

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОЧУТТЯ СОРОМУ

У статті проведено теоретичний аналіз історичного розвитку розуміння почуття сорому, розкрито його сутність. Розглянуто теоретичні підходи до розуміння цього феномена, виокремлено його структурні компоненти та обґрунтовано необхідність більш поглибленого вивчення його змісту.

Ключові слова: сором, емоції, сором'язливість, невпевненість, переживання, оцінка, поведінка, почуття.

Постановка проблеми. Однією з найактуальніших проблем сучасності є багатоманітність інформації, яка має неабиякий вплив на самосвідомість і самооцінку людини. На сьогодні кожен перебуває під впливом стресогенних факторів у зв'язку з порівняннями себе з іншими та норм свого бачення світу з нормами інших. Детальний теоретичний аналіз дасть змогу зосередитися на причинах появи негативної оцінки самого себе та сорому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній та зарубіжній літературі сором'язливість була предметом розгляду таких учених, як О. Бойцова, Л. Галігузова, А. Добрович, Ф. Зімбардо, Р. Кеттелл, І. Кон, В. Куніцина, К. Платонов та інші.

Метою статті є проведення теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми визначення феномена «почуття сорому», а також розкриття сутності цього поняття та його складників.

Виклад основного матеріалу. Поняття сорому як однієї з граней емоційної сфери людини досліджувалось у лінгвістиці Ю. Апресяном, Н. Арутюною, А. Шмельовим, А. Залізник, А. Вежицькою. Сучасні розвідки здійснені Л. Антоною, Н. Вдовиченко, Є. Дженковою. Усі науковці наголошують на значній «соціалізації» цієї емоційної модальності, тобто на суттєвому впливі ускладненої природи переживання на результат його мовної фіксації.

Будь-яка емоціогенна ситуація включає в себе суб'єкта переживання, стан речей (фрагмент дійсності, що впливає на суб'єкта, тобто чинник переживання), безпосередню емоційну реакцію (у термінах «приємно – неприємно»), поєднану, як правило, зі співвіднесенням ситуації із системою знань суб'єкта (раціональна оцінка), отримане емоційне ставлення до об'єкта переживання (якщо такий є), типову симптоматику переживання. У випадку з почуттям сорому зазначені параметри когнітивної схеми емоції не лише повністю «активуються», а й розширюються. Крім того, залучаються такі інтелектуальні утворення, як знання

соціальних норм, почуття відповідальності (прийняття людиною правил і готовність їх дотримуватись), почуття провини (усвідомлення людиною своєї причетності до чогось негативного).

Поняття сорому та пов'язані з ним етичні норми й правила змінювалися з розвитком людського суспільства. У Європі в середньовічні часи в лазнях купалися одночасно чоловіки та жінки, і ніхто не соромився. Проте в XVI – XVII ст. це стало неможливим, народилася сором'язливість, яка зайшла так далеко, що лікарям не дозволялося оглядати пацієнтів. Тільки в XIX ст. зникають загальні спальні. До цього гість і господар могли спати в одному ліжку тільки одягнутими. Запрошення спати разом вважалося великою честю, а відмова – великою образою. Існувала також церемонія присутності гостей на вранішньому туалеті царських і знатних осіб.

Як бачимо, те, що є моральним для однієї людської формації, може бути зовсім неприпустимим для іншої. Варто зауважити, що мораль минулого може повертатися. Так, у XIX ст. з'являється сорочка для купання, яка поступово перетворюється на купальний костюм. Далі з'явилися нудистські пляжі, тобто ніби в оновленому вигляді до нас повертається звичка чоловіків і жінок купатися разом у лазнях. Феномен сорому виникає в людини під час формування її свідомості, а також виражає початковий ступінь її самосвідомості та самооцінки як особи. Сором виникає тільки під впливом певного соціального середовища. Історично склалося так, що зміст ганебного змінюється у зв'язку зі змінами того соціального середовища, у якому живе людина – суб'єкт сорому. В основі цього почуття лежить усвідомлення індивідом суспільних норм і вимог, утвердження себе як особистості, наявність відчуття власної гідності та поваги до себе.

Початковою внутрішньою причиною сорому є усвідомлення індивідом невідповідності своїх вчинків або вчинку з прийнятими в цьому суспільстві нормами поведінки. Це свідчить про те, що для наявності почуття сорому в суспільстві вже

повинні існувати певні норми поведінки, а індивід має володіти здатністю усвідомлювати ці норми та співвідносити з ними свої вчинки. Початковою зовнішньою причиною сорому є засудження непристойного вчинку суспільною громадською думкою, у свою чергу індивід повинен знати, що громадська думка цей вчинок або поведінку засуджує, виникнення мимовільної, не залежної від волі індивіда емоційної реакції афектує, що супроводжується почервонінням шкіри обличчя. Сором містить елементи як усвідомлюваного (усвідомлення особою непристойності свого вчинку), так і несвідомого. Об'єктивна сторона змісту сорому як морального явища зумовлена наявністю в суспільстві певних норм поведінки, які не залежать від суб'єкта, проте він має знати їх і виконувати. Зміст ганебного визначено на основі суспільного буття людей, однак він відображений у моральній свідомості кожної особи. Суб'єктивну сторону сорому визначають через ступінь та особливості сприйняття об'єктивної сторони суб'єктом, а також через особливості прояву почуття сорому в кожній людині.

Як підкреслює Н. Арутюнова, почуття сорому передбачає дистанціювання – «відсторонення» заради погляду на себе крізь призму соціальних стандартів. Це переживання неможливе без сформованої самосвідомості та активізації самооцінки (відомим є вислів Марка Твена: «Людина – єдина тварина, яка червоніє»).

Поняття «сором'язливий» часто вживається в повсякденному житті як вислів, який розкриває особистісні властивості людини. Однак на сьогодні не існує єдиної дефініції поняття «сором'язливість».

За визначенням К. Платонова [6], сором'язливість розглядається як емоційний стан, який визначається наявністю вираженого психологічного бар'єра, заважає спілкуванню та супроводжується думками про свою неповноцінність, ілюзією негативного ставлення об'єктів спілкування. Під впливом сором'язливості відбувається зниження комунікативних здібностей, виникають труднощі та звуження сфери спілкування. В. Куніцина [5] визначає сором'язливість як властивість особистості, що виникає в людини, яка за певних обставин міжособистісного неформального спілкування постійно відчуває труднощі. Це проявляється в нервово-психічній напрузі та розрізняється низкою специфічних змін самосвідомості, різноманітними порушеннями в мовній діяльності, психомоториці, емоційних, вольових і мисленневих процесів. Отже, К. Платонов та В. Куніцина розглядають сором'язливість як процес, стан та властивість особистості [7; 5].

Соціальна обумовленість (моральними й правовими нормами, культурою, релігією, вихованням) основних складників денотативної ситу-

ації – суб'єкта, вчинку, наслідків – приводить до перетину понять «сором», «совість», «осуд», «приниження», «гріх», «злочин», «провина», «каяття», що знаходить відображення в семантиці відповідних лексем. Уперше серйозно досліджувати сором'язливість почав у 1970-х рр. американський психолог Ф. Зімбардо. Він виявив, що збентеження, боязкість є (або були в минулому) значною проблемою для 60% людей. Іншим також знайоме відчуття сором'язливості, проте не постійне, а ситуаційне (наприклад, перед публічним виступом). Цікаво, що сором'язливих людей більше в тих культурах, де ця риса сприймається як позитивна (японці, німці, англійці та інші). Ніколи не відчували цього стану, за їх власним твердженням, 7% американців. Результати своїх досліджень Ф. Зімбардо узагальнив у книзі, що стала бестселером у США та була перекладена багатьма мовами світу. У Стенфорді він створив клініку психотерапії сором'язливості, яка відразу ж отримала велику популярність. Зазвичай збентеження охоплює людину, коли вона стає об'єктом уваги, наприклад, входить до кімнати та зустрічає погляди всіх присутніх, або коли її хвалять, а тим більше, коли критикують. Необхідність виступати перед групою прискіпливих глядачів викликає хвилювання навіть у тих, кому сором'язливість не властива. Прояви сором'язливості дуже індивідуальні. На вигляд не завжди можна визначити, чи сором'язлива людина. Інколи збентеження ховається під розв'язною, гордовитою та навіть грубою поведінкою. Головним критерієм є самовідчуття: якщо хтось вважає себе сором'язливим, значить, так воно і є.

Однак відомі деякі типові фізіологічні симптоми: прискорене серцебиття, обличчя червоніє, руки тремтять, піт так і ллється. Часто людина немов німіє, сильно бентежиться, відводить очі, прагне сховатися або закрити обличчя. Сильна сором'язливість порушує нормальний перебіг усіх психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, сприйняття).

Люди, охоплені внутрішніми переживаннями, інколи буквально не бачать і не чують, не орієнтуються в тому, що відбувається довкола, погано міркують, втрачають дар мови. Переживши подібний досвід, людина починає уникати спілкування, вважає за краще залишатися в тіні, не наважується висловити свою думку, звернутися за допомогою. У важких випадках повністю втрачається можливість вступати в контакт із ким-небудь, окрім найближчих людей. Сором'язливому завжди здається, що оточуючі готові посміятися над ним, засудити чи образити. Насправді, як показують дані психологів, людина, яка бентежиться й червоніє, зазвичай справляє хороше враження. Її сприймають як скромну, інтелігентну, витончену, сумлінну. І ці оцінки часто справедливі,

адже важко уявити сором'язливого нахабу. Тому помірний сором'язливість не потребує неодмінного усунення. Якщо ж страх спілкування досягає такої міри, що робить життя неповноцінним, проблему необхідно вирішувати.

Як процес сором'язливість проявляється по-різному залежно від професій і віку, вона має певну інтенсивність та часові характеристики.

Сором'язливість можна представити у вигляді площини, з одного боку якої перебувають несором'язливі люди, які надзвичайно рідко відчувають напругу в ситуації публічного виступу або під час знайомства, а з іншого – сором'язливі люди, які страждають від того, що не можуть бути розкутими в спілкуванні. Група ситуативно сором'язливих перебуває між цих полюсів. Також можна виділити малочисленні групи, до складу яких входять безсоромні люди, тобто ті, які занадто розкуті, нав'язливо вільні. Можна простежити зміну порядку компонентів цього процесу під впливом соціальних умов, досвіду спілкування, виховання тощо, тобто сором'язлива людина, яка неправильно адаптувалася, переходить до групи безсоромних, а несором'язлива людина, набуваючи комплексів, стає сором'язливою.

Як стан сором'язливість супроводжується низкою порушень із боку емоційно-вольових, мисленневих процесів, психомоторної й вегетативної сфери, мовної діяльності та зміни самосвідомості, які характеризують загальну нервово-психічну напругу. Як властивість особистості сором'язливість пов'язана з постійними труднощами у встановленні контактів, із відчуттям психологічного дискомфорту, зниженням адаптивності й самоповаги, підвищеною сенситивністю (А. Белоусова, Д. Деніелс, Р. Кеттелл). Багато психологів, соціологів та психіатрів намагалися з'ясувати природу виникнення феномена сором'язливості.

Розглянемо ці теорії. Так, теорія рис особистості (Р. Кеттелла) розглядає риси особистості як низку взаємопов'язаних повсякденних актів. Ця риса є організуючим принципом, що виходить із погодженості людської поведінки, яка спостерігається [3]. За допомогою розробленого багатофакторного тесту Р. Кеттелл виявив риси особистості.

Показником «сором'язливості/несором'язливості» є Н-фактор, який включає два складники – Н (-), тобто невпевненість, сором'язливість, вразливість перед загрозами, та Н (+) – хоробрість, стійкість, витривалість. Особистості з Н (-) фактором народжуються з більш чутливою та легко збудливою нервовою системою. У представників Н (+) фактора переважає симптоматична нервова система, тому вони занадто вразливі з боку погроз і конфліктів. Отже, наявність підвищеної чутливості призводить до появи сором'язливості.

На думку Р. Кеттелла, сором'язливість як особистісний фактор зумовлюється спадковістю та

не залежить від зовнішніх обставин чи виховання. Сором'язлива людина приймає сором'язливість як істину та може відмовитись від спроб подолати її. Це є основним недоліком концепції спадкової сором'язливості.

Теорія особистісних типів Г. Айзенка представляє структурною одиницею особистості тип у вигляді ієрархічної структури «нейротизм – екстраверсія – інтроверсія». Згодом ученим було введено третій параметр – психотизм. Ті особистості, які мають високі показники з психотизму, схильні до самотності, неухважні до інших, нечуйні. Ті, у кого переважає нейротизм, емоційно нестійкі, схильні до чуйності, співчуття й самотності. Від генетичних (нейрофізіологічних) та опосередкованих факторів залежать особистісні відмінності з екстраверсії/інтроверсії. До цієї категорії належать особистості, які схильні до рефлексії, самоаналізу.

У біхевіористичній теорії (А. Бандура, Е. Blanchard, Н. Arkowitz) сором'язливість розглядається як фобічна реакція на соціальні події, що закріпилася. Біхевіористи вважали, що невдачі, різноманітні труднощі викликають умовну занепокоєність щодо первинного нейтрального соціального подразника. Різноманітні стилі поведінки, які пов'язані з уникненням будь-чого, можуть бути мотивовані саме таким занепокоєнням, яке може призвести до низки негативних наслідків: негативна оцінка з боку оточуючих сприймається занадто чуттєво, людина перебуває в постійному очікуванні невдач у будь-яких ситуаціях. Наслідки, які несе в собі сором'язливість, на думку біхевіористів, полягають у тому, що, по-перше, сором'язливі люди за несподіваної зустрічі намагаються уникнути відчуття напруги, яке виникає в таких випадках, при цьому будучи заздалегідь впевненими в тому, що позитивні наслідки в цій ситуації вони не отримають; по-друге, сором'язливість робить людину більш вразливою щодо життєвих стресів, які зазвичай повинні пом'якшуватися за допомогою підтримки родичів, друзів, знайомих, проте сором'язливість значною мірою звужує коло соціальної підтримки загалом; по-третє, сором'язлива людина відчуває нестачу інформації щодо оцінок і ставлень до себе з боку оточуючих, що призводить до появи занадто низької самооцінки та інших аспектів тривожності.

На думку представників психоаналізу, сором'язливість формується внаслідок порушень гармонії між трьома складниками структури особистості, які були виділені З. Фрейдом, – «Воно», «Я», «Над-Я» [8]. Причинами, які викликають ці порушення, можуть бути Едипів комплекс або комплекс Електри (як реакція на нездійсненні потяги підсвідомості, наприклад, пристрасть дитини до батьків протилежної статі), нарцисизм (як результат орієнтування на самого себе). На психологічному рівні

такий конфлікт може виникати, коли сором'язлива людина пристрасно бажає привернути до себе увагу, будучи при цьому непоміченою [2].

На думку М. Кляйн [4], у процесі передчасного психологічного відособлення дитини від матері та розвитку почуття власної індивідуальності формується сором'язливість. Незадоволена потреба в захисті зумовлює формування в індивіда страху перед невизначеністю життєвих обставин.

Представники соціально-психологічної теорії бачили передумову формування сором'язливості у впливі соціальних умов, які розглядаються як явище «географічної рухливості», часта зміна місця проживання, що призводить до майже хронічного переживання відчуття соціальної ізоляції й відчуженості, у синдромі першості (В. Пеккерд, Р. Зіллер), який спрямований на особистісний успіх та ставить особистість у ситуацію змагання з усіма.

Висновки. Таким чином, відсутність лідерських якостей і наявних соціальних досягнень розцінюється як неуспіх, невдахою вважається людина, яка цими якостями не володіє. Урбанізація призводить до того, що людина губиться в натовпі. Причинами виникнення сором'язливості, на думку сучасних зарубіжних психологів, можуть бути такі явища:

а) детермінізм навколишнього середовища, який пояснює відсутність в особистості комунікативної компетентності; вплив навколишнього середовища на сором'язливу людину (А. Адлер, Е. Еріксон, К. Юнг та інші вчені);

б) біологічний детермінізм, який пояснює вплив сором'язливості на емоційно-вольову регуляцію особистості (Дж. Роттер, Е. Торндайк, Д. Уогсон);

в) вроджений детермінізм, який пояснює феномен сором'язливості з позиції реактивності, механістичності чи активності й творчості (Д. Зіглер, З. Фрейд та інші психологи);

г) фізіологічний детермінізм, який пояснює вплив фізіологічних факторів на психологічну

й соціальну сором'язливість (Г. Айзенк, Г. Гуф, А. Деніелс, К. Ізард, Р. Кеттелл та інші науковці).

Сором'язливість являє собою складний феномен, який має емоційно-когнітивне походження та супроводжується думками про власну неповноцінність, уявне негативне ставлення інших об'єктів спілкування. Поєднання певних соціально-психологічних і генетичних умов, існування психологічної напруги під час міжособистісного спілкування є передумовою формування особистісної сором'язливості.

Література:

1. Айзенк Г. Структура личности / пер. с англ. СПб.: Ювента; М.: КСП, 1999. 464 с.
2. Галигузова Л., Мещаринова Б. Психологический анализ феномена детской застенчивости. Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 10.
3. Кеттелл Р., Ебер Г., Тицуска Н. Руководство по работе с 16-ти факторным опросником. Л., 1970. 220 с.
4. Кляйн М. Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни ребенка. Психоанализ в развитии: сборник переводов / сост. А. Поршенко, И. Романов. Екатеринбург: Деловая книга, 1998. С. 5–107.
5. Куницина В., Казаринов Н., Погольша В. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
6. Платонов К. Краткий словарь системы психологических понятий: учеб. пособие для учеб. завед. профтехобразования. М.: Высшая школа, 1984. 174 с.
7. Платонов К. О застенчивости. Популярная психология. Хрестоматия: учеб. пособие для студ. пединститутов / сост. В. Мироненко. М.: Просвещение, 1990. С. 348–352.
8. Фрейд З. Психология бессознательного: сборник произведений. М.: Просвещение, 1990. 448 с.
9. Штерн В. Дифференциальная психология и ее методические основы / пер. с нем. М.: Наука, 1998. 336 с.

Харченко О. И. Научные подходы к пониманию чувства стыда

В статье проведен теоретический анализ исторического развития понимания чувства стыда, раскрыта его сущность. Рассмотрены теоретические подходы к пониманию этого феномена, выделены его структурные компоненты и обоснована необходимость более углубленного изучения его содержания.

Ключевые слова: стыд, эмоции, застенчивость, неуверенность, переживания, оценка, поведение, чувства.

Kharchenko O. I. Scientific approaches to determination of shyness

The article analyzes the historical development of understanding the sense of shame, reveals its essence. Theoretical approaches to understanding this phenomenon are considered, its structural components are identified and the need for more in-depth study of its content is substantiated.

Key words: shame, emotions, shyness, uncertainty, experience, estimation, behavior, feelings.