

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ПОЧУТТЯ СОРОМУ Й ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В МОЛОДІ

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SHAME AND PERFECTIONISM INDICATORS IN YOUTH

У статті розглянуто феномен сорому в контексті його взаємозв'язку з перфекціонізмом, мотиваційними орієнтаціями та механізмами психологічного захисту серед сучасної молоді. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційної напруги й соціального тиску, що посилюються умовами воєнного часу та культурними очікуваннями «успішності». Теоретичний аналіз засвідчує, що сором є ключовою самосвідомою емоцією, спрямованою на оцінку власного «Я» та пов'язаною з переживанням дефектності й потребою уникнення осуду. У межах психодинамічного підходу він розглядається як афект, тісно пов'язаний із функціонуванням супер-Его, тоді як у когнітивній парадигмі – як елемент дезадаптивного мислення, що підтримує перфекціоністичні тенденції.

Емпірична частина дослідження базується на кореляційному аналізі взаємозв'язків між рівнем переживання сорому, типами перфекціонізму, мотивацією до успіху чи уникнення невдачі й застосуванням різних захисних механізмів. Отримані результати підтверджують гіпотезу про дезадаптивний вплив сорому, який поєднується із соціально приписаними та самоорієнтованими формами перфекціонізму, внутрішньою критикою й стратегіями уникнення. Водночас виявлені зв'язки із захисними механізмами свідчать про амбівалентність сорому: поряд із несвідомим уникненням він може стимулювати більш зрілі способи афективної регуляції, зокрема інтелектуалізацію.

Разом із тим деякі очікувані кореляції, зокрема між соромом і мотивацією уникнення невдачі, статистично не підтверджені, що може пояснюватися як реальною відсутністю зв'язку, так і методичними обмеженнями вимірювальних інструментів. Загалом результати підкреслюють складну, багатовимірну природу сорому, який одночасно виконує дестабілізуючу й потенційно розвивальну функцію в становленні психологічної стійкості молоді. Отримані дані можуть бути використані в психодіагностичній і психотерапевтичній практиці для глибокого розуміння механізмів самокритики, сорому та дезадаптивного перфекціонізму.

Ключові слова: сором, перфекціонізм, молоді, психологічний захист, самокритика, мотивація.

The article examines the phenomenon of shame in the context of its relationship with perfectionism, motivational orientations, and psychological defence mechanisms among contemporary youth. The relevance of the study is determined by the growth of psycho-emotional tension and social pressure, which are exacerbated by wartime conditions and cultural expectations of 'success.' Theoretical analysis shows that shame is a key self-conscious emotion aimed at evaluating one's own 'I' and associated with feelings of defectiveness and the need to avoid condemnation. Within the psychodynamic approach, it is considered an affect closely related to the functioning of the superego, while in the cognitive paradigm, it is considered an element of maladaptive thinking that supports perfectionist tendencies.

The empirical part of the study is based on a correlational analysis of the relationships between the level of shame, types of perfectionism, motivation for success or avoidance of failure, and the use of various defence mechanisms. The results confirm the hypothesis of the maladaptive influence of shame, which is combined with socially prescribed and self-oriented forms of perfectionism, internal criticism, and avoidance strategies. At the same time, the identified links with defence mechanisms indicate the ambivalence of shame: along with unconscious avoidance, it can stimulate more mature ways of affective regulation, in particular intellectualisation.

However, some expected correlations, particularly between shame and motivation to avoid failure, were not statistically confirmed, which can be explained both by a real lack of connection and by methodological limitations of the measurement instruments. Overall, the results highlight the complex, multidimensional nature of shame, which simultaneously performs a destabilising and potentially developmental function in the formation of psychological resilience in young people. The data obtained can be used in psychodiagnostic and psychotherapeutic practice to gain a deeper understanding of the mechanisms of self-criticism, shame and maladaptive perfectionism.

Key words: shame, perfectionism, youth, psychological defence, self-criticism, motivation.

УДК 159:947

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.25>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Левицька Т.В.

здобувач вищої освіти кафедри практичної психології ментального здоров'я
Національний університет «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0009-0002-6976-7376

Шамлян К.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я
Національний університет «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-7335-8757

Постановка проблеми. Психоемоційний стан сучасної молоді формується під інтенсивним соціальним і культурним тиском, особливо в контексті глобальних викликів і повномасштабної агресії в Україні з 2022 року. Це середовище сприяє зростанню рівня стресу, тривожності й невизначеності, водночас підсилюючи соціальні очікування, що виражаються у феномені «успішного успіху». Така динаміка формує нереалістичні стандарти самоактуалізації, що критично підвищує ризик виникнення дезадаптивного перфекціонізму й інтенсифікації почуття сорому як реакції на сприйняту невідповідність установленим ідеалам.

Почуття сорому є фундаментальною самосвідомою емоцією, яка чинить деструктивний вплив, оскільки орієнтована на негативну оцінку себе як особистості. У свою чергу, перфекціонізм часто функціонує як стратегія уникнення сорому, посилюючи самокритику та страх невдачі. Взаємозв'язок цих феноменів критично впливає на психоемоційну стійкість молоді.

Постановка завдання. Попри наявність окремих досліджень, проблема комплексного кореляційного аналізу взаємозв'язку між рівнем сорому, різними типами перфекціонізму, спрямуванням мотивації та застосуванням специфічних механізмів психо-

логічного захисту залишається недостатньо розробленою в українському молодіжному середовищі. Наше дослідження сфокусовано саме на виявленні й інтерпретації цих кореляційних зв'язків. Таким чином, припускається, що вищий рівень переживання сорому в молоді значуще пов'язаний із більш вираженими дезадаптивними формами перфекціонізму, підвищеним рівнем боязні невдачі, а також частішим застосуванням дезадаптивних механізмів психологічного захисту (наприклад, проєкції та регресії).

Теоретичний виклад матеріалу. Сором належить до класу самосвідомих емоцій, що виникають унаслідок здатності людини до самооцінки й інтерпретації соціального зворотного зв'язку. Він зумовлює внутрішнє відчуття невідповідності власного «Я» очікуванням – як зовнішнім, так і внутрішньому інтерналізованим. На відміну від провини, спрямованої на конкретний вчинок («Я зробив щось погане»), сором фокусується на цілісному образі особистості («Я є поганий»), породжуючи переживання глобальної дефектності, вразливості й бажання уникнути оцінювання [10]. У цьому полягає його деструктивна природа, адже сором підриває базове відчуття цінності себе, що робить його одним із ключових чинників дезадаптації [2].

У психологічній літературі сором розглядається як центральна емоція у формуванні самокритичного патерну [13]. Він є сигналом потенційної втрати прийняття або статусу в соціальному середовищі, що особливо відчутно в молодому віці, коли процеси самовизначення та конструювання ідентичності перебувають у піку розвитку. Саме в цей період соціальне схвалення набуває визначальної ваги, а тому будь-яка невідповідність очікуванням викликає посилене почуття сорому [5].

Перфекціонізм, у свою чергу, є комплексною особистісною установкою, яка поєднує прагнення до бездоганності з надмірно критичним самооцінюванням [4]. У сучасних підходах виділяють його адаптивні (орієнтація на високі, але реалістичні стандарти) і дезадаптивні (патологічна залежність самоцінності від досягнень) форми [2]. Найбільш вразливим до негативних емоцій виявляється соціально встановлений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism), коли людина вірить, що її прийняття іншими залежить від абсолютної відповідності зовнішнім очікуванням. Саме цей тип перфекціонізму має найтісніший зв'язок із переживанням сорому, оскільки він базується на страху осуду й втрати схвалення [3, 7].

Теоретичний зв'язок між соромом і перфекціонізмом простежується в кількох аспектах. По-перше, перфекціонізм може бути механізмом уникнення сорому: індивід прагне до бездоганності, аби не наражатися на приниження чи викриття власної «недостатності» [10]. Така стратегія створює ілюзію контролю над можливістю осоромлення. По-друге, хронічна недосяжність власних стандартів призводить до рекурсивного посилення сорому, коли кожна помилка підтверджує внутрішню віру у власну

дефектність. Таким чином, формується замкнене коло: сором породжує перфекціоністські прагнення, а їх нездійсненність – новий виток сорому [9].

Ця динаміка особливо характерна для молоді, оскільки соціальне порівняння та потреба у схваленні в цьому віці мають високу інтенсивність. У контексті сучасних соціальних медіа, де домінує культура ідеалізованих образів, сором активується ще частіше, а перфекціонізм стає не лише особистісною рисою, а й соціальною нормою [11]. Звідси виникає феномен хронічної самокритики, страху помилок і відчуття, що власна цінність постійно перебуває під умовним знаком [3; 6].

З позицій психодинамічної парадигми, перфекціонізм може розглядатися як захисна реакція нарцисичної структури особистості, спрямована на уникнення болісного досвіду сорому [8]. У цьому сенсі дезадаптивний перфекціонізм виконує функцію несвідомої компенсації: прагнення до ідеалу, дає змогу тимчасово зберегти відчуття власної гідності, приховуючи внутрішнє переконання у власній неповноцінності. Такі індивіди схильні до превентивного самонавантаження, гіперконтролю й уникнення ситуацій, у яких можливий осуд [3; 12].

Мотиваційно ця динаміка виражається в переважанні унікальної мотивації – орієнтації не на досягнення успіху, а на запобігання помилкам і сорому [1]. Досягнення перестає бути джерелом задоволення, натомість функціонує як тимчасове полегшення від внутрішнього напруження. Таким чином, сором є не лише наслідком, а й рушієм перфекціоністської поведінки, формуючи порочне коло постійної самоперевірки й емоційного виснаження [6].

З огляду на це, взаємозв'язок між почуттям сорому й перфекціонізмом можна розглядати як динамічну систему афективної регуляції, де перфекціоністські тенденції є спробою уникнути або компенсувати сором, але водночас його посилюють. Для молоді цей процес має особливе значення, адже поєднання соціально встановленого перфекціонізму з інтенсивним соромом суттєво підвищує ризик розвитку тривожних, депресивних і самознецінювальних тенденцій.

Методологія та методи. Емпіричне дослідження проведено на рандомізованій вибірці молодих людей віком від 14 до 30 років. Загальний обсяг вибірки становив N=106 респондентів (59 жінок, 47 чоловіків). Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування через Google-форми. Для досягнення поставленої мети й перевірки гіпотези використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних змінних дослідження, а саме: 1. Вимірювання почуття провини й сорому (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA, Дж. П. Тангней); 2. Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шепі); 3. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Lifestyle Index, Г. Келлерман, Р. Плутчик); 4. Методика діагностики мотивації до успіху та боязні невдачі (А.О. Реан).

Статистична обробка. Основним методом для перевірки гіпотези про взаємозв'язок змінних обрано кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Додатково використано методи описової статистики для характеристики розподілу основних показників.

Результати. Аналіз описової статистики (N=106) засвідчив помірний рівень переживання сорому та значну індивідуальну варіативність у молоді, що підтверджує актуальність подальшого дослідження взаємозв'язків.

Ключові висновки щодо розподілу змінних:

1. Почуття сорому (TOSCA): середній рівень сорому у вибірці становить 45,33 бала (SD = 11,516), що вказує на помірно підвищений рівень цього явища в молоді. Широкий діапазон значень (від 19 до 69 балів) свідчить про суттєві індивідуальні відмінності в схильності до переживання сорому.

2. Перфекціонізм (MPS):

- Соціально-передписаний перфекціонізм має середнє значення 10,41 бала (SD = 4,167), що відповідає помірному рівню. Значна варіативність (діапазон від 4 до 20) підкреслює, що частина респондентів відчуває високий зовнішній тиск щодо відповідності соціальним очікуванням.

- Інші виміри перфекціонізму (самоорієнтований – 12,29; орієнтований на інших – 9,86) знаходяться на низькому або помірному рівні. Проте самокритика (як аспект дезадаптивного перфекціонізму) має середнє значення 13,17 (SD = 4,326), що відповідає середньому рівню схильності до самоосуду.

3. Захисні механізми (LSI): найвищі середні показники використання механізмів виявлено для заперечення (59,25), реактивного утворення (58,81), заміщення (55,94) та проєкції (55,91). Високі показники проєкції, зокрема, можуть бути пов'язані з тенденцією перекладати відповідальність на зовнішні чинники для уникнення сорому.

4. Мотиваційна орієнтація (Рean): середній бал (12,36) указує на переважання мотивації на успіх, проте значна індивідуальна варіативність свідчить про присутність групи з вираженою боязню невдачі, що критично для взаємозв'язку із соромом і перфекціонізмом.

Таким чином, описова статистика підтверджує наявність у вибірці як осіб з високими проявами сорому й соціально-передписаного перфекціонізму, так і тих, хто активно використовує захисні механізми, що створює передумови для подальшого вивчення кореляційних зв'язків.

Для перевірки основної гіпотези дослідження проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати, подані і таблиці 1, виявили велику кількість статистично значущих зв'язків, які підтверджують гіпотезу про дезадаптивний вплив сорому.

З огляду на велику кількість статистично значущих кореляцій, для зручності інтерпретації результати згруповано за їхнім психологічним змістом у чотири умовні блоки: перфекціоністичні установки, внутрішня критика, соціальні переживання, а також захисні механізми.

1. Взаємозв'язок сорому з перфекціоністичними установками.

Установлено статистично значущі позитивні кореляції між рівнем сорому та соціально-приписаним перфекціонізмом ($r = 0,412$, $p < 0,01$), а також самоорієнтованим перфекціонізмом ($r = 0,388$, $p < 0,01$). Найвищу кореляцію серед усіх перфекціоністичних змінних виявлено для загального рівня перфекціоністичних установок ($r = 0,663$, $p < 0,01$).

Це свідчить про те, що молоді люди, схильні до переживання сорому, водночас можуть відчувати як тиск відповідності зовнішнім очікуванням, так і внутрішню потребу підтримувати високі стандарти. Перфекціонізм, орієнтований на інших, навпаки, демонструє інший психологічний профіль, не маючи прямого значущого зв'язку із соромом. Це вказує на розбіжності: дезадаптивні форми (соціально-приписаний і самоорієнтований) тісно пов'язані з внутрішнім соромом і самокритикою, тоді як орієнтований на інших тяжіє до зовнішньої проєкції та приписування відповідальності іншим.

2. Сором і внутрішня критика (самоосуд).

Сором демонструє сильні позитивні кореляції з такими показниками внутрішньої критики, як стурбованість помилками ($r = 0,774$, $p < 0,01$), самокритика ($r = 0,591$, $p < 0,01$) і сумніви у власних

Таблиця 1

Кореляції між показниками сорому, перфекціонізму, мотивації та захисних механізмів

Показник	Кореляція із «сором»	Значущість
Загальний рівень перфекціонізму	0,663	< 0,01
Самоорієнтований перфекціонізм	0,388	< 0,01
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,412	< 0,01
Стурбованість помилками	0,774	< 0,01
Самокритика	0,591	< 0,01
Сумніви у власних діях	0,552	< 0,01
Проєкція (захисний механізм)	0,380	< 0,01
Витіснення (захисний механізм)	0,499	< 0,01
Компенсація (захисний механізм)	0,456	< 0,01
Інтелектуалізація (захисний механізм)	0,401	< 0,01

діях ($p = 0,552$, $p < 0,01$). Також виявлено помірний позитивний зв'язок із проблемами із самооцінкою ($p = 0,584$, $p < 0,01$).

Це підтверджує, що сором є не епізодичною емоцією, а інтерналізованою установкою, що проявляється через постійний внутрішній негативний діалог і страх невдачі. Соромливі особи часто схильні до самозвинувачення та сумнівів у власній адекватності, що підтримує ідею про циклічну залежність між цими проявами.

3. Соціальні переживання в контексті сорому.

Виявлено помірний позитивний зв'язок сорому з провинною ($p = 0,449$, $p < 0,01$) та екстернальністю ($p = 0,244$, $p < 0,05$). Зворотний зв'язок зафіксовано з відстороненістю ($p = -0,266$, $p < 0,01$) та претензійністю ($p = -0,234$, $p < 0,05$).

Кореляція з екстернальністю може вказувати на схильність осіб із вищим рівнем сорому приписувати контроль і відповідальність зовнішнім чинникам. Водночас негативний зв'язок із відстороненістю й претензійністю відображає інтернальну, самозвинувачувальну позицію сорому, яка контрастує із зовнішньо-агресивним, вимогливим ставленням до інших.

4. Сором і захисні механізми.

Сором корелює з різними типами психологічних захистів. Найсильніші позитивні кореляції виявлено з такими механізмами, як витіснення ($p = 0,499$, $p < 0,01$), компенсація ($p = 0,456$, $p < 0,01$), інтелектуалізація ($p = 0,401$, $p < 0,01$) та проєкція ($p = 0,380$, $p < 0,01$).

Кореляція з проєкцією свідчить про спроби перенести власні неприємні відчуття на інших. Зв'язки з більш зрілими механізмами, такими як витіснення, компенсація, інтелектуалізація, указують на спроби компенсувати сором через перенесення відчуттів на несвідомий або інтелектуальний рівні, що відображає амбівалентність у захисних стратегіях.

Висновки. У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз феномена сорому в контексті сучасної психології та проведено емпіричну перевірку його взаємозв'язків із перфекціонізмом, мотиваційними орієнтаціями та механізмами психологічного захисту в молоді. На основі узагальнення літератури й отриманих результатів можна зробити такі узагальнені висновки.

По-перше, сором виявляється як складне інтегративне утворення, що має як соціально-реляційний, так і внутрішньоособистісний вимір. Теоретичний аналіз показав, що сором виконує важливу функцію соціальної регуляції, підтримуючи межі прийнятного в міжособистісній взаємодії, але водночас у дезадаптивних формах може сприяти формуванню почуття дефектності, самозвинувачення та відчуження. Це підтверджує його дуальну природу – між соціальною чутливістю й саморуйнівною інтроекцією.

По-друге, емпіричні результати засвідчили, що сором тісно пов'язаний із перфекціоністичними установками, насамперед із соціально приписаним

і самоорієнтованим типами перфекціонізму. Такий зв'язок указує на внутрішню напругу між прагненням до відповідності й страхом невідповідності, що створює ґрунт для хронічного самоконтролю, самокритики та підвищеної тривожності. Виявлена динаміка узгоджується з психодинамічними уявленнями про сором як емоційний корелят суперого й з когнітивними моделями, де він функціонує як елемент дезадаптивного мислення.

По-третє, установлені зв'язки між соромом і низкою механізмів психологічного захисту вказують на багаторівневі способи його регуляції. З одного боку, актуалізація проєкції, витіснення та компенсації відображає несвідому спробу уникнути безпосереднього контакту з болючими почуттями; з іншого – залучення більш зрілих механізмів, таких як інтелектуалізація, може свідчити про поступову інтеграцію афекту в особистісну структуру. Це підтверджує, що молодь перебуває у фазі активного формування способів афективної саморегуляції, де сором виконує роль як дестабілізуючого, так і потенційно розвивального чинника.

Загалом результати дослідження підтверджують гіпотезу, що високий рівень сорому є дезадаптивним фактором, пов'язаним із дезадаптивними перфекціоністичними тенденціями, внутрішньою критикою та захисними стратегіями уникнення, хоча деякі очікувані зв'язки, зокрема між соромом і боязню невдачі, не отримали статистичного підтвердження. Це може свідчити як про відсутність прямого зв'язку між афективною сферою й мотиваційними тенденціями, так і про методичні обмеження, зокрема недостатню чутливість шкал або вплив ситуативних чинників у самозвіті. Водночас важливо розуміти: сором може слугувати точкою входу для психотерапевтичної роботи. Визнання й прийняття сорому є необхідною умовою його трансформації з руйнівного в конструктивний афект, що сприяє розвитку реалістичнішої самооцінки та внутрішньої цілісності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Atkinson J.W. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*. 1957. Vol. 64, № 6. P. 359–372. DOI: 10.1037/h0043445.
2. Beheshtifar M., Mazrae-Sefidi F., Nekoie Moghadam M. Role of perfectionism at workplace. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*. 2011. Vol. 38. P. 167–173.
3. Flett G.L., Hewitt P.L. Measures of perfectionism. *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*. Academic Press. 2015. P. 595–618. DOI: 10.1016/B978-0-12-386915-9.00021-8.
4. Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14. P. 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967.
5. Gilbert P. Shame, humiliation, guilt, and social status: The distress and harms of social disconnection. *Compassion focused therapy*. Routledge, 2022. P. 122–163. DOI: 10.4324/9781003035879-5.

6. Gootee A. Perfectionism, Shame, and Imposter Phenomenon in Health Science Students and Other Students. Research Paper/Harding University, Scholar-Works at Harding, 2024.

7. Hewitt P.L., Flett G.L., Turnbull-Donovan W., Mikail S.F. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. Vol. 3, № 3. P. 464. DOI: 10.1037/1040-3590.3.3.464.

8. Kohut H., Wolf E.S. The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis*. 1978. Vol. 59, № 4. P. 413–425.

9. Lechich S. The impact of perfectionism on well-being: Shame in perfectionism's influence on emotion regulation. Doctoral dissertation/Long Island University, Brooklyn, 2021.

10. Lee D.A., Scragg P., Turner S. The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. *British Journal of Clinical Psychology*. 2001. Vol. 74, № 4. P. 451–466. DOI: 10.1348/000711201161109.

11. Ratto Vaquer L.M. Shame on Social Media Platforms: An existentialist analysis. Master's thesis/University of Twente, 2023.

12. Scheff T. The ubiquity of hidden shame in modernity. *Cultural Sociology*. 2014. Vol. 8, № 2. P. 129–141. DOI: 10.1177/1749975513507244.

13. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and Guilt. Guilford Press, 2003.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025