

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
EMPERICAL RESEARCH

Научная статья | Original paper

Склонность к переживанию стыда и уровень аутентичности в период становящейся взрослости

И.В. Вачков ✉, С.В. Сидоренкова

Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация
✉ igorvachkov@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Аутентичность личности связана с благополучием и является одним из условий полноценного функционирования личности. Однако сохранение аутентичности может быть связано с социальными рисками. Стыд, как эмоция самоосознания, направленная на себя и связанная со страхом социальной изоляции, может ограничивать проявления аутентичности. Проблемы поиска себя и последствия склонности к переживанию стыда особенно важны в период становящейся взрослости, когда принятые решения могут критически влиять на жизнь. **Цель.** Выявить наличие и особенности взаимосвязи аутентичности личности и склонности к переживанию стыда в период становящейся взрослости. **Гипотеза.** Уровень аутентичности личности взаимосвязан с переживанием стыда, при этом взаимосвязи такого переживания с различными компонентами аутентичности будут неоднозначными. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 133 молодых человека в возрасте от 18 до 29 лет ($M = 23,8$, $SD = 2,9$, 41,4% мужчин). Аутентичность, склонность к переживанию стыда и выраженность черт в период становящейся взрослости оценивались с помощью батареи опросников (Московская шкала аутентичности, Шкала аутентичности, TOSCA-3, GASP, Черты становящейся взрослости). **Результаты.** Выявлены разнонаправленные связи средней и умеренной силы между склонностью к переживанию стыда и компонентами аутентичности с учетом черт становящейся взрослости. Склонность к переживанию стыда положительно связана с самоотчуждением и принятием чужого влияния, связь с аутентичной жизнью является отрицательной. Для аутентичности, измеренной с помощью Московской шкалы аутентичности обнаружена отрицательная связь склонности к переживанию стыда и аспектов аутентичности, которые касаются знания и принятия себя. **Выводы.** Выявленные связи являются слабыми или умеренными по силе, что позволяет сделать вывод о том, что последствия склонности к переживанию стыда могут быть скомпенсированы способностью аутентичного человека принимать свои несовершенства, а также высокой способностью следовать за предназначением и принимать обстоятельства жизни.

Ключевые слова: аутентичность, склонность к переживанию стыда, становящаяся взрослость

Для цитирования: Вачков, И.В., Сидоренкова, С.В. (2026). Склонность к переживанию стыда и уровень аутентичности в период становящейся взрослости. *Культурно-историческая психология*, 22(3), 55–64. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220306>

Shame-proneness and authenticity in emerging adulthood

I.V. Vachkov ✉, S.V. Sidorenkova

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

✉ igorvachkov@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Authenticity is associated with well-being and is one of the conditions for the full functioning of the personality. However, maintaining authenticity may be associated with social risks. Shame, as a self-conscious emotion directed at the self and associated with the fear of social isolation, may restrict the expression of authenticity. The challenges of searching for the self and the consequences of shame-proneness are especially important in emerging adulthood, when decisions taken can critically affect life. **Objective.** To identify the presence and specific features of the relationship between personal authenticity and shame-proneness in emerging adulthood. **Hypothesis.** The level of personal authenticity is interconnected with shame experience, while the relationships of such experience with the various components of authenticity will be ambiguous. **Methods and materials.** The study involved 133 young people aged 18 to 29 ($M = 23,8$, $SD = 2,9$, 41,4% male). Authenticity, shame-proneness and the expression of traits in emerging adulthood were assessed using a battery of questionnaires (Moscow Authenticity Scale, Authenticity Scale, TOSCA-3, GASP, Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood). **Results.** Divergent relations of moderate strength were identified between shame-proneness and the components of authenticity, taking into account the traits of emerging adulthood. Shame-proneness is positively associated with self-alienation and accepting external influence, and is negatively related to authentic living. For authenticity measured with the Moscow Authenticity Scale, a negative relation was found between shame-proneness and the aspects of authenticity related to knowing and accepting oneself. **Conclusions.** The identified connections are weak or moderate in strength, which suggests that the consequences of a tendency to experience shame can be offset by an authentic person's ability to accept their imperfections and their high capacity to follow their purpose and accept life's circumstances.

Keywords: authenticity, shame, shame-proneness, emerging adulthood

For citation: Vachkov, I.V., Sidorenkova, S.V. (2026). Shame-proneness and authenticity in emerging adulthood. *Cultural-Historical Psychology*, 22(3), 55–64. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220306>

Введение

Аутентичность связана с благополучием личности, устойчивостью к кризисам и изменениям, способностью человека сохранить непрерывность образа Я в условиях изменчивости социальных ролей и отчуждающего влияния массовой культуры (Джозеф, 2022; Нартова-Бочавер, 2023; Wood et al., 2008).

В широком смысле аутентичность — это способность действовать в соответствии с собственными чувствами, ценностями и убеждениями (Джозеф, 2022). На традиционные теории личности опираются два подхода к концептуализации аутентичности: личностно-ориентированный (Wood et al., 2008) и субъектный (Нартова-Бочавер, Бочавер, Корнеев, 2024). Данные подходы взаимно дополняют друг друга, отражая два аспекта аутентичности: направленность на себя и направленность на внешний мир (Вачков, Перемолотова, 2025).

Личностно-ориентированный подход основан на теории К. Роджерса и рассматривает аутентичность как «...сложный феномен, предполагающий стремление определять и удовлетворять свои нужды и в то же время умение гармонично сосуществовать с другими, отвечая на их нужды» (Джозеф, 2022, с. 11–12). Аутентичность связана с сохранением согласованности трех

уровней функционирования: первичного опыта (ощущения, эмоциональные состояния, мысли и бессознательные установки) его символизации (сознательные установки, ценности и убеждения) и проявления опыта в коммуникации и поведении (Джозеф, 2022; Wood et al., 2008). Аутентичность определяется тремя компонентами, которые отражают степень совпадения уровней функционирования.

1. Несовпадение между опытом и его символизацией порождает самоотчуждение (self-alienation), которое предполагает субъективный опыт незнания себя (Джозеф, 2022).

2. Совпадение между поведением и символизированным опытом авторы модели называют аутентичной жизнью (authentic living) — способностью человека оставаться верным себе даже в ситуациях, когда ценности и убеждения необходимо отстаивать (Джозеф, 2022).

3. Принятие чужого влияния (accepting external influence), подразумевающее соотношение влияния усвоенных норм и механизмов порицания или одобрения (Wood et al., 2008) и готовности брать на себя ответственность за свои действия (Джозеф, 2022).

Субъектный подход помещает аутентичность человека в контекст его бытия в соответствии с теорией лич-

ности С. Рубинштейна. Аутентичность — «...трансцендентная и адаптивная черта личности, обеспечивающая верность человека своей природе (индивидуальным качествам), пространственно-временным обстоятельствам своей жизни (средовым параметрам бытия), призванию и предназначению (экзистенциально-трансцендентным вызовам)» (Нартова-Бочавер и др., 2024, с. 24), которая подразумевает чувствительность человека к отклонениям от следования своему предназначению и жизненному пути (Нартова-Бочавер, 2023). На протяжении жизни аутентичность развивается в двух направлениях: во-первых, человек укрепляется в авторстве своей жизни, во-вторых развивается способность сохранить связь с «Истинным Я» в общении с другими, признавая роль других людей в углублении самопонимания (Нартова-Бочавер и др., 2023).

Вследствие двойной направленности аутентичности на себя и вовне становится возможен отказ от аутентичности в сложной социальной ситуации, если сохранение верности себе несет риски социального отвержения (Нартова-Бочавер, 2023; Horwood et al., 2021; Sedikides, Schlegel, 2024). Можно предположить, что аутентичность связана с эмоциями самоосознания, которые отражают отношение к себе и сопряжены с социальным контекстом.

Стыд, как эмоция самоосознания, связан с восприятием себя и со страхом социальной изоляции (Singh, Bhushan, 2025). Дж. Тэнгни дает следующее его определение: «Стыд — это эмоция, направленная на восприятие собственного «Я» в целом. Человек ощущает себя ничтожным, недостойным и подверженным оценке других» (Tangney, Dearing, 2002, p. 25).

Феноменология стыда подразумевает, что все внимание человека обращено на себя; в такие моменты Я обнажено (Изард, 2006), что переживается как боль, в том числе и на физиологическом уровне (Изард, 2006; Singh, Bhushan, 2025). Стыду свойствен сложный комплекс аффективных переживаний: изолированности, страха, беспомощности, острого чувства поражения, агрессии или печали (Изард, 2006). В норме эта эмоция носит адаптивный характер, направлена на формирование просоциального поведения и идентичности (Изард, 2006). Однако интенсивные переживания стыда подавляют способность личности к развитию, снижают эмпатию, связаны с психопатологиями, расстройствами личности, с проблемами в социальном взаимодействии (Tangney, Dearing, 2022), могут стать причиной травматического опыта (Боголюбова, Киселева, 2015b). Наблюдаются потеря самоконтроля и диссоциация, невозможность рассказать о своих чувствах (Боголюбова, Киселева, 2015a; Kouri et al., 2023). Деадаптивный стыд скрыт за бессознательными защитами, которые уменьшают его интенсивность или маскируют другими чувствами (Браун, 2014). Были выявлены следующие стратегии совладения со стыдом: отказ, бегство, агрессия по отношению к себе, агрессия по отношению к другим (Tangney, Dearing, 2002).

С негативными аспектами стыда связано понятие склонности к переживанию стыда (shame-proneness) — предрасположенность реагировать стыдом на различные ситуации, которая приобрела свойства устойчи-

вой черты личности и подразумевает аффективную реакцию на происходящее (Tangney, Dearing, 2002). Развитие склонности к переживанию стыда связывают с несколькими факторами: со стилем родительства в семье (Tangney, Dearing, 2002), травматическим опытом прошлого (Боголюбова, Киселева, 2015b; Flach, Cariola, 2025; Wang, 2025), изменением жизненных и социальных обстоятельств (Wang, 2025).

Предположения о взаимосвязи стыда и аутентичности встречаются в качественных исследованиях: высокая склонность к проявлению стыда может останавливать проявления аутентичности, с другой стороны, можно предположить, что аутентичный человек будет менее склонен реагировать дезадаптивным стыдом на большинство ситуаций (Браун, 2014; Hughes, Blundell, 2024), что косвенно подтверждается исследованиями связи аутентичности и стресса (Нартова-Бочавер, 2023).

Согласно Л.С. Выготскому, развитие личности неразрывно связано с социальными условиями ее существования (Выготский, 2004). Теоретическая перспектива культурно-исторической психологии позволяет сделать акцент на социальной обусловленности этих феноменов. В личностно-ориентированной концепции аутентичности первичный опыт выражается с учетом социальных норм. Субъектная парадигма аутентичности подчеркивает роль социальных взаимодействий в узнавании «Истинного Я». В Теории устойчивости к стыду Б. Браун рассматривает стыд как био-психосоциокультурный конструкт (Brown, 2006), связанный с социальными условиями и обусловленный культурой. Связь стыда и аутентичности с социальной средой предполагает, что их развитие обусловлено социальной ситуацией развития (Выготский, 2004), что делает целесообразным рассмотрение связи склонности к переживанию стыда и аутентичности в период жизни, когда эти феномены особенно значимы.

Нестабильность, поиски идентичности, мерцающее ощущение взрослости, обретение самостоятельности, связанная с этим необходимость принимать новые решения, а также широкое поле возможностей и экспериментов присущи периоду становящейся взрослости (emerging adulthood) (Arnett, 2024). Это специфическая социальная ситуация развития (Клементьева, Иванова, 2023) от 18 до 29 лет, период между подростковым состоянием зависимости от родителей и взрослостью, которая наступает, когда человек несет ответственность за свою жизнь, самостоятельно принимает решения и обретает финансовую независимость (Arnett, 2024). В этот период жизни принимаются критически важные решения — выбор профессии, партнера для семейных отношений и места для жизни. Исходя из особенностей периода, Д. Арнетт (Arnett, 2024) выделил пять специфических черт становящейся взрослости: исследование идентичности (identity explorations), нестабильность (instability), ощущение «между» (feeling in-between), новые возможности и оптимизм (possibilities/optimism) по поводу своего будущего и направленность на себя (self-focus). Нестабильность связана с тревожностью и меньшим субъективным благополучием (Клементьева, 2023; Ерофеева, 2025).

Становящиеся взрослые начинают различать аутентичные и неаутентичные состояния (Ерофеева, 2025). Аутентичность в этот период связана с креативностью и творческим отношением к жизни, со стремлением к автономии и рефлексией (Вачков, Храмова, 2021; Ерофеева, 2025), неаутентичность — со страхом самовыражения, утратой автономии и подавлением внутреннего опыта. Черты становящейся взрослости коррелируют с уровнем аутентичности, нестабильность связана с низким уровнем аутентичности (Ерофеева, 2025).

Становящаяся взрослость — время давления социальных ожиданий и высоких рисков. Возникают проблемы, связанные с зависимостями, депрессивными и тревожными расстройствами личности, расстройствами пищевого поведения, самоповреждающим и суицидальным поведением (Золотарева, Мальцева, Сарапульцева, 2025; Arnett, 2024), которые ассоциируют со склонностью к переживанию стыда (Tangney, Dearing, 2002).

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что вопросы стыда и аутентичности особенно важны для становящихся взрослых. Черты становящейся взрослости могут влиять на значения уровней аутентичности и склонности к переживанию стыда.

Целью исследования является выявление наличия и особенности взаимосвязи аутентичности личности и склонности к переживанию стыда в период становящейся взрослости.

Гипотеза исследования: уровень аутентичности личности взаимосвязан с переживанием стыда, при этом взаимосвязи такого переживания с различными компонентами аутентичности будут неоднозначными.

Частные гипотезы.

1. Склонность к переживанию стыда положительно связана с самоотчуждением и принятием чужого влияния в период становящейся взрослости.

2. Склонность к переживанию стыда отрицательно связана с аутентичной жизнью в период становящейся взрослости.

3. Склонность к переживанию стыда отрицательно связана с уровнем аутентичности в период становящейся взрослости.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 133 молодых человека от 18 до 29 лет ($M = 23,8$, $SD = 2,9$), среди которых 55(41,4%) — мужчины. Данные собирались среди пользователей Интернета с применением Яндекс-форм.

Методики исследования

1. Опросник «Черты становящейся взрослости» в российской адаптации (Ерофеева, 2023). Целью опросника является выявление профиля черт становящейся взрослости.

2. Методика измерения чувства вины и стыда TOSCA-3 в русскоязычной адаптации (Макогон, Ениколопов, 2020), выполнялся расчет баллов для

шкалы «Стыд-черта», измеряющей склонность к переживанию стыда.

3. Методика измерения склонности к переживанию чувств вины и стыда (GASP) в русскоязычной адаптации (Макогон, Ениколопов, 2014). Использовались шкалы, относящиеся к стыду: «Негативное самооценивание при чувстве стыда» (НСО) и «Тенденция к бегству при чувстве стыда» (ТБ).

4. Московская Шкала аутентичности (МША) — для измерения уровня аутентичности в модели субъектного подхода к аутентичности (Reznichenko, Irkhin, Nartova-Bochaver, 2021).

5. Шкала аутентичности в российской адаптации (Nartova-Bochaver, Reznichenko, Maltby, 2021). Методика измеряет уровень аутентичности по трем шкалам: «Самоотчуждение» (СО), «Принятие чужого влияния» (ПВ) и «Аутентичная жизнь» (АЖ).

Обработка данных производилась в программе для статистических исследований Jamovi (версия 2.6.44.0). Для выявления связей использовался корреляционный анализ г Спирмена и анализ частных корреляций.

Результаты

В табл. 1 приведены описательные статистики с разделением респондентов по полу.

Чтобы учесть вклад, который черты становящейся взрослости могут внести в значения показателей склонности к переживанию стыда и аутентичности личности, были рассчитаны коэффициенты корреляции склонности к переживанию стыда и черт становящейся взрослости (табл. 2).

Наибольшее количество положительных связей выявлено между шкалой «Стыд-черта», компонентами стыда и чертой «Нестабильность» ($r = 0,349^{***}$, $r = 0,304^{***}$, $r = 0,234^{***}$). Для склонности к переживанию стыда и негативного самооценивания выявлены связи с «Идентичностью» ($r = 0,228^{**}$ и $0,261^{**}$ соответственно) и «Ощущением между подростковым возрастом и взрослым» ($r = 0,267^{**}$ и $0,219^{**}$ соответственно). «Тенденция к бегству при переживании чувства стыда» отрицательно коррелирует с чертой «Эксперименты» ($r = -0,241^{**}$).

В табл. 3 приведены коэффициенты корреляции уровня аутентичности и черт становящейся взрослости.

Черта «Нестабильность» коррелирует со всеми компонентами «Шкалы аутентичности» и показателем «Аутентичность», измеренной по МША. Выявлены положительные связи между шкалой «Аутентичность» и такими чертами становящейся взрослости, как «Эксперименты» ($r = 0,292^{***}$) и «Ориентация на себя» ($r = 0,296^{***}$).

Коэффициенты частной корреляции между показателями уровня склонности к переживанию стыда и аутентичности при контроле черт становящейся взрослости приведены в табл. 4.

При контроле за чертой «Нестабильность» выявлены умеренная и близкая к умеренной связи между компонентами «Шкалы Аутентичности» и шкалой

Таблица 1 / Table 1

Описательные статистики
Descriptive statistics

Параметры / Parameters	Мужчины (N = 55) / Males (N = 55)		Женщины (N = 78) / Females (N=78)	
	M	SD	M	SD
Черты становящейся взрослости / Dimensions of emerging adulthood				
Идентичность / Identity explorations	15,29	3,07	16,88	2,68
Эксперименты / Experiments	12,82	2,65	13,49	2,16
Ориентация на себя / Self-focus	8,75	2,30	9,23	1,93
Ощущение между подростковым возрастом и взрослым / Feeling in-between	9,00	2,53	10,23	1,98
Нестабильность / Instability	11,71	3,22	12,63	2,30
TOSCA-3				
Стыд-черта / Shame-proneness	44,13	11,89	52,79	12,73
GASP				
Негативное самооценивание / Negative self-evaluation	4,46	1,46	5,33	1,25
Тенденция к бегству / Shame-withdraw	2,45	1,11	2,94	1,14
Московская шкала аутентичности / Moscow Authenticity Scale				
Аутентичность / Authenticity	17,40	3,89	17,79	3,8
Шкала аутентичности / Authenticity Scale				
Принятие чужого влияния / Accepting external influence	14,42	5,76	15,29	5,97
Самоотчуждение / Self-alienation	14,6	5,46	15,09	6,01
Аутентичная жизнь / Authentic living	11,75	4,66	10,96	4,42

Примечание: М – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение.

Note: M – Mean; SD – Standard Deviation.

Таблица 2 / Table 2

Связь между показателями черт становящейся взрослости и склонности к переживанию стыда (N = 133)
Relationship between the indicators of dimensions of emerging adulthood and shame-proneness (N = 133)

Черты становящейся взрослости / Dimensions of emerging adulthood	Склонность к переживанию стыда / Shame-proneness		
	Стыд-черта / Shame-proneness (TOSCA-3)	HCO / NSE	ТБ / Shame-withdraw
Идентичность / Identity explorations	0,228**	0,261**	0,019
Эксперименты / Experiments	–0,042	0,146	–0,241**
Ориентация на себя / Self-focus	–0,083	–0,026	–0,127
Ощущение между подростковым воз- растом и взрослым / Feeling in-between	0,267**	0,219*	0,134
Нестабильность / Instability	0,349***	0,304***	0,234**

Примечание: HCO – Негативное самооценивание при чувстве стыда; ТБ – тенденция к бегству при чувстве стыда; «***» – р-значение < 0,001, «**» – р-значение < 0,01, «*» – р-значение < 0,05.

Note: NSE – Negative self-evaluation; «***» – p-value < 0,001; «**» – p-value < 0,01; «*» – p-value < 0,05.

Таблица 3 / Table 3

Связь между чертами становящейся взрослости и аутентичностью (N = 133)
Relationship between the indicators of dimensions of emerging adulthood and authenticity (N = 133)

Черты становящейся взрослости / Dimensions of emerging adulthood	Аутентичность / Authenticity			
	МША / MAS	ПВ / AEI	СО / SA	АЖ / AL
Идентичность / Identity explorations	0,096	0,118	–0,045	–0,073
Эксперименты / Experiments	0,292***	–0,054	–0,081	0,120
Ориентация на себя / Self-focus	0,296***	–0,191*	–0,122	0,112
Ощущение между подростковым возрастом и взрослым / Feeling in-between	0,128	0,116	0,115	–0,113
Нестабильность / Instability	–0,431***	0,405***	0,365***	–0,466***

Примечание: МША – Московская шкала аутентичности; ПВ – принятие чужого влияния; АЖ – Аутентичная жизнь; «***» – р-значение < 0,001, «*» – р-значение < 0,05.

Note: MAS – Moscow authenticity scale; AEI – Accepting external influence; SA – Self-Alienation; AL – Authentic living; «***» – p-value < 0,001, «*» – p-value < 0,05.

«Стыд-черта»: «Самоотчуждение» ($r = 0,318^{***}$), «Аутентичная жизнь» ($r = -0,278^{**}$) и «Принятие чужого влияния» ($r = 0,205^*$). А также связи между «Тенденцией к бегству при чувстве стыда» и «Самоотчуждением» ($r = 0,304^{***}$), «Аутентичной жизнью» ($r = -0,380^{***}$). При контроле за чертой «Нестабильность» не выявлена связь между «Аутентичностью», измеренной по МША, и шкалой «Стыд-черта».

Были рассчитаны коэффициенты частной корреляции (r Спирмен) отдельно для каждого из вопросов шкалы МША при контроле за чертами становящейся взрослости, которые приведены в табл. 5.

Корреляция обнаружена между шкалой «Стыд-черта» и теми аспектами аутентичности, которые от-

вечают за знание себя ($r = -0,249^{**}$) и принятие себя ($r = -0,288^{***}$).

Обсуждение результатов

В ходе исследования были выявлены связи между чертами становящейся взрослости и склонностью к переживанию стыда. Обнаружена связь черты «Нестабильность» и склонности к переживанию стыда. Чем выше уровень замешательства, нестабильности и давления извне, тем более человек склонен реагировать чувством стыда, негативно оценивая себя и стремясь избежать трудных социальных ситуаций. Одновре-

Таблица 4 / Table 4

Связь между склонностью к переживанию стыда и аутентичностью при контроле черт становящейся взрослости (N = 133)
Relationship between the indicators of authenticity and shame-proneness with emerging adulthood dimensions controlled (N = 133)

Аутентичность / Authenticity	Склонность к переживанию стыда / Shame-proneness		
	Стыд-черта / Shame-proneness (TOSCA-3)	HCO / NSE	ТБ / Shame-withdraw
Московская шкала аутентичности / Moscow Authenticity Scale			
Аутентичность / Authenticity	-0,150	0,003	-0,107
Шкала аутентичности / Authenticity Scale			
Принятие чужого влияния / Accepting external influence	0,205*	0,069	0,214*
Самоотчуждение / Self-alienation	0,318***	0,189*	0,304***
Аутентичная жизнь / Authentic living	-0,278**	-0,156	-0,380***

Примечание: контроль за чертой «Нестабильность», для показателя корреляции между МША и «Тенденция к бегству при чувстве стыда» — контроль за чертами «Нестабильность» и «Эксперименты»; HCO — Негативное самооценивание при чувстве стыда; ТБ — тенденция к бегству при чувстве стыда; «***» — p -значение $< 0,001$; «**» — p -значение $< 0,01$; «*» — p -значение $< 0,05$.
Note: controlling for «Instability» dimension, for relation between MAS and Shame-withdraw controlling for dimensions «Instability» and «Experiments»; NSE — Negative self-evaluation; «***» — p -value $< 0,001$; «**» — p -value $< 0,01$; «*» — p -value $< 0,05$.

Таблица 5 / Table 5

Связь между показателями Московской шкалы аутентичности и склонности к переживанию стыда при контроле черт становящейся взрослости (N = 133)
Relationship between the indicators of authenticity and shame-proneness with emerging adulthood dimensions controlled (N = 133)

Московская шкала аутентичности / Moscow Authenticity Scale	Склонность к переживанию стыда / Shame-proneness		
	Стыд-черта / Shame-proneness (TOSCA-3)	HCO / NSE	ТБ / Shame-withdraw
1. Меня устраивает место и время, в которое мне довелось жить / I am satisfied with the place and time in which I happened to live	-0,052	0,123	-0,027
2. Я принимаю себя таким(ой), какой(ая) я есть от природы / I accept myself as I am by nature	-0,288**	-0,124	-0,178*
3. Я знаю свое предназначение и следую ему / I know my calling and I follow it	-0,085	-0,170	0,113
4. Пусть я ошибаюсь, я проживаю свою собственную жизнь / Though I'm wrong — I'm living my own life	-0,161	-0,057	-0,098
5. Я себя знаю и хорошо понимаю / I know and understand myself well	-0,249**	-0,208*	-0,157

Примечание: контроль за чертой «Нестабильность», и «Нестабильность» и «Эксперименты» для столбца «Тенденция к бегству при чувстве стыда»; HCO — Негативное самооценивание при чувстве стыда; ТБ — тенденция к бегству при чувстве стыда; «**» — p -значение $< 0,01$; «*» — p -значение $< 0,05$.
Note: controlling for «Instability» dimension, for relation between MAS and Shame-withdraw controlling for dimensions «Instability» and «Experiments»; NSE — Negative self-evaluation; «***» — p -value $< 0,001$; «**» — p -value $< 0,01$; «*» — p -value $< 0,05$.

менно, при переживании интенсивного чувства стыда человек может интерпретировать происходящее, используя психологические защитные механизмы и переносить на ситуацию чувства, присущие переживанию стыда (Джозеф, 2022; Изард, 2006).

Связь склонности к переживанию стыда и чертой «Ощущение между» указывает на то, что ситуация обретения самостоятельности и флуктуирующего ощущения взрослости сопровождается переживанием собственной недостаточности, страхом оценки и плохого отношения к себе. Это может объясняться давлением социальных ожиданий, в реакциях на которые проявляется склонность реагировать стыдом, а также этапом сепарации, сопровождающейся переживанием стыда (Коренная, Ральникова, 2024).

Положительная связь склонности к переживанию стыда и черты «Идентичность» предполагает, что в период становящейся взрослости склонность реагировать стыдом и негативно оценивать себя, побуждает сосредоточиться на себе, планах на будущее, поисках смысла и собственных убеждениях. Вероятно, переживание стыда и негативное самооценивание мотивируют задумываться о выстраивании самоидентичности (Изард, 2006).

Выявлены связи между чертами становящейся взрослости и аутентичности. Наибольшее количество связей было выявлено между чертой «Нестабильность» и всеми показателями уровня аутентичности. Состояние замешательства, стресса, ощущения давления извне сопровождаются чувством отчуждения, невозможностью проявлять свои чувства, ценности и убеждения, что согласуется с моделью состояния аутентичности как состояния потока, эмоциональной, когнитивной и мотивационной беглости (Sedikides, Schlegel, 2024). Одновременно, наличие связей вступает в противоречие с предположением об усилении аутентичности в условиях встречи с неопределенностью и стрессом; возможно, играет роль характер повседневного стресса, который присущ становящейся взрослости (Нартова-Бочавер, 2023). Помимо этого, в некоторых случаях ресурсов аутентичности может быть недостаточно для того, чтобы переживать нестабильность, следуя своему «Истинному Я», так как становящаяся взрослость — период становления аутентичности (Клементьева, 2023).

Положительная связь обнаружена между аутентичностью, измеренной по МША, и чертами «Эксперименты» и «Направленность на себя». Аутентичность в становящейся взрослости связана с возможностями, поиском и пробами нового, свободой и независимостью, иными словами, возможностями для самореализации. Это подтверждается результатами исследования о связи аутентичности в этот период с автономностью, творческим отношением к жизни и креативностью (Вачков, Храмова, 2021; Ерофеева, 2025).

Данные, полученные в исследовании, свидетельствуют в пользу подтверждения следующий частных гипотез исследования: о положительной связи склонности к переживанию стыда с самоотчуждением и принятием чужого влияния; об отрицательной связи склонности к переживанию стыда с аутентичной жизнью.

Положительная связь между склонностью к пере-

живанию стыда и «Самоотчуждением» согласуется с пониманием стыда как состояния психологического дистресса, когда человек в результате диссоциации отделен от осознания своего первичного опыта (Боголюбова, Киселева, 2015а; Huges, 2024; Kouri et al., 2023). «Самоотчуждение» связано с тенденцией к бегству; эта связь предполагает бессознательную защитную реакцию, которая может возникать при аффекте стыда, переживаемом как угроза изоляции. В таких случаях человек лишен возможности осмыслить свое состояние. Одновременно, отсутствие возможности осознать свой опыт и выразить его само по себе может способствовать изоляции и усиливать стыд (Браун, 2014).

Отрицательная связь склонности к переживанию стыда и «Аутентичной жизни» подтверждает, что склонности к переживанию стыда сопутствует подавление проявлений внутреннего опыта ценностей и убеждений в поведении. С одной стороны, взаимосвязь между «Аутентичной жизнью» и тенденцией к бегству указывает на то, что человек, следующий своим чувствам, установкам и ценностям, редко прибегает к дезадаптивной стратегии избегания, испытывая стыд. С другой стороны, избегание может быть неосознаваемой реакцией на сильное чувство стыда, которая не допускает возможности осознанного следования ценностям и установкам (Браун, 2014).

«Принятие чужого влияния» положительно связано со склонностью реагировать стыдом, что говорит об отказе от ответственности под действием внешнего влияния и ощущения собственной недостаточности. Возможно и обратное: принимая чужое влияние, человек отказывается от «Истинного Я», тем самым подтверждая его недостойность, что может формировать неадекватное чувство стыда (Браун, 2014).

Не выявлена связь между склонностью к переживанию стыда и уровнем аутентичности, измеренной по Московской шкале аутентичности при фиксированном показателе «Нестабильность». Исходя из того, что субъектный подход включает адаптивный и трансцендентный аспекты аутентичности (Нартова-Бочавер, 2023), была выявлена отрицательная связь склонности к переживанию стыда и знанием себя и отношением к себе. Вероятно, человек, склонный реагировать стыдом, меньше себя понимает и меньше склонен принимать себя таким, как есть. При этом связь склонности к переживанию стыда и другими аспектами аутентичности, измеренной в парадигме субъектного подхода, не была выявлена. Это может быть побочным эффектом применяемых методик, так как Московская шкала аутентичности включает три плана существования человека, а опросник TOSCA-3 не затрагивает средовой и экзистенциальные аспекты стыда.

Выявленные связи являются умеренными и слабыми, следовательно, взаимосвязи стыда и аутентичности объясняют лишь часть данных. Закономерность такого результата вытекает из сложности психической жизни, в которой одновременно присутствует комплекс эмоций, влияющих на видение ситуации и поведение (Изард, 2006). Также существуют факторы, влияющие на аутентичность, не связанные со стыдом

(Sedikides, Schlegel, 2024). Например, сочетание высокой склонности к переживанию стыда и высокого уровня аутентичности личности можно объяснить тем, что аутентичность предполагает знание и принятие своих негативных качеств (Huang et al., 2025), осознание которых свойственно чувству стыда, поэтому стыд может не изменять представление о своем «Истинном Я». Также склонность к переживанию стыда — эмоциональная реакция, ее отрицательное влияние нивелируется использованием адаптивных стратегий совладания со стыдом (Tangney, Dearing, 2002), которые восстанавливают способность человека быть подлинным.

Заключение

Результаты свидетельствуют о наличии связи между уровнем аутентичности личности и склонностью к переживанию стыда в период становящейся взрослости. Анализ существующих исследований приводит к выводу о взаимной связанности этих феноменов. С одной стороны, склонность реагировать чувством стыда в различных ситуациях связана со недостаточным пониманием себя и осмыслением текущего опыта, отказом принимать ответственность и ограниченной способностью отстаивать свои чувства, убеждения и ценности. С другой стороны, способность сохранять приверженность своему подлинному Я сопровождается большей чувствительностью к ситуации и позволяет использовать больший репертуар стратегий совладания со стыдом.

Среди компонентов склонности к переживанию стыда наибольшее количество связей с компонентами аутентичности было выявлено у тенденции к бегству. Похоже, эта стратегия обратно сопряжена с

адаптивными аспектами аутентичности. Негативное самооценивание отрицательно связано со следованием предназначению, знанием и принятием себя.

Выявлены связи между склонностью к переживанию стыда и чертами становящейся взрослости. Нестабильность положительно коррелирует с высокой склонностью к переживанию стыда. Высокий уровень склонности к экспериментам сопровождается низким уровнем тенденции к бегству. Поиски идентичности связаны с негативным самооцениванием.

Перспективы исследования. Результаты исследования показывают на связь эмоциональной сферы и аутентичности. Необходимы проведение лонгитюдных исследований динамики связи стыда и аутентичности на разных этапах становящейся взрослости с расширением применяемых методик измерения и анализа данных; анализ гендерных, культурных и социально-психологических различий; изучение вклада семейного контекста и цифровой среды; разработка и оценка эффективности психологических интервенций, направленных на снижение склонности к переживанию стыда и поддержание аутентичности.

Ограничения. Ограничения исследования связаны с небольшим размером выборки, а также применяемыми методиками по изучению склонности к переживанию стыда, которые не позволяют оценить социальные и трансцендентные аспекты феномена стыда.

Limitations. The limitations of the study are associated with the small sample size, as well as with the methods used to measure shame-proneness, which do not allow the assessment of the social and transcendent aspects of the phenomenon of shame.

Список источников / References

1. Боголюбова, О.Н., Киселева, Е.В. (2015). Переживание стыда: качественный анализ нарративов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 12(1), 38–52. <https://doi.org/10.1080/10609393.2016.1342191>
2. Боголюбова, О.Н., Киселева, Е.В. (2015b). Психологические и психофизиологические характеристики переживания стыда: роль неблагоприятного детского опыта. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 2, 30–44.
3. Браун, Б. (2014). *Все из-за меня (но это не так). Правда о перфекционизме, несовершенстве и силе уязвимости*. Пер. с англ. М: Азбука-аттикус.
4. Вачков, И.В., Перемолотова, И.А. (2025). Типологизация подходов к понятию аутентичности. *Проблемы современного образования*, 1, 31–41. <https://doi.org/10.31862/2218-8711-2025-1-31-41>
5. Вачков, И.В., Храмова, Т.К. (2021). Аутентичность как условие самореализации личности в период ранней взрослости. *Актуальные проблемы психологического знания*, 1–2(55), 17–23. https://elibrary.ru/download/elibrary_46246370_45661294.pdf (дата обращения: 25.12.2025).
6. Выготский, Л.С. (2004). *Психология развития ребенка*. М: Смысл; Эксмо.
7. Джозеф, С. (2022). *Аутентичность: Как быть собой*. Пер. с англ. М: Альпина Паблишер.

- Joseph S. (2022). *Authentic: How to be yourself and why it matters*. Trans from Eng. Moscow: Alpina Publisher. (In Russ.).
8. Ерофеева, В.Г. (2025). *Аутентичность личности как ресурс психологического благополучия в период становящейся взрослости: Дис. кандидата психологических наук*. URL: <https://www.hse.ru/data/xf/589/922/1978/Диссертация%20Ерофеевой%20В.Г..pdf> (дата обращения: 12.01.2026).
Yerofeyeva, V.G. (2025). *Personality authenticity as a resource of psychological well-being during the period of emerging adulthood*. Diss Cand. of Psychol. Sci. URL: <https://www.hse.ru/data/xf/589/922/1978/Диссертация%20Ерофеевой%20В.Г..pdf> (viewed: 12.01.2026).
9. Ерофеева, В.Г. (2023). Черты становящейся взрослости: адаптация опросника в российской культуре. *Социальная психология и общество*, 14(3), 187–204. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140312>
Yerofeyeva, V.G. (2023) Characteristics of Emerging Adulthood: Adaptation of the Questionnaire in Russian Culture. *Social Psychology and Society*, 14(3), 187–204 (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2023140312>
10. Золотарева, А.А., Мальцева, Н.В., Сарапульцева, Л.А. (2025). Соматизация, психологический дистресс и самоповреждающее поведение в становящейся взрослости: помогают ли позитивные ожидания в отношении будущего? *Клиническая и специальная психология*, 14(1), 95–107. <https://doi.org/10.17759/cpse.2025140106>
Zolotareva, A.A., Maltseva, N.V., Sarapultseva, L.A. (2025). Somatization, psychological distress, and self-harming behavior in emerging adulthood: Do positive future expectations help? *Clinical Psychology and Special Education*, 14(1), 95–107. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2025140106>
11. Изард, К.Э. (2006). *Психология эмоций*. Пер. с англ. СПб: Питер.
Izard, C.E. (2006). *The Psychology of Emotions*. Trans from Eng. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
12. Коренная, А.В., Ральникова, И.А. (2024). Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте в контексте ценностных и смысловых ориентаций. *Консультативная психология и психотерапия*, 32(1), 122–138. <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320106>
Korennaya A.V., Ralnikova I.A. (2024) Psychological Separation from Parents in Adolescence in The Context of Value and Semantic Orientations. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 32(1), 122–138. (In Russ.) doi: <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320106>
13. Клементьева, М.В., Иванова, В.И. (2023). Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов. *Культурно-историческая психология*, 19(3), 72–80. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
Klementyeva, M.V., Ivanova, V.I. (2023). The Coping Strategies in Emerging Adulthood by Russian Students. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 19(3), 72–80. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
14. Клементьева, М.В. (2023). Российская версия шкалы оценки формирующейся взрослости (IDEA-R): особенности развития студентов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 13(2), 164–182. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.203>
Klementeva, M.V. (2023). Rossiiskaya versiya shkaly otsenki formiruyushcheysya vzroslosti (IDEA-R): osobennosti razvitiya studentov. *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 13(2), 164–182. (In Russ.) <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.203>
15. Макогон И.К., Ениколопов, С.Н. (2014). Апробация методики измерения склонности к переживанию чувств вины и стыда (GASP). *Вопросы психологии*, 4, 118–125.
Makogon, I.K., Enikolopov, S.N. (2014). A Technique for measuring inclination to experiencing guilt and shame. *Voprosy Psikhologii*, 4, 118–125. (In Russ.).
16. Макогон, И.К., Ениколопов, С.Н. (2015). Апробация методики измерения чувств вины и стыда (Test of self-conscious Affect-3 – TOSCA-3) Tangney J.P., Dearing R.L., Wagner P.E. & Gramzow R.H. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 8 (1), 6–21.
Makogon, I.K., Enikolopov, S.N. (2015). Aprobaciya metodiki izmereniya chuvstv viny i styda (Test of self-conscious Affect-3 – TOSCA-3) Tangney J.P., Dearing R.L., Wagner P.E. & Gramzow R.H. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya*, 8 (1), 6–21.
17. Нартова-Бочавер, С.К. (2023). Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса. *Человек*, 34(4), 128–148. doi: 10.31857/S023620070027357-9
Nartova-Bochaver, S.K. (2023). Personal Authenticity as a Predictor of Coping with Stress and Possible Effect of the Stress. *Chelovek*, 34(4), 128–148 (in russ.). doi:10.31857/S023620070027357-9
18. Нартова-Бочавер, С.К., Бочавер, К.А., Корнеев, А.А. (2024). Субъектная концепция аутентичной личности: обоснование и эмпирическая верификация. *Психологический журнал*, 45(5), 23–33. <https://doi.org/10.31857/S0205959224050033>
Nartova-Bochaver, S.K., Korneev, A.A., Bochaver, K.A. (2024). The Agent Concept of the Authentic Person: Justification and Empirical Verification. *Psychological Journal*, 45(5), 23–33 (in Russ.) <https://doi.org/10.31857/S0205959224050033>
19. Нартова-Бочавер, С.К., Ерофеева, В.Г., Байрамян, Р.М., Чулюкин, К.С. (2023). Повседневные представления об аутентичности: от детства к юности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 20(3), 523–547. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-523-547>
Nartova-Bochaver, S.K., Yerofeyeva, V.G., Bayramyan, R.M., Chulyukin, K.S. (2023). Everyday Representations of Authenticity: From Childhood to Youth. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 20(3), 523–547. (in Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-523-547>
20. Наследов А.Д. (2004). *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных*. СПб.: Речь.
Nasledov, A. D. (2004). *Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh*. St. Petersburg: Rech.
21. Arnett, J.J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (3d ed.)*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.003.0001>
22. Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>
23. Flach, V.I., Cariola, L.A. (2025). Developmental trauma and shame-proneness: A systematic review. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-025-00441-3>
24. Hopwood, C.J., Good, E.W., Levendosky, A.A., Zimmermann, J., Dumat, D., Finkel, E.J., Eastwick, P.E., Bleidorn, W. (2021). Realness is a core feature of authenticity. *Journal of Research in Personality*, 92, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104086>
25. Huang, C., Sedikides, C., Angus, D.J., Davis, W.E., Butterworth, J.W., Jeffers, A., Schlegel, R., Kelley, N.J.

- (2025). Demystifying authenticity: Behavioral and neurophysiological signatures of self-positivity for authentic and presented selves. *NeuroImage*, 307, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2025.121046>
26. Hughes, D.G., Blundell, P. (2024). Framing and transforming shame: Exploring shame from a person-centred perspective. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 14, 141–157. <https://doi.org/10.24377/EJQRP.article3096>
27. Kouri, N., D'Andrea, W., Brown, A. D., Siegle, G. J. (2023). Shame-induced dissociation: An experimental study of experiential avoidance. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(4), 547–556. <https://doi.org/10.1037/tra0001428>
28. Nartova-Bochaver, S.K., Reznichenko, S.I., Maltby, J. (2021) The Authenticity Scale: Validation in Russian Culture. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 3762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609617>
29. Reznichenko, S.I., Irkhin, B.D., Nartova-Bochaver, S.K. (2021). Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(3), 81–102. <https://psycnet.apa.org/doi/10.11621/pir.2021.0306>
30. Sedikides, C., Schlegel, R.J. (2024) Distilling the concept of authenticity. *Nature Reviews Psychology*, 3(9), 509–523. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00323-y>
31. Singh, D., Bhushan, B. (2025). Understanding shame, guilt, embarrassment and pride: A systematic review of self-conscious emotions. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1678930. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1678930>
32. Tangney, J.P., Dearing, R.L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
33. Wang, C., Zhang, M., Chen, L., Tang, Z., Yan, C., Long, M. and Yang, X. (2025). Developmental trajectory of guilt and shame during the transition to university. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1632419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632419>
34. Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>

Информация об авторах

Игорь Викторович Вачков, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7784-7427>, e-mail: igorvachkov@mail.ru

Светлана Владимировна Сидоренкова, магистрант по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», Московского института психоанализа (НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4448-9821>, e-mail: ssidorenkova@gmail.com

Information about the authors

Igor V. Vachkov, Doctor of Sciences (Psychology), Professor, Professor of the Department of General Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7784-7427>, e-mail: igorvachkov@mail.ru

Svetlana V. Sidorenkova, Master's Student in the field of study 37.04.01 «Psychology» of Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4448-9821>, e-mail: ssidorenkova@gmail.com

Вклад авторов

Игорь Викторович Вачков — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Светлана Владимировна Сидоренкова — идеи исследования; написание и оформление рукописи; планирование исследования; применение статистических методов для анализа данных; сбор и анализ данных.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Igor V. Vachkov — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Svetlana V. Sidorenkova — ideas; writing and design of the manuscript; planning of the research; application of statistical methods for data analysis; data collection and analysis.

The authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Информированное согласие на участие в данном исследовании было получено у всех респондентов.

Ethics statement

Informed consent to participate in this study was obtained from all respondents.

Поступила в редакцию 24.01.2026

Поступила после рецензирования 16.09.2026

Принята к публикации 20.09.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.01.24

Revised 2026.09.16

Accepted 2026.09.20

Published 2026.09.30