СОРОМ ЯК ДЗЕРКАЛО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

SHAME AS A MIRROR OF PERSONAL SELF-REGULATION: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INTERCONNECTION

УДК 159.942
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.8
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Клименко М.Р.
доктор філософії з психології,
доцент практичної психології
ментального здоров'я
Національний університет
«Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-5466-699X

Онисько О.Т.
здобувачка вищої освіти
Національний університет
«Львівська політехніка»
ORCID ID: 0009-0006-6655-6169

У статті здійснено комплексне теоретичне дослідження феномена сорому та його взаємозв'язку із саморегулятивними процесами особистості. Сором розглянуто як одну з провідних соціально-моральних емоцій, що виконує багатофункціональну роль у психологічному розвитку та соціальній адаптації людини. З одного боку, він забезпечує регуляцію поведінки, сприяє формуванню моральної свідомості, здатності до саморефлексії та усвідомлення власних цінностей. З іншого – у разі хронічних або токсичних форм сором перетворюється на деструктивний чинник, який блокує ініціативність, породжує тривожність, сприяє розвитку депресивних станів і внутрішніх конфліктів. Представлено порівняльний аналіз психоаналітичного (сором як наслідок внутрішнього конфлікту між потягами та моральними заборонами) та когнітивного (сором як результат розриву між реальним ідеальним образом Я: почуття сорому виникає тоді, коли людина усвідомлює невідповідність між тим, ким вона є насправді, і тим, ким прагне або повинна бути згідно з власними очікуваннями чи соціальними нормами) підходів. Окремо розглянуто відмінності між соромом і провиною, що проявляються у спрямованості переживань: сором зосереджує увагу на цілісному образі Я, тоді як провина – на окремих діях. Другий концептуальний блок статті присвячено аналізу процесів саморегуляції, які постають як складна багаторівнева система свідомих і несвідомих механізмів, що охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові рівні. Значну увагу приділено ролі психологічних захистів і рівня самодиференціації у подоланні інтенсивності сорому. Показано, що ефективні стратегії саморегуляції та розвиток емоційної компетентності здатні трансформувати деструктивний вплив сорому у конструктивний досвід, сприяючи особистісному зростанню та підвищенню стресостійкості. Підкреслюється значення цих механізмів для сучасної психотерапії, профілактики дезадаптивних станів у молоді та розроблення освітніх програм розвитку емоційної грамотності. Отримані результати мають прикладне значення у контексті збереження психічного здоров'я, формування соціальної зрілості та розвитку психологічної культури суспільства.
Ключові слова: *сором, провина, саморегуляція, емоційна компетентність, особистість, психологічний захист, самодиференціація.*

The article provides a comprehensive theoretical exploration of the phenomenon of shame and its interrelation with the processes of personal self-regulation. Shame is examined as a complex socio-moral emotion that plays a crucial role in both individual psychological functioning and broader social interaction. On the one hand, it serves as an adaptive regulatory mechanism that fosters moral awareness, reflection, and responsibility. On the other hand, when shame takes toxic or chronic forms, it becomes a destructive factor that suppresses initiative, contributes to heightened anxiety and depressive states, and leads to intrapsychic conflicts. A comparative analysis of leading approaches is presented: psychoanalytic (shame as the result of conflict between instinctual drives and moral prohibitions) and cognitive (shame as the discrepancy between the actual and ideal self; shame arises when an individual becomes aware of the discrepancy between who they actually are and who they aspire or are expected to be, in accordance with personal standards or social norms). The paper also highlights the differences between shame and guilt, noting that shame concerns the global self, whereas guilt focuses on specific behaviors. The second conceptual section examines self-regulation as a multidimensional system of conscious and unconscious mechanisms, integrating emotional, cognitive, and behavioral aspects of self-control. The study emphasizes the role of defense mechanisms, emotional competence, and the level of self-differentiation in shaping constructive or destructive outcomes of shame. It is argued that effective self-regulation strategies and the development of emotional competence reduce the destructive influence of shame, transforming it into a resource for personal growth and resilience. Particular attention is given to the practical implications of these findings for psychotherapy, preventive interventions in youth development, and educational programs aimed at cultivating emotional literacy. The conclusions underline the importance of integrating constructive strategies of self-regulation not only for maintaining individual mental health but also for fostering social maturity and strengthening cultural mechanisms of psychological adaptation in contemporary societies.
Key words: *shame, guilt, self-regulation, emotional competence, personality, psychological defense, self-differentiation.*

Вступ. Проблематика емоційних переживань, що впливають на становлення особистості та її психосоціальне функціонування, є однією з центральних у сучасній психології. Серед них особливе місце належить почуттю сорому, яке виконує важливу соціально-регулятивну функцію, проте здатне набувати деструктивних форм і призводити до значних внутрішньоособистісних конфліктів. Сором, як складна соціально-психологічна емоція, виникає у ситуаціях невідповідності між реальним та очікуваним образом Я, що безпосередньо позначається на самооцінці, міжособистісних стосунках і загальній психічній рівновазі.

Не менш значущим у цьому контексті є феномен саморегуляції, що забезпечує здатність особистості контролювати та узгоджувати власні дії, емоції та поведінку відповідно до внутрішніх мотивів і зовнішніх обставин. Саморегуляція визначає

ефективність адаптації людини до змін середовища, сприяє збереженню психічного здоров'я й формує базу для конструктивного проживання складних афективних станів.

Таким чином, аналіз взаємозв'язку сорому та саморегулятивних процесів є актуальним як для розвитку теоретичних уявлень про природу соціальних емоцій, так і для практичної психології, зокрема у сфері психотерапії, психопрофілактики та роботи з молоддю.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз феномена сорому та його взаємозв'язку з процесами особистісної саморегуляції.

Методи. У статті використано такі методи: теоретичний аналіз – для систематизації підходів до розуміння феномена сорому; порівняльний метод – для розмежування сорому та суміжних емоційних станів; структурно-функціональний аналіз – для визначення ролі саморегулятивних процесів у подоланні чи трансформації деструктивних форм сорому; системний підхід – для інтеграції результатів попередніх досліджень і побудови цілісного уявлення про взаємозв'язок сорому та саморегуляції особистості.

Результати. Переживання сорому є важливим аспектом життя людини. Воно характеризується здебільшого як негативний емоційний стан людини, який виникає через певну невідповідність того, що вона очікувала. Тим самим породжує відчуття неповноцінності та недоречності.

Серед провідних наукових підходів, що пояснюють феномен сорому, виокремлюють психоаналітичний, екзистенціальний і когнітивний напрями. Представники психоаналітичної школи вважали сором наслідком внутрішнього конфлікту між індивідуальними потягами та соціальними заборонами. Зокрема, З. Фройд розглядав сором як похідну емоцію, що виникає через конфлікти між свідомими бажаннями та вимогами Супер-Его, постаючи морально емоцією. А. Фройд трактувала сором як форму захисного механізму, який дає змогу уникнути прояву заборонених потягів шляхом витіснення чи інших засобів. Е. Еріксон вважав, що сором є однією з ключових емоцій для самостановлення особистості. Сором, згідно з Е. Еріксоном, виникає як результат розриву між образом себе «тут і зараз» та уявленням про те, яким Я «має бути» [10].

В екзистенціальній психології сором не лише обмежується соціальними чи моральними нормами, а розкривається як глибокий маркер існування, що супроводжує пошук ідентичності, сенсу життя, відповідальності й автентичності. Так Ж.-П. Сартр у своїй філософській концепції описує сором як результат погляду на іншу людину, адже людина соромиться тоді, коли усвідомлює, що є об'єктом чужого споглядання [1].

У когнітивній концепції Б. Вайнер наголошує на ролі інтерпретації особистістю подій, а саме на атрибуції провини чи відповідальності за невдачу. Теорія невідповідності Я Е. Хіггінса передбачає, що сором виникає тоді, коли актуальне Я не відповідає ідеальному або очікуваному (Я-концепція). У свою чергу, теорія соціального рангу за П. Гілбертом трактує сором як емоцію, що виникає внаслідок сприйняття себе як нижчого в соціальній ієрархії [9].

В українській психології сором визнається як складна соціально-психологічна емоція, що виникає внаслідок конфлікту між уявленнями індивіда про себе та нормами, які домінують у суспільстві [10]. Ця емоція формується на основі внутрішньої оцінки особистості власної поведінки, зовнішності чи думок як таких, що суперечать очікуванням або ідеалам [1]. За своєю природою сором є емоцією самоусвідомлення, яка потребує розвитку здатності до самооцінювання, рефлексії та розуміння соціальних норм [15].

Сором є однією з ключових соціальних емоцій, що має складну структуру та суттєвий вплив на самосприйняття особистості. На відміну від провини, яка орієнтована на окремий вчинок, сором охоплює уявлення людини про себе загалом, спонукаючи до самознецінення [9; 16]. Це почуття нерозривно пов'язане з внутрішніми уявленнями про те, яким має бути «ідеальне Я», і активізується тоді, коли реальне самосприйняття не відповідає цим очікуванням [15].

За мотиваційною спрямованістю сором спонукає до уникання, ізоляції та втечі з поля зору інших людей. Водночас провина спричиняє прагнення до відновлення справедливості або виправлення наслідків свого вчинку. Сором виникає під час порушення соціальних очікувань і норм, особливо коли особа відчуває, що інші негативно її оцінюють. Провина ж з'являється навіть за відсутності зовнішнього оцінювання і більше спрямована на внутрішні моральні стандарти, які були порушені.

Також важливо зазначити, що сором не є однотипним у своїх проявах. Деякі його форми, такі як сором за деструктивний вчинок, можуть спонукати до морального зростання [1; 2]. Вони передбачають його усвідомлення, прийняття та інтеграцію в особистісний досвід без самознищення або уникнення. Одним з ключових механізмів є рефлексивне усвідомлення емоції як сигналу внутрішнього конфлікту між власною поведінкою та особистісними або соціальними цінностями [6]. У такому разі сором не пригнічує, а слугує джерелом саморозуміння й стимулом до змін. Важливою є також здатність до самоспівчуття, попри переживу емоцію, не ототожнюючи себе з негативним досвідом. Це підвищує психологічну стійкість [4].

Отже, сором може виконувати функцію морального регулятора й сприяти особистісному розвитку за умови емоційної усвідомленості, рефлексії та внутрішньої гнучкості [9; 13].

У структурі сорому виділяють такі компоненти: когнітивний (усвідомлення невідповідності), афективний (тривога, відраза до себе), поведінковий (уникнення), фізіологічний (стресоподібна реакція організму). Сором може бути як ситуаційним, так

і хронічним (стійкою рисою), а також диференціюватися на внутрішній (орієнтований на власну оцінку) та зовнішній (орієнтований на очікувану реакцію оточення) [15].

У науково-психологічному дискурсі прийнято розрізняти два основних типи сорому: соціальний і токсичний. *Соціальний сором* виконує конструктивну функцію в регуляції поведінки особистості у суспільстві. Він допомагає контролювати імпульсивні бажання та дії, сприяючи дотриманню соціальних норм. Такий сором виникає у відповідь на конкретну ситуацію, має короткотривалий характер і виконує роль «емоційного сигналу», що дає змогу переосмислити доцільність певної дії у конкретному соціальному контексті. У цьому разі сором виконує регулятивну функцію, стримуючи неадекватну поведінку і сприяючи гармонійній взаємодії з оточенням. Така форма сорому певною мірою співзвучна концепції взаємодії Ід, Его та Супер-Его у психоаналітичній теорії З. Фройда, де моральні установки виконують роль внутрішнього регулятора поведінки.

Натомість *токсичний сором* є деструктивною емоційною реакцією, що виступає хронічним джерелом внутрішнього напруження. Він не обмежується конкретною ситуацією, а існує як фоновий стан, який постійно пригнічує активність особистості, блокує ініціативу та самовираження. Людина, яка переживає токсичний сором, часто не наважується на дії, що могли б реалізувати її потенціал, бо стикається з внутрішнім критиком, який знецінює будь-які починання. Цей стан виснажує психоемоційні ресурси, породжує відчуття недоречності, неадекватності та безсенсовості власних дій. У свідомості людини присутній уявний наглядач – постійне джерело внутрішнього осуду, що викликає бажання «зникнути», уникнути присутності, емоційно «стиснутися». Саме такий сором може суттєво гальмувати розвиток особистості [9].

З огляду на соціальну природу сорому він виконує важливу функцію в адаптації людини до морально-етичних норм суспільства. Як зазначає у своїх роботах О.І. Свідерська, сором також формується під впливом зовнішнього тиску та ідеологічних настанов. Часто сором виступає навіть об'єктом маніпуляції у суспільстві [7]. В такий спосіб сором може бути механізмом соціального контролю. Проте він має свою специфіку в різних країнах. У колективістських культурах сором сприймається менш негативно, ніж у індивідуалістичних. Там він виконує виховну, дисциплінуючу роль і вважається соціально адаптивним [15].

Поняття саморегуляції в сучасній психології розглядається як системне інтегративне утворення, що забезпечує цілісність поведінки та її узгодженість із внутрішніми мотивами й зовнішніми обставинами. Саморегуляція охоплює складну систему механізмів, завдяки яким особистість здатна контролювати, направляти та коригувати власні дії, емоції та реакції відповідно до заданих цілей, умов середовища, власних цінностей [5].

В основі психологічної саморегуляції лежить взаємодія свідомих і підсвідомих процесів, які забезпечують як довільну, так і автоматизовану активність. У праці А. Бандури зазначено, що саморегуляція пов'язана з розвитком самосвідомості, яка дає змогу людині не лише формувати мету, але й аналізувати власну поведінку, виявляючи невідповідність між бажаним і дійсним [5]. Це підкреслює роль рефлексії як важливого елементу ефективної регуляції.

Д.Д. Романовська підкреслює, що саморегуляція охоплює не лише когнітивні, але й емоційні аспекти. Інтеграція власних переживань у процес регуляції є ознакою психологічної зрілості, що особливо важливо в юності під час формування самосвідомості та здатності до самоуправління.

М.В. Журавльова наголошує на тому, що саморегуляція повинна розглядатись не лише як когнітивна функція, але й як емоційно-когнітивна взаємодія, у якій значну роль відіграє емоційна компетентність [11].

Загалом можемо диференціювати саморегуляцію на несвідому та свідому. Окремий акцент також зробимо на емоційній саморегуляції особистості.

Свідома та несвідома саморегуляція особистості є складними й багаторівневими механізмами.

Несвідома саморегуляція реалізується переважно через механізми психологічного захисту. Її основна функція – мінімізація внутрішнього конфлікту, дискомфорту або тривоги, що виникає під впливом стресогенних чинників. Це автоматизовані психічні процеси, які, згідно з теоріями З. Фройда, виникають у відповідь на загрозу цілісності Я і не контролюються свідомістю. Вони активізуються, коли індивід не може свідомо впоратися з емоційним напруженням, і таким чином допомагають підтримувати цілісність особистості, хоч і ціною спотворення реальності [3].

Свідома саморегуляція здійснюється на основі усвідомлених цілей і дає змогу людині керувати своїми емоціями та поведінкою. Вона спрямована на гармонізацію внутрішніх станів і базується на реалістичному сприйнятті ситуації. Несвідома саморегуляція реалізується автоматично, здебільшого через психологічні захисні механізми. Її мета полягає у зниженні тривоги та збереженні цілісності Я, навіть ціною часткового спотворення реальності. Таким чином, свідома регуляція сприяє адаптивності та розвитку, тоді як несвідома виконує переважно захисну функцію.

Тож свідома саморегуляція, своєю чергою, є здатністю особистості усвідомлювати, приймати, керувати та змінювати власні емоційні стани відповідно до ситуаційних вимог і внутрішніх цілей. Вона є ключовим компонентом загальної саморегуляції, забезпечуючи адаптацію до змін середовища та збереження психологічної рівноваги [8].

Взаємозв'язок сорому та функціонування саморегуляційних процесів.

Почуття сорому, як одна з базових соціальних емоцій, тісно пов'язане з процесами саморегу-

ляції, оскільки активізує механізми внутрішнього контролю, оцінки себе та адаптації до соціального контексту.

Зокрема, це було досліджено зарубіжними колегами К. Кавалера, П. Андреані, О. Баумгартнер та О. Оазі на основі десятирічного лонгітюдного проєкту "Flourishing Families Project" [12]. Вони мали на меті з'ясувати, як позитивні та негативні дитячі переживання впливають на психічне здоров'я у молодому віці. Основну роль було приділено саморегуляції та переживанню сорому як медіаторам цього зв'язку. Таким чином, було з'ясовано, що саморегуляція є ключовим чинником у захисті від негативних переживань, що руйнують особистість. Підвищений рівень сорому був пов'язаний з браком позитивних емоцій, які придушувались через невміння регулювати негативні. Дослідниками було визначено, що саморегуляція і сором є важливими механізмами, через які дитячі переживання формують психічне здоров'я в подальшому житті, що підтверджує концепцію з попередніх пунктів. Навіть за наявності негативного досвіду позитивні стосунки та середовище в підлітковому віці можуть компенсувати наслідки негативних переживань. Інтервенції, що сприяють розвитку саморегуляції та зниженню сорому (наприклад, програми емоційної компетентності, ментального здоров'я, майндфулнес), мають потенціал покращити психічне здоров'я молоді [12].

Також досліджено роль психологічних захисних механізмів у переживанні сорому та провини [14]. Сором визначається як реакція на негативну оцінку себе, що супроводжується відчуттям приниження, безпорадності та прагненням уникати соціальних контактів. Високий рівень самодиференціації зумовлює емоційну стабільність і контроль афектів, тоді як низький пов'язаний з емоційною реактивністю та підвищеним ризиком переживання сорому й провини. Використання психотичних, незрілих і дезорганізованих захистів (проєкція, ізоляція афекту, розщеплення) сприяє формуванню негативного образу себе та посиленню сорому. Провина менше пов'язана з незрілими захистами, проте корелює з низькою самодиференціацією, емоційною нестабільністю та психотичними механізмами [14]. Загалом у молодому віці, коли система саморегуляції ще формується, почуття сорому може відігравати особливо амбівалентну роль. Воно здатне як стимулювати розвиток моральної рефлексії та відповідальності, так і за умов недостатньої емоційної компетентності призводити до психоемоційної вразливості, втрати контролю або викривлення образу себе.

Отже, сором і саморегуляція взаємопов'язані через механізми самосвідомості, афективної реактивності та внутрішньої етичної оцінки. Вони впливають одне на одного як на рівні свідомого регулювання емоцій, так і через несвідомі захисні стратегії, формуючи індивідуальний профіль саморегулятивної поведінки.

Висновки. Сором є складною соціально-моральною емоцією, яка визначає самосприйняття особистості та має подвійний вплив: конструктивний – через розвиток моральної рефлексії та соціальної адаптації, і деструктивний – у формі токсичного чи хронічного сорому, що знижує психологічну стійкість. Ефективність його проживання залежить від рівня саморегуляції: зрілі захисні механізми й самодиференціація сприяють інтеграції цього досвіду, тоді як незрілі захисти та емоційна нестабільність ведуть до його патологізації. Аналіз сучасних досліджень підтверджує, що розвиток навичок саморегуляції та емоційної компетентності знижує інтенсивність деструктивного сорому й сприяє збереженню психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Больман С.Ю. Психологічні особливості профілю самоставлення особистості в залежності від рівня прояву почуття сорому. *Психологічний журнал: Науковий огляд Інституту психології імені Г.С. Костюка НАН України. Психологічний часопис*. 2017. № 5 (9). С. 20–28.

2. Іваненко Б.Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти та можливості саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 1–6.

3. Іванова Л.В. Системна оцінка спрямованості механізмів психологічних захистів на різних рівнях організації особистості та у зв'язку з психічними станами. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. Т. 2, № 3. С. 63–75.

4. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. С. 57–63.

5. Пальок І.В., Шашенкова А.О. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. Серія: Психологія. Серія: Медицина*. 2025. № 4 (50). С. 1639–1649.

6. Мілорадова Н.О. Особливості прийняття своїх емоцій під час війни: сором за радість. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. (23 квітня 2025 р., Київ). Київ: [б. в.], 2025. С. 292–293.

7. Свідерська О.І. Використання сорому та провини у політичному популізмі. *Політикус*. 2022. № 5. С. 87–92.

8. Склянська О.Б., Коваленко В.С. Дослідження механізмів психологічного захисту та емоційної зрілості студентів-психологів. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 133–137.

9. Товмасян С.К., Юрчинська Г.К. Відмінності в розумінні і переживанні сорому між представниками різних поколінь. *Розвиток студентської науки в умовах євроінтеграції: результати і перспективи*: матеріали XXVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених, аспірантів і студентів (2021 р., Тернопіль). Тернопіль: [б. в.], 2021. С. 156–159.

10. Харченко О.І. Наукові підходи до розуміння почуття сорому. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 186–189.

11. Цілинко І.О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 8 (23), ч. 1. С. 161–163.

12. Cavalera C., Andreani P., Baumgartner O., Oasi O. Do immature defense mechanisms mediate the relationship between shame, guilt, and psychopathological symptoms? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–8.

13. Matos M., Pinto-Gouveia J., Duarte C. When I don't like myself: Portuguese version of the Internalized Shame Scale. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012. Vol. 15 (3). P. 1411–1421.

14. Rajabpour A., Omidvar R. Predicting shame and guilt based on self-differentiation and defense mechanisms. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*. 2020. Vol. 2 (2). P. 98–109.

15. Sedighimornani N. Shame and its features: understanding of shame. *European Journal of Social Sciences Studies*. 2018. Vol. 2 (3). P. 75–98.

16. Sydorenko O.B. Psychological features of the experience of shame in early adulthood. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. Vol. IX (101). P. 74–77.

Стаття надійшла у редакцію: 27.08.2025
Стаття прийнята: 14.09.2025
Опубліковано: 17.11.2025