

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Взаємозв'язок почуття сорому та самоефективності у жінок
середнього віку**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 202
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Ніколаєва Тетяна Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.психол.н., проф.
(наукова ступінь, вчене звання)

Бурлачук Леонід Фокич
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЕМОЦІЇ СОРОМУ

- 1.1 Поняття самоефективності в сучасній науковій літературі
 - 1.1.1 Поняття самоефективності
 - 1.1.2 Розробка поняття самоефективності в сучасній науковій літературі
 - 1.1.3 Різниця між самоефективністю та спорідненими феноменами
 - 1.1.4 Роль самоефективності у подоланні посттравматичних розладів
- 1.2 Емоції самоусвідомлення
 - 1.2.1 Емоція сорому в класичній та сучасній літературі
 - 1.2.2 Місце сорому в процесі морального розвитку особистості
 - 1.2.3 Відмінності між почуттями сорому та провини
 - 1.2.4 Копінгові стратегії в контексті сорому
 - 1.2.5 Вікові специфіки переживання сорому
 - 1.2.6 Гендерні особливості
 - 1.2.7 Роль сорому у розвитку психічних розладів

Висновки до розділу I

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- 2.1 Методичне забезпечення дослідження взаємозв'язку почуття сорому та самоефективності
- 2.2 Опис вибірки для проведення емпіричного дослідження

Висновки до розділу II

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

- 3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Висновки до розділу III

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність. Сучасний світ висуває надзвичайно високі вимоги до особистості в її професійному та особистому житті. Попри всі складнощі та шалений темп життя, сучасна людина має вміти орієнтуватися у ситуаціях із великим ступенем невизначеності, досягати певних цілей, активно адаптуватися до середовища, яке різко та кардинально змінюється, постійно навчатися новому та покращувати продуктивність й результативність своєї діяльності. В такому контексті надзвичайно актуально постає питання самоефективності — здатності особистості оцінювати власні здатності для вирішення певних задач в різних ситуаціях, обмірковувати дії, до яких можна вдатися, розуміти фактори впливу на вибір стратегії дії та ставити цілі. Чим вищим рівнем самоефективності володіє особистість, тим краще вона поряється з надзвичайними викликами життя. Самоефективність є точним показником набуття навиків, розтрата енергії, наполегливості, постановки цілей та самоконтролю; самоефективність зворотнопропорційно пов'язана із тривожністю, прихильністю та прокрастинацією, і прямопропорційно — із саморегуляцією та самоконтролем.

Велику роль у суб'єктивній оцінці власної ефективності відіграють почуття. Протягом останніх десятиліть вченими було багато уваги приділено позитивним емоціям, але ж негативні емоції набагато сильніше впливають на самопочуття та діяльність людини, що призводить до вибору певних продуктивних або деструктивних стратегій поведінки людини. Вміння розуміти свої емоції та керувати ними — один з ключових навиків, які має опанувати сучасна людина. Однією з найінтенсивніших негативних емоцій є сором. Він зачіпає весь «селф» цілковито, та є більш інтенсивною емоцією самоусвідомлення, аніж провина, збентеження або приниження, а отже заслуговує окремої уваги.

Проблема самоефективності дорослих жінок недостатньо представлена в літературі, але, тим не менш, у психологічній практиці середній вік є критичним та нерівноважним, тобто має потенціал розвитку. Важливо

розуміти, що саме жінки в силу соціальних та культурних особливостей більш інтенсивно аніж чоловіки переживають емоції самоусвідомлення. Велику частину попереднього життя жінки присвятили дітям і у середньому віці (30-45 років) починають відчувати сором за те, що не досягли великих результатів в інших сферах життя, що, у свою чергу, впливає на їх загальну самоефективність та задоволеність собою. Середній вік є найбільш продуктивним періодом у житті особистості, тому якість його проживання важливе як для самої особистості, так і для суспільства в цілому. Окрім того, успішність життя жінки безпосередньо впливає на благополуччя її родини і особливо дітей. Отже, важливо вивчати особливості переживання ними різних емоцій, й через них відшукувати способи підвищення самоефективності.

Окрім того, розпочата Росією війна проти України поставила низку нових питань та переживань для всього українського народу. Окрім іншого, Українці зіштовхнулися із надзвичайно потужними емоціями, які дуже важко розпізнати, а ще важче — контролювати та ефективно переробляти. Питання самоефективності постало із новою актуальністю, оскільки зламаними виявилися всі соціальні інститути, людські цінності та погляди на життя. Відтепер кожна особистість має сама цілком та повністю дбати не тільки про себе, але про найдорожчих їй людей, не сподіваючись на допомогу ззовні, знаходячись в новому контексті життя як в Україні, так і закордоном. Окрім того, почали з'являтися нові контексти прояву сорому, особливо для жінок, які залишилися без захисту своїх чоловіків (сором людини, яка вижила; сором людини, яка втікла від смертельної небезпеки; сором людини, яка пережила зґвалтування та інше). Розуміння специфіки нових контекстів переживання емоцій та питань підвищення самоефективності, а також надання допомога таким жінкам має ключове значення для збереження здоров'я всієї нації.

Об'єкт дослідження: самоефективність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок сорому та самоефективності жінок середнього віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок почуття сорому та самоефективності жінок середнього віку.

Відповідно до вказаних об'єкта, предмета й мети дослідження сформульовано наступні **основні завдання:**

1. У процесі аналізу наукових джерел виокремити та схарактеризувати основні напрями та підходи до трактування самоефективності особистості, з'ясувати чинники, які її детермінують, та розглянути сучасні дослідження на задану тему.

2. Організувати та провести емпіричний аналіз взаємозв'язку між відчуття сорому та самоефективності жінок середнього віку.

3. Провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Методи дослідження. Для досягнення мети і виконання поставлених завдань використано комплекс сучасних загальнонаукових методів: теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення та порівняння, що послугували вивченню літературних джерел; емпіричні методи – анкетування; методи експериментально-теоретичного рівня – тести (Методика визначення загальної та соціальної самоефективності; тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA)).

Теоретично-методологічна основи дослідження. Проблема самоефективності особистості стала об'єктом наукового аналізу закордонних і вітчизняних науковців. Серед закордонних учених її досліджували А. Бандура, Н. Бранден, М. Зіммерман, С. Мадді, Д. Майєрс, Дж. Роттер, М. Селігман, М. Шерер, Р. Шварцер та ін. Проблему самоефективності особистості як одну з важливих детермінант людського життя вивчали такі вітчизняні та російські дослідники, як О. Бажин, О. Вовк, М. Гайдар, І. Галецька, Т. Гальцева, Ю. Гончаров, В. Кобец, О. Кревська,

Р. Кричевський, Д. Леотьев, В. Лук'яненко, І. Сняданко, Р. Хавула, Д. Шапошник, О. Шепелєва та ін. У дослідженнях визначено сутність самоефективності особистості, її види, відстежено вікові особливості, вплив на кар'єрні досягнення, тощо.

Проблемою впливу емоцій на життя людини також займалось чимало вчених – К.Д. Ушинський, П.К. Анохін, Ч. Дарвін, П.В. Симонов, Н.С. Дмитріюк, Т.С. Кириленко. Питання явища сорому розглядали Ф. Зімбардо, К. Ізард, А. Нечай, А. Лук, Н. Левітов, Л. Волков, А. Оверченко, А. Дюга, А. Белоусова, К. Чечуліна та інші.

Теоретична та практична значущість роботи полягає в розширенні теоретичних відомостей з проблеми самоефективності особистості та емоції сорому на сучасному етапі розвитку суспільства.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та основного висновку до роботи, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 67 сторінок. Список наукових джерел містить 82 найменування.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЕМОЦІЇ СОРОМУ

1.1 Поняття самоефективності в сучасній науковій літературі

1.1.1 Поняття самоефективності

Поняття самоефективності введене видатним американським психологом та професором Стенфордського університету Альбертом Бандурою (1989 р.), який під цим терміном розуміє здатність особистості усвідомлювати свої здібності та формувати поведінку, яка відповідає специфічній задачі або ситуації, а також її віру у здатність контролювати власне життя та події, які впливають на неї. Відчуття самоефективності є основою для мотивації, гарного самопочуття та особистої успішності. Наряду із цілями, які встановлює для себе людина, самоефективність є одним з найпотужніших факторів прогнозування того, як успішно людина впорається майже із будь-якою задачею (тобто досягне певної мети). «Переконання людини стосовно її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона вибере, яких зусиль буде докладати та як довго вистоїть перед перешкодами та невдачами» [1, с. 65; 2, с. 83].

Висока самоефективність дає особистості ряд переваг у повсякденному житті, включаючи здатність витримувати негаразди та стрес, дотримуватися звичок, які укріплюють її здоров'я [3, с. 275], досягати значних результатів при навчанні [4, с. 95] та бути ефективною у професійному та особистому житті.

Вплив самоефективності на поведінку залежить від таких показників, як рівень, узагальнення та сила. Рівень самоефективності відображає варіації

задач та ситуацій різного ступеня складності. Узагальнення — це перенесення уявлень про власну самоефективність на інші види задач та ситуацій. Сила ефективності, яку усвідомлює особистість, вимірюється через ступінь її впевненості, що вона може виконати певні задачі у конкретній ситуації (2,194).

Отже, можна зробити висновок, що сприймання власної ефективності впливає на патерни мислення, на рішення, дії та переживання, на цілепокладання та настирливість, на казуальні атрибуції та мотивацію, а також на низку когнітивних та емоційних факторів, які, в свою чергу, впливають на поведінку та ефективність діяльності.

У своїй соціальній когнітивній теорії Бандура [5, с. 191] припустив, що людина, яка оцінює свою самоефективність, спирається на чотири джерела інформації:

1) **Безпосередній досвід досягнень**, що означає досягання цілей через пряму дію. Згідно Бандурі «особистий досвід досягнень є найвпливовішим джерелом інформації про ефективність, оскільки дає найбільш аутентичний доказ того, чи здатна людина досягти успіху. Успіх дає створює міцну віру у особисту ефективність. Невдачі підривають його, особливо якщо невдачі відбуваються до того, як відчуття ефективності міцно утвердилося». Опановуючи якійсь навик, людина, несвідомо протягом всього процесу, навчає себе тому, що вона здатна набути нових навичок.

2) **Опосередкований досвід**, який набувається шляхом спостереження за кимось, схожим на себе, в процесі виконання завдання. В людини виникає відчуття, що вона також має здібності, необхідні для того, щоб вдало впоратися із схожим завданням. Такими людьми можуть бути батьки, брати чи сестри, старші друзі, інші родичи, вчителі, тренери, роботодавці, тощо.

3) **Соціальні переконання**, які складаються із зворотного зв'язку від інших людей щодо продуктивність або здатності людини бути продуктивною, і які, як правило, мають різний ступіть впливу залежно від змісту зворотного зв'язку та уявлення про позицію особи, яка його надає.

Соціальні переконання мають вплив у будь-якому віці, але чим раніше людина починає отримувати позитивний зворотній зв'язок, тим вище буде її самоефективність.

4) **Фізіологічні, фізичні та афективні стани**, впливають на те, як людина буде оцінювати власні здібності у певній ситуації. Прикладами таких станів будуть певний настрій, стрес і тривога. Бандура відмічає, що «важлива не сама інтенсивність емоційних і фізичних реакцій, а те, як вони сприймаються та інтерпретуються. Люди, які мають високе відчуття працездатності, швидше за все розглядатимуть свій стан афективного збудження як стимулюючий фактор продуктивності, тоді як ті, охоплені сумнівами в собі, сприймають своє збудження як ослаблення». Таким чином, навчаючись справлятися із тривогою та настроєм у складних ситуаціях, люди можуть покращити свою самоефективність.

Важливо відмітити, що оцінка власної ефективності складається із інформації з декількох або всіх вказаних вище джерел. Наприклад, людина оцінює інформацію щодо безпосереднього та опосередкованого досвіду, коли робить референтні порівняння із прийнятою груповою нормою.

Згідно дослідженню О.В. Суворової [6], рівень самоефективності значно впливає на якість життя жінок. Так, для жінок із високим рівнем самоефективності характерний адекватно-високий рівень самооцінки та реалістичність прагнень, високий рівень психологічного благополуччя та його компонентів, розвинена загальна саморегуляція та її профіль в загалі, виражена мотивація досягнення та орієнтація на саморозвиток та позитивну комунікацію. Психологічна допомога жінкам у період середньої дорослості є вкрай важливою та має бути спрямована на розвиток центральних особистісних сфер та особистісне зростання, підвищення можливостей активного та позитивного самопрояву в особистій та професійній сфері.

1.1.2 Розробка поняття самоефективності в сучасній науковій літературі

Само поняття самоефективності увів Бандура, проте й інші психологи вивчали цей феномен із декількох точок зору.

Так, спираючись на теорію А. Бандури, Дж. Капраро, Д. Сервон зауважують, що великого значення у розумінні сутності самоефективності надається раціональним механізмам, які забезпечують процеси свідомого аналізу та оцінки ситуації майбутнього успіху. Мова йде про складні процеси інтелектуальної активності суб'єкта, що, включаючи систему раніше напрацьованих ЗУН, розбудовують діяльність та поведінку так, щоб вони мали бажаний, конструктивний результат. Особливістю запропонованого підходу є те, що інтелектуальні ресурси самоефективності є певним «людським капіталом», що виконує функцію продуктивного життєзабезпечення. Завдяки їм людина може адекватно оцінювати ситуацію, ставити мету, вибрати засоби її досягнення [7, с. 38].

Схожа до Бандури психологічна позиція проявляється в теорії контролю дії Ю. Куля, де зазначається, що в структурі самоефективності великого значення набувають різні когнітивні елементи, що визначають патерни мислення, цілепокладання, мотивацію, атрибуцію і т. д.; включають комплексну оцінку застосованих умінь, що дозволяє людині бути впевненою в тому, що її дії будуть результативними [7, с. 37].

Самоефективність за своїм змістом у багатьох аспектах подібна поняттю життєстійкості. Це поняття ввів С. Мадді, який вважав, що цей концепт відображає розширену ефективність особистості та є показником психічного здоров'я. Життєстійкість — це патерн установок та навичок до виживання, які мотивують бажання змінювати стресогенні події, які відбуваються із особистістю, в її можливості, які дозволяються впоратися із стресом ефективно та завжди у напрямку особистісного зростання (26, 87). С. Мадді визначає життєстійкість не як особистісну рису, а як систему установок та переконань, які в певний мірі піддаються формуванню

та розвитку — установка на «залученість» (прийняття участі у власному житті) на відміну від відчуження та ізоляції, установки на «контроль» над подіями на відміну від безсилля та установки на прийняття виклику та ризику (готовність суб'єкта приймати нові та нестандартні обставини та активно поратися із ними) на відміну від прагнення до безпеки та мінімізації напруги.

Конструкт впевненості в собі, який активно досліджувався у психології, також споріднений із поняттям самоефективності. В. Г. Ромек визначає впевненість у собі як «позитивну суб'єктивну оцінку індивідуумом власних навичок та здібностей як достатніх для досягнення значущих для нього цілей та задоволення його потреб». Таким чином, у своєму визначенні В. Г. Ромек поєднує наявність поведінкових навиків та їх когнітивну емоційну оцінку на основні суб'єктивно важливих для особистості цілей та потреб.

Ще одним впливовим вченим самоефективності вважається Джеймс Маддукс, який запропонував п'яте джерело самоефективності: уявні переживання, або візуалізація [8, с. 143]— мистецтво уявляти себе ефективним чи успішним у певній ситуації». Основною задачею людини він вважав уявити картину, в якій успіх уявлявся би як найімовірніший результат. Згідно Маддуксу, така практика уявлення себе на «фінішній прямій» дозволяє людині повірити у свої сили [9, с. 168].

Іншою дослідницею феномену самоефективності є викладачка та автор бестселеру Кеті Колбі, котра переконана, що віра у власні здібності може мати життєво важливе значення для вимірювання когнітивної сили. Вона вважає, що самоефективність також включає в себе рішучість і наполегливість, оскільки це допомагає переборювати перешкоди, що заважають використовувати ці вроджені здібності для досягнення цілей [10, с. 8].

Авторське тлумачення самоефективності запропонував Д. Майєрс. Автор розкриває самоефективність як «відчуття власної компетентності й ефективності, що відрізняється від самоповаги та почуття власної гідності»

[11, с.82]. На думку дослідника, самоефективність надихає людину не погоджуватися з несприятливими обставинами, не пасувати перед труднощами, невдачами, а докладати зусилля, долати сумніви, поступово досягати успіху [11, с.168]. Таким чином, автор дістається висновку, що головне джерело підвищення самоефективності – це пережитий досвід успіху, компетентність людини, які дають їй віру у власні можливості досягнути позитивного результату.

Варто зазначити, що у той же час, як у зарубіжній літературі можна зустріти тисячі робіт, присвячених безпосередньо специфіці конструкту самоефективності в контексті різних видів діяльності та інших психологічних феноменів у вітчизняній психології дослідження самоефективності поки що носять здебільше фрагментарний характер: вона вивчається в них як одна з особистісних особливостей поряд з багатьма іншими і рідко стає об'єктом самостійних досліджень.

Однією з дослідниць є О. Кревська, згідно якої розвиток самоефективності особистості забезпечується за допомогою формування когнітивних вмінь будувати свою поведінку, набувати опосередкований досвід, реалізувати вербальне самонавіювання і переконання, гнучко входити у стан фізичного та емоційного підйому, який забезпечуватиме успіх. Джерелами віри людей у власну ефективність є: досягнення високих результатів у певній діяльності, соціальне моделювання, соціальне стимулювання та зниження гострих фізіологічних реакцій чи змінення способів інтерпретації власних фізіологічних реакцій. Поведінка людини переважно формується під впливом вражень, які складаються про неї в оточуючих людей. Отже у ході життя люди не тільки оволодівають низкою навичок, але й навчаються оцінювати власні здібності та навички, що є значним кроком до набуття самоефективності. В той же час вміння оцінити власні здібності суттєво допомагає людині визначитися у соціальних ситуаціях, а отже — керувати власною поведінкою [12, с. 213].

Інші українські дослідники О.М. Шпортун та З.С. Савчук зазначають, що самоефективність в наукових джерелах тлумачиться крізь призму усвідомленої переконаності особистості у власних можливостях досягнення успіху в конкретній сфері життєдіяльності та соціальної взаємодії, її здатності долати перешкоди і труднощі на шляху до досягнення поставленої значущої особистісної мети. Самоефективність – це системна якість, яка репрезентує переконання юнаків та дівчат у власних можливостях і наявності здібностей для досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності [13, с. 88].

Соціально когнітивний підхід у психології, який пояснює поведінку та психіку через аналіз свідомості суб'єкта та взаємного впливу особистості та середовища, та запропонована в його контексті концепція самоефективності А. Бандури в основних своїх положеннях співвідноситься також із діяльнісно-смысловим підходом Д.А. Леонтьєва, який розроблявся у радянській психології. Д.А. Леонтьєв вважав, що важливим у регулюванні поведінки людини є таке поняття, як особистісний потенціал (14,28). Він визначав його як інтегральну системну характеристику індивідуально психологічних особливостей особистості, яка є основою здатності особистості виходити у своїй життєдіяльності із стійких внутрішніх критеріїв та орієнтирів та зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на фоні тиску та зовнішніх умов, які постійно змінюються.

Поняття особистісного потенціалу виражає собою «особисте в особистості», та характеризує рівень її особистісної зрілості; він прямо пов'язаний із успішністю саморегуляції діяльності в її широкому розумінні, а в найбільш розвинених формах проявляється у феномені самодетерміації — реалізації діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності, як внутрішніх, так і зовнішніх, подолання особистістю заданих обставин, та, у кінці кінців, самої себе. Таким чином, особистісний потенціал можна вважати універсальною характеристикою системної організації особистості, яка включає в себе психічне здоров'я, зрілість та успішність діяльності

суб'єкта Отже, в такому підході самоєфективність є однією із компонентів особистісного потенціалу.

Р. Сміт, який проводив дослідження в академічних групах американських коледжів, зазначає, що активна і успішна поведінка, яка орієнтована на подолання (оволодіння, опанування) негативних життєвих обставин, у свою чергу, підвищує самоєфективність особистості, що дозволяє їй справлятися з новою для себе важкою ситуацією успішніше [15, с. 228].

Інший дослідник Р. Лоу та його колеги звертають увагу на той факт, що високий рівень самоєфективності пов'язаний з вибором когнітивних копінг-стратегій подолання важких ситуацій [16, с. 155]. Цей висновок підтверджується роботами Д. Мак-Нагта, в яких було доведено, що висока самоєфективність найчастіше передбачає вибір проблемно-орієнтованих, ніж емоційних, копінг-стратегій. Людина, яка сумнівається у своїй здатності контролювати зовнішні події та обставини, схильна використовувати емоційно-орієнтовані стратегії [16, с. 783].

Також заслуговують на увагу результати досліджень А. Ніколльс з колегами, які встановили, що віра особистості у власні здібності подолати важку для себе ситуацію істотно пов'язана із вибором найефективніших копінг-стратегій. Самоєфективна людина, як правило, обирає проблемноорієнтовані стратегії, а не стратегією уникнення проблем. Автори відзначають, що когнітивні стратегії є найбільш адаптивними з погляду зменшення стресового впливу на людину [18, с. 181].

Тут варто звернутися до думки Т. О. Гордєєвої, яка зазначає, що людина, яка вірять у свою самоєфективність, швидше відмовляється від невірних стратегій, виявляє велику наполегливість у вирішенні проблем, і в цілому досягає більших успіхів, аніж людина, яка мають рівні з ними здібності, але не вірить свою ефективність [19, с. 47].

Досліджуючи самоєфективність у дитячому віці О.А. Шепелева показала, що підлітки з високим рівнем академічної самоєфективності, частіше використовують ефективні стратегії подолання важких ситуацій

у сфері навчання (активно долають труднощі та не фіксуються на проблемі). При цьому використання ефективніших копінг-стратегій позитивно пов'язане з академічною успішністю, тоді як застосування менш ефективних копінг-стратегій має з нею негативний зв'язок [20, с. 24].

Важно відмітити, що постановка проблеми самоефективності особистості має велике теоретичне значення у зв'язку із потребою у доповненні та розширенні наукових уявлень щодо сутті цього особистісного феномену. Актуальність дослідження проблеми самоефективності з практичної точки зору визначається соціальною значущістю підшукування та вивчення можливостей прогнозування успішності та підвищення ефективності діяльності особистості.

1.1.3 Різниця між самоефективністю та спорідненими феноменами

Самоефективність відрізняється від таких споріднених феноменів, як самооцінка, впевненість у собі та мотивація, хоча і йде поруч із ними [21].

Самооцінка та самоефективність

Самооцінка — це відчуття власної гідності, тоді як самоефективність — це сприйняття власної здатності досягти мети.

Наприклад, є людина, яка погано їздить на конях. Щодо верхової їзди, така людина, ймовірно, буде демонструвати низький рівень самоефективності, оскільки сама вважає, що є поганим наїзником. Проте це навряд чи буде впливати на її самооцінку в інших сферах життя, якщо верхова їзда не є для неї базою для самооцінки.

Якщо ж людина насправді дуже вправна у верховій їзді, але встановила для себе надвисокі стандарти та занадто пов'язує відчуття власної гідності із такою навичкою, то її самооцінка насправді буде досить низькою.

Отже, можна сказати, що самооцінка та самоефективність дійсно пов'язані, але не є однаковими поняттями.

Впевненість та самоефективність

Коли Бандура вперше почав досліджувати самоефективність у 1977 році, він хотів продемонструвати, що конструкт самоефективності потребує відокремлення від більш розмовного терміна «впевненість». Справа полягала у тому, що впевненість — це неспецифічний термін, який вказує на силу переконання, але не дає розуміння, до чого саме вона відноситься.

Наприклад, людина може бути впевнена у своїй вродженій здатності зіпсувати все у світі. В той час як сприйняття самоефективності є дуже чітким — воно відноситься до віри у власні здібності, до того, що така людина може досягти певних встановлених показників.

Причина того, чому не можна використовувати «впевненість» у тому ж сенсі, що й «самоефективність», полягає в тому, що впевненість (на відміну від самоефективності) не включає одночасно як підтвердження рівня здібностей, так і силу такої віри.

Мотивація та самоефективність

Мотивація ґрунтується на прагненні індивіда досягти певної мети, а самоефективність — на вірі індивіда у власні можливості досягти такої мети.

Хоча в більшості випадків люди із високою самоефективністю часто мають й високу мотивацію (і навпаки), важливо розуміти, що це не просто заздалегідь прийняте рішення. Мотивацію можна розглядати як силу, яка змушує вставати зранку з ліжка, а самоефективність — це власна віра людини у те, що вона має необхідну силу, щоб встати з ліжка. Отже, два терміни йдуть поруч, але не є взаємозамінними.

Логічно, звичайно, розуміти, що коли людина зберігає або підвищує свій рівень самоефективності, то це зазвичай призводить до підвищення й мотивації такої людини (наприклад, досягати більш значних результатів у навчанні або у роботі).

Така кореляція є вірною в обох напрямках. Якщо людина має високу мотивацію на досягнення успіху, то у більшості випадків це також означає, що вона з більшою ймовірністю досягне будь-яких цілей, які вона ставить перед собою, що сприяє підвищенню її рівня самоефективності.

1.1.4 Роль самоефективності у подоланні посттравматичних розладів

В контексті розв'язаної Росією війни проти України надзвичайно гострим постає питання профілактики та лікування симптомів посттравматичних розладів (ПТСР), які визначаються як специфічний психічний стан, що виникає як реакція на травматичні та непередбачувані події, які особистість переживає самотійно або свідком яких вона становиться. Враховуючи масштабність подій, на ризик розвитку ПТСР наражаються десятки мільйонів людей. Симптоми ПТСР можуть розвиватися протягом тижнів, місяців та навіть років після пережитої трагедії, а їх наслідки можуть бути катастрофічними для особистості (включаючи, наприклад, депресію, зловживання алкоголем або наркотиками, руйнування особистого та професійного життя, здатності налагоджувати стосунки із людьми, прояв суїцидальних думок та поведінки та інше). З іншого боку, деякі дослідження свідчать про те, що подолання негативних наслідків ПТСР може призвести до позитивних змін та навіть посттравматичного зростання особистості [21], що буде відображатися у зростанні цінності життя, збільшенні внутрішньої сили особистості, розуміння власної сили, розвитку вміння знаходити нові можливості, цінувати життя, по-іншому відбудовувати стосунки і т. д.

Наразі досліджено та достовірно задокументовано багато факторів ризику розвитку ПТСР (наприклад, тип та ступінь травми, стать жертви, соціоекономічний статус та наявність проблем із ментальним здоров'ям до настання травматичної події). Хоча достатньої кількості прицільних досліджень ще проведено не було, проте вважається, що одним із таких факторів може бути самоефективність, яку серед іншого визначають як «віру

особистості у свою здатність впоратися із симптомами, які з'явилися внаслідок настання непередбачуваних подій та досягати бажаних результатів у певній діяльності». Допоки не відомо достовірно, чи самоефективність однозначно впливає на ПТСР позитивно [22], чи негативно [23], чи такий вплив є криволінійним [24]. Тим не менш, деякі дослідження все ж дають підставу вважати [25, 26], що самоефективність зменшує симптоми ПТСР через конструктивне регулювання когнітивних, мотиваційних, афективних процесів, а також процесів, пов'язаних із прийняттям рішень [27, 28]. Особистості, які мають високий рівень самоефективності, можуть ефективно контролювати свої симптоми тривоги та стрес [29, 30]. Окрім іншого, було встановлено, що висока самоефективність дає можливість особистості ефективно пристосовуватися до різних травмуючих подій, що захищає їх, наприклад, від негативних наслідків землетрусів [31], насильства у суспільстві [32] та терористичний атак [33].

Згідно дослідженню А. Н. Крутолевич [34], самоефективність є фактором, який безпосередньо пов'язаний із постратравматичним зростанням. Це пов'язано із тим, що висока самоефективність дозволяє індивіду змінити мислення та посилити судження самопідбодьорюючого характеру. Із психології особистості відомо, що саме переконання у власній самоефективності всебічно впливає на процеси мотивації. Так, індивіди, які впевнені у своїй високій самоефективності, здатні краще поратися із стресом та розчаруванням, демонструють кращі старання та наполегливість у виконанні завдань, ставлять перед собою більш складні й ризиковані цілі, здатні краще та швидше поратися із складними та неординарними ситуаціями, впливають на успіх діяльності та життєдіяльності. Висока самоефективність сприяє появі та збереженню мотивації, зниженню тривоги, прояву негативних емоцій, які виникають у разі невдачі. Особистості із високим рівнем самоефективності розглядають травматичну подію як можливість для особистісного зростання та духовного розвитку.

Якщо висока самоефективність й справді зменшує інтенсивність посттравматичних симптомів, то важливо розробляти методики та практики, які дозволять особистостям підвищувати власну самоефективність.

1.2 Емоції самоусвідомлення

Емоції привертають велику увагу серед вчених всього світу. В той час як емоції, які розвиваються на ранніх етапах розвитку людини (радість, печаль, страх та злість), були вивчені досконально, так звані емоції самоусвідомлення, які розвиваються на більш пізніх етапах (приблизно на третьому році життя дитини, згідно Дарвіну) й потребують, згідно Фройдю, вже добре розвинутого его та суперего, й досі не отримали достатньої уваги. Така вдавана відсутність інтересу до них має ряд причин. По-перше, емоції самоусвідомлення не можна описати якимось конкретним набором міміки. По-друге, для їх прояву не існує конкретних тригерів: в той час, як, наприклад, прояв радості можна пов'язати із появою значущого іншого, а страх — із появою незнайомця, для прояву таких емоцій, як сором, гордість, провина або збентеження не існує однозначних причин. Вони проявляються внаслідок певних класів подій, які визначаються самою особистістю [35], а отже є складними поняттями, вивчення та розуміння яких потребує значущих зусиль.

Варто зазначити, що індивідуальні відмінності у переживанні емоцій самоусвідомлення проявляються в особистості вже у віці 3 років. Вважається, що на формування відмінностей впливають два фактори: конституціональний (пов'язаний із темпераментом) та соціальний.

Існують докази того, що різниця у темпераменті пов'язана із різними емоціями самоусвідомлення. Згідно останнім досліддам, темперамент має індивідуальні відмінності у тому, як особистість проявляє позитивні та негативні емоції, а також відмінності в рівні відреагування. Такі особливості темпераменту, ймовірно, пов'язані із оціночними емоціями самоусвідомлення. Наприклад, більш високий рівень злості та боягузтва

пов'язані із почуттям провини, яке проявляється пізніше [36]. Реакція на стрес є важливим аспектом темпераменту, пов'язаним із негативною самооцінкою, таким чином, що збільшення рівня кортизолу у відповідь на стрес пов'язане із більш інтенсивним відчуттям оціночного збентеження та сорому. Взяті разом, такі докази свідчать про те, що більш інтенсивне переживання оціночного збентеження, та, в особистості, сорому, пов'язані із темпераментом через індивідуальні відмінності у самофокусуванні, які виникають, частково, через нижчий поріг до болю та меншу здатність припиняти або блокувати внутрішні психологічні сигнали. Це призводить до того, що особистість направляє більше увагу всередину себе. Так, можна припустити, що більш інтенсивне реагування на стрес призводить до збільшення уваги до самого себе. У разі поразки, особистість переносить своє судження назовні (а не трактує їх у конкретному контексті), що збільшує схильність до сорому та (або) збентеження. Таким чином, особливості темпераменту впливають на фокусування уваги на самому собі, що, в свою чергу, призводить до інтенсифікації оціночних емоцій самоусвідомлення [37, 38].

Соціалізація може впливати на індивідуальні відмінності багатьма способами, включаючи вплив на прийняття для себе стандартів, правил та цілей, внутрішній локус відповідальності та направленість уваги (назовні або всередину). Методи, які використовуються для навчання стандартам, правилам та цілям, впливають на те, яким чином особистість буде формувати самооцінку, і, таким чином, на емоції самоусвідомлення.

Варто зазначити, що дослідники виявили гендерні відмінності у переживанні емоцій самоусвідомлення. Так, жінки більш гостро відчувають сором та збентеження, коли їм не вдається із чимось впоратися, аніж чоловіки, хоча при відчутті гордості за виконане завдання таких відмінностей не спостерігається. При цьому виявилось, що гендерних відмінностей у переживанні нездатності впоратися із простими завданнями, проте жінки більше соромляться, якщо не впоралися із більш складними

завданнями [39]. Така різниця може бути пов'язана із тим, що жінки вважають відповідальними за нездатність впоратися саме себе, в той час як чоловіки пов'язують невдачу із складністю завдання. Ще однієї з причин може бути так звана «залежність від поля», тобто здатності особистості відокремлювати об'єкт, що сприймається, від того контексту, в якому він знаходиться, і в цьому контексті виявляється, що жінки є більш залежними від поля, аніж чоловіки.

1.2.1 Поняття емоції сорому в класичній та сучасній літературі

Ще у рамках філософської науки з часів Аристотеля, Платона, Демокрита почуття провини і сорому розглядалися як форма страху перед громадською думкою, який виявлявся у страху засудження у разі невідповідності своєї поведінки прийнятим еталонам. Поняття провини і сорому пов'язувалися з поняттям «почуття обов'язку» – обов'язку утримуватися від поганих вчинків. Демокрит розмежовував два види сорому: сором перед іншими людьми, коли вчинок певної людини відомий іншим, і сором перед собою, коли щось аморальне, вчинене певною людиною, невідомо нікому, крім нього самого. Поняття «сором перед собою», очевидно, аналогічно сучасному поняттю провини [40, с. 18].

Платон розкрив сутність сорому як особливий різновид страху – страх громадської думки про себе самого. «Боїмося ж ми нерідко й громадської думки, як би нас не вважали за поганих людей, якщо ми робимо чи говоримо щось погане. Цей вид страху ми – та, гадаю, що й всі – називаємо соромом» [41, с. 661]. Розрізняються дві його форми: страх як страх нещастя – страх перед порушенням фізичного стану людини, перед різними невдачами в його житті, та страх худі поголоски – соціально-моральну форму страху, пов'язаного з відносинами людини з іншими людьми [40, с. 131].

С. К'єркегор пише, що сором може бути різновидом несправної роботи уяви. Він тягне за собою сум'яття щодо того, якою людиною індивід виглядає в очах інших людей. Нездатність уявляти таке Я, яким йому хотілося

б виглядати в очах інших людей, викликає відчай як одночасну нездатність бути самим собою та страхом, що ця нездатність стане видимою та впізнаною. Ці відчуття відчаю породжують реакцію сорому [42].

Для Ж.-П. Сартра, переживання сорому як ситуації «Мені соромно за себе перед лицем інших людей» має три кореляти: яким я себе почуваю, яким я відчуваю іншу людину і себе як мене бачить інший. І для того, щоб відчувати сором, людина повинна відчувати і усвідомлювати наявність своїх почуттів щодо перерахованих вище вимірів. Сором спричиняється сприйняттям того, «що я в жодному разі не можу уникнути простору, в якому я незахищений, де мене розглядають». Він вважає, що сором пов'язаний із тим, що людина фантазує про схвалення чи несхвалення з боку інших. І в кінцевому підсумку вирішальну роль відіграє не те, хто дивиться, а наявність того, що на тебе дивляться взагалі, і що в чийсь очах ти піддаєшся оцінці, і в цій ситуації ніколи не можеш бути цілком самим собою. [43, с. 351].

У деяких дослідженнях вина та сором розглядаються у зв'язку із структурою особистості. З. Фройд вважав, що сором з'являється, коли індивід не може виконати позитивну програму діяльності, втілену в його Я-ідеалі, а провина – коли вона порушує заборони, втілені в Над-Я [44, с. 187].

Багато дослідників пов'язують переживання почуттів провини і сорому як з провиною, скоєним не лише стосовно іншим, а й стосовно себе (Р. Мей, О. Ранк, Е. Фромм, І. Ялом) [44, с. 210]. Сором може виникнути як реакція на усвідомлену чи несвідому відмову від себе, своїх думок, почуттів.

Е. Еріксон визначав, що почуття сорому є ключовим питанням на другому з восьми етапів розвитку людини, який охоплює 1-3 роки. Вчений зауважує, що важливим аспектом цієї фази є «полярність автономії та сорому й сумніву». Це пов'язано з ідеєю про те, що почуття сорому виникає тоді, коли дитина починає розвивати в собі почуття самоусвідомлення. Е. Еріксон розглядає переживання сорому у дитини як щось близьке до гніву, спрямованого на самого себе, коли дитині не дозволяється розвивати свою автономію і самоконтроль. Сором може виникнути, якщо батьки

нетерпеливо, дратівливо і наполегливо роблять за дітей те, що вони можуть зробити самі, або навпаки, коли батьки очікують, що діти зроблять те, чого вони самі зробити ще не можуть [45, с. 83].

Почуття сорому також стало важливим аспектом Я–психології Г. Кохута. Він розглядав сором як крах самооцінки або «нарцисичну рану», що пов'язана з батьківською неспроможністю уважно та із вдячністю нести відповідальність за свою дитину, ставитись до неї, як до повноцінної людської істоти [46].

1.2.2 Місце сорому в процесі морального розвитку особистості

З народження у людини відсутні якісь обмеження та моральні основи поведінки, тобто соціальні норми поведінки ще не вироблені. Першою формою регулювання соціальної поведінки особистості становиться страх. Страх отримати покарання (фізичне) з боку суспільства за свої провини змушує людину відповідати очікуванням оточення, приводити свою поведінку у відповідність до їх вимог. Інша форма – сором, виступаючи як регулятор поведінки, так само у своїй основі має страх, але це вже страх перед суспільним засудженням, що виражається в збереженні добрих відносин з іншими, підтримці свого авторитету в очах інших.

Виникнення почуття сорому пов'язано з переходом від зовнішніх безпосередніх регуляторів поведінки людини, заснованих на страху перед фізичним, зовнішнім впливом із боку соціуму, до зовнішніх регуляторів, опосередкованим моральним впливом групи. Становлення сорому пов'язано із сприйняттям громадських установок і норм поведінки не безпосередньо, а й через свідомість індивіда [47, с. 89].

Засвоюючи суспільні норми, приймаючи їх собі як моральні переконання, людина починає відчувати почуття провини, внаслідок порушення вже своїх, прийнятих собі правил поведінки. Таким чином, формується третя форма регулювання соціальної поведінки особистості – саморегуляція.

Проходячи процес інтеріоризації, зовнішні вимоги та норми поведінки у суспільстві стають внутрішньо-особистісними нормами самої людини. І тепер, здійснюючи вчинки, вона орієнтується на власні принципи, і в разі невідповідності починає відчувати почуття провини, що є більш складним і тривалим переживанням, оскільки відбувається співвіднесення вже не стільки із можливими оцінками конкретних людей, як з належним ідеалом поведінки [44, с. 189].

Але почуття провини завжди виникає постфактум, коли людина починає відчувати напругу внаслідок дисонансу між тим, що вже скоєно і уявленням про те, як мала вчинити. Вищий четвертий рівень регуляції поведінки завжди має випереджальний характер лише на рівні морального самоконтролю, втіленням якого виступає голос совісті. Не чекаючи скоєння провини і в подальшому появи почуття провини, людина починає робити попередню самооцінку вчинків, які здійснюються на відповідність нормам і принципам, які були ним засвоєні, самостійно формулюючи для себе моральні обов'язки.

Таким чином, процес розвитку регуляції поведінки можна представити у вигляді ланцюжка: відсутність морально-моральних основ поведінки – страх – сором – вина – совість, яка ілюструє перехід контролю поведінки із зовнішнього плану (страх отримати покарання з боку суспільства за провини, страх перед суспільним засудженням, страх втратити авторитет в очах інших) у внутрішній (самоконтроль, самооцінка вчинків, які виконуються, виконання моральних обов'язків).

1.2.3 Відмінності між почуттями сорому та провини.

Сором є багатоскладовим поняттям [48, с. 19], що пояснює той розбіг в результатах, які отримуються при дослідженні феномену в різних предметних областях. В науці не існує єдиного визначення цього поняття [49, с. 189], що ускладнює його вивчення, рівно як і не існує єдиного розуміння того, чому в одних випадках сором спонукає до дій, направлених

на відновлення свого морального іміджу та зав'язків із оточенням, а в інших — до екстерналізації сорому, часткової або повної ізоляції від інших та інших деструктивних стратегій [50, с. 468].

Через недостачу чіткого визначення у багатьох дослідженнях сором досліджується у складі з іншою «схожою» емоцією — провиною. Дослідження двох феноменів можна знайти навіть у Фрейда, який в ранніх роботах не розрізняв ці два поняття, проте пізніше став ігнорувати сором й концентрувався на провині. Він визначав провину як емоцію, яка виникає в результаті конфлікту між моральним домінуючим суперего та гедоністичним ід. В антропології сором та провину традиційно розрізняють за типом ситуації, яка їх викликає [51]. Сором концептуалізували як емоцію, яка виникає у разі публічного розкриття проступку, в той час як провина — у разі скоєння особистістю проступку, що суперечить власним моральним цінностям. У підтримку розмежування між публічним (сором) та особистим (провина) характером цих почуттів [52]. виявили, що публічний прояв особистих почуттів був більше притаманний сорому, аніж провині, у гіпотетичних сценаріях та у ситуаціях, які згадувалися.

Не нехтуючи розрізнянням між публічним та особистим характером переживання, Льюїс [52a] стверджував, що основна різниця між провиною та соромом полягає у тому, куди направлена негативна оцінка, яка проявляється після вчинення морального проступку — цілком на власне «я» або на конкретну поведінку особистості, яка його вчинила. Льюїс стверджував, що особистості, які переживають сором, фокусуються на тому, як їх оцінюють інші, в той час як ті, хто переживав почуття провини — на тому, як їхня поведінка вплинула на інших. Згідно такому підходу до розрізняння цих почуттів, основним центром уваги у разі сорому є саме «я» особистості, а у разі провини — певна поведінка.

Сучасні варіанти концептуалізації Льюїса виходять із припущення, що сором і провина пов'язані з унікальними класами пізнання, мотивації та поведінки, а також оцінок та почуттів. Згідно такому погляду, сором

складається як з негативної оцінки самого себе та стратегії уникнення, в той час як провина — із негативної оцінки поведінки та стратегії корегування.

Згідно одній з найвідоміших і найвпливовіших дослідниць емоцій самоусвідомлення Джун Тенжні, на відміну від сорому, провина:

- а) стосується не всієї особистості в цілому, а конкретної поведінки;
- б) більш приватна в тому сенсі, що передбачає не зовнішнього спостерігача, який карає, а внутрішні «уколи совісті»;
- в) проактивніша, оскільки передбачає бажання виправити ситуацію, а не сховатися і зникнути;
- г) позитивно пов'язана із здатністю до емпатичного переживання, у той час як схильність до переживання сорому перешкоджає емпатичному сприйняттю іншого та сприяє розвитку дезадаптивних, «я-центрованих» реакцій на стрес.

Сором має більш емоціональну окраску, ніж провина, оскільки остання має бути усвідомлена та відрефлексована, тобто провина є процес та результат мислення та усвідомлення. Сором функціонує на рефлекторному, несвідомому рівні, а провина — на свідомому. Проте обидва почуття пов'язані між собою — почуття сорому може викликатися усвідомленням провини. Деякі люди соромляться прояву емоцій, безладу в одязі, необхідності брати те, що належить іншим, просити, казати неправду, тощо. Сором важко контролювати, але він може швидко сплинути, коли зникає причина його виникнення. В той час як почуття провини може існувати довго, але проходити при каятті.

Розширюючи роботу Льюїса, Тенжні [54] описала схильність до сорому як дезадаптивну. Оскільки глобальне селф вкрай складно змінити (принаймні, у короткостроковій перспективі), то почуття сорому призводить до стратегії уникнення або ховання, а також до агресії. Коли особистість переживає сором, то її контрфактуальне мислення спрямоване на те, щоб знищити частини власного селф. Тенжні описувала провину як здорову та адаптивну реакцію. Почуття провини мотивує особистість вдаватися до

конструктивних моделей поведінки, виправляти наслідки своїх проступків та робити висновки с тим, щоб уникнути таких наслідків у майбутньому. Якщо причиною проблем вважається власна поведінка, то особистість може вчитися на власному досвіді й виправляти наслідки того, що виникає внаслідок проступку. Після переживання провини особистість прагне відкритися, вибачитися або виправити те, що було зроблено. Доказів того, що провина призводить до конструктивних наслідків, досить багато [55, 56].

На відміну від провини сором передбачає узагальнену негативну оцінку свого «я» і є значно більш болючою емоцією, аніж провина [56, с. 272]. Оскільки провина орієнтує людину концентруватися на впливі своїх дій на інших («я зробив щось не то»), то вона ж й мотивує її вдаватися до дій, спрямованих на досягнення колективних цілей (наприклад, зізнатися, вибачитися, постаратися відшкодувати заподіяну шкоду, інколи навіть за рахунок власних цілей). На відміну від провини, сором концентрує людину на власних недоліках («я не такий»), що робить неможливим бути емпатичним до інших. Окрім того, спрямована на себе злоба, пов'язана із соромом, може трансформуватися у зовнішню агресію, і така людина починає звинувачувати інших, намагаючись зменшити самозвинувачення й відновити почуття контролю та власної гідності.

Згідно сучасним дослідженням [57] почуття сорому та провини активують різні частини головного мозку, а тому навіть хімічні процеси переробки таких почуттів відрізняються один від одного. Тому сором та провина по-різному відчуюються особистістю як на емоційному, так і на нейрофізіологічному [58, с. 983] рівнях, призводячи до різних копінгових стратегій.

З іншого боку, як було показано вище, ситуативне переживання сорому є частиною нормального психічного життя людини і несе адаптивну функцію. Оскільки людина є творінням соціальним, то вона спирається на ті переваги, які надає їй проживання у групі й прагне до соціальної інклюзії. Сором попереджає про ризик бути виключеним із групі та відкинутим

іншими, а тому є важливим інструментом нормалізування соціальної взаємодії та підтримки групових норм поведінки. Сором сигналізує про втрату певного місця у соціальній ієрархії, і, відповідно, стимулює людину обрати певну стратегію поведінки, яка буде зменшувати ризик пошкоджень.

Проблеми виникають тоді, коли емоція сорому стає домінуючою, центральною [56, с. 281]. Згідно Джун Тенжні, схильність відчувати сором (тобто тенденція реагувати соромом на широкий спектр ситуацій) пов'язана із глобальною негативною самооцінкою і завжди є дезадаптивною, незалежно від контексту, а схильність до переживання провини (без домішки сорому) завжди адаптивна й сприяє соціальній поведінці. Необхідно зазначити, що низка інших дослідників наголошує, що чіткий поділ сорому і провини аж ніяк не є простим завданням, і говорити про те, що провини завжди адаптивна, а сором завжди неадаптивний — надмірно спрощувати. Так, наприклад, згідно з оглядом, представленим М. Сілфвер [59, с. 169], у роботі Т. Фергюсон і С. Кроулі було виявлено, що невирішене почуття провини, яке стало хронічним, може бути не менш дезадаптивним, ніж сором. Д.Байбі, Р.Мериска та С.Веласко наголошують, що потрібно диференціювати вихідну емоційну реакцію та способи впоратися з нею. Так, згідно з дослідженнями цих авторів, переживання почуття провини не призводить автоматично до просоціальної та спрямованої на відшкодування шкоди поведінці. Таким чином, дезадаптивними можуть бути і вина, і сором, якщо людина не може знайти конструктивного виходу для цих емоцій. У той же час слід визнати, що можливостей для адаптивного вираження провини більше, ніж адаптивних можливостей для відреагування сорому. Ймовірно, саме з цим пов'язано те, що сором відіграє значну роль у розвитку низки психологічних розладів. Насамперед йдеться про дослідження ролі сорому у розвитку та перебігу депресії. Декілька досліджень демонстрували також зв'язок між соромом і розладами тривоги, насамперед соціальною фобією. Також відомі дослідження, де демонструється зв'язок між схильністю до переживання сорому та розладами харчової поведінки, особистісними

розладами, самоушкоджувальною поведінкою, постравматичними станами, тощо.

Існують дослідження, які свідчать про різну роль провини та сорому у ризикованому і девіантному поведінні. Було встановлено, що провинна негативно пов'язана із антисоціальною та ризикованою поведінкою [60], тоді як сором позитивно корелює із намірами до протизаконної поведінки.

1.2.4 Вікові специфіки переживання сорому

В залежності від віку особистість із різним ступенем інтенсивності переживає відчуття сорому. Два вікові періоди найчастіше провокують зумовлені соромом кризи ідентичності: дитячий та юнацький з одного боку, та старечий — з іншого. Це стосується форм сорому: діти та юнаки, так само як й люди похилого віку, більш інтенсивніше переживають тілесний, психічний та соціальний сором. Причиною нерівномірного розподілу сорому в різні періоди життя є розвиток ідентичності людини. Вона формується протягом років, доки не буде досягнуто певного ступеню стабільності та міцності (й з цього моменту кажуть про дорослий стан) та підлягає у похилому віці сильним змінам. Періоди життя із різкою зміною ідентичності, невпевненості у власній ідентичності — це періоди, коли людина переживає кризи ідентичності, і, відповідно, соромиться частіше.

У дитячому та підлітковому періоді така невпевненість стосується власної ідентичності, оскільки її потрібно створити та стабілізувати. В такому віці ідентичність менше «готова», аніж ідентичність дорослих людей. Діти та юнаки ще тільки мають відкрити себе у багатьох сенсах; вони ще не знають себе та свої здібності. Й багато компетенцій, які здобуваються особистістю із роками, в них ще недорозвинуті та слабо закріплені. Якщо ці компетенції з певного віку стають частиною ідентичності дитини, але управляються нею досить слабко, то вони провокують переживання нею сорому. Окрім того, діти часто потрапляють у ситуаціях, у котрих відкриваються для них нові можливості, для яких вони не володіють чіткими

моделями поведінки, а тому мають діяти через спроби та помилки. Тому ймовірність невдачі їй, відповідно, можливість пережити кризу ідентичності більш високі, ніж у інші періоди життя.

До недостатньо розвинених компетенцій відноситься, наприклад, володіння тілом. Діти ще не можуть володіти тілом, використовувати його як інструмент власної волі так, як це роблять дорослі. Чим молодше дитина, тим більше вона залежить від «природності» свого тіла. Однак невдалий контроль там, де він вже стає складовою ідентичності, призводить до переживання сорому. Нарешті, у підлітковому віці відбуваються серйозні тілесні зміни, набувається досвід сексуальності, який кардинально змінює тілесну ідентичність, що додатково провокує почуття сорому. Підлітки мають слабку уяву про те, хто вони є, якою фізичною конституцією вони володіють, а тому часто переживають ганебні розчарування. У підлітковому віці переживання мають новий, невідомий характер. Час від часу вони переживають бурні почуття, в яких підлітки зовсім невпевнені. Поряд з цим, діти та підлітки знайомляться та опановують соціальні цінності та норми не із такою впевненістю, як дорослі. Проте така нормативна невпевненість загрожує їх соціальній ідентичності та робить їх більш сприйнятливими до сорому. Ще Аристотель зазначив, що сором є типовим для юного віку, але є менш типовим для дорослого стану. Діти «ще не мають» компетенцій, що суттєво частіше викликає почуття сорому. І, навпаки, у похилому віці «вже не немає» компетенцій, й їх відсутність викликають фізичні недоліки, криза ідентичності та сором. При цьому похилий вік — це період, ймовірно, який частіше та інтенсивніше викликає сором, аніж дитячий або підлітковий. В дитячому та підлітковому віці кризи ідентичності відбуваються через неповне розпорядження дитиною тим, що у подальшому буде знаходитися у повному розпорядженні дорослого. У похилому віці, навпаки, вже йдеться про втрату того, що було у минулому, що також викликає сором. Старість пов'язана із суттєвими змінами, які Ж. Емері описав як процес самовідчуження. Проте прояви самовідчуження можуть мати місце й до криз

самоідентичності й викликати сором. Ці зміни викликають невпевненість в тому, що відносяться безпосередньо до власної ідентичності індивіда. Стара людина втрачає (цілком або частково) багато основних компетенцій, які раніше формували її ідентичність. Вона становиться вже іншою с точки зору тілесної, духовної та соціальної ідентичності. Точніше, вона стає «недостатньою», «неповноцінною» у порівнянні з тим, якою вона була у минулому. Зміни свідчать про втрату – погіршення здоров'я, краси, свободи та соціального визнання, й ці втрати, як правило, сприймаються через призму сорому.

До визнаних втрат відносяться руйнуванні тіла, прояв «природних» процесів, поступове зникання контролю над ними, хвороби, деформація кісток та зашлакованість організму, які викликають сором. Стара людина переживає такі зміни у стані, якого вона допоки не знала: як істота слабка, вразлива та навіть смішна. При цьому недостатній контроль та недоумство, яке є наслідком послаблення психомоторики, також провокують сором, рівно як і усвідомлення зменшення автономії та зростаючої залежності від інших й потребі у допомозі й догляду.

Проте й соціальна ідентичність людей похилого віку також змінюється. Принаймні в європейській культурі соціальний образ похилого віку має різко негативні характеристики. У межах соціальної структури люди похилого віку мають займати інше місце.

З працюючого й тому соціально корисного члена соціуму вона перетворюється на непрацюючий та «марний» баласт. Соціум інтерпретує вік як недолік, а повсякденне життя організує таким чином, що воно здається ганебним та негідним. Людина, яка старіє, має для себе встановлений соціумом певний масштаб дій, якому вона не може відповідати. Там, де такий масштаб інтегрований в ідентичність, але людина похилого віку не може йому відповідати, вже запрограмовані кризи ідентичності. Внаслідок такого негативного образу старості в сучасних європейських суспільствах старість

приховується через сором. Сором стає основним почуттям людей похилого віку — вони стають більш пасивними та уникають контактів.

1.2.5 Гендерні особливості

Дослідниками було встановлено, що на інтенсивність переживання сорому впливають гендерні характеристики. З точки зору прояву сорому, переживання зводяться до анатомічних відмінностей що призводить до різних видів тілесного сорому. Так, чоловіки соромляться імпотенції або самовільної ерекції, в той час як жінки — таких тілесних функцій, як менструація, вагітність, пологи або кормління груддю.

Однак специфічні статеві відмінності у сенсі переживання сорому зводяться до соціального гендеру. Такі відмінності більш чіткі, на відміну від тих, причиною яких є тілесні відмінності. Базуючись на соціальних смислах, тіло (а особливо — привабливе тіло) має більше значення для жіночої ідентичності, аніж для чоловіків. До жіночого тіла накладаються більше соціальних норм, із якими співвідноситься жіноче тіло і які вона може порушити. Отже, тілесний сором (особливо сором недостатньої привабливості) більш стосується жінок, аніж чоловіків.

Багато гендерних відмінностей у переживанні сорому мають соціальне походження. На чоловіка та жінку покладаються різні соціальні норми, яким вони слідують та які вони порушують, переживаючи почуття сорому. «Невідповідність» гендерним нормам ставить під сумнів їх ідентичність в цілому та визиває інтенсивне почуття сорому — сором не бути справжнім чоловіком або справжньою жінкою. Як наслідок, специфічні гендерні норми та цінності мають специфічний зміст. Так М. Левіс зазначає два основних тригера сорому для чоловіків: перший — це невдача при виконанні важливого завдання, при реалізації певної своєї здатності, у який він переконаний; друге — сексуальна імпотенція. Для жінок сором буде викликатися іншими тригерами: по-перше, це тілесна привабливість у ситуаціях, коли на неї звертають увагу: по-друге — невдачі

у міжособистісних стосунках. Психологи вважають, що гендерні відмінності у переживанні сорому мають своє коріння у стилі виховання.

Згідно М. Хільгерс, у вихованні хлопчиків та дівчат такі близькі до сорому феномени, як сором'язливість, боязкість, конфуз або їх опозиція — нахабство, наражаються на різні оцінки, а тому по-різному впливають на поведінку. Так, наприклад, поведінку хлопців батьки інтерпретують по-іншому, аніж поведінку дівчат: коментарі поведінки дівчат батьки зазвичай більш негативно навантажені. Вчителі критикують хлопців більш специфічно, а дівчат — більш узагальнено. В результаті цього жінки «у разі невдачі схиляються до внутрішніх інтерпретацій, а у разі успіху — до «зовнішніх», а чоловіки поступають навпаки. І невдача у жінок, на відміну від чоловіків, інтерпретується глобальніше, тобто вони вдаються до атрибутивного стилю, який породжує сором. Згідно Левіс, жінки частіше чоловіків соромляться у тих випадках, коли мова йде про компетенції (а не якості).

Чоловіки та жінки також по-різному ставляться до прояву відчуття сорому. Так, жінки частіше, ніж чоловіки, зізнаються у переживанні сорому. Хільгерс вважає, що чоловіки переживають сором набагато агресивніше, аніж жінки, інколи із проявом насильства. Жінки схиляються до внутрішнього (інколи — депресивного) переживання сорому, в той час як чоловіки часто намагаються компенсувати це переживання. Такі особливості переживання створюють вигляд того, що жінки переживають сором частіше чоловіків, тобто сором є начебто жіночим феноменом. Але для доказу цього потрібні додаткові дослідження.

1.2.6 Копінгові стратегії в контексті сорому

Той спосіб, до якого особистість вдається для подолання сорому, впливає на ставлення до переживання цього почуття та до наслідків такого переживання [61, 62]. Дональд Натансон стверджує [62], що майже будь який афект, який переживає особистість в житті, є менш неприємним, аніж сором.

Коли особистість переживає сором, вона намагається вжити якихось стратегій, які дозволяють їй зменшити інтенсивність переживання. Конструктивною стратегією було би виявити причину сорому, оцінити своє бажання щось зробити з такою причиною, а потім вдатися до певних дій, які дозволили б уникнути такого переживання у майбутньому. Проте автор стверджує, що люди зазвичай не вдаються до адаптивних стратегій подолання сорому. Він запропонував модель подолання емоцій, притаманну емоції сорому — так званий «компас сорому», яка складається із чотирьох неадаптивних стратегій, які використовуються найчастіше. Кожна група копінгових стратегій пов'язана із різними мотиваціями, афектами, когніціями, поведінкою та наслідками, й характеризує той стиль, яким особистість намагається зменшити або проігнорувати емоційне переживання сорому, по суті не вникаючи у причини його виникнення. Такими чотирма групами неадаптивних стратегій подолання сорому є: відсторонення, атакування себе, атакування інших та уникнення.

На полюсі «Відсторонення» особистість зізнається в тому, що досвід є негативним, визнає наявність такої емоції (той факт, що він (вона) «заслуговує» на таку емоцію) й намагається відсторонитися від ситуації або певних соціальних стосунків або сховатися від неї (від них), та продовжує дотримуватися такої стратегії аж допоки інтенсивність переживання не зменшиться й вона не зможе повернутися до соціальних контактів. Емоції, які переживає особистість, зазвичай негативні, та включають сором, смуток та занепокоєння. До когніцій відносяться дискомфорт при перебуванні із іншими (хвилювання через того, що сприймають інші) й, можливо, розуміння власних помилок. Проте такий негативний досвід не обов'язково ідентифікується як сором, а може трактуватися як погане самопочуття. Основна мотивація полягає у тому, щоб зменшити ганебного відкриття іншим шляхом відсторонення від інших.

У разі стратегії «Атакування себе» особистість зізнається в тому, що досвід є негативним й визнає наявність такої емоції (той факт, що він

(вона) «zasлyговує» на таку емоцію), але в цьому випадку повертаю агресію на себе, й починає фокусуватися на власних недоліках та відсутності у себе певних здібностей. До спектр негативних почуттів у такому випадку входять направлена на себе злість, відраза та презирство, які тільки збільшують почуття сорому. До когніцій відносяться розуміння власних ганебних вчинків, помилок або характеристик. Як і у випадку із Уникненням, негативні почуття та когніції можуть усвідомлюватися, а можуть й не усвідомлюватися як сором. Діями, до яких вдається особистість, є самокритика, принижуючі себе коментарі, конформність, шанобливе ставлення до інших або запобігання повторної реалізації ганебної ситуації за рахунок змін. Атакування себе — це інтропунітивна реакція. На відміну від інших сторін компасу, основа ціль в цьому випадку — взяти контроль над соромом із кінцевою метою завоювати прийняття себе іншими.

У перших двох стратегіях є дві важливі схожі риси — визнання негативного досвіду та свідоме прийняття факту переживання (тобто інтернаціоналізація) сорому у тому розумінні, що власний «селф» є неадекватним. Основна відмінність між ними полягає у базовій мотивації: в той час як при «уникненні» особистість відсторонюється від інших, щоб зменшити відчуття дискомфорту та сорому, при «Атакуванні себе» особистість намагається зберегти відносини з важливими іншими (шляхом визнання власних недоліків).

При двох інших стратегіях особистість екстерналізує негативне переживання досвіду сорому. При стратегії «Уникнення» особистість не визнає наявності негативного переживання себе, заперечує присутність сорому (наприклад, заперечення, мінімізація) та намагається відволікти себе (та інших) від болючого почуття. До когніцій відносяться незначне розуміння наявності сорому або ганебного характеру власних дій, помилок або характеристик. Мотивація в цьому випадку полягає у тому, щоб мінімізувати свідоме переживання сорому або демонстрація того, що особистість ставить себе понад соромом.

Вдаючись до стратегії «Атакування інших», особистість може як визнавати, так і не визнавати наявність негативного переживання себе, зазвичай заперечує переживання сорому як відсутність чогось у власному характері та намагається примусити інших відчувати себе погано (наприклад, знущаючись з інших або екстерналізуючи сором шляхом звинувачення опонента). У цьому випадку злість направлена назовні, як правило, на джерело ганебної події. Основна мотивація — покращити власний імідж та екстерналізувати некомфортне почуття. У такому випадку особистість намагається вербально або фізично атакувати інших, щоб примусити їх відчувати себе неповноцінними.

Всі стратегії подолання сорому є функціональними, в залежності від ситуації, проте занадто часте та занадто ригідне використання однієї стратегії стає дисфункціональним.

Дослідження свідчать про те, що існують гендерні відмінності у переживанні сорому [63]. Жінки частіше вдаються до стратегії інтерналізації сорому (атакування себе та відсторонення), в той час як чоловіки більш сильні до Уникнення. Дані щодо використання стратегії «Атакування іншими» були суперечливими.

Схильність жінок до стратегій інтерналізації може бути пов'язана із їх більш високою чутливістю до поведінки та почуттів інших людей (так званою інтерперсональною чутливістю). На відміну від чоловіків, жінки інвестують більше часу та зусиль у відносини з іншими та більш чутливо сприймають зміни у відносинах, особливо коли мова йде про критику та відсторонення. Для них більш важливими є емоціональне та близьке спілкування, чутливість та інтимність у стосунках, в той час як чоловіки надають перевагу незалежності, контролю / домінуванню та ініціативності. Відтак, жінки адаптують свою поведінку до очікувань інших, щоб уникнути критики та відкидання.

Цікавим є той факт, що у своєму дослідженні Снодграсс [64] виявив, що особистості у підпорядкованих ролях краще розуміють точку зору інших

та приймають її до уваги, аніж особистості на лідерських ролях. Таке відкриття має важливе значення, оскільки жінки традиційно займали позицію підпорядкування чоловікам.

1.2.7 Роль сорому у розвитку психічних розладів

В поточних реаліях не можливо не звернути увагу на наслідки, до яких призводить актуальна війна. Без сумніву, багато людей, переживаючи стрес та страждання, будуть мати справу із посттравматичними розладами. Багато військових й цивільних людей переживає та буде переживати, окрім іншого, низку важких почуттів, які породжуються емоціями самоусвідомлення. Саме вміння управляти такими емоціями визначають як схильність особистості до розвитку розладів, так і її спроможність успішно їх подолати у майбутньому.

Важливо зазначити, що вже на сьогодні значний корпус досліджень присвячений взаємозв'язку між соромом та посттравматичними станами. Поняття «посттравматичний стресовий розлад» пов'язано із феноменом «стресу», яке пішло від англійського слова stress, яке має значення «тиск, напруга». Засновником вчення про стрес став відомий фізіолог Г. Сельє [65], який розглядав стрес як специфічну відповідь організму на вплив зовнішніх несприятливих умов.

Тоді травматичний стрес особистості можна визначити як специфічну реакцію особистості на травмуючу подію, яка виходить за межі суб'єктивного досвіду, в результаті чого відбувається перевантаження адаптивних, психологічних та фізіологічних можливостей індивіда.

При цьому вітчизняні та іноземні дослідники вивчають різні аспекти травматичного стресу. В. Ромек та В. Конторович досліджують особливості травматичного стресу, Х. Оппанхайм — патогенез травматичного стресу виходячи із патофізіологічного підходу, З. Фройд — взаємозв'язок патогенезу травматичного стресу та істерії з позиції психогенного підходу. Дж. Кардінер досліджує посттравматичний стресовий розлад з позиції

«травматичного військового неврозу», а Р. Грінкер — як «військове виснаження», В. Хайдерланга як синдром виживання.

Н.В. Тарабаріна підкреслює [66], що посттравматичний стрес — це «симптомокомплекс, який відображає порушену особистість людини в результаті психотравмуючого впливу стресорів високої інтенсивності, які викликають такий рівень емоційно-когнітивних та особистісних змін, при яких людина як суб'єкт втрачає здатність виконувати основну інтегруючу функцію».

Традиційно вважалося, що афективною базою для травматичного стресу є переживання страху та жаху під час переживання травматичного досвіду. Пізніші дослідження виявили, що значна доля людей, які пережили травмуючий досвід (переживання смерті, ризику смерті, фактичної або потенціальної серйозної травми або загрози фізичної цілісності самої особистості або важливих для неї людей, тощо) доповідали про те, що в цей момент вони мали справу із такими емоціями, як сором та гнів, а не із страхом. У свою чергу, схильність до переживання сорому корелює із інтенсивністю симптомів ПТСР. Окрім того, низка досліджень виявила, що переживання гострого сорому, пов'язаного із травматичним досвідом, було єдиним предиктором (на відміну від інших емоційних реакцій) збереження симптомів через 6 місяців після такої події [67]. У результаті таких досліджень в критерій D4 «Негативні зміни у когнітивній та емоціональній сферах у зв'язку із переживанням травмуючих подій» було включено переживання сорому [68]. Особлива роль сорому у розвитку ПТСР можна пояснити тим, що «переживання нападу, сексуального насильства, нещасного випадку або участь у бойових діях загрожує не лише життю та фізичній цілісності людини, але й збереженню її соціального «я». Згідно А. Бадден [67], загроза соціальному «я» у контексті травмуючої події пов'язана із двома аспектами: 1) гостре переживання підпорядкованості та (або) безпомічності; 2) гостре порушення або стирання норм, цінностей та очікувань щодо того, як влаштований світ. Сучасні психологічні дані

дозволяють стверджувати, що: а) переживання сорому є невід'ємною частиною травм, які включають в себе міжособистісний аспект; б) схильність до переживання сорому, яка ймовірно пов'язана із раннім досвідом, робить особистість більш схильною до розвитку ПТСР при зіткненні із травмуючою подією; в) сором, який пов'язаний із травмою, може перешкоджати успішній психотерапії при ПТСР. Таким чином, сором відіграє одну з ключових ролей у розвитку посттравматичних станів на всіх стадіях від виникнення до реабілітації.

Інша група досліджень свідчить про те, що сором сам по собі є гострим травмуючим досвідом, який може призводити до розвитку посттравматичних реакцій та тривалої дезадаптації без зв'язку із «більш тяжким» травмуючим досвідом. Деякі дослідники продемонстрували, що досвід переживання гострого сорому може викликати комплекс реакцій, які схожі на симптоми посттравматичного стресового розладу: небажані спогади, які втручаються в мозок, флешбеки, уникаюча поведінка, збудження, дисоціативні симптоми [69]. Особлива увага у таких дослідженнях приділяється раннім спогадам про переживання сорому. Так, наприклад, дослідницька група під керівництвом М. Матос довела, що ранній досвід переживання приниження має характеристики травмуючого досвіду й формує основу для переживання сорому у дорослому віці. Окрім того, ранній досвід переживання сорому (тобто переживання загрози соціальному «я») зберігається в автобіографічній пам'яті як умовна емоційна реакція, яка приймає участь у форматуванні уявлення дитини про саму себе. Сором — це сильне емоційне переживання, яке викликає стрес та має чіткі нейрофізіологічні кореляти, які можуть виступати як травматичні автобіографічні спогади, центральні для суб'єктивної історії життя особистості та її ідентичності.

Окремо від ПТСР у 1994 р. американський психіатр Джонатан Шей, який працював із ветеранами в'єтнамської війни, стверджував, що поняття ПТСР недостатньо для того, щоб описувати те, що відбувається із ветеранами. Тому він увів ще одне поняття — «моральна травма», під яким

розумів зраду того, «що є правильним» у ситуаціях із високими ставками особою, у котрої є законна влада [71]. Д-р Шей вважав, що моральна травма може в деяких випадках супроводжувати посттравматичні розлади, але може бути й окремим видом травми.

Основна відмінність ПТСР від моральної шкоди полягає у тому, що у першому випадку особистість втрачає відчуття безпеки, а у другому — довіру (до себе, до інших, до військової системи, до суспільства, до людства в цілому). При цьому важливо розуміти, що ключову роль у розвитку моральної травми відіграють почуття сорому та провини. Нерідко переживання такої травми супроводжується нав'язливими думками та самозасудженням.

Наразі не існує чіткого визначення поняття моральної травми, і цей термін нерідко вживається як синонім моральної шкоди. В. Вільямсон, наприклад, розуміє це поняття як глибокий психологічний стрес, який зазнається у результаті дій (або бездіяльності), які порушують моральні або етичні принципи людини. Моральна травма включає в себе акти дій (або бездіяльність), досвід зрадництва з боку керівників або довірених осіб (2).

К. Дрехер та інші визначають моральну шкоду як «порушення довіри та очікувань людини відносно власної мотивації або мотивації інших до здатності поводити себе правильно у відповідності до етичних переконань» [8, р. 9]. Б. Літц та ін. визначають моральну шкоду як порушення, яке виникає у результаті «нездатності контекстуалізувати, виправдати або пристосуватися до власних дій на основі досвіду з вже існуючими моральними схемами [12, р. 705]. Д. Сілвер пише про глибоку рану душі, яка пронизує особистість людини, її почуття моралі та відношення до суспільства [72].

А. Джемтон дає визначення моральній травмі як моральному лиху — такої кризової ситуації для людини, із якою нічого неможливо зробити, оскільки здатність забезпечити оптимальний вихід є відносною [73].

Низка вчених (П. Бартзак, Б. Літц та ін, А. Контрактор, К. Донданвілл, Е. Фоа, Дж. Мінтц, А. Петерсон та ін.), вважають, що моральна травма є частиною симптомакомплексу ПТСР, в той час як інші дослідники (М. Беард, Х. Барнес, Р. Харлей, К. Табер, К. Папазоглоу та Б. Чопко та ін.) стверджують, що це є окремий від ПТСР симптомакомплекс, який потребує специфічного лікування.

Отже, хоча обидві травми легко сплутати, оскільки, по-перше, в них багато однакових проявів, а по-друге, постраждалі надзвичайно соромляться й замовчують ті моральні тортури, які вони переживають у випадку моральної травми, відрізнити їх необхідно, оскільки вони відрізняються в своїх засадах, від чого залежить стратегія лікування.

Окрім того, дослідження Н. Штайна та інших свідчать про те, що моральні травми, які пізніше призводять до ПТСР, більш тісно пов'язані із емоціями, які розвинулися після події, аніж з емоціями, які особистість переживала під час самої події [74].

Цікавими здаються результати, отримані нейробіологами, які намагалися встановити різницю між ПТСР та моральною травмою. Дослідження, які проводили Б. Літц, П. Резік, А. Реймаджей та інші, були спрямовані на встановлення того, які відділи головного мозку активувалися при ПТСР й при моральній травмі. Отримані результати свідчили про те, що негативні самореферентні емоції пов'язані із підвищеним метаболізмом у мигдалинах, які є частиною лімбічної системи мозку. В той час як травми, які не пов'язані із загрозою для життя, більше пов'язані із високим метаболізмом у передklinні [75].

Д. Сан та інші також відмічають (часткову) відмінність нейронних корелят ПТСР та моральних травм [76]. Це дає підстави вважати, що основні нейробіологічні процеси можуть відрізнитися один від одного.

Пізніші дослідження моральної шкода базувалися на роботі із ветеранами бойових дій в Іраці та Афганістані (Б. Літц та інші) та були зосереджені на моральних невдачах індивідуумів. Було показано,

що формування моральної травми виникає тоді, коли людина переживає потенційно шкідливу подію, «виконуючи, не запобігаючи, являючись свідком або дізнаючись про дії, які порушують глибоко укорінені моральні переконання та очікування [77]. Відповідно, такі морально-етичні порушення призводять до «тривалого психологічного, біологічного, духовного, поведінкового та соціального впливу»..

Причини виникнення моральної травми можуть бути дуже різними, але насамперед — це негативна оцінна реакція на дію, яка була вчинена людиною або якій така людина не змогла запобігти, й яка протирічить моральним переконанням та цінностям такої людини [78; 79].

Е. Джонс відмічає, що люди, які мають схильність до моральної травми, зазвичай відчувають себе у власті подій, які можуть регулювати дії таких людей. Для деяких людей це підриває їх почуття сенсу та місця у житті, може навіть підірвати релігійні переконання. Вчений вважає, що релігійні переконання та духовність можуть бути важливими змінними для діагностування різня моральної шкоди та пов'язані із симптомами ПТСР [78].

Таким чином, моральну травму зазнають особистості, які не здатні, не спроможні (або не готові) приймати складні моральні рішення. Після певного вчинку, який особистість робить (або не може зробити) під тиском обставин та часу, вона відчуває глибокий сором, що призводить до формування низки симптомів, які спостерігаються через тижні, місяці та навіть роки після травмуючої події. Наростаючи по спіралі, відчуття сорому потребує виходу, який реалізується у вигляді агресії, направленої проти себе (самопошкоджуюча поведінка) або проти інших (асоціальна поведінка). Згідно дослідженням [80], особистості, яким було завдано моральної шкоди, наражаються на більш високий ризик розвитку ненависті до самого себе, що призводить до суїцидальних думок та поведінки.

Висновки до Розділу I

Бандура визначив самоефективність як віру (яка базується на знаннях та попередньому досвіді) особистості у власну здатність успішно виконати певну задачу. Бандура підкреслював, що навіть із незначними здібностями особистість може досягнути значних результатів, у той час як високий потенціал автоматично не гарантує високих результатів у тому разі, якщо особистість не вірить у свою здатність реалізувати власний потенціал на практиці й не намагається використовувати те, що їй було надано природою та суспільством. Самоефективність значною мірою впливає на ті зусилля та наполегливість, які особистість буде докладати до певної задачі, які стратегії буде обирати, а також наскільки успішно буде у подальшому навчатися і які результати у роботі буде демонструвати. Окрім того, що самоефективність дає можливість прогнозувати результати певної діяльності особистості, вона також є і навичкою, яку можна тренувати для того, щоб підвищувати власну продуктивність у будь-якій сфері життя.

Емоції самоусвідомлення привертали увагу філософів ще з часів Аристотеля, Платона та Демокрита. Незважаючи на те, що такі феномени продовжували вивчатися протягом століть, вчені й досі не прийшли до їх однозначного визначення та розуміння. Всі вони відіграють значну роль при формуванні особистості у суспільстві й без них, ймовірно, люди не могли б існувати у групах. Проте надмірне переживання таких емоцій може бути дезадаптивним та призводить до серйозних психологічних відхилень. Оскільки емоція сорому відчувається найбільш інтенсивно з усього спектру емоцій самоусвідомлення та зачіпає «селф» особистості цілковито, то саме їй має сенс приділяти найбільшу увагу. Оскільки сором й з емоційної, й з нейрофізіологічної точок зору знаходиться поруч с провинною, то вкрай важливо розуміти їх відмінності та розводити ці поняття при їх вивченні. Окрім того, варто пам'ятати, що сором є множинним феноменом, який ще тільки належить розкрити в повному обсязі.

Сучасні реалії завдали нового контексту до вивчення феноменів, які розглядаються в рамках цієї роботи. Згідно дослідженням, самоефективність є ключовим навиком, який дозволяє людям поратися із викликами повсякденності. Особистості із високим рівнем самоефективності здатні не тільки виживати в певних обставинах та поратися із різними видами травм, а й навіть виходити на рівень психологічного зростання. В нових обставинах людям також прийшлося мати справу із новою інтенсивністю почуттів самоусвідомлення, з якою раніше вони справу не мали. Оскільки емоції є одним із головних факторів, які визначають ступень розвиненості самоефективності, питання управління емоціями постає із новою актуальністю. Окрім іншого, це питання актуалізується для жінок середнього віку: по-перше, вони мають подолати надзвичайні виклики, які перед ним поставило життя; по-друге, вони несуть відповідальність за дітей та є для останніх зразками того, як долати такі складнощі. Саме жінки середнього віку ще мають здатність ефективно розвиватися та саме вони виховують майбутнє покоління, а отже саме на цю групу мають бути направлені основні зусилля з точки зору дослідження емоцій та самоефективності й розробки відповідних програм допомоги.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОРОМУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ

В рамках роботи було проведене емпіричне дослідження із метою дослідження взаємозв'язку сорому та самоефективності. Емпіричне дослідження складалося із наступних етапів:

1. Вибір методики дослідження взаємозв'язку сорому та самоефективності
2. Створення гугл-форми для проведення опитування респондентів
3. Пошук респондентів
4. Збір емпіричної інформації
5. Перевірка надійності отриманих даних та їх аналіз
6. Надання рекомендацій та виявлення перспектив для подальшого аналізу обраної теми

2.1 Методичне забезпечення дослідження взаємозв'язку сорому та самоефективності

1. Кількісна оцінка рівня самоефективності була проведена за допомогою методики вивчення самоефективності, розробленої Маддуксом та Шеєром. Переклад тесту та його модифікація здійснено Л. Бояринцевою під керівництвом Р. Кричевського. Вона застосовується для оцінки потенціалу особистості у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування. Тест складається з 23 тверджень: перші 17 відносяться до діяльнісної самоефективності, тобто характеризують сприйняття людиною власної ефективності у виконанні тих чи інших завдань; 6 останніх суджень відносяться до соціальної самоефективності, тобто характеризують сприйняття людиною власної ефективності у взаємовідносинах з іншими

людьми. Максимальний бал, який можна респондент за шкалою діяльнісної самоефективності складає 170, а соціальної — 60.

2. Методика TOSCA є одним з найбільш активно використовуваних інструментів для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому. Перша версія була розроблена на базі теорії моральних емоцій та під керівництвом J.P. Tangney у 1989 році в George Mason University (США). Наразі тест адаптований на різних типах популяції, а також на респондентів різного віку – у зарубіжній літературі тест TOSCA представлений як варіантом для дорослих, так і версіями для дітей та підлітків.

Методика складається з 16 коротких життєвих сценаріїв-ситуацій, які передбачають появу у людини почуттів провини, сорому та інших моральних емоцій. Кожна ситуація супроводжується переліком можливих емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на неї. Завдання респондентів полягає в оцінці ймовірності виникнення кожної із запропонованих реакцій за 5-бальною шкалою лайкерт-типу.

Сильними сторонами методики TOSCA-3 як опитувальника, заснованого на сценаріях, є такі особливості: а) оцінка афективного стану вкладена у відповідний контекст; б) від респондента не вимагається розрізнення абстрактних понять провини та сорому; в) такий підхід менше провокує виникнення захисних реакцій.

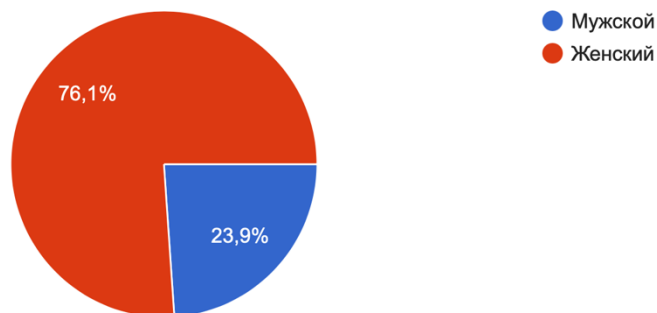
Крім того, пункти TOSCA-3 сфокусовані на феноменологічних описах досвіду, а не на когнітивних оцінках, що виключає можливість оцінки моральних стандартів замість схильності до переживання тих чи інших моральних емоцій.

3. Обробка результатів здійснювалася за допомогою програми статистичної обробки Jamovi із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, кореляційний та регресійний аналіз.

2.2 Опис вибірки для проведення емпіричного дослідження

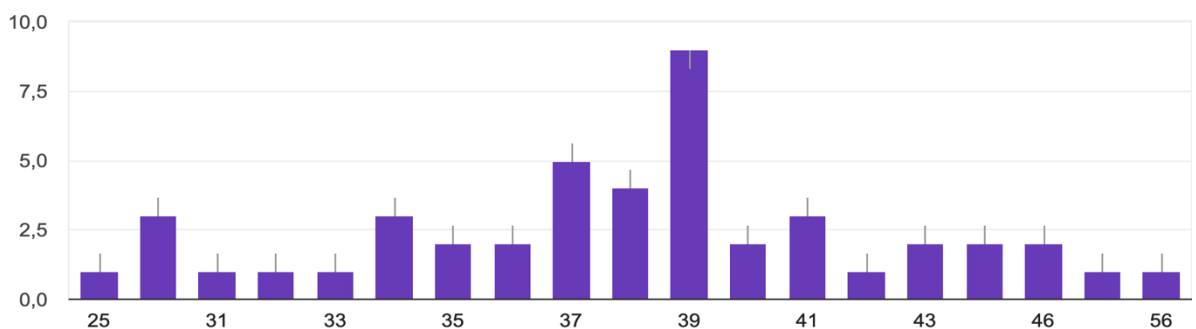
У дослідженні прийняли участь 46 респондентів обох статей віком від 25 до 56 років. Хоча основною цільовою групою досліджуваних для даної роботи були жінки у віці 30-45 років, для порівняння та аналізу даних було залучено й респондентів другої статі та інших вікових груп.

Укажите Ваш пол
46 ответов



Мал. 1. Діаграма статі респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні взаємозв'язку сорому та самоофективності

Сколько Вам полных лет?
46 ответов



Мал. 2. Графік вікового розподілу респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні взаємозв'язку сорому та самоофективності

Більшість респондентів відносять себе до групи людей із середнім рівнем статку (тобто їх доходів вистачає для повсякденного життя, але придбання крупних товарів або подорожей становить певні складнощі).

Как бы Вы оценили свой доход?

46 ответов

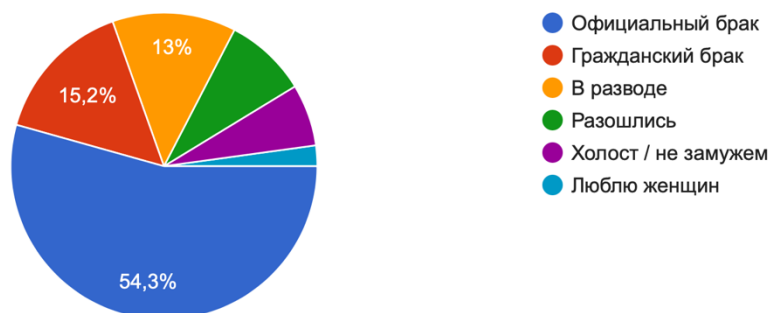


Мал. 3. Діаграма розподілу респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні, за суб'єктивним рівнем доходів

Одне із припущень дослідження полягає у тому, що жінки середнього віку вже багато років присвятили вихованню дітей, через що вони не змогла реалізуватися в професійній кар'єрі, що викликає в них почуття соціально обумовленого сорому та негативно впливає на їх самоефективність. Тому до соціально-демографічних запитань було включено питання про сімейний стан та наявність дітей. В отриманій виборці 69,5% респондентів наразі перебувають у шлюбі (54,3% — в офіційному і 15,2% — у громадянському).

Ваше семейное положение?

46 ответов

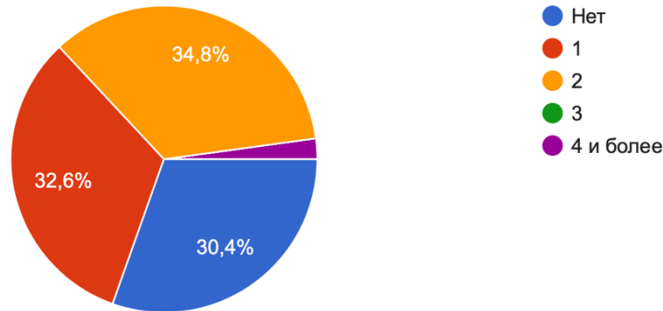


Мал. 4. Діаграма розподілу респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні, за сімейним станом

В отриманій виборці діти є у 69,6% респондентів (32,5% мають одну дитину, 34,8% — дві дитини, а інші 2,6% — більшу кількість дітей).

Есть ли у Вас дети?

46 ответов



Мал. 5. Діаграма розподілу респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні, за наявністю дітей та їх кількістю

Перед проведенням статистичного аналізу отриманих даних у ході дослідження були перевірені надійність та узгодженість шкал за допомогою α -Кронбаха і ω -Макдональдса.

Для опитувальника «Методика визначення загальної та соціальної самооефективності» отримано наступні показники: α -Кронбаха = 0.768 та ω -Макдональда = 0.795, які вказують на достатню узгодженість питань всередині методики:

Табл. 1.

Перевірка надійності та узгодженості шкал методики

Методика визначення загальної та соціальної самооефективності

	α -Кронбаха	ω -Макдональдса
Показники	0.768	0.795

Для методики «Вимір почуття провини і сорому» отримано такі дані: α -Кронбаха = 0.875, ω -Макдональдса = 0.879:

Табл 2.

Перевірка надійності та узгодженості шкал методики Методика «Вимір почуття провини і сорому»		
	α -Кронбаха	ω -Макдональдса
Показники	0.875	0.879

Відтак, отримані результати свідчать про надійність застосованого психодіагностичного інструменту.

Висновки до розділу II

Для цілей встановлення взаємозв'язку сорому та самоефективності було проведено емпіричне дослідження із залученням 46 респондентів обох статей у віці від 25 до 56 років, які мають різне сімейне положення, мають або не мають дітей, та відносять себе до різних груп статку. Для аналізу рівня самоефективності було обрано методику визначення загальної та соціальної самоефективності Дж Маддукса та М. Шеєра в адаптації Л. Бояринцевої, а для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому — методику «Вимір почуття провини і сорому» (TOSCA).

Основною цільовою групою були жінки середнього віку, оскільки такий віковий період характеризується певною стабільністю в психофізіологічному, соціальному та психологічному аспектах розвитку, тому доцільно вивчати самоефективність даного вікового періоду. Проте в опитуванні прийняли участь й представники чоловічого полу та представники інших вікових груп, що надало можливість провести порівняльний аналіз. Нажаль, умови написання роботи не дозволили розширити вибірку для отримання більш надійних результатів.

Одне з припущень дослідження полягало у тому, що жінки середнього віку багато років присвятили вихованню дітей, що не дало їм змоги реалізуватися в професійній кар'єрі та негативно вплинуло на їх самоефективність.

РОЗДІЛ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЗКУ СОРОМУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ

3.1 Аналіз та інтерпретація даних дослідження взаємозв'язку сорому та самоефективності

Після встановлення надійності та валідності даних, описаних у попередньому розділі, наступним етапом аналізу було вивчення описових характеристик отриманих даних, а саме — міри центральної тенденції, які показують загальні характеристики розподілу даних за певною змінною. В дослідженні взяли участь 35 жінок та 11 чоловіків, тому вивчення описових статистик було проведено з урахуванням статі. Для цієї мети виокремлено чоловічу та жіночу групи відповідно. При вивченні описових характеристик кожної групи окремо проводився також порівняльний аналіз між даними досліджуваних груп.

За методикою визначення загальної та соціальної самоефективності респондентам було запропоновано висловити ступінь згоди з кожним із наведених суджень, використовуючи вимірювальну шкалу від -5 до +5. Далі при обробці отриманих даних значення було переведено за десятибальною шкалою згідно методики. В результаті аналізу отримано наступні показники за даною методикою:

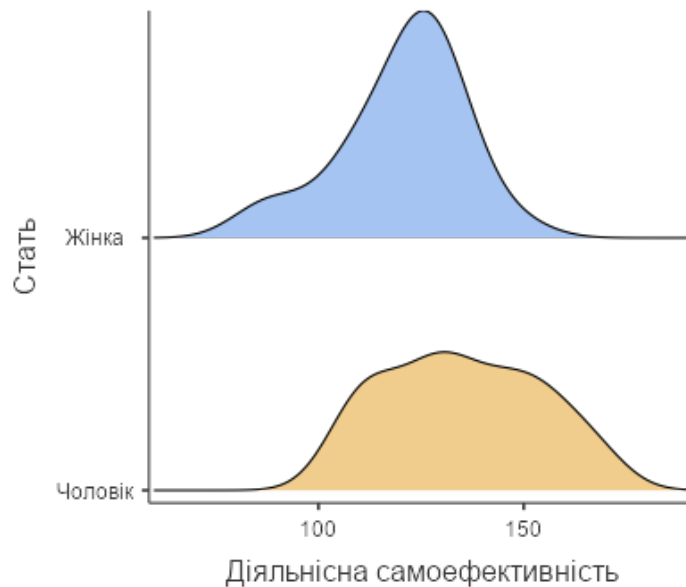
Табл. 3.

Описові статистики чоловічої та жіночої груп

	Стать	Діяльнісна само- ефективніст ь	Соціальна само- ефективніст ь	Загальна само- ефективніст ь
Кількість	Жінка	35	35	35
	Чоловік	11	11	11
Середнє арифметичне	Жінка	120	36.4	157
	Чоловік	135	40.5	176
Медіана	Жінка	124	36	162
	Чоловік	133	43	175
Стандартне відхилення	Жінка	14.8	9.89	18.1
	Чоловік	19.2	5.92	19.6
Мінімальне	Жінка	84	16	109
	Чоловік	108	34	143
Максимальн е	Жінка	150	52	186
	Чоловік	167	50	201

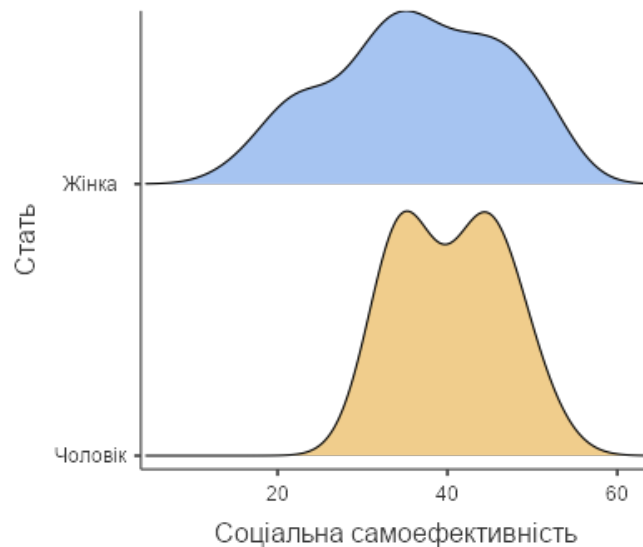
За методикою перші 17 суджень визначають рівень діяльнісної самоефективності досліджуваних і відповідно при переведенні відповідей за десятибальною шкалою, максимально можливий результат 170 балів. Для чоловічої групи отримано наступні показники: середнє арифметичне 135 при стандартному відхиленні 19.2, мінімальному 108 та максимальному 167. Для жіночої групи: середнє арифметичне 120 при стандартному відхиленні

14.8, мінімальному 84 та максимальному 150. Таким чином, показники обох груп відповідають середньому рівню діяльній самоефективності, однак для чоловіків, зважаючи на мінімальні та максимальні значення, характерний вищий рівень ніж для досліджуваних жінок.



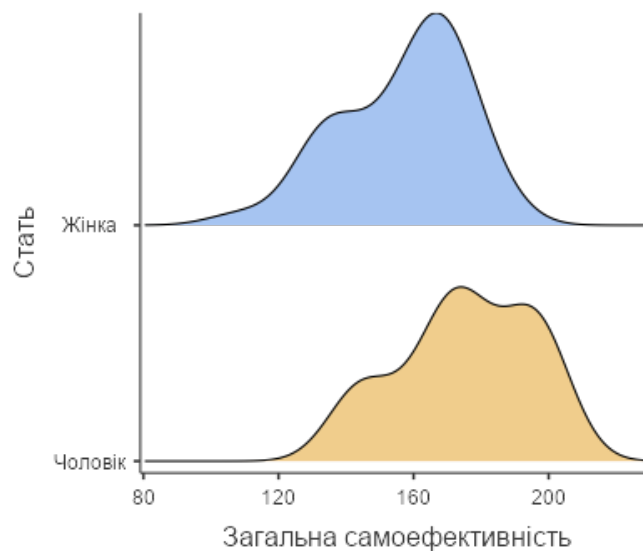
Мал. 6. Графік розподілу даних за рівнем діяльній самоефективності чоловічої та жіночої груп

Така ж тенденція спостерігається і за рівнем соціальної самоефективності. Оскільки, для визначення даного типу самоефективності оцінюються відповіді за 6 судженнями, то відповідно максимально можливий показник 60 балів. Для чоловічої групи отримано наступні результати: середнє арифметичне 40,5 при стандартному відхиленні 5,92, мінімальному 34 та максимальному 50, що відповідає рівню вище середнього. Для жіночої групи: середнє арифметичне складає 36,4 при стандартному відхиленні 9,89, мінімальному 16 та максимальному 52, що відповідає середньому рівню прояву за даною ознакою. Отже, для представників чоловічої статі спостерігається вищий рівень соціальної самоефективності ніж для жінок.



Мал. 7. Графік розподілу даних за рівнем соціальної самоєфективності чоловічої та жіночої груп

За загальним рівнем самоєфективності для чоловічої групи середнє арифметичне складає 176 при стандартному відхиленні 19.6, мінімальному 143 та максимальному 201. Для жінок середнє арифметичне складає 157 при стандартному відхиленні 18.1, мінімальному 109 та максимальному 186.



Мал 8. Графік розподілу даних за загальним рівнем самоєфективності чоловічої та жіночої груп

Таким чином, як за окремими типами самоєфективності, так і за загальним рівнем для чоловіків характерний вищий рівень самоєфективності

ніж для представниць жіночої статі. Тобто для чоловіків більш властиво усвідомлювати власні здібності як в сфері предметної діяльності, так і в сфері міжособистісного спілкування. За даною методикою визначається суб'єктивна оцінка респондентами власного потенціалу, проте саме переконання у власній самоефективності має ефект впливу на мотивацію та рівень успішності особистості, зменшує вплив стресогенних факторів та нівелює розбіжності при взаємодії з оточенням.

Досліджуючи рівень сорому за методикою «Вимір почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) у чоловіків та жінок отримано наступні показники:

Табл. 4.

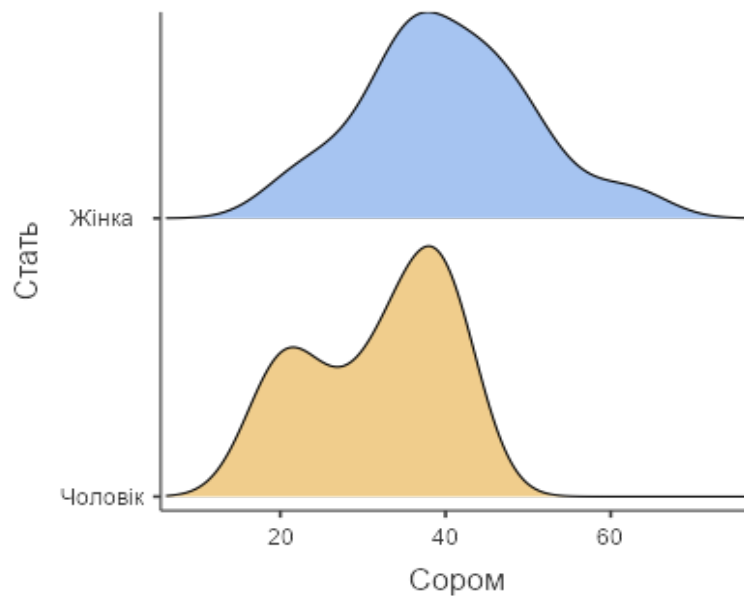
Описові статистики чоловічої та жіночої груп

	Стать	Сором
Кількість	Жінка	35
	Чоловік	11
Середнє арифметичне	Жінка	40.1
	Чоловік	31.8
Медіана	Жінка	39
	Чоловік	34
Стандартне відхилення	Жінка	10.2
	Чоловік	8.46
Мінімальне	Жінка	20
	Чоловік	19
Максимальне	Жінка	64
	Чоловік	41

Для жіночої групи середнє арифметичне становить 40.1 при стандартному відхиленні 10.2, мінімальному 20 та максимальному 64. Для чоловічої групи середнє арифметичне складає 31.8 при стандартному

відхиленні 8.46, мінімальному 19 та максимальному 41. Максимально можливий показник за шкалою «Сором» згідно методики 70 балів.

Таким чином, показники обох груп відносяться до діапазону середнього рівня, проте для жінок значення більші ніж для чоловіків, що вказує на те, що досліджуваним жіночої групи більш властиво відчувати сором у повсякденному житті.



Мал 9. Графік розподілу даних за рівнем сорому для чоловічої та жіночої груп

Звичайно кількість досліджуваних жінок та чоловіків нерівнозначна у групах, проте важливим було простежити те, яким чином гендерний аспект відображається на результатах дослідження за обраними методиками.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано критерій Шапіро-Уїлка. Отримані результати підтвердили нормальність розподілу у виборці за зазначеними змінними, оскільки при $p > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза: про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального.

Табл. 5.

Перевірка нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлка

	Критерій Шапіро-Уїлка	Статистична значущість (p)
Діяльнісна самоефективність	0.976	0.468
Соціальна самоефективність	0.963	0.155
Загальна самоефективність	0.972	0.332
Сором	0.979	0.578

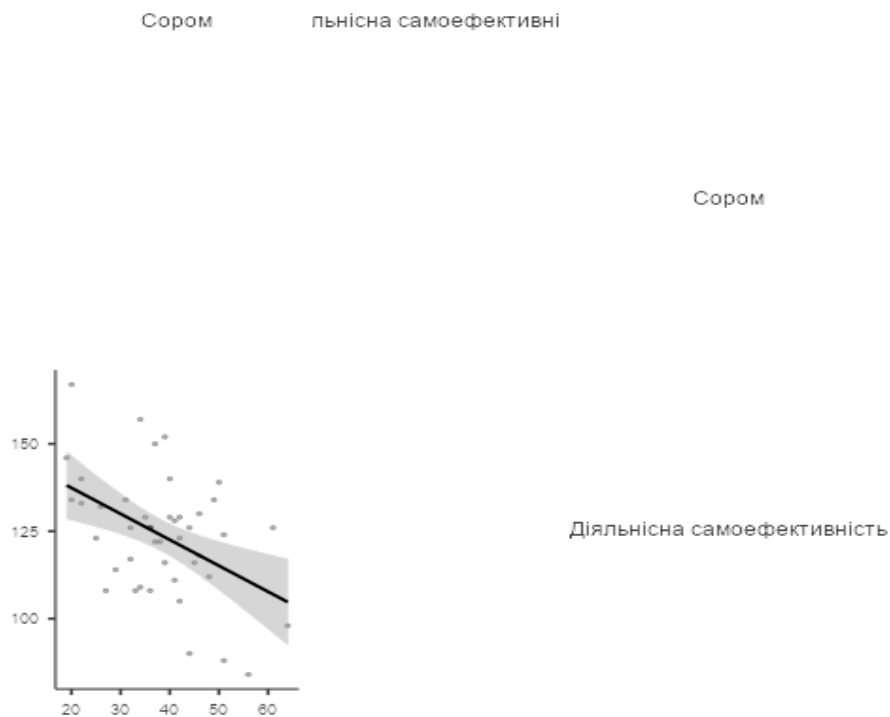
Для подальшого аналізу був застосований метод кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз – це метод обробки статистичних даних, який полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистичних взаємозв'язків. Оскільки нормальність розподілу підтверджена, далі для кореляційного аналізу застосовано коефіцієнт Пірсона.

Табл. 6.

Коефіцієнт кореляції Пірсона та його статистична значущість

		Сором
Діяльнісна самоефективність	Коефіцієнт Пірсона	-0.452
	Статистична значущість(p)	0.002
Соціальна самоефективність	Коефіцієнт Пірсона	-0.323
	Статистична значущість(p)	0.029
Загальна самоефективність	Коефіцієнт Пірсона	-0.533
	Статистична значущість(p)	< 0.001

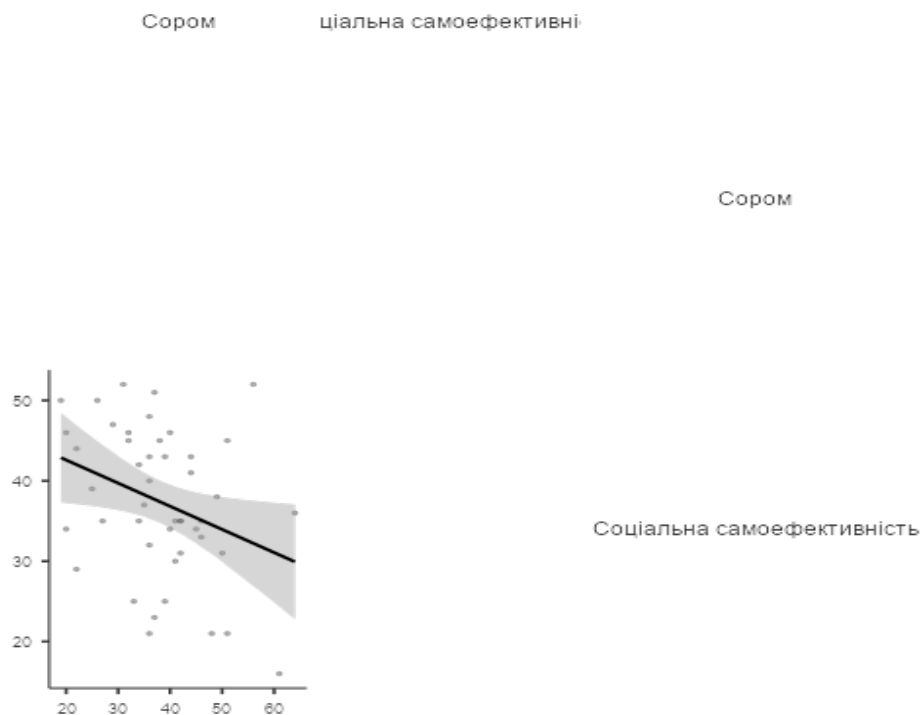
Встановлено середню негативну кореляцію між рівнем сорому та діяльнісною самоефективністю (коефіцієнт Пірсона -0.452 на рівні статистичної значущості $p=0.002$), тобто із зростанням рівня сорому спостерігається зниження рівня самоефективності особистості. Оскільки для сорому властиво усвідомлення власної невмілості в певній ситуації, при виконанні певного завдання, що супроводжується такими негативними переживаннями як тривога, занепокоєння, тому закономірним є зниження рівня оцінювання власного потенціалу в предметній діяльності. Високий рівень сорому і пов'язана з ним тривога позначається на когнітивному оцінюванні особистістю власних здібностей, а саме появі невпевненості у власних силах в різноманітних ситуаціях, зокрема, коли це стосується самооцінювання тих чи інших компетенцій особистості.



Мал. 10. Кореляційний зв'язок між соромом та діяльнісною самоефективністю

Виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок між ознакою сором та соціальною самоефективністю: коефіцієнт Пірсона -0.323 на рівні

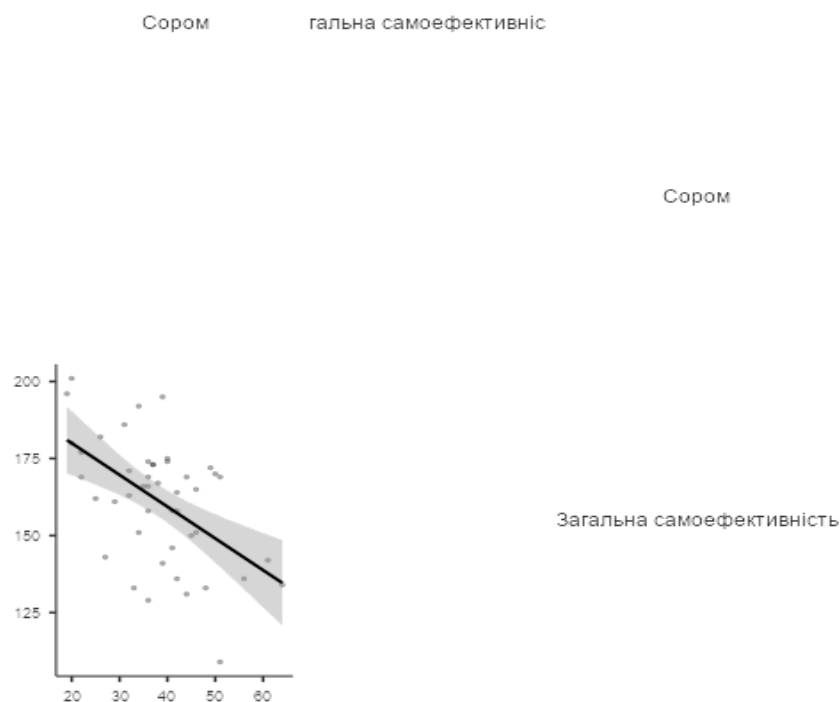
статистичної значущості $p=0.029$, що означає, що із зростанням рівня сорому відбувається зниження рівня соціальної самоофективності особистості. Це можна пояснити тим, що схильність до сорому – тенденція до глобальної негативної самооцінки в цілому, в тому числі це позначається і на сфері спілкування та взаємовідносин з оточуючими. Помірність зв'язку можна пояснити тим, що умовно нормальний (середній та помірний) рівень сорому є адекватною реакцією і допомагає індивідууму регулювати власну поведінку при взаємодії з іншими людьми.



Мал. 11. Кореляційний зв'язок між соромом та соціальною самоофективністю

Встановлено середній негативний кореляційний зв'язок між ознакою сором та загальним рівнем самоофективності: коефіцієнт Пірсона -0.533 на рівні статистичної значущості $p < 0.001$. Тобто із зростанням рівня сорому знижується рівень загальної самоофективності. Розуміючи, що сором у всіх своїх проявах зачіпає центральну ідентичність особистості і виступає регулятором взаємин із самим собою, а отже, позначається і на

самостваленні, і на самоефективності особистості. Це супроводжується зниженням рівня самоповаги, зумовлюючи виникнення сумнівів у власній компетентності, що суттєво зменшує результативність діяльності та ускладнює взаємовідносини з оточенням. Водночас постійне очікування невдачі та відсутність віри у власні здібності щодо вирішення складних завдань та подолання проблемних ситуацій супроводжується, в свою чергу, збільшенням частоти обставин, в яких людина відчуватиме сором. Тому отримані результати представляються закономірними.



Мал. 12. Кореляційний зв'язок між соромом та загальною самоефективністю

Для подальшого аналізу застосовано метод регресійного аналізу — метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв. В нашому випадку — вивчення кількісної оцінки впливу сорому на самоефективність особистості.

Табл. 7.

Результати регресійного аналізу

Загальна самоефективність

Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість (p)
Константа	176.772	13.301	< .001
Сором	-0.788	0.255	0.004
Стать:			
Чоловік – Жінка	17.734	6.797	0.013
Сімейний статус:			
громадянський шлюб – неодружений / незаміжня	20.362	9.341	0.035

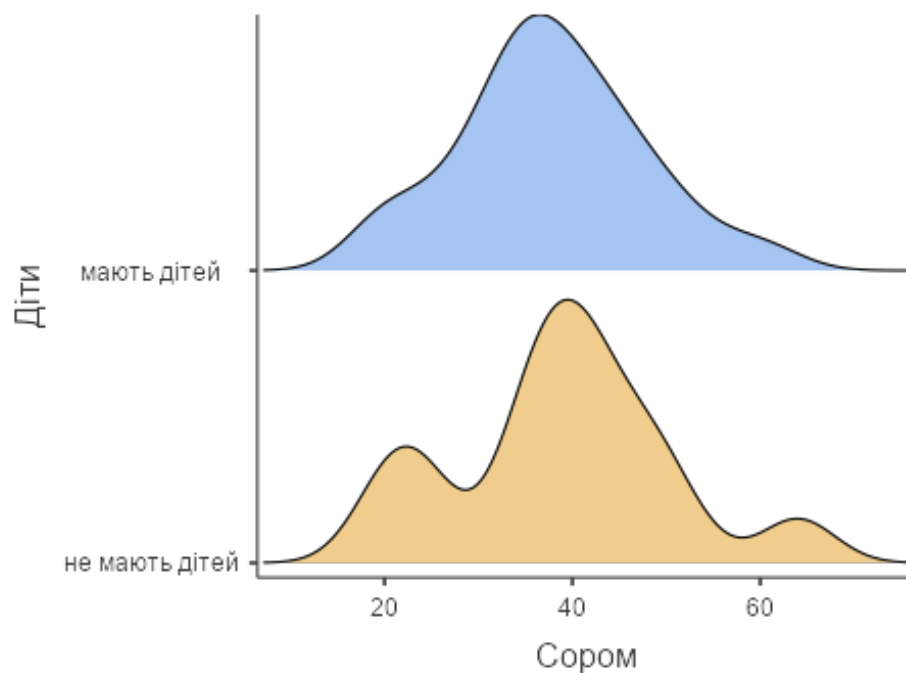
Введення зазначених в таблиці факторів дозволило отримати регресійну модель, що пояснює 41.3 % дисперсії. За результатом регресійного аналізу доля варіації рівня загальної самоефективності пояснюється варіацією сумісного впливу змінної «Сором», приналежність до статі та фактор «громадянський шлюб – неодружений / незаміжня» (саме відсутність офіційно зареєстрованого шлюбу сприяє зростанню самоефективності) на 41.3%. Інші 58.7 % пояснюються дією інших факторів.

Табл. 8.

Коефіцієнт детермінації для регресійної моделі

Регресійна модель	R	R ²
1	0.643	0.413

На початку роботи було введено припущення про вплив наявності дітей на самоефективність. В досліджуваній групі 32 респонденти мають дітей, а 14 — без дітей. Середнє арифметичне обох груп має лише незначну різницю: для групи респондентів, які мають становить 37.8, а для тих, хто немає дітей — 39.0. Таким чином, припущення виявилось недійсним.



Мал 13. Графік впливу наявності дітей на самоефективність особистості для чоловічої та жіночої груп

Висновки до розділу III

В рамках емпіричного дослідження були зібрані відповіді 46 респондентів за допомогою двох методик — методики визначення загальної та соціальної самоефективності Дж Маддукса та М. Шеєра в адаптації Л. Бояринцевої, яка використовувалася для оцінки рівня самоефективності респонденті), та методики «Вимір почуття провини і сорому» для виміру почуття сорому. Перед аналізом результатів було перевірено надійність та узгодженість даних, зібраних за допомогою обраних методик.

Результати дослідження підтвердили, що сором є одним з чинників, які впливають на самоефективність особистості. На отриманих даних видно, що жінки середнього віку схильні більш сильно переживати емоцію сорому, що впливає й на їх рівень самоефективності. Виявилося, що такі змінні як наявність дітей та матеріальне становище впливу на самоефективність не мають (проте статистична відсутність такого впливу може бути результатом малої вибірки). Через відсутність достатньої кількості респондентів більш молодшого або більш похилого віку неможливо сказати, чи переживають жінки середнього віку почуття сорому більш гостро, ніж інші респонденти. На отриманих даних було виявлено зв'язок відсутності офіційно зареєстрованого шлюбу — здається, що особи без зареєстрованого шлюбу є більш самоефективними.

За результатами отриманих даних видно, що емоції самоусвідомлення дійсно впливають на самоефективність особистості й заслуговують окремої уваги, оскільки самоефективність безпосередньо впливає на якість життя особистості та її вміння поратися із складними задачами, які постають перед нею в повсякденному житті.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Особистість, яка зацікавлена в підвищенні власної самоєфективності, має звернуту увагу на чотири джерела формування її самоєфективності, які виділяв А. Бандура:

1. Власний досвід — Бандура вважав його найбільш ефективним способом підвищення самоєфективності. Вирішуючи проблемні ситуації, особистість піднімає рівень власною самоєфективності. Відповідно, невдача та провал можуть стати на заваді її розвинення. Отже, важливо знаходити можливості для напрацювання власного досвіду в різних сферах, які цікавлять особистість.
2. Соціальний досвід — особистості необхідно дізнаватися про успіхи інших людей та навчатися через їх досвід. Це дає їй віру в те, що й вона може впоратися із складними задачами. Важливо активно відшукувати інформацію про релевантний для особистості досвід інших людей в тій сфері, в якій особистість прагне досягнути успіху — важливим джерелом можуть бути автобіографії відомих людей, історії успіху видатних особистостей, лекції вчених на відповідні теми, групи підтримки (групова терапія), тощо.
3. Соціальне переконання — особистості необхідно переконати себе в тому, що вона має всі ресурси для досягнення меті. Вербальні заохочення та покарання можуть сприяти або, навпаки, заважати розвитку самоєфективності. Отримуючи позитивний зворотній зв'язок особистість посилює віру у себе, але важливо підкріпляти це переконання власними досягненнями. Важливою практикою може стати групова терапія, в ході якою особистість отримає можливість вивчати себе у безпечному середовищі та отримувати підтримку, яка необхідна їй для зростання.
4. Емоційний підйом — настрої, емоційний стан та рівень стресу можуть впливати на те, як особистість відчуває свої можливості

у певній ситуації. Страх, спокій або нервові збудження можуть суттєво змінити сприйняття власної ефективності. Отже, особистості, яка прагне підвищити самоефективність, необхідно відвідувати тренінги з управління стресовими ситуаціями, управління емоціями, підвищення самооцінки, тощо.

Як було показано в роботі, важливим є розуміння власних емоцій та почуттів, які є основними факторами розвитку самоефективності. Для цього наразі існує безліч напрямків в психології, включаючи психоаналіз, гештальт-терапію, клієнт-центровану терапію, когнітивно-поведінкову терапію, схематерапію, тощо. Всі такі практики дозволять особистості краще зрозуміти свої почуття, навчитися обходитися із ними, і, відповідно, підвищити власну самоефективність.

ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Перспективою дослідження є вивчення впливу інших емоцій самоусвідомлення на самоефективність особистості, оскільки розуміння їх впливу дає розуміння того, до яких сфер емоційного життя варто надавати найбільшій уваги.

Подальшими напрямками дослідження може бути виявлення тригерів емоцій самоусвідомлення, що проллє світло на джерела їх походження та особливості перебігу. Розуміння того, які емоції самоусвідомлення впливають на її самоефективність, що саме призводить до їх прояву, і того, яким чином вона справляється з ними, допомагає краще розуміти характер своїх емоцій й надає свободу для вибору.

Особової уваги заслуговують копінгові стратегії, до яких звертаються особистості у моментах переживання емоцій самоусвідомлення. Необхідно вивчати фактори, які призводить до вибору особистістю конструктивної або деструктивної стратегії, та можливості регулювати такий вибір (потенційно схиляючи її до конструктивних моделей). Це дозволить значною мірою покращувати власну самоефективність.

Окрім того, необхідно продовжувати дослідження того, яку роль відіграють емоції самосвідомості (а особливо — сорому та провини) при формуванні та розвитку ПТСР та моральної травми (та навпаки, наскільки травматичні стани впливають на самоєфективність) й наскільки рівень самоєфективності може сприяти попередженню розвитку таких станів та лікуванню. Важливим буде також вивчення того, в який саме момент найефективніше втручатися й проводити лікування особам, які пережили травматичні події.

Ще одним напрямком дослідження може бути вивчення специфіки даних феноменів серед чоловіків, а особливо — серед чоловіків в умовах війни. В таких умовах саме чоловіки, які через культурні особливості рідше зізнаються у переживанні сорому та провини, з надзвичайною силою стикаються із ними (як людина, яка вижила, як людина, яка не змогла забезпечити безпеку рідним, як свідок страшних дій або бездіяльності, як людина, яка зрадила власні основоположні принципи та цінності, тощо). Має сенс також вивчення феномену агресії серед чоловіків, яка може бути ще однією копінговою стратегією сорому, спрямована на ліквідацію негативних переживань та відновлення соціального статусу.

Війна поставила жорстокі виклики й для жінок, й саме в цьому напрямку має сенс продовжувати дослідження серед них, але в контексті умов війни. Саме жінки стають одноособово відповідальними за життя дітей, змушені залишити своїх чоловіків (або навпаки — дітей), стають жертвами насильства і т. п. Вивчення можливостей для підвищення їх самоєфективності в таких умовах та профілактики / лікування посттравматичних станів буде надзвичайно важливим напрямком подальших досліджень.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Основну увагу в рамках дипломної роботи було надано питанню взаємозв'язку між соромом та на самоефективності. Було проведено аналіз літературних джерел та емпіричний дослідження, яке підтвердило наявність такого взаємозв'язку.

Хоча поняття самоефективності було введено Бандурою більш ніж 40 років тому, воно й наразі набуває надзвичайно актуального значення. Особистості із низькою самоефективністю виявляються нездатними справлятися із вимогами сучасності, піддаються впливу стресу та переживають депресію, безвір'я у власні здатності й стають ще менш самоефективними.

Одним з ключових компонентів самоефективності є емоції та ставлення особистості до них. Найгострішим почуттям є сором (а паралельно із ним, і провина). Вибір особистості певної копінгової стратегії безпосередньо впливає на якість її життя та подальше формування особистості.

На основі проведеного емпіричного аналізу було встановлено, що сором дійсно впливає на самоефективність особистості в цілому, особливо на жінок, які є більш чутливими до сорому аніж чоловіки внаслідок біологічних, соціальних та культурних факторів.

До сильних сторін проведеного емпіричного дослідження можна віднести актуальність питання, яке недостатньо досліджене на поточний час в науковому світі, та яке стає ще більш актуальним у світі наявної війни, оскільки, згідно попереднім дослідженням, саме сором та провина можуть становитися базою для розвитку посттравматичних станів.

До слабких сторін можна віднести обмежену вибірку, яка не дала змоги провести більш глибоке дослідження та виявити додаткові залежності між змінними, а також відсутність зв'язку обраних методик із контекстом війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory / A. Bandura. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
2. Музика О.О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. Освітологічний дискурс. 2018. № 3-4 (22-23).
3. Bandura, A (1988). Organizational Application of Social Cognitive Theory. Australian Journal of Management. 13 (2): 275–302
4. Dinther, M.V., Dochy, F., & Segers, M.S. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. Educational Research Review, 6
5. Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review. 84 (2)
6. Суворова О. В., доктор психологических наук, профессор, Особенности личности с разным уровнем самооэффективности в период средней взрослости <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnosti-s-raznym-urovнем-samoeffektivnosti-v-period-sredney-vzroslosti>
7. А. Даценко, «Теоретичні засади дослідження проблемисамоефективності як психологічного феномена» [Електронний ресурс] / Вісник університету імені Альфреда Нобеля. серія «педагогіка і психологія». педагогічні науки. 2020. № 1 (19) <http://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/1/5.pdf>
8. Maddux, J. E. (Ed.). (2013). Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application. Springer Science & Business Media.
9. Maddux, J. E., & Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. In Self-Efficacy, adaptation, and adjustment; Springer, Boston, MA.
10. Kolbe, Kathy (2009) "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", Wisdom of the ages. doi: <https://e.kolbe.com/knol/index.htm>

11. Шапошник-Домінська Д. О. «Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості»: автореф. дис. на здоб. наук.ступ. канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2015.
12. Кревська О. О. «Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості» :дис. ...канд. психол. наук : [спец.] 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології», Східноєвропейський нац. ун-т ім Л. Українки. - Луцьк, 2018.
13. Шпартун О.М., Савчук З.С. Психологічні особливості само ефективності осіб юнацького віку // Науковий журнал «Наукові записки Національного університету «Острозькаакадемія» серія «Психологія» – Острог – Видавництво Національного університету «Острозькаакадемія» – Вип. 11. 2020.
14. Smith R. E. Effects of Coping Skills Training on Generalized Self-Efficacy and Locus of Control // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P.
15. Lowe R., Cockshott Z., Greenwood R., Kirwan J. R., Almeida C., Richards P., Hewlett S. Self-Efficacy as an Appraisal that Moderates the Coping-Emotion Relationship // Psychology and Health. 2008. Vol. 23. № 2.
16. McNatt B. D., Judge T. A. Self-Efficacy Intervention, Job Attitudes and Turnover: a Field Experiment with Employees in Role Transition // Human Relationship. 2008.
17. Nicholls A. R., Polman R. C., Levy A. R., Borkoles E. The Mediating Role of Coping: a Cross-Sectional Analysis of the Relationship between Coping Self-Efficacy and Coping Effectiveness among Athletes // International Journal of Stress Management. 2010. Vol. 17. № 3.
18. Гордеева Т. О. «Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы» // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
19. Шепелева Е. А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2008.

20. Lopez-Garrido, G (2020, Aug 09). Self-efficacy. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/self-efficacy.html
21. Yunchao Jian, Tao Hu, Yu Zong, Wanjie Tang (2021) Relationship between post-traumatic disorder and posttraumatic growth in COVID-19 home-confined adolescents: The moderating role of self-efficacy, *Current Psychology*
22. Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(12), 1903–1910
23. Nisim, D., Shapira, O., Johnson, R. J., & Galea, S. (2008). The psychological impact of impending forced settler disengagement in Gaza: Trauma and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(1), 22–29
24. Kleim, B., & Ehlers, A. (2009) Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45–52
25. Scholz U., Dona B. G., Sud S., Schwarzer R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *Eur. J. Psychol. Assess.* 18 242–251. 10.1027//1015-5759.18.3.242
26. Luszczynska A., Benight C. C., Cieslak R. (2009). Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma a systematic review. *Eur. Psychol.* 14 51–62. 10.1027/1016-9040.14.1.51
27. Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W H Freeman.
28. Shalev A. Y., Freedman S., Peri T., Brandes D., Sahar T., Orr S. P., et al. (1998). Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *Am. J. Psychiatry* 155 630–637. 10.1176/ajp.155.5.630
29. Cervone D. (2000). Thinking about self-efficacy. *Behav. Modif.* 24 30–56. 10.1177/0145445500241002

30. Leganger A., Kraft P., Roysamb E. (2000). Perceived self-efficacy in health behaviour research: conceptualisation, measurement and correlates. *Psychol. Health* 15 51–69. 10.1080/08870440008400288
31. Ho, R. T., Lai, A. H., Lo, P. H., Nan, J. K., & Pon, A. K. (2017). A strength-based arts and play support program for young survivors in post-quake China: Effects on self-efficacy, peer support, and anxiety. *The Journal of Early Adolescence*, 37(6), 805–824
32. Darawshy, N. A.-S., & Haj-Yahia, M. M. (2018). Internalizing and externalizing symptoms among Palestinian adolescents from Israel as consequences of their exposure to community violence: Are they moderated by their self-efficacy and collective efficacy? *Child Abuse & Neglect*, 79, 61–73
33. Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148
34. А.Н.Крутолевич, Анализ взаимосвязи уровня самоэффективности и уровня посттравматического роста работников экстремальных служб», *Вестник Воронежского института ГПС МЧС России*, 2014 г.
35. Michael Lewis; *Self-conscious emotions, Embarrassment, Pride, Shame, Guilt, and Hubris*; p. 792
36. Kochanska, 1995; Kochanska, Coy, & Murray, 2001; Kochanska, DeVet, Goldman, Murray, & Putnam, 1994; Ramsay & Lewis, 2001; Rothbart, Ahadi, & Hershey, 1994
37. Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps toward Enhancing the Quality of Life*. New York: Harper Collins Publishers
38. Lewis, M., & Ramsay, D. (2002). Cortisol response to embarrassment and shame. *Child Development*, 73(4), 1034–1045
39. Lewis M., Alessandri S., Sullivan M, Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty, *Child Development*, Vol. 63, No. 3 (Jun., 1992), pp. 630-638
40. Матюшин, Г.Г. *Стыд и совесть как формы моральной самооценки*. – М., 1998.

41. Спиркин, А.Г. Философия: учебник. – М., 2002.
42. Килборн, Б. Исчезающий некто: Кьеркегор, стыд и Я // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2007. – No1 [Э/р] – Р/Д: http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2951&sphrase_id=31406
43. Сартр, Ж.-П. Бытие и ничто: опыт феноменологической онтологии. – М., 2000.
44. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – М., 2007.
45. Боднарчук Л. Вплив розвитку самоусвідомлення на прояв сорому / Л. Боднарчук // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. - 2017. - Вип. 25.
46. Kohut H. The Analysis of the Self. – International Universities Press, 1971.
47. Крылов, А.А. Психология: учебник для вузов. – М., 2005.
48. Gergilov R. E. Shame as a multifaceted phenomenon: theoretical and methodological analysis. *Monitoring of Public Opinion : Economic and Social Changes*. 2016. No 4.
49. С.В. Горнаева, Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности, ISSN 1991-5497. Мир науки, культуры, образования. No 2 (33) 2012.
50. Nicolay Gausel, Colin Wayne, Concern for self-image and social image in the management of moral failure: Rethinking shame, June 2011 *European Journal of Social Psychology* 41(4).
51. Benedict, R. (1964). *The chrysanthemum and the sword*. Boston: Houghton Mifflin.
52. Smith, R. H., Webster, J. M., Parrott, W. G., & Eyre, H. L. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 138–159. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.138>

53. Leach, C. W., & Cidam, A. (2015). When is shame linked to constructive approach orientation? A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(6).
54. Tangney J., Burggraf S., Wagner P. Shame-proneness, guilt-proneness and psychopathological symptoms // *Self-conscious Emotions: the Psychology of Shame, guilt, embarrassment and pride* / eds J. Tangney, K. Fischer. New York: Guilford, 1995. P. 343–368.
55. Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267.
56. Tangney J. P., Dearing R. L. *Shame and Guilt*. New York: Guilford, 2002.
57. Ullrich Wagner, Thomas Ethofer, Karim N'Diaye, Patrik Vuilleumier, Guilt-Specific Processing in the Prefrontal Cortex, March 2011 *Cerebral Cortex* 21(11):2461-70
58. Pinto-Gouveia J., Matos M. Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memory predicts psychopathology // *Applied Cognitive Psychology*. 2011. N 25.
59. Silfver M. Coping with guilt and shame: a narrative approach // *Journal of Moral Education*. 2007. N 36 (2).
60. Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The Relation of Child Maltreatment to Shame and Guilt Among Adolescents: Psychological Routes to Depression and Delinquency. *Child Maltreatment*, 10(4), 324–336.
61. Elison J, Lennon R and Pulos S, 2006 Shame-focused coping: An empirical study of the compass of shame. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 161-168
62. Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: Norton
63. Elison J, Lennon R and Pulos S, 2006 Shame-focused coping: An empirical study of the compass of shame. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 221-238

64. Snodgrass S.E. (1985) Women's intuition: The effect of subordinate role on interpersonal sensitivity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, Psychology, 49, 146-155
65. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Профи, 1992. – 232 с.
66. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.04. – СПб., 2008. – 50 с.
67. 14. Budden A. The role of shame in posttraumatic stress disorder: a proposal for a socio-emotional model for DSM-V // *Social Science and Medicine*. 2009. N 69. P. 1032–1039.
68. 15. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 5-th Edition, DSM-5. American Psychiatric Association. [Б. м.] American Psychiatric Publishing. 2013. P. 991.
69. Matos M., Pinto-Gouveia J. Shame as a traumatic memory // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2010. N 17. P. 299–312.
70. 2010. N 17. P. 299–312.
71. Shay J, 2014, Moral Injury, *Psychoanalytic Psychology*, 2014, Vol. 31, No. 2, 182–191
72. Silver D. Beyond PTSD: Soldiers have injured souls. 03.09.2011. Режим доступа: <https://truthout.org/articles/beyond-ptsd-soldiers-have-injured-souls/> (дата обращения: 12.04.2021).
73. Jameton A. *Nursing practice: The ethical issues*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984. 331 p.
74. Stein N. R., Mills M. A., Arditte K., Mendoza C., Borah A. M., Resick P. A., Litz B. T. A scheme for categorizing traumatic military events // *Behavior Modification*. 2012. Vol. 36. No 6. P. 787–807.
75. Ramage A. E., Litz B. T., Resick P. A., Woolsey M. D., Dondanville K. A., Young-McCaughan S., Borah A. M., Borah E. V., Peterson A. L., Fox P. T. Regional cerebral glucose metabolism differentiates danger- and non-danger-based

traumas in post- traumatic stress disorder // Soc Cogn Affect Neurosci. 2016. Vol. 11. No 2. P. 234–242.

76. Sun D., Phillips R. D., Mulready H. L., Zablonki S. T., Turner J. A., Turner M. D., McClymond K., Nieuwsma J. A., Morey R. A. Resting-state brain fluctuation and functional connectivity dissociate moral injury from posttraumatic stress disorder // *Depress Anxiety*. 2019. Vol. 36. No 5. P. 442–452.

77. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy // *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29. No 8. P. 695–706.

78. Jones E. Moral injury in a context of trauma // *Br J Psychiatry*. 2020. Vol. 216. No 3. P. 127–128. DOI: 10.1192/bjp.2020.46

79. Farnsworth J. K., Drescher K. D., Nieuwsma J. A., Walser R. B., Currier J. M. The role of moral emotions in military trauma: implications for the study and treatment of moral injury // *Review of General Psychology*. 2014. Vol. 18. No 4. P. 249–262. DOI: 10.1037/gpr0000018

80. Bryan, A. O., Bryan, C. J., Morrow, C. E., Etienne, N., & Ray-Sannerud, B. (2014). Moral injury, suicidal ideation, and suicide attempts in a military sample. *Traumatology*, 20(3), 154–160.

81. Green, D. Self-Efficacy / D. Green // *Journal of Teaching in Social Work*. – 2003. – No 23 (3-4). – Pp. 107-116.

82. Lewis. H. B., 1971, *Shame and guilt in neurosis*, New York: International Universities Press

ДОДАТКИ

1. Методика визначення загальної та соціальної самоефективності (автори М. Шеєр, Дж Маддукс, адаптація А.В. Бояринцевої)

У тесті пропонується висловити ступінь згоди з кожним із наведених тверджень, використовуючи вимірювальну шкалу наступного типу. У разі повної згоди судження обирається «+5», у разі абсолютної незгоди – «-5». Залежно від ступеня згоди або незгоди з твердження можуть використовуватися й проміжні значення шкали (проте не більше одного значення по кожній думці).

Тест (російською мовою)

«Абсолютно не согласен»	Утверждение	«Полностью согласен»
-5 -4 -3 -2 -1	1. Когда я что-либо планирую, я всегда уверен, что могу выполнить данную работу.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	2. Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягивая этот момент до последнего.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	3. Если я не могу выполнить работу с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	4. Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	5. Я часто бросаю дела, не закончив их.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	6. Я стараюсь избегать трудностей.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	7. Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хотя бы как-нибудь.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	8. Если я делаю что-то крайне необходимое, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	9. Если я решил что-то сделать, я буду идти напролом до конца.	+1 +2 +3 +4 +5

-5 -4 -3 -2 -1	10. Если мне не удастся выучить что-то новое, я сразу бросаю это дело.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	11. Когда проблемы возникают неожиданно, мне не удается справиться с ними.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	12. Я не пытаюсь научиться чему-то новому, если оно выглядит слишком сложным для меня.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	13. Неудачи не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	14. Я испытываю уверенность в своих силах при решении сложных проблем.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	15. Я вполне уверенный в себе человек.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	16. Я легко бросаю дела.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	17. Я не похож на человека, который легко справляется с любыми проблемами.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	18. Мне трудно приобретать новых друзей.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	19. Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, я иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	20. Если мне не удастся стать близким другом интересного для меня человека, я, скорее всего, прекращаю попытки общения с ним.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	21. Если я познакомился с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, я все равно не прекращаю сразу контактов с ним.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	22. Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	23. Я приобрел всех моих друзей благодаря своей способности устанавливать контакты.	+1 +2 +3 +4 +5

При обробці відповідей повну згоду з позитивним за змістом судженням (типу «Я цілком упевнений у собі людина») отримує 10 балів, а абсолютну з нею незгоду – 1 бал. Навпаки, повна згода з негативним за змістом судженням (типу «Я легко кидаю справи») отримує 1 бал, а абсолютну з ним незгоду – 10 балів. Бали у твердженнях № 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22 змінюють знак на протилежний.

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

Инструкция

Приведенные ниже сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни.

Прочтите каждый сценарий ситуации и попытайтесь представить себя в ней. Затем оцените, пользуясь пятибалльной шкалой, вероятность возникновения у вас каждой из приведенных версий возможных поведенческих реакций.

Будьте внимательны и оцените вероятность возникновения у вас каждой из предложенных реакций.

«1» — никогда не стал(а) бы так делать — это абсолютно не характерно для меня.

«2» — маловероятно, но не исключено.

«3» — «50 х 50» — иногда так делаю, все зависит от обстоятельств.

«4» — весьма вероятно, что так поступлю, подумаю или почувствую.

«5» — всегда так делаю — это очень характерно для меня.

1. Ваш друг (подруга) хочет поделиться с вами чем-то важным для него (нее), и вы договариваетесь о встрече в обеденный перерыв. Но только в 5 часов вы вспоминаете, что подвели друга (подругу).

а) Вы говорите себе: «Я к нему (ней) невнимателен(-льна)».

б) Вы говорите себе: «Ну ничего — он (она) все поймет!»

в) Вы стараетесь как можно скорее объясниться и уладить недоразумение.

г) Вы оправдываете себя, думая: «Мой начальник отвлек меня как раз перед обедом».

2. Находясь на своем рабочем месте, вы сломали ценный прибор или оборудование и, боясь показаться некомпетентным или неловким, вы пытаетесь скрыть это.

а) Вы думаете: «Эта ситуация неприятна и беспокоит меня. Мне следует починить сломанную вещь либо попросить кого-то другого, более компетентного, починить ее».

б) Вы начинаете думать об увольнении.

в) Вы говорите себе: «Какие непрочные вещи делают в наше время!»

г) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

3. Вы проводите вечер в кругу друзей и чувствуете себя в этот вечер особенно привлекательным(-ой) и остроумным(-ой). Супруга вашего приятеля (супруг вашей приятельницы) относится к вам с нескрываемой симпатией.

а) Вы говорите себе: «Такой повышенный интерес ко мне со стороны супруги моего приятеля (супруга моей приятельницы) может расстроить моего приятеля (мою приятельницу)».

б) Вы чувствуете себя неотразимым(-ой) во всех отношениях.

в) Вы рады, что произвели такое неизгладимое впечатление.

г) Вы говорите себе: «Моему приятелю (приятельнице) следует больше уделять внимания».

4. Вы до последней минуты откладывали сдачу отчета о выполненной работе. В последний момент вы что-то пишете «на скорую руку», и в результате — ваш отчет выглядит из рук вон плохо.

а) Вы подвергаете сомнению собственную компетентность.

б) Вы думаете: «Почему в сутках только 24 часа?!»

в) Вы говорите себе: «Мне следует „влепить“ выговор!»

г) Вы говорите себе: «Что сделано, то сделано!»

5. Вы допускаете серьезную ошибку на работе, что приводит к «провалу» целого проекта, над которым работала ваша организация. Но вдруг узнаете, что за «провал» руководство винит не вас, а вашего коллегу.

а) Вы думаете, что руководство почему-то недолюбливает вашего коллегу.

б) Вы говорите себе: «Жизнь — несправедливая штука!»

в) Вы помалкиваете и избегаете попавшего в «немилость» коллегу.

г) Неадекватность ситуации тяготит вас, и вы с готовностью вносите ясность, признавая себя ответственным(-ой) за «провал».

6. Вам предстоит трудный телефонный разговор, от которого зависит очень многое. И вот уже несколько дней вы откладываете его. Наконец (всему приходит конец!) вы звоните, находите нужные слова и убеждаете своего собеседника в целесообразности вашей просьбы. В итоге — вопрос решен.

а) Вы говорите себе: «Оказывается, при необходимости я могу быть убедительным(-ой)».

б) Вы испытываете сожаление о том, что так долго откладывали этот трудный разговор, мучая себя и, возможно, других.

в) Вы считаете себя трусом (трусихой).

г) Вы говорите себе: «Я молодец!»

д) Вы думаете: «Как бы в дальнейшем избежать необходимости делать такие трудные для себя телефонные звонки?»

7. Вы решили сесть на диету, но, проходя мимо кондитерской и почувствовав чрезвычайно аппетитный запах, поддаетесь искушению и покупаете вкусную «венскую» булочку.

а) Вы говорите себе: «Сегодня я больше ничего уже не буду есть!»

б) Вы говорите себе, оправдывая собственное отступничество: «Все этот запах! Я не мог (могла) пройти мимо!»

в) Вы испытываете к себе отвращение за отсутствие воли и потерю самоконтроля.

г) Вы говорите себе: «Только разочек! Разве это имеет такое уж большое значение?»

8. Во время отдыха на пляже вы играете в волейбол. Подаете мяч и попадаете в лицо товарищу по игре.

а) Вы испытываете неловкость за неумение хорошо играть.

б) Вы думаете, что «потерпевшему» следует поучиться играть.

в) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

г) Вы извиняетесь и делаете все, что в ваших силах, чтобы «потерпевшему» стало лучше.

9. Вы решили начать самостоятельную жизнь. К счастью, окружающие вас люди были добры и готовы помочь вам. Несколько раз вы вынуждены были брать деньги в долг и всякий раз при первой же возможности возвращали долг.

а) Вы испытываете неловкость за себя из-за отсутствия жизненного опыта и неумения самостоятельно решать жизненные проблемы.

б) Вы говорите себе: «Что-то мне не везет!»

в) Вы одержимы идеей о возвращении долга в кратчайшие сроки.

г) Вы говорите себе: «Мне можно доверять!»

д) Вы гордитесь собой, потому что вы в состоянии возвращать долги.

10. Вы ведете машину и внезапно сбиваете подвернувшуюся неизвестно откуда на дороге кошку.

а) Вы говорите себе, (чертыхаясь): «Кошки вообще не должны находиться на дороге!»

б) Вы говорите себе: «Какой я ужасный человек!»

в) Вы говорите себе: «Это просто несчастное стечение обстоятельств!»

г) Вы мысленно возвращаетесь снова и снова к этому случаю и задаетесь вопросом о том, могли бы вы избежать этого.

11. Вы выходите после сдачи экзамена (во время сессии или очередной аттестации на работе) с мыслью о том, что вы очень успешно справились с этим. Но вдруг выясняется, что ваш ответ оценили крайне плохо.

а) Вы говорите себе: «Это всего лишь экзамен!»

б) Вы говорите себе: «Экзаменатору я не понравился (-лась), и эта оценка — лишь отражение его явной антипатии ко мне».

в) Вы думаете, что вам следовало бы лучше готовиться к экзамену.

г) Вы чувствуете себя глупо.

12. Вы и ваши коллеги завершили весьма трудную для всех работу над проектом. Результат оценен очень высоко, но руководство почему-то решает поощрить денежной премией только вас.

а) Вы считаете руководство недалёковидным.

б) Вы испытываете одиночество и оторванность от коллектива.

в) Вы считаете, что ваш тяжелый труд оценен по достоинству.

г) Вы считаете себя успешным специалистом и гордитесь собой.

д) Вы считаете, что вам следует отказаться от денежного вознаграждения.

13. Во время одной из вечеринок вы позволяете себе бестактность и язвите в адрес отсутствующего в этот вечер приятеля (приятельницы).

а) Вы говорите себе: «Это просто ради смеха и совершенно безобидно!»

б) Вы чувствуете себя ничтожеством и гнусным существом.

в) Вы думаете, что если бы ваш приятель (приятельница) оказался (оказалась) на вечеринке, он (она) смог (смогла) бы постоять за себя.

г) Вы извиняетесь и стараетесь подчеркнуть достоинства высмеянного(-ой) вами приятеля (приятельницы).

14. Работая над очередным проектом, вы допускаете серьезную ошибку, за которую подверглись критике как со стороны вышестоящего начальства, так и со стороны подчиненных.

а) Вы считаете, что ваше руководство должно было более четко определить вашу задачу.

б) Вы испытываете желание сбежать и спрятаться.

в) Вы считаете, что вам следовало бы лучше разобраться в проблеме и надлежащим образом выполнить задание.

г) Вы говорите себе: «Каждый может ошибиться!»

15. Вы откликнулись на просьбу о помощи в организации праздника для детей-сирот одного из детских домов. Как оказалось, на это потребовалось масса вашего времени и энергии. Вы не раз жалели о том, что вообще взялись за это, и подумывали о том, как бы это «забросить». В итоге праздник состоялся — и вы стали свидетелем счастливых улыбок на лицах детей.

- а) Вы чувствуете себя эгоистом (эгоисткой) и вообще лентяем (лентяйкой).
- б) Вы считаете, что вас втянули во что-то, чем вы вообще не желали бы заниматься.
- в) Вы считаете, что вам следует задумываться над проблемами тех, кому в этой жизни не очень-то повезло.
- г) Вы считаете, это замечательно, что вы кому-то, хоть немного, помогли.
- д) Вы испытываете крайнее удовлетворение от себя и своей работы.