

# ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПОЧУТТЯ СОРОМУ

**Никитченко К. А.**

студентка 3(5) курсу бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та  
клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, до якого, крім емоцій, входять багато інших емоційних явищ: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, акцентуйована вираженість яких дозволяє говорити про емоційні типи особистості, емоційно стійкі відносини (почуття), і кожне з них має досить виразні диференційовані ознаки.[1]

У сучасному суспільстві практично неможливо зустріти людину, якій би було незнайоме почуття сорому. Ця потужна емоція, яка істотно впливає на спосіб життя і навіть може бути причиною дефіциту нових почуттів, емоцій або спілкування.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з проблеми психологічних причин почуття сорому особистості було виявлено дві протилежних теорії стосовно походження соромливості. Представники першої вважають, що соромливість слід розглядати як біологічно обумовлену межу, пов'язану зі збудливістю нервової системи.

Соромливість людини відрізняється особливою чутливістю і високою збудливістю нервової системи, яка особливо вразлива до соціального стресу.

В той час, як представники другої вважають, що людина являє собою продукт того, чому вона навчилася. Вона застосовує ті дії, яких вона навчилася упродовж зростання та становлення себе як особистість. Згідно цієї

теорії, соромливість являє собою придбану реакцію страху на соціальні стимули.

Розглянувши психологічні особливості соромливої особистості, можна сказати, що соромливість слід розглядати як стан, що супроводжується порушенням вегетативної та психомоторної сфери, мовленнєвої діяльності, емоційно-вольових, розумових процесів, рядом специфічних змін самосвідомості, що характеризують загальний стан нервово-психічної напруженості.[2]

Почуття сорому не піддається корекції аж до повного подолання тому що він в нас закладений з дитинства. було встановлено, що ознаки появи образу «я» спостерігалися у дітей лише у віці 15 – 18 місяців. Приблизно цьому ж віку (22 місяці) відповідає і поява перших ознак поведінкового патерну ніяковості і сорому, і то не у всіх досліджуваних дітей, а тільки у чверті з них. Звідси вчені роблять висновок, що переживання сорому базується на чимось на зразок знання про самого себе. Взагалі ж питання про онтогенез сорому залишається білою плямою.

Всі почуття, які ми можемо ідентифікувати своєю свідомістю, важливі для нас і навіть необхідні.

Існує взаємозв'язок темпераментних особливостей особистості (властивості нервової діяльності) із тим, як особа сприймає та запам'ятовує інформацію, наскільки легко та швидко вдається навчатися новому, як саме реагує на фактори зовнішнього середовища, цей же взаємозв'язок можна перенести на те, який рівень соромливості та вираженість почуття провини має особистість, що залежить від засвоєних соціальних норм та установок [3, 4, 5].

Взаємозв'язок типу темпераменту та рівня соромливості особистості є маловивченим, але дослідження даного взаємозв'язку дає можливість краще зрозуміти, як люди, в залежності від особливостей їх нервової системи, реагують на різні подразники зовнішнього середовища та наскільки сильним є вплив на людину різних соціальних факторів, що

можуть пригнічувати духовний стан людини, допомагає в пошуку та подальшому застосуванні різних методів допомоги та самопомоги щодо підтримки та збереження свого психічного здоров'я.

Наприклад, якщо людина знає, що має слабкий темперамент та схильна до навіювання, а також часто має почуття сорому та/або провини, та їй важко «переварювати» різні подразники зовнішнього середовища, вона може вивчати різні методи для зменшення рівня навіюваності, проробки своїх соціальних установок та покращення свого психічного благополуччя.

**Мета роботи:** виявити взаємозв'язок рівня соромливості особистості із типом темпераменту.

**Об'єкт дослідження:** почуття сорому як психологічне явище.

**Предмет дослідження:** визначення взаємозв'язку рівня соромливості з особливостями особистості.

**Методики дослідження:**

1) особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) адаптований О. Г. Шмельовим; [6, 7]

2) методика вимірювання почуття провини і сорому (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней адаптований І. А. Беликом; [8]

3) методи статистичної обробки результатів дослідження.

**База дослідження.** Дослідження проводилось на випадковій групі осіб (тестування проходили всі бажаючі) в електронній формі.

**Контингент дослідження.** У дослідженні взяло участь 35 осіб різних вікових груп та статі.

Завдяки проведеному тестуванню 35 реципієнтів було виявлено взаємозв'язок значень рис сорому та провини із типами темпераменту. В таблиці 1 показано співвідношення нижнього та верхнього значення за рисою провини та рисою сорому із типом темпераменту. За результатами наведеними

у таблиці 1 видно, що меланхолічний тип темпераменту має найбільший показник нижнього та верхнього значення за рисою провини, а флегматичний тип темпераменту має найменший показник нижнього та верхнього значення за рисою провини.

Таблиця 1

**Співвідношення нижнього та верхнього значення за рисою провини та рисою сорому із типом темпераменту**

| Тип темпераменту | Риса провини | Риса сорому |
|------------------|--------------|-------------|
| Меланхолічний    | 60–75        | 38–69       |
| Холеристичний    | 20–39        | 40–50       |
| Флегматичний     | 15–30        | 17–31       |
| Сангвіністичний  | 30–39        | 35–50       |

За результатами наведеними у таблиці 2 видно, що найбільше середнє значення за рисою провини має меланхолічний тип темпераменту із значенням 68.1 та найнижче середнє значення за рисою провини має флегматичний тип темпераменту, який має показник 18.6. Також із таблиці 2 можна побачити, що найбільше середнє значення за рисою сорому має меланхолічний тип темпераменту із значенням 50.1 та найнижче середнє значення за рисою сорому має флегматичний тип темпераменту, який має показник 23.0.

Отримані результати свідчать про те, що тип темпераменту є передумовою рівня соромливості особистості, тобто існує взаємозв'язок між типом темпераменту та рівнем соромливості особистості.

Таблиця 2

**Середні показники рис провини та сорому відповідно до типів темпераменту**

| <b>Тип темпераменту</b> | <b>Риса провини</b> | <b>Риса сорому</b> |
|-------------------------|---------------------|--------------------|
| Меланхолічний           | 68.1                | 50.1               |
| Холеристичний           | 27.5                | 43.2               |
| Флегматичний            | 18.6                | 23.0               |
| Сангвіністичний         | 34.5                | 42.9               |

Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) адаптований О. Г. Шмельовим — тест, що складається з 57 пунктів. З них 48, визначають шкали «нейротизм» і «екстраверсія–інтроверсія», а 9 питань складають шкалу «брехні» — покликану допомогти у визначенні ступеня щирості людини. Тест ЕРІ існує в варіантах А і В, схожих за змістом. Все це зроблено для збільшення точності при повторному проходженні. В даному емпіричному дослідженні було використано варіант А. [6, 7]

Методика TOSCA є одним з інструментів, що найбільш використовуються для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому. Її перша версія була розроблена на підставі теорії моральних емоцій та під керівництвом Дж. П. Тангней у 1989 році. На даний час цей тест адаптований на різних типах популяції, і навіть різних вікових групах. Методика складається з 16 коротких життєвих сценаріїв–ситуацій, що передбачають появу у людини почуттів провини, сорому та інших емоцій. Кожна ситуація супроводжується переліком можливих емоційних,

когнітивних та поведінкових реакцій на неї. Завдання піддослідних полягає в оцінці ймовірності виникнення кожної із запропонованих реакцій за 5–бальною шкалою лайкерт–типу.[8]

**Висновок:** Сором – одне з найбільш нестерпних переживань в житті людини, засноване на усвідомленні осуду оточуючих і породжує пекуче відчуття невідповідності морально–оцінної системі суспільства, соціальної групи.

Сором регулює наші соціальні відносини, поведінку, наш зовнішній вигляд, відчуття задоволеності собою і власним тілом.

Завдяки представленому дослідженню було встановлено взаємозв'язок типу темпераменту та рівня соромливості особистості.

Меланхолічний тип темпераменту вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію. Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість, соромливість і боязкість, нерішучість. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують, та наявності деструктивних форм почуття сорому та провини.

Згідно із дослідженням меланхолічний тип темпераменту має найвищі середні показники за рисами сорому та провини порівняно із іншими типами темпераменту, що дає можливість робити висновок що меланхолічний тип темпераменту є найбільш схильним до деструктивних форм почуття сорому та провини та потребує

навчання методам самодопомоги щодо екологічного проживання соціального стресу.

Флегматичний тип темпераменту має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, не схильний до афектів, не любить говорити зайвого, економить сили, характеризується бідністю і слабкістю емоцій.

Згідно із дослідженням флегматичний тип темпераменту має найнижчі середні показники за рисами сорому та провини порівняно із іншими типами темпераменту, що дає можливість робити висновок що флегматичний тип темпераменту є найменш вразливим до деструктивних форм почуття сорому та провини та загалом не потребує навчання методам самодопомоги щодо екологічного проживання соціального стресу.

Отже, можемо підбити загальний висновок, що все ж таки існує зв'язок між типом темпераменту та рівнем соромливості особистості, але дана тема потребує більш масштабних досліджень, як і тема детермінант сорому у онтогенезі.

### **Література**

1. Енциклопедія практичної психології.. <http://psychologis.com.ua/>
2. Ільїн Е. П. Психологія спілкування та міжособистісних відносин. Київ. 2009. 576 с.
3. Збірник статей. <https://pyrogiv.kiev.ua>
4. Сайт Української асоціації організаційних психологів та психологів праці. <http://uaoppp.com.ua/read/86/>
5. Gellatly N. B. Cognitive Psychology. Oxford, 2012. 744 p.
6. Психологічні тести. <https://psytests.org/>
7. Психологічні тести. <https://www.eztests.xyz/>
8. Сервіс для проведення тестування та навчання. <https://onlinetestpad.com/ua>