.
31. Інші люди шукають мої вади.
32. Люди віддаляються від мене, коли я роблю помилки.

33. Інші люди думають, що я втратив контроль над своїм тілом і почуттями.

## ДОДАТОК В.

*Авторська анкета для дослідження якісних характеристик різних типів почуття сорому.*

### Анкета

1. Коли ви зазвичай відчуваєте почуття сорому?
2. З ким поруч частіше відчуваєте себе присоромленим?
3. Пригадайте, які думки зазвичай супроводжують почуття сорому?
4. Проаналізуйте, які інші емоції та почуття супроводжують вас у соромі?
  - провина;
  - тривога;
  - печаль;
  - страх;
  - ненависть;
  - туга;
  - розгубленість;
  - інші (додайте власну відповідь).
5. Згадайте, як ви зазвичай поводитись у випадку відчуття гострого сорому?
6. Приведіть приклад з життя, коли ви відчуваєте сором?
7. У разі виникнення почуття сорому, починаєте Ви відчувати її не тільки по відношенню до джерела його виникнення? Якщо – так, напишіть до чого чи кому ще?
8. Хто або що допомагає (допомогло б) Вам пережити почуття сорому?
9. Чи виникають у вас якісь асоціації зі словом «сором»?
10. З яким кольором у Вас асоціюється сором?