

О. Н. Боголюбова, Е. В. Киселева

ПЕРЕЖИВАНИЕ СТЫДА: КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НАРРАТИВОВ¹

Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Стыд — болезненно переживаемая эмоция самосознания, тесно ассоциирующаяся с психологическим дистрессом. В статье представлены результаты качественного анализа нарративов взрослых людей о собственном опыте переживания стыда. Основой для исследования стали 40 спонтанных нарративов мужчин и женщин (средний возраст = 25,2). Выявлены и представлены основные темы нарративов, на стыке которых и разворачивается переживание стыда в повествовании участников исследования, а также рассмотрена связь между переживанием стыда и травматическим опытом. Библиогр. 20 назв. Табл. 2.

Ключевые слова: стыд, эмоции самосознания, нарратив, качественный анализ, тематический анализ, психологическая травма.

EXPERIENCING SHAME: A QUALITATIVE ANALYSIS OF SHAME NARRATIVES

O. N. Bogolyubova, E. V. Kiseleva

St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

Shame is a painful self-conscious emotion, closely associated with psychological distress. This paper presents the results of a qualitative analysis of the spontaneous shame narratives of 40 young adults (mean age = 25,2). The main themes discovered in the participants' shame narratives are explored and described and the connections between traumatic experiences and shame are presented. Refs 20. Tables 2.

Keywords: shame, self-conscious emotions, narrative, qualitative analysis, thematic analysis, psychological trauma.

В классической психологии эмоций стыд относят к категории базовых эмоций, так как у него есть специфическое выражение в жестах и мимике [1]. В то же время большинство исследователей сегодня относят стыд к группе эмоций самосознания. Эмоции самосознания (*self-conscious emotions*) отличаются от базовых эмоций тем, что связь с процессами самосознания для них необходима и обязательна [2]. К группе эмоций самосознания относят стыд, вину, смущение, гордость и зависть.

Сегодня из всех эмоций самосознания, пожалуй, больше всего исследований посвящено стыду. Природа стыда двойственна: с одной стороны, это переживание, центрированное на собственном «я» и его оценке как дефективного и в чем-то неадекватного, а с другой — это всегда социальный опыт, предполагающий наличие оценивающего Другого, это переживание себя как неадекватного в глазах других людей [3].

Во многих исследовательских работах стыд исследуется в сопоставлении с другой схожей эмоцией — виной. С точки зрения одного из наиболее известных и влиятельных исследователей эмоций самосознания Джун Тенжни, в отличие от стыда, вина: а) касается не всей личности в целом, а конкретного поведения; б) более приватна в том смысле, что предполагает не внешнего карающего наблюдателя, а внутренние «уколы совести»; в) более проактивна, так как предполагает желание исправить ситуацию, а не скрыться и исчезнуть; г) положительно связана со способ-

¹ Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта №14-06-00611.

ностью к эмпатическому переживанию, в то время как склонность к переживанию стыда препятствует эмпатичному восприятию другого и способствует развитию дезадаптивных, «я-центрированных» реакций на стресс. В отличие от вины стыд предполагает обобщенную отрицательную оценку своего «я» и является существенно более болезненно переживаемой эмоцией, чем вина [2]. Согласно концепции Тенжни, «человек, испытывающий стыд, озабочен тем, как другие оценивают его, а человек, чувствующий вину, озабочен тем, как его действия повлияли на других... и эти различия отражаются в мотивах, порождаемых этими эмоциями. Человек, переживающий чувство вины, мотивирован признаться, извиниться, постараться возместить урон, в то время как человек, испытывающий стыд, стремится спрятаться, уйти от ответственности или “нанести ответный удар”, то есть повести себя агрессивно по отношению к тому, кто заставил его испытать стыд» [4]. И тем не менее, ситуативное переживание стыда является частью нормальной психической жизни человека и несет адаптивную функцию: стыд служит индикатором социальной угрозы, угрозы отвержения и исключения из группы, а следовательно, способствует нормализации социального взаимодействия и поддержанию групповых норм поведения [5–6]. Проблемы возникают тогда, когда эмоция стыда становится доминирующей, центральной [7]. Склонность к переживанию стыда — это тенденция реагировать стыдом на широкий спектр ситуаций. Согласно Джун Тенжни, склонность испытывать стыд связана с глобальной негативной самооценкой и всегда дезадаптивна, вне зависимости от контекста, а склонность к переживанию вины (без примеси стыда) всегда адаптивна и способствует просоциальному поведению. Необходимо отметить, что ряд других исследователей подчеркивает, что четкое разделение стыда и вины отнюдь не является простой задачей, и говорить о том, что вина всегда адаптивна, а стыд всегда не адаптивен — значит чрезмерно упрощать. Так, например, согласно обзору, представленному М. Силфвер [4], в работе Т. Фергюсон и С. Кроули было обнаружено, что неразрешенное, ставшее хроническим чувство вины может быть не менее дезадаптивно, чем стыд. Д. Байби, Р. Мериска и С. Веласко подчеркивают, что нужно дифференцировать исходную эмоциональную реакцию и способы совладания с ней. Так, согласно исследованию этих авторов, переживание чувства вины не приводит автоматически к просоциальному и направленному на возмещение ущерба поведению. Таким образом, дезадаптивными могут быть и вина, и стыд, в том случае, если человек не может найти конструктивного разрешения для этих эмоций. В то же время необходимо признать, что возможностей для адаптивного выражения вины больше, чем адаптивных возможностей для отреагирования стыда. Вероятно, именно с этим связано то, что стыд играет значительную роль в развитии ряда психологических расстройств. В первую очередь, речь идет об исследованиях роли стыда в развитии и течении депрессии [8–12]. Несколько исследований продемонстрировали также связь между стыдом и расстройствами тревоги, прежде всего социальной фобией [3]. Также известны исследования, в которых демонстрируется связь между склонностью к переживанию стыда и расстройствами пищевого поведения, личностными расстройствами, самоповреждающим поведением и т. д. [13]. Значительный корпус исследований связи стыда и психопатологии посвящен взаимосвязи между стыдом и посттравматическими состояниями. Эти исследования, в свою очередь, могут быть разделены на две группы.

Первая группа — это исследования роли стыда в развитии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Традиционно аффективной основой травматического стресса считалось переживание страха, ужаса во время травмирующего события. Именно эта позиция, основанная на более ранних исследованиях последствий переживания стресса у лабораторных животных, нашла отражение в формулировке диагностического критерия ПТСР (критерий А2) в диагностическом и статистическом справочнике Американской психиатрической ассоциации (DSM-IV-TR). Последующие исследования этиологии ПТСР показали, что значительная доля людей, переживших травмирующее событие, соответствующее критерию А1 в DSM (переживание события, включающего угрозу смерти, смерть, серьезную травму или угрозу физической целостности самого человека или его близких), сообщают о переживании в этот момент стыда и гнева, а не страха. В свою очередь, склонность к переживанию стыда коррелирует с выраженностью симптомов ПТСР, а в ряде исследований переживание острого стыда в связи с травматическим опытом было единственным предиктором (в отличие от других эмоциональных реакций) сохранения симптомов ПТСР через шесть месяцев после события [14]. Результатом этих исследований стало то, что диагностический критерий ПТСР в новой редакции DSM-5 теперь не включает переживание страха во время травмирующего события в критерий А и включает переживание стыда в Критерий D4 — «Негативные изменения в когнитивной и эмоциональной сферах в связи с переживанием травмирующего события» [15]. Особая роль стыда в развитии и симптоматике ПТСР может быть объяснена тем, что «переживание нападения, сексуального насилия, несчастного случая или участие в боевых действиях угрожают не только жизни и физической целостности человека, но и сохранности его социального “я”» [14]. Согласно А. Бадден [14], угроза социальному «я» в контексте травмирующего события связана с двумя аспектами: 1) острое переживание подчиненности и/или беспомощности; 2) острое нарушение или стирание норм, ценностей и ожиданий относительно того, как устроен мир. Современные психологические исследования позволяют утверждать, что: а) переживание стыда является неотъемлемой частью травм, включающих в себя межличностный аспект; б) склонность к переживанию стыда, возможно связанная с ранним опытом, делает человека более уязвимым для развития ПТСР при столкновении с травмирующим событием; в) стыд, связанный с травмой, может препятствовать успешной психотерапии при ПТСР. Таким образом, стыд играет одну из ключевых ролей в аффективном профиле ПТСР на всех стадиях, от возникновения до реабилитации.

Вторая группа исследований — это исследования, в которых стыд сам по себе рассматривается как острый, травматический опыт, способный приводить к развитию посттравматических реакций и длительной дезадаптации вне связи с «более тяжелым» травмирующим опытом. Ряду исследователей удалось продемонстрировать, что опыт переживания острого стыда может вызывать комплекс реакций, сходных с теми, что составляют симптоматику посттравматического стрессового расстройства: нежелательные, «вторгающиеся» воспоминания (*intrusions*); флэшбеки; избегающее поведение; возбуждение; диссоциативные симптомы [3]. В частности, особое внимание уделяется исследованиям ранних воспоминаний о переживании стыда. Так, например, исследовательской группе под руководством М. Матос удалось показать, что ранний опыт переживания устыжения имеет характеристики травматического опыта (т. е. способен вызывать симптомы вторжения, избегания и возбуж-

дения) и лежит в основе склонности к переживанию стыда во взрослом возрасте [3]. Более того, ранний опыт переживания стыда (то есть переживания угрозы социальному «я») сохраняется в автобиографической памяти как условная эмоциональная реакция, участвующая в формировании представлений ребенка о самом себе. Стыд — сильное эмоциональное переживание, вызывающее дистресс и имеющее четкие нейрофизиологические корреляты, способно выступать в качестве травматичного автобиографического воспоминания, центрального для субъективной истории жизни человека и его идентичности [7].

В заключение представленного здесь литературного обзора необходимо отметить, что исследования стыда практически не представлены в отечественной психологии. Поиск публикаций по ключевому слову «стыд» по базе данных РИНЦ продемонстрировал, что тема стыда исследуется практически исключительно лингвистами. Отсутствие поисковых, описательных психологических исследований стыда на российских выборках представляет достаточно существенную проблему для дальнейшего развития этого направления исследований. Стыд — эмоция самосознания, глубоко укорененная в системе социальных отношений, а характеристики социальных отношений во многом обусловлены культурой. Некоторые кросс-культурные исследования эмоций самосознания указывают на то, что значение и структура таких эмоций, как стыд и вина, отличаются в различных культурах [16]. Таким образом, автоматическое применение исследовательских инструментов (например, опросников), разработанных в других странах, в другой лингвистической системе, к исследованиям стыда на российских выборках может приводить к некорректным интерпретациям. Прежде чем мы сможем это делать, необходимо исследовать субъективные репрезентации, особенности переживания стыда русскоязычными респондентами. Представленное в этой статье качественное исследование нарративов молодых взрослых о переживании стыда предполагает частично заполнить этот пробел.

Метод

Корпус данных для анализа составили 40 спонтанных нарративов о переживании чувства стыда. Участников просили вспомнить и рассказать о ситуации переживания стыда в форме спонтанного нарратива, то есть в форме рассказа без дополнительных вопросов и структурирования со стороны интервьюера. Каждый нарратив записывался на диктофон и впоследствии был транскрибирован дословно. Формат исследования предполагал свободный выбор участником эпизода для рассказа, включая понимание того, что считать стыдом. На этапе качественного анализа, представленного в данной работе, это дало возможность работать именно с субъективными репрезентациями переживания чувства стыда, предъявленными респондентами.

В качестве аналитического метода был задействован индуктивный тематический анализ. Тематический анализ — это метод идентификации, анализа и представления паттернов (тем), обнаруженных в корпусе данных. Процедуры тематического анализа выполнялись в соответствии с руководством Дж. Салдана [17]. На первом этапе каждый нарратив был разделен на смысловые единицы, то есть такие отрезки текста, в которых содержится одна основная идея. Затем каждой смысловой единице

был присвоен код (или коды). Код — это слово, словосочетание или короткая фраза, дающая символическое, суммирующее обозначение единице данных качественного анализа. Использование кодов позволяет впоследствии организовывать и группировать смысловые единицы со сходными кодами в категории или группы, образующие темы на следующих этапах анализа [17]. В данной работе смысловым единицам присваивались один или несколько кодов (*simultaneous coding*). На следующем этапе анализа коды (по всей выборке) были объединены в категории, а на основе категорий были выведены основные темы. Все процедуры выполнялись обоими авторами статьи отдельно и независимо друг от друга, полученные результаты обсуждались и все обнаруженные противоречия были разрешены во время нескольких дискуссий.

Тематический анализ является одним из наиболее гибких подходов к работе с качественными данными. Существует несколько вариаций тематического анализа и в данной работе используется индуктивный тематический анализ, то есть такой тематический анализ, при котором темы не заданы изначально исследователем, но развиваются в процессе самого анализа (так же, как и в *grounded theory*).

Характеристики выборки

В исследовании могли принять участие молодые взрослые в возрасте от 18 до 30 лет. Привлечение участников исследования осуществлялось через объявления в социальных сетях и личные контакты исполнителей проекта. В исследовании приняло участие 40 молодых взрослых в возрасте от 21 до 30 лет. Средний возраст = 25,2 (ст. откл. = 2,57). Из общего числа участников исследования 60% — женщины.

Результаты и обсуждение

Общие наблюдения

В большинстве нарративов о стыде, полученных в нашем исследовании, речь идет о ситуации, имевшей место во взрослом возрасте. Лишь в семи нарративах повествуется о событиях детского возраста, в которых протагонисту от пяти до тринадцати лет. Пять из семи «детских» нарративов представлены участниками мужского пола. «Детские» нарративы составляют 31,3% от всех мужских нарративов и 8,3% от женских. Возможно, такое различие связано с действием социальных норм. Так, Фергюсон и коллеги [18] говорят о том, что переживание и выражение стыда в обществе в большей степени ожидается от женщин, поскольку их социализация приводит к большей доступности эмоций и меньшей склонности их отрицать. Можно предположить, что в ситуации, когда необходимо вспомнить опыт переживания стыда, мужчинам оказывается проще вспомнить именно детский эпизод, так как признание в переживании стыда в детском возрасте в меньшей степени угрожает представлению о мужественности.

Из 33 нарративов, повествующих о ситуации стыда во взрослом возрасте, восемь связаны с профессиональной деятельностью (четыре мужских нарратива и четыре женских). В четырех нарративах (один мужской и три женских) речь идет о ситуации переживания стыда, связанной с учебной деятельностью (в контексте

высшего образования и повышения квалификации). А также в одном нарративе учебная ситуация не является основным сюжетом, но задает фон для развития ситуации, в связи с которой протагонист испытывает стыд. В семи нарративах ситуация переживания стыда разворачивается в контексте взаимодействия с членами семьи (шесть женских и один мужской нарратив). В четырех нарративах переживание стыда происходит в контексте романтических отношений (все нарративы женские). Необходимо отметить, что в данном случае речь идет лишь о поверхностном анализе основного сюжета, задающего контекст для нарратива. Распределение основных сюжетов нарративов в зависимости от пола респондента представлено в табл. 1.

Таблица 1. Основные сюжеты нарративов стыда

Тема	Мужчины (n = 16)		Женщины (n = 24)	
Профессиональная деятельность	4	25%	4	16,7%
Учеба	1	6,3%	3	12,5%
Семья	1	6,3%	6	25%
Романтические отношения	0	0	4	16,7%
ПТСР	2	12,5%	1*	4,2%
Спорт	1	6,3%	1	4,2%
Детские	5	31,3%	2	8,3%
Другое	2	12,5%	4	16,7%

Примечание: *Этот нарратив попадает в две категории: детский и ПТСР.

На базе анализа этих основных сюжетов можно заметить, что большая часть женских нарративов стыда разворачивается вокруг основного сюжета близких отношений — романтических или семейных, при этом «романтические» нарративы представлены только у женщин. Нарративы стыда в контексте профессиональных ситуаций чаще встречаются у мужчин. Можно предположить, что эта диспропорция также связана с действием/восприятием социальных норм. С одной стороны, особенности социализации девочек ориентируют их на высокую субъективную ценность отношений, а особенности социализации мальчиков ориентируют их на высокую субъективную ценность достижений. Соответственно, и стыд как угроза несоответствия нормативным ожиданиям связан у каждого пола с областью, которой обществом приписывается большая значимость. С другой стороны, можно также предположить, что для молодых мужчин повествование о переживании стыда в контексте романтических отношений (фактически, о переживании неудачи, несостоятельности или уязвимости) может быть чрезмерно угрожающим, диссонансным культурно обусловленному представлению о мужественности.

Представляется важным отметить, что в трех нарративах (3 из 40; 7,5%) переживание стыда связано с травматическим опытом, соответствующим критерию А диагноза ПТСР по DSM 5 (столкновение со смертью, угрозой смерти, серьезной травмой или сексуальным насилием, в том числе в качестве свидетеля). В двух таких нарративах протагонистами являются мужчины и в одном — женщина. Оба мужских нарратива относятся ко взрослому возрасту, а женский — к детскому.

Оба мужских нарратива говорят о ситуации внезапной утраты (скоропостижная смерть матери в одном нарративе и выкидыш у жены во втором). В обоих случаях тема стыда близка к теме вины и разворачивается вокруг болезненного переживания собственной неспособности помочь близкому человеку, ощущению недостаточности своих действий:

«Кажется, есть такое ощущение, что ребенок умер из-за меня, что я недостаточно сделал для ребенка, для жены, чтобы избежать ситуации» (мужчина, 26 лет)

«...стыд тут может быть в том плане, что иногда уделял не так много времени. То есть как бы это не стыд, это обида, ну как бы на самого себя... Стыд здесь можно определить как, когда, допустим, мама хотела, чтобы я был рядом, а я мог пойти погулять, предположим, пойти посмотреть футбол» (мужчина, 22 года).

В нарративе 28-летней женщины речь идет о переживании сексуального насилия в возрасте пяти лет со стороны незнакомца. Переживание сексуального насилия часто становится причиной развития посттравматического стрессового состояния, а в данном случае содержание нарратива указывает на переживание симптомов диссоциации (критерий D в DSM 5) во время нападения:

«Я долго сопротивлялась, потом я ничего не помню после этого, ну какой-то момент. Я помню только уже потом, когда я в подвале этого подъезда и пытаюсь понять, куда мне идти».

Чувство стыда связывается с невозможностью рассказать родителям о том, что произошло, что, в свою очередь, связано с отсутствием понимания произошедшего:

«Стыдно за то, что мне хотелось рассказать маме с папой, но я не могла, потому что не знала как. Ну что-то случилось, что-то не то, но я не знаю, что именно».

С точки зрения современных исследований психологических последствий переживания травмы, наличие симптомов диссоциации в течение травмирующего события повышает вероятность развития ПТСР у человека, пережившего травму. Предположительно, это связано с тем, что симптомы диссоциации отражают нарушение процессов кодирования и переработки поступающей информации в перитравматическом периоде, что в дальнейшем препятствует интеграции травматического опыта в автобиографическую память и приводит к развитию характерных для ПТСР симптомов интрузии. В то же время в научной литературе, посвященной проблеме насилия над детьми и его последствий, часто говорится о том, что сексуальное насилие может становиться для ребенка, пережившего подобное нападение, «стыдной тайной», секретом, отделяющим ребенка от источников поддержки и помощи. В представленном здесь нарративе находят отражение оба этих процесса.

В заключение этой части статьи кажется необходимым прокомментировать присутствие в корпусе нарративов о переживании стыда историй о переживании «большой травмы» (то есть травматического события, соответствующего критерию А диагноза ПТСР из справочника DSM 5). Как уже было сказано выше, стыд не реже, чем страх, может становиться аффективной основой ПТСР. Это особенно характерно для случаев сексуального насилия (в нашем исследовании — нарратив женщины о переживании сексуального насилия в детстве со стороны незнакомца) и случаев, когда травматический опыт вступает в противоречие с интериоризированными

нормативными представлениями о чувствах, поведении и обязанностях индивида как представителя профессиональной, социальной группы или пола (в нашем исследовании — два нарратива мужчин о переживании беспомощности в ситуации внезапной утраты). То, что в ситуации исследования эти участники вспомнили именно стыд в контексте травмирующего события, когда нужно было вспомнить любую ситуацию переживания стыда, возможно связано с интенсивностью этого опыта, его субъективной значимостью и, возможно, также с отсутствием интеграции этого опыта в личную историю индивида, то есть с наличием симптомов посттравматического синдрома.

Результаты тематического анализа

В результате тематического анализа были выделены три основные темы: «Я», «Другой», «Ситуация». Именно во взаимодействии этих трех тем разворачивается переживание стыда в опыте участников представленного здесь исследования. Темы, составляющие их категории и число смысловых единиц, образующих каждую из категорий, представлены в табл. 2.

Таблица 2. Темы и категории в нарративах стыда

Тема	Категория	Число единиц
Я	Эмоции	154
	Когниции	106
	Поведение	89
	Оценки	42
	Теория разума	13
	Соматические реакции	6
	Внутренний конфликт	6
Другие	Публичность / свидетели	54
	Действия другого	51
	Близкие / значимый другой	40
	Восприятие другого	25
	Авторитетная фигура / фигура власти	20
	Группа равных	12
	Другие другие	2
Ситуация	–	38

Рассмотрим подробнее каждую из тем:

Тема 1. «Я»

Тема «Я» образована категориями, отражающими внутреннее состояние респондента в ситуации переживания стыда, его поведение, а также оценки собственного поведения и личности. Необходимо отметить, что к теме «Я» в представленном здесь анализе относится наибольшее количество смысловых единиц. Это соответствует теоретическим представлениям о том, что в переживании эмоции стыда человек чрезвычайно центрирован на себе. Рассмотрим подробнее категории, входящие в состав этой темы.

Наибольший вес (по количеству смысловых единиц, относящихся к данной категории) имеют категории «Эмоции», «Когниции» и «Поведение». В категорию «Эмоции» вошли смысловые единицы нарративов, содержащие упоминание эмоций, о переживании которых в ситуации стыда сообщил респондент. Наиболее часто называемой эмоцией был собственно стыд, но помимо этого респондентами назывались и другие аффективные реакции. Второе место по частоте упоминаний заняли проявления аффекта страха (в порядке частоты упоминания): страх, испуг, тревога, беспокойство. Затем следуют упоминания о переживании вины. Необходимо отметить, что в ряде нарративов о переживании стыда и вины говорится «через запятую», то есть, возможно, для некоторых протагонистов эти понятия взаимозаменяемы. Это наблюдение соответствует данным научной литературы. Так, например, исследование М. Силфвер [4] показало, что в 41% нарративов о переживании стыда или вины речь идет о сочетании этих двух эмоций. Исследований, специально посвященных связи между эмоциями страха и стыда, выявлено не было. Можно предположить, что именно это слияние и делает возможным развитие посттравматических симптомов вследствие переживания стыда, так как, вероятно, переживание стыда является стимулом для активации тех же нейробиологических систем, что и страх.

Категорию «Когниции» составляют сообщения респондентов о мыслях, предположениях, оценках происходящего и т. д., непосредственно связанных с ситуацией, в которой им довелось переживать стыд («я понял, что совершил ошибку», «когда я поняла, что будет происходить», «я понимаю, что надо что-то придумать» и т. д.).

Категория «Поведение» представлена описаниями собственных действий («но я все равно пошла», «прячусь за барной стойкой», «я начинаю ему врать»). Следом за этими двумя категориями, описывающими когнитивную и поведенческую составляющие переживания стыда, расположена категория «Оценки». К этой категории отнесены когнитивные конструкции респондентов, относящиеся к ситуации стыда, содержащие оценку своей личности и/или своих действий в этой ситуации («не оправдываю ожиданий», «не справился в силу своей халатности», «я не имела право требовать это»). Наличие таких, часто глобальных, негативных оценок соответствует теоретическим представлениям о стыде как об эмоции, предполагающей глобальную негативную оценку своего «я» [2].

Представляется также необходимым выделить категорию «Теория разума (я в глазах другого)». В эту категорию попали высказывания респондентов, предполагающих моделирование собственного образа в глазах другого человека: «он обо мне такого мнения, что я слабоумный», «у меня есть ощущение, что она ждет от меня этого», «ловлю на себе сочувственные взгляды других». Способность к построению теории разума другого человека является необходимой основой для всех эмоций самосознания (именно поэтому в онтогенезе они развиваются позднее базовых эмоций), а особенная, часто болезненная, чувствительность к тому, как мы выглядим в глазах других людей, характерна для переживания стыда. В представленном в данной статье анализе это также и переходная категория, объединяющая темы «Я» и «Другой».

Еще одна «когнитивная» категория, включенная в тему «Я», — это «Внутренний конфликт». Несмотря на то, что лишь несколько респондентов сообщили о противоречивых побуждениях (Бежать или остаться? Говорить или не говорить?) или о рас-

хождении между разумом и чувствами, представляется правильным обозначить наличие этой линии в нарративах стыда.

Практика психологического консультирования и психотерапии, а также бытовые представления говорят о том, что переживание стыда обязательно включает достаточно выраженный соматический компонент. Что же касается результатов представленного здесь исследования, то лишь одна участница исследования (и только вскользь) сообщила о неприятных физических ощущениях, сопровождавших ситуацию переживания стыда («я вспыхнула»). Этот результат является неожиданным и нуждается в дальнейшем осмыслении. Связано ли это с тем, что участники исследования испытывают трудности в осознании и идентификации реакций своего тела в стрессовых ситуациях? Или с тем, что подобные реакции трудно вербализовать? Или с тем, что тема телесных реакций является слишком интимной для презентации в разговоре с интервьюером? Необходимы дальнейшие исследования для прояснения этих вопросов.

Итак, говоря о своем опыте переживания стыда, участники исследования значительное внимание уделяют описанию своего аффективного состояния, чаще всего включающего смесь стыда, страха и вины. При этом когнитивный компонент опыта часто включает моделирование/представление своего образа в глазах другого человека.

Тема 2. «Другой»

В соответствии с теоретическими представлениями о том, что эмоция стыда имеет ярко выраженный межличностный, социальный характер, в нашем исследовании было обнаружено, что нарративы о переживании стыда содержат значительное число смысловых единиц, связанных с действиями и/или восприятием действий других людей.

В рамках этой темы доминирующее положение занимает категория «Публичность/свидетели». В эту категорию вошли сообщения респондентов о том, что ситуация имела публичный характер (много людей, все смотрят, ощущение выставленности напоказ):

«Мне было безумно стыдно, потому что было такое чувство..., что вот школьная линейка, стоят все школьники и директор говорит, что вот посмотрите... они чуть было не подожгли библиотеку, и стыд им и позор... Я так нехорошо себя чувствовала, мне было очень страшно, потому что... ну вот это чувство, что на тебя смотрит вся школа и тыкает пальцем» (женщина, 22 года, об истории, произошедшей в возрасте восьми лет).

«И она при всех говорит, что со мной бесполезно разговаривать, что я бестолковый специалист и лучше она будет общаться с директором нашим, потому что со мной нет смысла. В тот момент, когда она это сказала, и на всю аудиторию, мне было очень некомфортно, очень неприятно» (женщина, 26 лет).

Или, при отсутствии такой ярко выраженной «публичности», ситуация включала присутствие другого человека, ставшего свидетелем неудачи, ошибки или нелицеприятного поведения респондента:

«Стыдно было за то, что оскорбил сестру и вызвал оторопь у, ну... свидетеля, который был вовсе не обязан терпеть такое шоу» (мужчина, 30 лет)

В том или ином варианте присутствие наблюдателей представляется неотъемлемой частью субъективных репрезентаций стыда в выполненном нами исследовании.

Категория «Действия другого» включает в себя смысловые единицы нарративов, содержащие описание поведения других людей, а категория «Восприятие другого» содержит самоотчет респондентов об интерпретации мотивов другого человека и/или отношении к его действиям:

«Какое-то ощущение несправедливости и такого действительно стыда, что я оказалась в действительно неловкой ситуации, что я как-то вроде как с папой иду на мировую, а папа ведет себя так некрасиво...» (женщина, 21 год).

«Это происходит прилюдно. То есть она не сказала: девочки, идите, я догоню, а просто... она вообще нетактичная такая» (женщина, 24 года).

Конечно, в каком-то смысле категория «Восприятие другого» относится не столько к другому человеку, сколько к мыслительным процессам самого респондента. Решение отнести эту категорию к теме «Другой» было принято, так как здесь речь идет исключительно о представлениях субъекта о внутреннем мире и поведении другого человека. Категория «Восприятие другого», как и категория «Теория разума», является «переходной» категорией между темами «Я» и «Другой».

Остальные категории, вошедшие в тему «Другой», указывают на то, кто, помимо протагониста, становится действующими лицами разворачивающейся ситуации переживания стыда. В абсолютном большинстве нарративов это — «Близкие/значимые другие», «Авторитетная фигура/Фигура власти» и «Группа равных». Большая часть вошедших в исследование нарративов говорит о ситуации стыда, где другим основным действующим лицом и/или свидетелем ситуации переживания стыда оказывается близкий человек (родитель, сиблинг, супруг, близкий друг, партнер). В значительной части нарративов другим основным действующим лицом (но никогда не свидетелем) является авторитетная фигура или фигура власти. Под авторитетной фигурой имеется в виду фигура, наделенная определенной властью и влиянием на протагониста, с которой протагонист имеет историю позитивных, эмоционально значимых отношений (в рассмотренных нарративах — тренер, учитель, старший коллега и т. д.). В качестве фигуры власти предстают люди, наделенные формальной властью над протагонистом, но с которыми он не состоит в отношениях привязанности (в рассмотренных нарративах — представители власти, руководитель, директор школы и т. д.). «Группа равных» — это друзья (группы сверстников в «детских» нарративах), соученики и коллеги равного статуса (чаще выступают в роли свидетелей ситуации).

Итак, ситуация, в которой протагонист нарратива переживает стыд, разворачивается во взаимодействии со значимым другим или с фигурой, наделенной определенной властью; у этой ситуации всегда есть свидетели (родственники, группа сверстников, друзья), во многих случаях ситуация оказывается публичной. То есть это ситуации, включающие угрозу существующей системе отношений человека (угрожающие конфликтом, отвержением), его социальному «я» (публичный позор), границам его личности (ощущение выставленности напоказ, невозможности сохранить приватность).

Тема 3. «Ситуация»

Третья основная тема, выявленная при анализе нарративов стыда в данном исследовании, включает описания и ремарки, связанные с самой ситуацией, в которой протагонист нарратива испытывает стыд. Представляется возможным отметить два характерных мотива, связанных с тем, как протагонист нарратива рассказывает об этой ситуации. Во-первых, часто ситуация происходит случайно, протагонист не является активным действующим лицом (скорее претерпевающим) и даже не всегда в полной мере понимает, как оказался в этой ситуации:

«Но потом события оборачиваются так, что я получаю на руки только половину из того, что изначально собирался. И, соответственно, только половину [долга] возвращаю» (мужчина, 21 год).

«Я не знаю, почему мы решили там скрываться, но вот нужно было.... А потом я уже пришла домой и выясняется, что мальчишки, которые там остались... разожгли там костер огромный» (женщина, 22 года, о ситуации, произошедшей в возрасте восьми лет).

«Может я где-то недосмотрела, когда готовилась к встрече, не знаю (усмешка), бес попутал» (женщина, 26 лет).

Во-вторых, протагонист часто также не имеет отношения и к завершению/разрешению ситуации. В некоторых нарративах ситуация вообще оказывается незавершенной, протагонист не говорит о завершении ситуации, но переходит к описанию своих нынешних переживаний, связанных с ней. В ряде нарративов ситуация разрешается без активного участия протагониста, сама по себе: *«...и эта ситуация сама собой рассосалась»* (женщина, 25 лет).

Таким образом, здесь можно выделить две важные характеристики ситуаций, в которых участники исследования переживали стыд. Первая из них связана с тем, что для многих участников исследования ситуация оказывается незавершенной, иногда длительное время спустя прошедшей ситуации она все еще остается актуальной, действующей. Причем здесь речь не идет о наличии негативных чувств, связанных с переживанием острого стыда когда-то в прошлом, но об актуальном, хроническом переживании стыда и субъективно длящейся ситуации. М. Силфвер [4] в своем исследовании нарративов о переживании стыда или вины классифицировала такое развитие событий как «хроническую руминацию» — один из дезадаптивных вариантов совладания с эмоцией стыда. В ее исследовании, выполненном на выборке финских студентов, такой тип совладания был выявлен у 30% респондентов. Различия в методических подходах исследования М. Силфвер и нашего исследования не позволяют указать, какой процент респондентов в нашем исследовании демонстрировал такой тип реагирования. Можно лишь отметить сходство на уровне мотива и предположить, что субъективная незавершенность ситуации является характерной чертой для ситуаций переживания стыда, в том числе и в разных культурах.

Вторая важная характеристика ситуаций переживания стыда — это субъективное чувство отсутствия контроля над ситуацией, и в том, что касается ее начала, и в том, что касается ее завершения. Некоторые авторы говорят о том, что переживания стыда и вины, несмотря на субъективную болезненность, могут считаться адаптивными, так как позволяют сделать определенные выводы и избежать повто-

рения подобных ситуаций в будущем [2]. В то же время М. Силфвер [4] ставит под сомнение этот критерий, говоря о том, что приобретение опыта возможно только, если человек точно знает, как можно было иначе повести себя в этой ситуации или каким образом можно было на нее повлиять [4]. Но что если человек воспринимает ситуацию как неподконтрольную ему, как нелепую случайность, разрешившуюся чудесным образом помимо его участия? Скорее всего, субъективное ощущение отсутствия контроля в ситуации переживания стыда, выявленное в нашем исследовании, указывает на отсутствие адаптивного смысла в этом опыте, на субъективную непроработанность ситуации. Возможно, это также один из факторов, делающих переживание стыда вариантом травматического опыта, — известно, что утрата контроля и болезненное переживание этого чувства является одним из факторов развития посттравматического стрессового расстройства.

В целом, кажется интересным, что высказывания участников исследования о характеристиках и субъективном переживании ситуаций, в которых они испытывали стыд, составили одну из основных тем нарративов стыда в нашем анализе. Это соответствует линии размышлений о роли субъективной интерпретации ситуаций в детерминации поведения человека и его жизненной истории [19] и требует дальнейшего изучения.

Заключение

Переживание стыда разворачивается на стыке трех тем: «Я», «Другой» и «Ситуация». Преобладание в нарративах описаний собственных эмоций, мыслей, поведения и оценок респондента подтверждают теоретические представления и данные других исследований, описывающих стыд как эмоцию, предполагающую чрезвычайную центрированность субъекта на самом себе (*self-focused emotion*). Аффективная картина стыда в нашем исследовании характеризуется слиянием стыда, страха и вины. Тесная связь и частое сочетание эмоций стыда и вины ранее уже отмечалось в научной литературе. Что касается близости стыда и страха, то, возможно, это один из механизмов, объясняющих возможность развития посттравматических симптомов в ответ на переживание острого стыда.

Результаты нашего исследования также подтверждают «социальность» эмоции стыда, особую роль, которую играет предполагаемое восприятие собственной личности и действий Другим. Предположения и убеждения субъекта относительно того, как он выглядит в глазах другого человека, являются неотъемлемой частью нарратива о переживании стыда. Более того, ситуация, в которой переживается стыд, разворачивается в контексте межличностного взаимодействия, во многих случаях эта ситуация оказывается публичной. «Социальный» контекст стыда, его публичность определяют переживание стыда как угрозы существующей системе значимых отношений, границам собственной личности и социальному образу «я».

Еще одним немаловажным аспектом того, каким предстает переживание стыда в нарративах участников нашего исследования, является восприятие ситуации стыда как случайной и не поддающейся контролю со стороны субъекта. Субъект в ней выступает не как активное действующее лицо, но как претерпевающая фигура, не обладающая контролем над развитием событий. Такое восприятие ситуации как случайной и неподвластной не позволяет адаптивно переработать этот опыт,

сделать его частью позитивного развития личности, но увеличивает вероятность дезадаптивного реагирования, в том числе развития посттравматических реакций, связанных с переживанием стыда.

Результаты нашего исследования соответствуют теоретическим моделям и результатам других исследований, представленным в научной литературе [4, 20]. Полученные данные о тесной связи между аффектами страха и стыда, а также выводы о роли социальных норм/ожиданий в конструировании нарративов стыда мужчинами и женщинами дополняют существующую научную литературу о стыде как эмоции самосознания.

К ограничениям нашего исследования можно отнести небольшой размер выборки, построенной по принципу удобства (*convenience sample*), а также отсутствие возможности сопоставить нарративы о переживании стыда с нарративами о переживании других эмоций. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение того, как различные эмоции переживаются в субъективном опыте человека, в том числе на то, как эмоциональное состояние конструируется и передается с помощью языка.

Литература

1. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. 464 с.
2. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and Guilt. New York: Guilford, 2002. 272 p.
3. Matos M., Pinto-Gouveia J. Shame as a traumatic memory // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2010. N 17. P. 299–312.
4. Silfver M. Coping with guilt and shame: a narrative approach // *Journal of Moral Education*. 2007. N 36 (2). P. 169–183.
5. Leeming D., Boyle M. Managing shame: an interpersonal perspective // *British Journal of Social Psychology*. 2013. N 52. P. 140–160.
6. Carvahlo S., Dinis A., Pinto-Gouveia J., Estanqueiro C. Memories of shame experiences with others and depression symptoms: the moderating role of experiential avoidance // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cpp.1862/full> (дата обращения: 15.09.2014).
7. 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. P. 281–290.
8. 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.
9. Cheung M., Gilbert P., Irons C. An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression // *Personality and Individual Difference*. 2004. N 36. P. 1143–1153.
10. Allan S., Gilbert P. Submissive behavior and psychopathology // *British Journal of Clinical Psychology*. 1997. N 36. P. 467–488.
11. Andrews B., Qian M., Valentine J.D. Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: the Experience of Shame Scale // *British Journal of Clinical Psychology*. 2002. N 41. P. 29–42.
12. Thompson R., Berenbaum H. Shame reactions to everyday dilemmas are associated with depressive disorder // *Cognitive Therapy and Research*. 2006. N 30. P. 415–425.
13. Tracy J.L., Tangney J.P. Self-Conscious Emotions // *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research* / eds J.L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney. New York: Guilford Press. 2007. P. 446–462.
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.
15. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 5-th Edition, DSM-5. American Psychiatric Association. [Б.м.] American Psychiatric Publishing. 2013. P. 991.
16. Untying the Gordian knot of guilt and shame: the structure of guilt and shame reactions based on situation and person variation in Belgium, Hungary and Peru / Fontaine J.R., Luyten P., de Boeck P., Corveleyn J., Fernandez M., Herrera D., Ittzes A., Tomcsanyi T. // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2006. N 37. P. 273–292.

17. *Saldana J.* The Coding Manual for Qualitative Researchers. [Б.м.] SAGE Publications Ltd, 2009. 224 с.
18. *Ferguson T., Eyre H. L., Ashbaker M.* Unwanted identities: a key variable in shame-anger links and gender differences in shame // *Sex Roles*. 2000. N 42 (3/4). P. 133–157.
19. *Гришина Н. В., Погребницкая В. Е., Абдульманова Д. М., Аллахвердов М. В.* Психология ситуаций: теория и исследования. СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т, 2011. 340 с.
20. *Robinaugh D. J., McNally R. J.* Autobiographical memory for shame or guilt provoking events: association with psychological symptoms // *Behaviour Research and Therapy*. 2010. N 48. P. 646–652.

Статья поступила в редакцию 21 октября 2014 г.

Контактная информация

Боголюбова Ольга Николаевна — кандидат психологических наук, доцент; o.bogolyubova@spbu.ru

Киселева Елена Владимировна — аспирант; ele-shelygina@yandex.ru

Bogolyubova Olga N. — Candidate of Psychology, Associate Professor; o.bogolyubova@spbu.ru

Kiseleva Elena V. — post graduate student; ele-shelygina@yandex.ru