

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему:**

**Особливості аутокомунікації, що сприяють самоактуалізації та психологічному благополуччю**

Студентки 2 курсу групи ПС-61  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія» за  
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Круглян Нелі Ігорівни  
(прізвище та ініціали)

Керівник: Кочарян Ігор Олександрович  
Канд. психол. наук, доц. кафедри загальної психології

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОКОМУНІКАЦІЇ... 7</b>	
1.1.Поняття аутокомунікації психології.....	у 7
1.2. Психологічні аспекти внутрішніх розмов, концепція діалогічного «Я».....	9
1.3. Сучасні психологічні визначення самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості.....	11
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>14</b>
<b>РОЗДІЛ 2.МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОКОМУНІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>16</b>
2.1. Мета і завдання дослідження.....	16
2.2. Характеристика вибірки.....	18
2.3. Методи дослідження .....	19
2.4. Процедура проведення емпіричного етапу .....	22
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 3.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОКОМУНІКАЦІЇ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.. 25</b>	
3.1. Аналіз описових статистик досліджуваних змінних .....	25
3.2. Встановлення особливостей самоактуалізації та психологічного благополуччя, що пов'язані із різними аспектами аутокомунікації особистості.....	33
3.3. Визначення аутокомунікативних предикторів психологічного благополуччя та самоактуалізації.....	38
3.4. Виявлення аутокомунікативних факторів психологічного благополуччя та самоактуалізації.....	42
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....</b>	<b>46</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>49</b>
<b>ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....</b>	<b>52</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасному світі, у період суспільних криз, коли підвищується ризик психологічних травм, тривожних розладів, депресивних станів та втрати життєвих орієнтирів гостро постають питання психологічної стійкості, адаптації та збереження ментального здоров'я. Саме в цих умовах аутокомунікація виступає як цінний ресурс, що сприяє збереженню особистісної цілісності, розвитку самоактуалізації та досягненню психологічного благополуччя.

Метою нашого дослідження є аналіз особливостей аутокомунікації, які саме і сприяють особистісному розвитку і підтримки психічного здоров'я. Для цього, перш за все, необхідно визначити, чим є «аутокомунікація» в контексті нашого дослідження. Термін «аутокомунікація» не є власне психологічним терміном, а також відноситься до семіотики, філології, культурологічних та комунікативних наук..

Аутокомунікацією прийнято вважати внутрішній діалог, розмову людини з самою собою, власним «Я», який у свою чергу допомагає переосмислювати думки через нову призму бачення. Сам термін «аутокомунікація» увійшов у науковий обіг завдяки працям Ю.М. Лотмана, який розглядав її як особливий вид комунікації, спрямований не на зовнішнього співрозмовника, а на власне «Я» індивіда.

У психології до проблеми внутрішнього діалогу зверталися також М.М. Бахтін, В.С. Біблер, Л.С. Виготський, що розглядали поняття внутрішнього мовлення, пізніше — К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу, які пов'язували осмислення себе з процесами особистісного зростання та самоактуалізації. Психологічні механізми зародження й здійснення діалогу, особливості його різних видів, можливості їх застосування в навчанні є предметом досліджень Г.О. Балла, Г.М. Кучинського, Н.В. Чепелевої, Т.П. Юрченко. У вітчизняній психології дослідження Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, Т.С. Яценко, Т. М. Титаренко, Н.І. Пов'якель підкреслюють, що якість внутрішньої комунікації

визначає рівень усвідомленості, внутрішньої узгодженості й психологічного благополуччя особистості.

Аутокомунікація безпосередньо пов'язана з процесами самоактуалізації та досягненням психологічного благополуччя, оскільки саме через внутрішній діалог людина осмислює власні потреби, формує життєві смисли та вибудовує систему цінностей. Усвідомлене й конструктивне ставлення до себе сприяє гармонізації внутрішнього світу, підвищує рівень рефлексії та відповідальності за власний розвиток. Це, у свою чергу, створює умови для розкриття особистісного потенціалу, переживання цілісності й внутрішньої узгодженості, що є необхідними складниками психологічного благополуччя.

У нашому дослідженні об'єктом є сама аутокомунікація, як психологічний феномен. А отже, фокус зосереджується на свідомому контролі і регулюванні процесів спілкування з самим собою, що передбачає дослідження і усвідомлення внутрішнього «Я». Це включає вміння критично осмислювати власні думки, емоції та переживання, узгоджувати їх із особистісними цінностями та життєвими цілями. Особлива увага приділятиметься тому, як ефективний механізм аутокомунікації сприяє формуванню психологічного благополуччя та створює умови для самоактуалізації особистості.

**Практична значущість** роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть слугувати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок усвідомленого внутрішнього діалогу, рефлексії, саморозуміння та конструктивної саморегуляції. Це дозволяє знижувати рівень емоційної напруги, підтримувати адаптивні стратегії подолання та сприяти розвитку психологічної стійкості. Практичне застосування отриманих нами результатів спрямоване на гармонізацію внутрішнього світу особистості, формування цілісності та зміцнення її психологічного благополуччя, що особливо актуально для молоді в умовах сучасних викликів.

**Мета:** теоретично та емпірично визначити особливості аутокомунікації, які сприяють процесам самоактуалізації та психологічному благополуччю.

**Об'єкт:** аутокомунікація особистості.

**Предмет:** особливості аутокомунікації, що сприяють самоактуалізації та психологічному благополуччю.

**Завдання:**

1) Проаналізувати теоретичні підходи до поняття аутокомунікації, самоактуалізації та психологічного благополуччя в сучасній літературі.

2) Встановити особливості самоактуалізації та психологічного благополуччя, що пов'язані з різними аспектами аутокомунікації особистості.

3) Визначити аутокомунікативні предиктори психологічного благополуччя та самоактуалізації.

4) Виявити аутокомунікативні фактори психологічного благополуччя та самоактуалізації.

**Гіпотеза.** Можна припустити, що серед молоді, які вже декілька років перебувають під впливом кризових ситуацій, зокрема війни, високий рівень аутокомунікації є значущим предиктором самоактуалізації та сприяє підтриманню психологічного благополуччя.

**Методи:**

Теоретичні методи:

- Аналіз, порівняння та узагальнення обробки психологічних джерел.

Емпіричні методи:

- Шкала внутрішньої діалогічної активності (IDAS, П. Олесь) – визначення частоти, інтенсивності та форми внутрішніх діалогів.

- Шкала саморозмови (STS, Т. Брайнхаупт, М. Хейн) – оцінка мети та змісту внутрішніх діалогів.

- Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) – визначення шести ключових аспектів благополуччя особистості.

- Самоактуалізаційний тест (САТ, Е. Шостром) – виявлення рівня самоактуалізації, розвиток потенціалу, автономності, ціннісних орієнтацій та творчої реалізації.
- Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС, І. Кочарян) - визначення особливостей особистісної саморегуляції, зокрема рівня конструктивності, стабільності, суперечливості та дезорганізованості внутрішніх регуляторних процесів.

#### **Методи статистичної обробки даних:**

Описові статистики - для аналізу рівнів виразності показників;

Кореляційний аналіз (Tau-b Кендалла)– для дослідження взаємозв'язку між змінними.

Множинний регресійний аналіз – для визначення впливу аутокомунікації на саморегуляцію та психологічне благополуччя.

Факторний аналіз (метод головних компонент з ротацією Varimax) - для виокремлення латентних структур у даних, узагальнення показників та виявлення ключових компонентів аутокомунікації, саморегуляції та психологічного благополуччя.

**Вибірка** – 295 осіб віком від 18 до 25 років.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОКОМУНІКАЦІЇ

### 1.1. Поняття аутокомунікації у психології

У контексті зростання соціальної складності сучасного світу, зміни ролей і форматів спілкування, аутокомунікація розглядається не лише як інструмент внутрішньої діалогічної активності, а і як показник психологічної рефлексивності, усвідомленого самопізнання та гармонійної інтеграції особистості в сучасному соціумі. Вона дозволяє людині не тільки усвідомлювати й коригувати власні дії у спілкуванні, але й зберігати баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми ціннісними орієнтирами, допомагає у подоланні внутрішніх конфліктів, сприяє розвитку цілісного образу «Я» та формуванню стратегії особистісного зростання.

Попри необхідність постійного звернення до теми аутокомунікації, її вимір, тлумачення та дослідження ще недостатньо систематизовані у психологічній науці. Існує потреба в чіткому теоретичному окресленні цього поняття, аналізі його структури, функцій, детермінант та взаємозв'язків із ключовими психологічними характеристиками особистості — зокрема, «Я-концепцією», самоактуалізацією та психологічним благополуччям.

Концепція аутокомунікації, яка передбачає внутрішній діалог людини з власним «Я», почала формуватись на перетині філософії, семіотики, культурології та психології. Перші витoki можемо знайти в античну епоху: «Пізнай самого себе» («Nosce te ipsum»). І хоч цей вислів приписували багатьом античним філософам та мудрецам, проте особливого значення йому надав Сократ. Саме він першим звернув цей вислів до ідеї самопізнання, розглядаючи саморефлексію, діалог душі із собою, як шлях до істини та етичного самовдосконалення. А Платон у діалогах, таких як «Алківіад», описував душу як здатну до самоспостереження, де внутрішній діалог стає засобом гармонізації раціонального та емоційного. Ці ідеї вплинули на подальші

філософські традиції, підкреслюючи рефлексію як діалог душі з собою, що передувало психологічним інтерпретаціям. [20]

У ХХ столітті психоаналіз З. Фрейда заклав основи для розуміння внутрішнього діалогу як конфліктної взаємодії психічних структур. З. Фрейд аналізував конфлікти між «Я», «Над-Я» та «Воно», де внутрішні голоси представляють несвідомі імпульси та моральні заборони, часто проявляючись як негативний самодіалог, який призводить до неврозів. Цей підхід став прообразом аутокомунікації в клінічній психології, показуючи, як внутрішні конфлікти формують самооцінку та поведінку. [35]

Також у західній психології середини ХХ століття К. Роджерс у своїй клієнт-центрованій терапії наголошував на ролі внутрішнього діалогу для самоприйняття, де аутокомунікація стає інструментом інтеграції досвіду та зростання [39]. А. В. Франкл пов'язував внутрішній діалог із пошуком сенсу життя, розглядаючи його як екзистенційний механізм подолання кризи в логотерапії. А. Бек, батько когнітивно-поведінкової терапії, фокусувався на негативному внутрішньому діалозі як джерелі когнітивних дисторцій, пропонуючи техніки перепрограмування для лікування депресії, такі як «три С» (Catching, Checking, Changing) для дітей та підлітків. [22]

У цей час в Естонії вітчизняний науковець Ю.М. Лотман чітко сформулював поняття «аутокомунікація», визначивши її як процес переосмислення інформації через вторинний код, що сприяє культурній рефлексії та трансформації особистості. Ю.М. Лотман розрізняв «Я-Я» комунікацію від зовнішньої «Я-Він», підкреслюючи її роль у культурній динаміці та самоорганізації. [33] Ця модель інтегрувала семіотичні та психологічні аспекти, вплинувши на подальші дослідження в культурології. «Якщо комунікативна система «Я-Він», – пише Ю. Лотман, – забезпечує лише передавання деякого сталого об'єму інформації, то в рамках каналу «Я-Я» відбувається її якісна трансформація, яка в кінцевому підсумку призводить до перебудови самого «Я»» [32]. Аутокомунікація «Я-Я», або ж передача повідомлення самому собі, є різновидом монологічного мовлення, замкнутий

цикл транслювання значень, їхнього осмислювання та переосмислювання в межах однієї свідомості, що в кінцевому підсумку призводить до трансформації особистості.

В українській психології дослідження аутокомунікації тісно пов'язані з розвитком самосвідомості та терапевтичними підходами. Г.С. Костюк акцентував на внутрішньому плані дій як основі самосвідомості, де діалог з собою сприяє плануванню та рефлексії. С.Д. Максименко підкреслював роль самопізнання в становленні особистості. Він говорив, що розвиток особистості полягає в організації та інтегруванні людиною свого внутрішнього світу. Це є шлях до себе, шлях самопізнання й самоусвідомлення. [11]

## **1.2 Психологічні аспекти внутрішніх розмов, концепція діалогічного «Я»**

Самоадресоване мовлення є одним із ключових моментів психологічного функціонування людини. Процес внутрішньої розмови відіграє неабияку роль у саморегуляції, прийнятті рішень, емоційному контролі та формуванні самоідентичності. Концепція внутрішніх розмов тісно пов'язана із ідеєю діалогічного «Я», де особистість розглядається як множинна структура, у якій різні аспекти «Я» взаємодіють як незалежні голоси в поліфонічному наративі.

Одним з перших психологів, хто систематично дослідив внутрішні розмови був Л. Виготський, який у своїй праці «Мислення і мовлення» описав внутрішню мову як інтерналізований етап розвитку мовлення. За Л.Виготським, внутрішня мова виникає з зовнішнього соціального мовлення через стадію егоцентричного (приватного) мовлення у дітей, де дитина коментує свої дії уголос. Згодом це мовлення стає мовчазним і слугує інструментом саморегуляції, планування та розв'язання проблем. Л. Виготський підкреслював діалогічний характер внутрішньої мови, яка зберігає соціальну природу навіть у внутрішньому просторі, сприяючи когнітивному розвитку та адаптації. Ця ідея імпліцитно пов'язана з самоактуалізацією, оскільки внутрішні розмови допомагають індивідууму інтегрувати соціальний

досвід у особистісний ріст. [1]

Теоретичні основи діалогічного підходу також досліджував М. Бахтін, який створив концепцію діалогічної філософії свідомості. Він ввів поняття «поліфонічності» (множинності голосів), через що розглядав внутрішнє мовлення не як монолог, а взаємодію різних «голосів свідомості». Саме ці ідеї Бахтіна стали методологічною базою для Г. Херманса.

Г. Херманс став центральною фігурою в розвитку концепції діалогічного «Я», створивши теорію діалогічного «Я». Г. Херманс пояснює, що «Я» - це не монолітна структура, а цілей «суспільство розуму», яке населяють «Я-позиції» та які взаємодіють в діалозі. [29] Ці позиції можуть бути як внутрішніми («Я-батько»), так і зовнішніми, інтерналізованими іншими («Мій вчитель»). Г. Херманс підкреслює, що діалогічні відносини між позиціями сприяють самоорганізації, розв'язанню конфліктів і особистісному розвитку, тоді як монологічні — призводять до застою, ригідності, кризи через домінування лише однієї позиції. Теорія діалогічного «Я» також враховує соціо-культурний контекст, у якому «Я» децентралізоване, відкрите для впливу зовнішнього світу. «Я» стає гібридним та гнучким через вплив культурних норм, соціальних ролей та/або історичних наративів, які в свою чергу формують нові позиції. [28]

Сучасні психологи, такі як Ч. Ферньюгоу, продовжують розвивати ідеї Л. Виготського та Г. Херманса, акцентуючи на діалогічній природі внутрішньої мови. Ч. Ферньюгоу стверджує, що внутрішні розмови є фундаментально діалогічними, дозволяючи приймати різні перспективи, розуміти соціальні взаємодії та інтегрувати внутрішні голоси. У своїх роботах він показує яким чином внутрішні голоси сприяють соціальному розумінню та саморегуляції, але й при цьому можуть стати патологічними (наприклад, у формі галюцинацій). [25]

Феномен внутрішнього мовлення має також нейропсихологічне підґрунтя. Дослідження із використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) показують, що під час «мовлення про себе» активуються ті самі мозкові зони, які відповідають за зовнішнє мовлення

(зокрема зона Брока), але без моторного виходу. Це підтверджує, що внутрішня мова є реальним психічним процесом, а не лише метафорою. А, отже, цей феномен формує безперервний внутрішній наратив, завдяки якому особистість має змогу підтримувати цілісність «Я», здатність до рефлексії та внутрішньої узгодженості. [26]

Дослідження П. Олеса та Т. Брайнтаупта підкреслюють діалогічний характер внутрішніх розмов як інструменту саморегуляції, що безпосередньо впливає на самоактуалізацію та психологічне благополуччя. Адаптивні внутрішні діалоги, за їхніми висновками, сприяють інтеграції множинних аспектів «Я», допомагаючи розв'язувати конфлікти та формувати позитивні наративи про себе, тоді як менш адаптивні форми, як румінаційні чи самокритичні, можуть призводити до застою в особистісному розвитку. Ці емпіричні інструменти дозволяють кількісно оцінювати аутокомунікацію, що є цінним для психотерапевтичних практик, спрямованих на посилення конструктивних внутрішніх розмов. [37]

Н. Вайлі у своїй книзі «Внутрішня мова та діалогічне «Я»» інтегрує класичні ідеї Л. Виготського, М. Бахтіна та прагматиків, таких як В. Джеймс і Дж. Г. Мід, для аналізу внутрішніх розмов як семіотичного діалогу між множинними аспектами «Я». Н. Вайлі розглядає внутрішню мову як «невидимий континент» свідомості, де голоси взаємодіють для розв'язання проблем, формування ідентичності та досягнення когнітивної інтеграції. Він підкреслює, що діалогічна природа внутрішньої мови сприяє психологічному благополуччю через гнучкість перспектив, тоді як монологічні форми можуть обмежувати адаптацію. Ця робота доповнює емпіричні підходи П. Олеса та Т. Брайнтаупта, пропонуючи теоретичну основу для розуміння аутокомунікації як ключового механізму самоактуалізації. [49]

### **1.3. Сучасні психологічні визначення самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості**

Концепції самоактуалізації та психологічного благополуччя тісно

пов'язані з внутрішніми розмовами та діалогічним «Я», оскільки аутокомунікація відіграє важливу роль у самопізнанні, саморегуляції та досягненні особистісного потенціалу. Самі поняття «самоактуалізація» та «психологічне благополуччя» є центральними поняттями у гуманістичній психології та позитивній психотерапії. Вони відображають прагнення людини до психологічного комфорту, повноцінного розвитку та гармонійного існування.

У психологічній енциклопедії самоактуалізація тлумачиться як «прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх можливостей».

Саме поняття «самоактуалізації» було вперше введено К. Гольдштейном і описував його як фундаментальну тенденцію організму до реалізації свого потенціалу та підтримання цілісності в умовах середовища. К. Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як процес адаптації та зростання, що виходить за межі простого виживання, і вплинув на подальші гуманістичні теорії. [50]

Надалі поняття «самоактуалізація» було розглянуто А. Маслоу у рамках гуманістичної теорії мотивації, зокрема через концепцію піраміди потреб. А. Маслоу визначав самоактуалізацію, як процес реалізації людиною свого унікального потенціалу, досягнення вершини розвитку після задоволення базових потреб (фізіологічних, безпеки, любові, поваги). За А. Маслоу, самоактуалізовані особи – це ті, які живуть автентично, керуються внутрішніми цінностями, демонструють власну креативність, автономність та здатність до «пікових переживань». [35]

Інший представник гуманістичного напрямку психології, К. Роджерс, також визначав «самоактуалізацію» у своїх роботах. За К. Роджерсом, самоактуалізація – це процес становлення «повноцінно функціонуючої особи». [27] Він підкреслював, що самоактуалізація передбачає відкритість до досвіду, автентичність, довіру до власних почуттів і здатність жити в гармонії з внутрішнім «Я». К. Роджерс акцентував на важливості самосприйняття та конгруентності між ідеальним і реальним «Я», що сприяє психологічному

зростанню. Відображення цих ідей ми можемо побачити в сучасних терапевтичних практиках, таких як клієнт-центрована терапія, де внутрішні розмови відіграють ключову роль у самопізнанні та інтеграції різних аспектів особистості. [27]

Ще одним складним концептом є психологічне благополуччя. У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається через два основні підходи: гедонічний та евдемонічний.

Яскравим представником гедонічного підходу виступає Е. Дінер. Він запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя», у якому поєднує часті позитивні емоції, відсутність (або рідкісний прояв) негативних емоцій та високу задоволеність життям, як основні фактори по досягненню благополуччя. Також Е. Дінером була розроблена «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale), яку до сьогодні використовують при оцінці суб'єктивного сприйняття якості життя.[24]

Підхід Е. Дінера підкреслює важливість емоційного комфорту, але меншою мірою враховує глибинні аспекти сенсу життя, особистісного зростання чи самоактуалізації. С. Любомирські доповнює цей підхід і визначає, що 50% індивідуальних відмінностей у рівні щастя визначається генетичним набором даних, 10% - життєвими обставинами, серед яких є соціальні фактори (статус, дохід, рівень життя) та фізіологічні фактори (здоров'я, спадковість до захворювань тощо), а інші 40% - навмисні, цілеспрямовані дії та когнітивні стратегії. С. Любомирські емпірично довела, що психологічне благополуччя в певній мірі залежить від практик, таких як ведення щоденника подяки, вираження вдячності іншим, візуалізація найкращого можливого «Я» та активне занурення у діяльність. [33]

Її дослідження, опубліковані та показали, що регулярне виконання цих вправ підвищує суб'єктивне благополуччя на 10–25% протягом 6 місяців навіть у клінічних вибірках. Цей підхід підкреслює агентність особистості у формуванні власного щастя, роблячи його практичним інструментом для саморегуляції через внутрішні розмови — наприклад, рефреймінг негативних

думок чи внутрішнє підбадьорювання. [33]

Евдемонічний підхід, натомість, акцентує на реалізації потенціалу та сенсі життя. К. Ріфф запропонувала модель психологічного благополуччя, що включає шість вимірів: автономію, майстерність у взаємодії з оточенням, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність мети в житті та самосприйняття. Створена «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф стала ключовим інструментом для оцінки не лише евдемонічного благополуччя, а також оцінки благополуччя у нашої вибірки. [42]

Модель К. Ріфф доповнюють роботи Р. Раяна та Е. Десі, які у рамках теорії самодетермінації, акцентують увагу на трьох універсальних базових психологічних потребах, задоволення яких сприяє як самоактуалізації, так і психологічному благополуччю. На відміну від гедонічного підходу Е. Дінера, де фокус у досягненні благополуччя на емоціях, у теорії самодетермінації механізм досягнення благополуччя пояснюється серед внутрішні процеси, зокрема внутрішні розмови. Теорія Р. Раяна та Е. Десі пропонує шлях до самоактуалізації через аутокомунікації, роблячи внутрішні розмови функціональним інструментом задоволення базових потреб і досягнення психологічного благополуччя. [41]

Сучасні психологічні визначення самоактуалізації та психологічного благополуччя підкреслюють їхню багатогранність і взаємозв'язок із внутрішніми розмовами. Теорії та моделі, які ми розглянули, показують, що самоактуалізація є процесом реалізації потенціалу через автентичність і самоприйняття, тоді як психологічне благополуччя охоплює як суб'єктивне задоволення життям, так і евдемонічні аспекти сенсу та зростання. Ці концепції формують теоретичну основу для аналізу ролі аутокомунікації у сприянні особистісному розвитку, що буде розглянуто в наступних розділах роботи.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

1. Поглибивши розуміння про важливість та необхідність внутрішніх діалогів особистості, ми виявили, що аутокомунікація є невід'ємним елементом

у становленні психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості.

2. Висвітлили психологічні аспекти внутрішнього діалогічного мовлення, було визначено вплив емоційного, когнітивного, соціального та поведінкового розвитку, вікових рамок та соціальних ролей як на сам механізм аутокомунікації так і на його взаємозв'язок із саморегуляцією особистості.

3. Вивчення теоретичних моделей формування аутокомунікації особистості дало істотну можливість прослідкувати на основні аспекти розвитку внутрішньої концепції «Я» особистості. Розглядаючи сучасні підходи до розуміння самоактуалізації та психологічного благополуччя нами було помічено недостатню вичерпність досліджень цих тем через призму внутрішньої діалогічної активності особистості. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, створення та вдосконалення методів досліджень взаємозв'язку самоактуалізації та психологічного благополуччя з аутокомунікацією.

4. У підсумку, цей розділ дозволив нам глибше зрозуміти психологічні механізми формування, становлення та роль аутокомунікації у житті особистості. Шляхом вивчення різноманітних теоретичних аспектів емоційного, соціального та когнітивного розвитку, ми виявили ключові фактори, що впливають на цей процес. Все вищеописане вказує на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, а також на важливість інтеграції новаторських підходів у практику дослідження та розвитку якісної аутокомунікації особистості задля забезпечення самоактуалізації та психологічного благополуччя.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОКОМУНІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Мета і завдання дослідження

Метою даного дослідження є теоретично та емпірично визначити особливості аутокомунікації, які сприяють процесам самоактуалізації та психологічному благополуччю особистості.

Актуальність обраної мети зумовлений необхідністю глибшого комплексного вивчення внутрішньої діалогічної активності як психологічного механізму, який забезпечує процеси рефлексії, саморегуляції, інтеграції множинних «Я-позицій» та формування сенсу життя, у період сучасних соціально-психологічних викликів – війна, інформаційне перевантаження, зростання рівня тривожності та невизначеності серед молоді.

У нашій роботі аутокомунікація розглядається не лише як спонтанний когнітивний процес, але й як усвідомлений інструмент особистісного розвитку, що дозволяє людині переосмислювати власний досвід, узгоджувати внутрішні конфлікти, формувати автентичні цінності та підтримувати психологічну стійкість. Тому, у контексті нашої роботи мета спрямована саме на встановлення характеристик внутрішніх розмов — інтенсивності, типів, функцій, діалогічності — які корелюють із високим рівнем самоактуалізації та психологічного благополуччя, а також на розробку практичних рекомендацій для їхнього свідомого використання. Дослідження базується на п'яти валідизованих психодіагностичних інструментах, що дозволяють виміряти ці характеристики з більшою точністю.

Досягнення поставленої мети забезпечується через виконання таких завдань:

1. Аналіз теоретичних підходів до поняття аутокомунікації, самоактуалізації та психологічного благополуччя у психологічній літературі. Для цього було розглянуто класичні концепції Л. Виготського, К. Роджерса, А.

Маслоу та сучасні концепції Г. Херманса, П. Олеся, К. Ріфф, Р. Раяна та Е. Десі з метою встановлення їхньої концептуальної взаємодії та комплексного розуміння кожного з понять.

2. Встановлення особливостей самоактуалізації та психологічного благополуччя, що пов'язані з різними аспектами аутокомунікації особистості. Необхідно дослідити структурні компоненти самоактуалізації та психологічного благополуччя, а також їхній зв'язок зі специфічними формами аутокомунікації (внутрішніми діалогами, функціями саморозмови, есенційними компонентами саморегуляції). На основі описових статистик та кореляційного аналізу визначити, які види внутрішнього діалогу — адаптивні чи дезадаптивні — пов'язані з підвищенням чи зниженням рівня самоактуалізаційних та благополучних характеристик.

3. Визначити аутокомунікативні предиктори психологічного благополуччя та самоактуалізації. Емпірично дослідити вплив аутокомунікації на суб'єктивне психологічне благополуччя серед вибірки за допомогою представлених валідизованих методик та кореляційного та регресійного аналізу задля встановлення параметрів аутокомунікації, які можна вважати предикторами високих показників за обраними шкалами. Для цього завдання провести регресійний аналіз, який би дав змогу встановити, які саме форми аутокомунікації мають статистично значущий прогнозуючий вплив на рівень психологічного благополуччя та окремі аспекти самоактуалізації. Окреслити як негативні предиктори, так і позитивні.

4. Виявити комунікативні фактори психологічного благополуччя та самоактуалізації. У межах цього завдання здійснити факторний аналіз із метою виокремлення латентних структур, що інтегрують різні форми аутокомунікації та пов'язані з ними показники благополуччя й самоактуалізації. Встановити наявність факторів, що відображають як деструктивні, так і ресурсні зв'язки внутрішньої психічної організації. Узагальнити отримані емпіричні дані та виокремити інтегральні виміри аутокомунікації, які відіграють найбільш значущу роль у процесах особистісного розвитку.

Виконання цих завдань дозволить не лише теоретично обґрунтувати роль аутокомунікації як медіатора між внутрішніми процесами та особистісним зростанням, але й емпірично підтвердити практичну цінність явища аутокомунікації за допомогою чітко визначених характеристик, вимірних валідизованими інструментами. Отримані дані можуть мати вагомий внесок для створення науково обґрунтованих стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах суспільно-психологічних викликів.

## **2.2. Характеристика вибірки**

У емпіричному дослідженні взяло участь 295 осіб віком від 18 до 25 осіб, серед яких 117 особа чоловічої статі, що становить 39,7% від загальної кількості, та 178 осіб – жіночої статі (60,3%). До вибірки увійшли студенти різних спеціальностей закладів вищої освіти, а також ті, хто вже закінчив її здобування. Середній вік учасників дослідження становить 21,4 рік.

Вибірка є репрезентативною для групи молоді раннього дорослого віку, яка, згідно з психосоціальною періодизацією Е. Еріксона, перебуває на етапі інтимності проти ізоляції. [18] Основним завданням інтимності якраз є формування здатності до глибокої міжособистісної близькості та інтеграції власної ідентичності. Розвиток аутокомунікації в цьому віці сприяє подоланню відчуття ізоляції, підтримує самоприйняття та становлення психологічного благополуччя.

Якщо дивитись з позиції когнітивної концепції Ж. Піаже, то цей вік відповідає постформальній стадії мислення, що також говорить про можливість володіння гнучким та рефлексивним типом мислення, яке здатне утримувати суперечності та розглядати різні точки зору. Це створює сприятливі умови для формування внутрішнього діалогу, який лежить в основі аутокомунікації.

Загалом, розглядаючи також концепції Д. Левінсона, теорію Дж. Арнетта, Л. Виготського, Р. Хевінгхерста, то можна вважати цей віковий період з 18 до 25 років – нестабільним, перехідним періодом, який і вимагає від особистості поглибленого пошуку себе, формування самосвідомості, професійної та

соціальної зрілості, що в свою чергу може викликати внутрішні конфлікти та сприяти процесам глибшого самосприйняття і внутрішніх діалогів. Ці процеси є базовими передумовами для розвитку самоактуалізації та досягнення психологічного благополуччя.

Таким чином, вибірка обстежуваних віком 18-25 років є методологічно та теоретично обґрунтованою для дослідження особливостей аутокомунікаційних процесів, самоактуалізації та психологічного благополуччя. Саме у цьому віковому періоді внутрішній світ особистості перебуває у стані активного формування, що і зумовлює динамічність та вираженість досліджуваних нами феноменів, тому нашою задачею залишається емпірично підтвердити або спростувати гіпотезу.

### **2.3. Методи дослідження**

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було складено, розглянуто та застосовано цілий комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, які охоплюють теоретичний, емпіричний та статистичний рівні аналізу. Такий підхід забезпечує не лише всебічність дослідження, а й перевірку, надійність та валідність отриманих результатів.

До теоретичних методів дослідження належить аналіз, порівняння та узагальнення психологічних джерел. За їх допомогою здійснювався огляд та систематизація наукових підходів до вивчення понять «аутокомунікація», «самоактуалізація» та «психологічне благополуччя». Розгляд теоретичних методів дозволив визначити основні концептуальні засади, виявити спільні та відмінні риси у трактуванні досліджуваних понять, а також сформуванню узагальнену модель взаємозв'язку між ними, яка і стала підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження.

Для безпосереднього вивчення особливостей аутокомунікації, її зв'язку із самоактуалізацією та психологічним благополуччям були використані психодіагностичні методики.

Шкала внутрішньої діалогічної активності (IDAS, П. Олесь) призначена

для визначення частоти, інтенсивності та типів внутрішніх діалогів, що відображають рівень розвитку аутокомунікативних процесів. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки активно особистість веде внутрішній діалог, та яку роль він відіграє у саморефлексії.

Шкала саморозмови (STS, Т. Брайнхаупт, М. Хейн) була застосована нами задля виявлення зміну, мети та спрямованості внутрішніх діалогів. Шкала дає змогу класифікувати форми самоспілкування та оцінити їхній вплив на загальний внутрішній стан особистості.

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) дозволяє оцінити шість ключових аспектів благополуччя: самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісний розвиток і цілеспрямованість. Використання цієї шкали дозволяє комплексно визначити рівень психологічного благополуччя учасників.

Самоактуалізаційний тест (САТ, Е. Шостром) був застосований для визначення рівня самоактуалізації, розвитку потенціалу, автономності, творчої реалізації та системи ціннісних орієнтацій. Тест дозволяє виявити, наскільки внутрішній діалог сприяє розвитку особистісного потенціалу та досягненню самореалізації.

Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС, І. Кочарян) був застосований для оцінки структур внутрішньої комунікації, що відображають організованість та якісні особливості аутокомунікативних процесів. Методика дозволяє визначити типи внутрішнього монологу та діалогу, які характеризують ступінь системності, рівноправності або хаотичності внутрішнього мовлення.

Використання цього комплексу емпіричних методів забезпечує багатовимірний розгляд та аналіз всіх досліджуваних аспектів особистості, та виявлення закономірностей їхнього взаємозв'язку у вибірці обстежуваних.

А саме для точності опису результатів емпіричних методик нами також використовувались методи статистичної обробки даних. Для кількісного аналізу отриманих даних було застосовано методи математичної статистики,

такі як описова статистика, кореляційний аналіз та регресійний аналіз.

Аби оцінити рівні вираженості показників аутокомунікації, внутрішньої діалогічної активності, самоактуалізації та психологічного благополуччя нами застосовувався описовий метод. За допомогою цього методу ми також змогли визначити середні значення, дисперсію та базові характеристики вибірки.

Для статистичної обробки результатів було застосовано кореляційний аналіз  $\tau$ -Кендалла, який є непараметричним методом оцінки сили та напрямку зв'язку між змінними. Вибір саме коефіцієнта  $\tau$ -Кендалла зумовлений характером наших даних, де шкальні показники методик є ординальними та не відповідають вимогам нормального розподілу

Регресійний аналіз же застосовувався для визначення впливу характеристик аутокомунікації на рівень самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості. На відміну від кореляційного аналізу, який виявляє лише наявність та напрямок зв'язку між змінними, регресійний аналіз дозволяє оцінити ступінь внеску кожної змінної-предиктора у прогнозування залежної змінної. У дослідженні було побудовано кілька моделей множинної регресії, де в ролі залежних змінних виступали показники самоактуалізації та психологічного благополуччя, а незалежними — шкали внутрішньої діалогічної активності (П. Олесь) та типи саморозмови (Т. Брайнхаупт). Це дало змогу визначити, які саме форми аутокомунікації мають статистично значущий прогностичний вплив на особистісне зростання, самоприйняття, емоційне функціонування та життєву цілеспрямованість.

Також було у дослідженні було застосовано факторний аналіз (метод головних компонент) для виявлення латентних структур у наборі отриманих змінних. Метою використання факторного аналізу стало не лише статистичне згрупування шкал за спільними ознаками, а й визначення прихованих факторів аутокомунікації, які інтегрують окремі характеристики внутрішніх діалогів, самоактуалізації та психологічного благополуччя в узагальнені конструкти. Це дозволило перейти від аналізу окремих шкал до розуміння цілісних структурних механізмів, які регулюють внутрішні процеси особистості.

Факторизація дала можливість виділити найзначущі компоненти — адаптивні діалогічні форми взаємодії із собою, емоційно-ціннісний регулятор самоактуалізації та фактор самоприйняття як джерело психологічної стійкості.

Таким чином, застосування комплексу теоретичних, емпіричних та статистичних методів дозволяє забезпечити системне та обґрунтоване вивчення особливостей феномену аутокомунікації, його зв'язку з самоактуалізацією особистості та психологічним благополуччям.

#### **2.4. Процедура проведення емпіричного етапу**

Процедура збору даних здійснювалась онлайн. Респондентам було надіслано пакет психодіагностичних методик у форматі Excel. Кожна методика містила інструкцію та алгоритм автоматичного обрахунку результатів. Після заповнення опитувальника програма формувала індивідуальні числові показники за відповідними шкалами, а учасники вже самостійно переносили результати у відповідні колонки загальної таблиці даних. На виконання повного тестування відводився період до 3 тижнів, що забезпечувало своєчасність та зручність заповнення, без ризику впливу зовнішніх факторів, таких як втома, стрес, обмеження у часі.

Після завершення збору всіх даних, ми звели результати у єдину базу даних. Первинна обробка цих даних включала в себе перевірку правильності внесених показників, очищення від технічних помилок та видалення пустих, не заповнених рядків.

Сама статистична обробка здійснювалась у середовищі IBM SPSS Statistics. Нами було обрано саме IBM SPSS Statistics саме тому, що цей інструмент є стандартом у більшості психологічних досліджень. SPSS забезпечує точність математичних обчислень та дозволяє працювати з великими масивами опитувальників і числових шкал, як це було в нашому випадку.

У рамках дослідження взаємозв'язків між самоактуалізацією, особливостями внутрішнього діалогу та психологічним благополуччям було

застосовано непараметричний коефіцієнт кореляції  $\tau$ -b Кендалла. Таке рішення було зумовлено специфікою психодіагностичних даних, оскільки усі використані методики оперують шкальними показниками з обмеженою кількістю градацій, що створює значну кількість однакових значень у масиві даних (ties). Через це традиційний коефіцієнт Пірсона міг спотворювати реальну силу зв'язку або взагалі не виявляти закономірностей. А отже, використання  $\tau$ -b Кендалла забезпечило можливість виявити структурні закономірності між досліджуваними конструкціями, що дозволило об'єктивно оцінити, як самоактуалізація та внутрішній діалог моделюють рівень психологічного благополуччя особистості.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Сформульовано та обґрунтовано мету практичної частини кваліфікаційної роботи – теоретично та емпірично визначити особливості аутокомунікації, які сприяють процесам самоактуалізації та психологічному благополуччю. Розкрито мету, завдання, методи, характеристику вибірки та організацію дослідження, що забезпечує цілісність і логічну послідовність роботи.

2. Для виконання поставленої мети нами було сформовано також чітку систему завдань, які б охоплювали теоретичний аналіз наукових психологічних джерел, вимірювання ключових параметрів досліджуваних явищ, статистичне моделювання та створення на основі результатів практичних рекомендацій.

3. Обґрунтовано доцільність вибору вибірки, що включала 295 осіб віком від 18 до 25 років, серед яких 117 чоловіків (39,7%) і 178 жінок (60,3%). Даний віковий період є найбільш сприятливим для активного становлення особистості, формування життєвих орієнтацій, розвитку рефлексії та усвідомлення власного внутрішнього світу. Зазначено, що саме у цей період активними є процеси самопізнання, самоактуалізації та формування суб'єктивного психологічного благополуччя, а кризовий контекст сучасності актуалізує аутокомунікацію як захисний та розвивальний механізм, що робить

нашу вибірку найбільш релевантною для поставленої мети дослідження.

4. Визначено, що дослідження базується на поєднанні теоретичних, емпіричних та статистичних методів, які забезпечують комплексний підхід до вивчення досліджуваних феноменів. Представлено емпіричні методи, що виступають психодіагностичними інструментами для вимірювання рівня вираженості досліджуваних параметрів. Обґрунтовано застосування статистичних методів – описової, кореляційної, регресійної та факторної обробки даних. Використання саме цих статистичних методів забезпечує точність, об'єктивність і наукову валідність отриманих у процесі дослідження даних.

5. Представлено цілісну, науково обґрунтовану методологічну базу, що створює передумови для емпіричного підтвердження гіпотези про те, що адаптивна аутокомунікація є значущим предиктором самоактуалізації та психологічного благополуччя у молоді в кризових умовах. Отримані в наступному розділі дані дозволять не лише підтвердити теоретичні положення, але й розробити практичні стратегії посилення конструктивного внутрішнього діалогу для психологічної підтримки та саморозвитку.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОКОМУНІКАЦІЇ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на підтвердження гіпотези про те, що високий рівень адаптивної аутокомунікації є значущим предиктором самоактуалізації та психологічного благополуччя серед молоді в кризових умовах. Дослідження базується на оброблених даних від 295 респондентів віком від 18 до 25 років, зібраних за допомогою чотирьох методик:

1. «Шкали внутрішньої діалогічної активності» (IDAS, П. Олесь);
2. «Шкали саморозмови» (STS, Т. Брайнтхаупт),
3. «Самоактуалізаційного тесту» (САТ, Е. Шостром)
4. «Шкали психологічного благополуччя» (PWB, К. Ріфф)
5. Тесту есенційної саморегуляції (ОДЕС, І. О. Кочарян).

Обробка даних проводилася в SPSS 26.0 з використанням описової статистики, кореляційного аналізу (Тau-b Кендалла), факторного аналізу (метод головних компонент з ротацією варимакс) та множинного регресійного аналізу.

### **3.1. Аналіз описових статистик досліджуваних змінних**

Аналіз рівня виразності аутокомунікації проводився за допомогою описових статистик (див. табл. 3.1., табл. 3.2., табл. 3.3.) за методиками: «Шкали внутрішньої діалогічної активності» (IDAS, П. Олесь), «Шкали саморозмови» (STS, Т. Брайнтхаупт) та ОДЕС (І. О. Кочарян), що дозволило оцінити інтенсивність, типи, функції та есенційну структуру внутрішніх діалогів.

Отримані, в ході аналізу показників «Шкали внутрішньої діалогічної активності» (IDAS, П. Олесь), результати узгоджуються з положенням теорії діалогічного «Я» Г. Херманса (див. табл. 3.1.), відповідно до якої адаптивні

форми внутрішньої комунікації сприяють інтеграції особистісних позицій, тоді як дезадаптивні – можуть відображати внутрішню фрагментацію.

Загалом, вибірка демонструє середній рівень діалогічної активності з переважанням адаптивних форм, але наявністю дезадаптивних елементів, що ймовірно пов'язано з кризовим соціальним контекстом (війна, економічна нестабільність), який посилює внутрішню напруженість, рефлексію та конфліктність у структурі «Я».

Таблиця 3.1.

Описова статистика показників внутрішньої діалогічної активності  
(IDAS, П. Олесь; n=295)

<b>Тип діалогу</b>	<b>Середнє значення M</b>	<b>Стандартне відхилення SD</b>	<b>Мінімум</b>	<b>Максимум</b>
Ідентифікаційний (IdD)	11.36	3.45	1	23
Саморефлексія (MaD)	15.68	4.50	1	25
Діалоги з іншими (SoD)	13.04	4.67	1	23
Самопідтримка (SuD)	15.05	4.67	1	24
Спонтанні діалоги (SpD)	13.05	4.11	2	24
Нав'язливі самокритичні (RuD)	10.71	4.43	1	23
Внутрішні конфліктні (CoD)	13.59	4.66	1	23

Гнучкість внутрішніх позицій (ChP)	11.93	4.69	4	20
--	-------	------	---	----

Примітки: n – кількість обстежуваних.

Результати показують, що найбільш вираженими серед форм внутрішньої діалогічної активності є саморефлексія ( $M=15.68$ ) та самопідтримка ( $M=15.05$ ), що свідчить про активне використання внутрішнього діалогу для рефлексії, осмислення власного досвіду, емоційної стабілізації та підтримання психологічної рівноваги.

Порівняно нижчі показники нав'язливих самокритичних ( $M=10.71$ ) та конфліктних ( $M=13.59$ ) діалогів вказують на відносну адаптивність аутокомунікативних процесів. Водночас висока варіативність показників ( $SD=4.11-4.69$ ) свідчить про суттєві індивідуальні відмінності: у частини респондентів спостерігається посилення дезадаптивних форм внутрішнього діалогу, що може бути реакцією на підвищенні стресові ситуації чи тривожні стани.

Таблиця 3.2.

Описова статистика функцій саморозмов (STS, Т. Брайнтхаупт;  $n=295$ )

<b>Функція</b>	<b>Середнє значення M</b>	<b>Стандартне відхилення SD</b>	<b>Мінімум</b>	<b>Максимум</b>
Соціальна оцінка	11.75	4.39	0	21
Самомотивація	13.61	3.72	4	20
Самокритика	9.38	3.18	3	17
Самоменеджмент	12.34	3.66	4	20

Примітки: n – кількість обстежуваних.

Функціональний профіль саморозмов демонструє домінування самомотивації ( $M = 13.61$ ) та самоменеджменту ( $M = 12.34$ ), що свідчить про активне використання внутрішніх монологів для планування, самоорганізації та позитивної мобілізації сил у складних умовах. Ці форми саморозмов сприяють цілеспрямованості, підтримують почуття контролю та забезпечують збереження особистісної ефективності. Порівняно нижчі значення за шкалою самокритики ( $M = 9.38$ ,  $SD = 3.18$ ) відображають індивідуальні відмінності у схильності до самозвинувачень та негативної риторики по відношенню до себе, тобто для частини молоді самокритичні висловлювання посилюються в умовах стресу та невизначеності.

Згідно з моделлю Т. Брайнтхаупта, підвищення самокритичності зазвичай виконує функцію посиленого самоконтролю, який активується як адаптивна стратегія для збереження стійкості у кризових ситуаціях. Такі результати свідчать про переважання конструктивних та цілеспрямованих саморозмов, що підтримують стабільність внутрішнього функціонування особистості.

Таблиця 3.3.

Описова статистика есенційної саморегуляції (ОДЕС, І. О. Кочарян;  
n=295)

Тип комунікації	Середнє значення M	Стандартне відхилення SD	Мінімум	Максимум
К+ (монолог)	5.57	1.94	0	9
К+- (нерівноправний монолог)	3.03	1.96	0	8
К= (рівноправний монолог)	3.83	1.64	0	7

К- (безсистемна комунікація)	2.70	2.01	0	7
------------------------------	------	------	---	---

Примітки: n – кількість обстежуваних.

Есенційна структура внутрішньої аутокомунікації свідчить про домінування монологу (К+, М = 5.57) та рівноправного діалогу (К=, М = 3.83). Це вказує на сформованість рефлексивних механізмів саморегуляції та здатність особистості підтримувати послідовний, логічний внутрішній дискурс. Водночас низький рівень безсистемної комунікації (К-, М = 2.70) відображає загальну організованість внутрішнього світу, хоча значення SD = 2.01 свідчить, що у частини респондентів можливі ознаки хаотичності або емоційної перенасиченості.

За І. Кочаряном, провідними для гармонійної саморегуляції є саме монологічні та рівноправні форми внутрішньої комунікації, які забезпечують інтеграцію досвіду та підтримують цілісність «Я». В умовах сучасної соціокультурної кризи, у деяких учасників може посилюватися безсистемність внутрішніх діалогів (К-), що відображає зростання фрагментації й труднощів із саморегуляцією.

У цілому, рівень виразності есенційних форм аутокомунікації є середнім, з перевагою адаптивних структур, що узгоджується з нашою гіпотезою про те, що внутрішній діалог виконує функцію психологічного ресурсу стійкості у кризових умовах.

Крім того, у межах описового аналізу було досліджено також і рівень психологічного благополуччя та самоактуалізації респондентів (див. табл. 3.4., табл. 3.5.) за методиками «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та «Самоактуалізаційного тесту» (САТ, Е. Шострома). Це дозволило оцінити загальний стан евдемонічного функціонування особистості, її здатність до саморозвитку, самоприйняття та реалізації власного потенціалу. Отримані показники психологічного благополуччя та самоактуалізації створюють важливий контекст для подальшого аналізу взаємозв'язків із характеристиками

аутокомунікації, оскільки відображають базові параметри суб'єктивного добробуту та особистісного зростання, що виступають ключовими критеріями внутрішньої стійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

Таблиця 3.4.

Описова статистика психологічного благополуччя (К. Ріфф; n=295)

<b>Вимір</b>	<b>Середнє значення M</b>	<b>Стандартне відхилення SD</b>	<b>Мінімум</b>	<b>Максимум</b>
Позитивні відносини	57.76	9.59	23	84
Автономія	57.38	8.86	29	84
Управління середовищем	56.11	8.85	36	80
Особистісний ріст	64.41	8.49	42	84
Цілі в житті	60.73	9.87	31	85
Самосприйняття	56.32	11.56	17	84
Загальне благополуччя	349.48	46.38	208	516

Примітки: n – кількість обстежуваних.

Результати свідчать про високий рівень особистісного зростання (M = 64.41) та значущість цілей у житті (M = 60.73), що відображає прагнення молоді до формування життєвої орієнтації, пошуку сенсу та розвитку навіть у складних умовах. Це відповідає евдемонічній моделі К. Ріфф, згідно з якою саме орієнтація на самореалізацію та особистісний ріст забезпечує внутрішню стійкість і здатність адаптуватися до викликів. У цей час, низькі показники управління середовищем (M = 56.11) та самосприйняття (M = 56.32) свідчать

про вплив зовнішньої нестабільності, обмеженості ресурсів та посиленого тиску соціального контексту.

Загальний рівень благополуччя ( $M = 349.48$ ) нижчий за нормативні показники для молоді ( $>400$ ), що вказує на наявність хронічного стресового фону. Такий профіль є типовим для молодих людей у кризових умовах: високий внутрішній потенціал зростання компенсує труднощі з контролем середовища та прийняттям себе.

Таблиця 3.5.

Описова статистика самоактуалізації (САТ, Е. Шостром;  $n=295$ )

<b>Шкала</b>	<b>Середнє значення M</b>	<b>Стандартне відхилення SD</b>	<b>Мінімум</b>	<b>Максимум</b>
Сензитивність	6.64	2.10	1	13
Спонтанність	5.99	2.31	0	12
Самоповага	9.36	2.29	3	17
Самосприйняття	10.89	3.49	4	18
Уявлення про природу людини	5.31	1.81	1	12
Синергія	4.00	1.68	1	14
Прийняття агресії	7.40	2.27	2	13
Контактність	9.84	2.72	3	16
Пізнавальні потреби	5.52	2.00	0	16
Креативність	6.77	2.21	1	13

Примітки: n – кількість обстежуваних.

За отриманими показниками рівень самоактуалізації загалом є середнім,

із вираженими показниками самосприйняття ( $M = 10.89$ ) та самоповаги ( $M = 9.36$ ), що свідчить про сформоване уявлення про власну цінність і внутрішню гідність. Однак нижчі значення спонтанності ( $M = 5.99$ ) та синергії ( $M = 4.00$ ) вказують на схильність до стримування емоційної експресії та труднощі з інтеграцією суперечливих аспектів досвіду, що характерно для функціонування у стресових умовах. Також відносно низькі оцінки «уявлень про природу людини» ( $M = 5.31$ ) можуть свідчити про занижену довіру до соціального середовища в умовах підвищеної небезпеки.

За описом Е. Шострома, такі показники є нижчими за нормативні (норма  $>7-8$  для ключових шкал), що вказує на пригнічення самоактуалізаційного потенціалу та обмеження можливостей для повної реалізації внутрішніх ресурсів у період кризи. Загалом профіль самоактуалізації демонструє часткове збереження особистісних ресурсів за одночасного впливу зовнішнього стресу.

Отримані описові результати демонструють цілісний, але неоднорідний профіль психічного функціонування молоді, у якому адаптивні форми аутокомунікації, психологічного благополуччя та самоактуалізації співіснують із дезадаптивними проявами, чутливими до кризового соціального контексту.

Завдяки застосуванню описового статистичного методу було визначено вихідний рівень вираженості всіх ключових конструктів, окреслено характер їхньої варіативності, виявлено домінантні та ризикові компоненти, а також сформовано узагальнений психологічний профіль вибірки. Це забезпечило необхідну емпіричну основу для подальшого аналізу, дозволивши обґрунтовано перейти від фіксації рівнів окремих показників до дослідження механізмів їхньої взаємодії.

Така структурна різноманітність підтверджує нашу гіпотезу про те, що аутокомунікація одночасно виступає ресурсом психологічної стійкості та маркером внутрішнього напруження, а тому потребує глибшого вивчення за допомогою кореляційного, регресійного та факторного аналізу для встановлення провідних зв'язків, предикторів і латентних структур.

### **3.2. Встановлення особливостей самоактуалізації та психологічного благополуччя, що пов'язані із різними аспектами аутокомунікації особистості**

Для виявлення напрямків та сили взаємозв'язків між особливостями аутокомунікації, рівнем самоактуалізації та показниками психологічного благополуччя нами було застосовано метод кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта  $\tau$ -b Кендалла. Застосування саме цього непараметричного критерію обумовлено тим, що частина змінних має ранкову природу, тому при обчисленні кореляції необхідно мінімізувати наявність відхилень та забезпечити визначення монотонних зв'язків між показниками. Використання  $\tau$ -b Кендалла також забезпечує стійкість результатів до впливу викидів та різної чисельності вибірок у підшкалах, що підвищує надійність інтерпретації кореляційних зв'язків.

Першим етапом кореляційного аналізу ми дослідили взаємозв'язки між самоактуалізацією («Самоактуалізаційний тест» Е. Шосторм) та різними формами аутокомунікації («Шкала внутрішньої діалогічної активності» П.Олесь, «Шкала саморозмови» Т. Брайнтхаупта та ОДЕС І. Кочаряна), оскільки саме самоактуалізація відображає загальний рівень особистісного розвитку та здатність людини реалізовувати свій потенціал (див. табл. 3.2.1). Можна припустити, що внутрішні діалоги та саморозмови можуть виступати як ресурсом цього процесу, так і чинником, що його ускладнює. Результати демонструють, що самоактуалізаційні процеси мають виразну комунікативну основу, а характер внутрішнього діалогу суттєво пов'язаний із здатністю особистості до самореалізації.

Позитивні кореляції у таблиці 3.6 вказують на роль адаптивних форм аутокомунікації у підтримці самоактуалізації. Це свідчить про те, що внутрішній діалог, орієнтований на конструктивне осмислення власного досвіду, сприяє більш глибокому розумінню особистісних потреб і цілей.

Таблиця 3.6

Значущі кореляції між самоактуалізацією (CAT) та IDAS/STS/ОДЕС ( $\tau$ -b  
Кендалла,  $n=295$ )

Шкала САТ	Аутокомунікація	$\tau$ -b	p
Сензитивність	Самопідтримка (SuD)	0.252	<0.01
Самоповага	Самомотивація	0.252	<0.01
Самосприйняття	Самокритика	-0.293	<0.01
Креативність	Спонтанні діалоги (SpD)	0.337	<0.01
К+ (монолог)	Саморефлексія (MaD)	0.346	<0.01

Зокрема, сензитивність, як один із базових компонентів «Самоактуалізаційного тесту» Е. Шосторм, пов'язана із самопідтримкою (SuD) ( $\tau$ -b = 0.252,  $p < 0.01$ ), що свідчить про важливість внутрішнього емоційного підсилення у формуванні здатності тонко сприймати власні стани та потреби. Аналогічно, самоповага корелює із самомотивацією ( $\tau$ -b = 0.252,  $p < 0.01$ ), що підтверджує, що підтримувальні внутрішні настанови та здатність мотивувати себе прямо сприяють позитивній самооцінці — одному з ключових аспектів самоактуалізації.

Порівняно сильний зв'язок також виявлено між креативністю та спонтанними діалогами (SpD) ( $\tau$ -b = 0.337,  $p < 0.01$ ). Це узгоджується з поглядами Е. Шострома, який підкреслював роль невимушеності, відкритості та інтуїтивного мислення для реалізації творчого потенціалу. Спонтанні форми внутрішнього діалогу створюють умови для появи нових ідей, зниження внутрішньої цензури та розширення можливостей самовираження.

Водночас отримані результати засвідчили й наявність дезадаптивних кореляцій. Це ми бачимо на прикладі негативного зв'язку між самосприйняттям

та самокритикою ( $\tau\text{-}b = -0.293, p < 0.01$ ), який свідчить про те, що тенденція до жорсткого самосудження порушує прийняття себе та ускладнює формування цілісного образу «Я». Цей результат відповідає теорії діалогічного «Я» Г. Херманса - надмірна самокритика веде до внутрішньої конфліктності й фрагментації, що суперечить самоактуалізаційним процесам. [29]

Найсильніший позитивний кореляційний зв'язок виявлено між монологічною формою есенційної саморегуляції (K+ за ОДЕС) та саморефлексією (MaD) ( $\tau\text{-}b = 0.346, p < 0.01$ ). Це вказує на те, що структурований внутрішній монолог, спрямований на глибоке осмислення досвіду, є важливою передумовою для становлення особистісної зрілості, що прямо резонує з розглянутими концепціями самоактуалізації.

Отже, розглядаючи кореляцію між самоактуалізацією та саморозмовами, можна стверджувати, що адаптивні типи внутрішніх діалогів (самопідтримка, самомотивація, спонтанні діалоги, рефлексивний монолог) сприяють підвищенню рівня самоактуалізації, тоді як дезадаптивні форми (самокритика) перешкоджають особистісному зростанню та знижують прийняття себе. Отримані результати підтверджують гіпотезу про комунікативну природу самоактуалізаційних процесів та обґрунтовують перехід до подальшого аналізу взаємозв'язків з іншими конструктивними та деструктивними формами аутокомунікації.

На другому етапі кореляційного аналізу були досліджені взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та різними формами аутокомунікації (див. табл. 3.7.) Психологічне благополуччя, згідно з моделлю К. Ріфф, відображає рівень внутрішньої гармонії, адаптивності та здатності людини ефективно функціонувати у різних сферах життя. Тому можна припустити, що характер внутрішнього діалогу може сприяти підвищенню благополуччя або, навпаки, створювати додаткові труднощі.

Таблиця 3.7.

Значущі кореляції між шкалами психологічного благополуччя та аутокомунікації (IDAS, STS, ОДЕС) ( $\tau$ -b Кендалла,  $n=295$ )

Шкала психологічного благополуччя	Аутокомунікація	$\tau$ -b	p
Позитивні відосини	Самопідтримка (SuD)	0.401	<0.01
Автономія	Гнучкість внутрішніх позицій (ChP)	0.384	<0.01
Управління середовищем	Самоменеджмент (STS)	0.361	<0.01
Особистісний ріст	Спонтанні діалоги (SpD)	0.337	<0.01
Цілі в житті	Внутрішні конфліктні (CoD)	-0.293	<0.01
Самосприйняття	Самокритика (STS)	-0.293	<0.01

Аналіз кореляцій між психологічним благополуччям та аутокомунікацією демонструє сильні зв'язки, що підкреслюють евідентну роль внутрішнього діалогу.

Найвищий коефіцієнт у межах цієї кореляції ( $\tau$ -b = 0.401,  $p < 0.01$ ) виявлено між самопідтримкою (SuD) та позитивними відносинами. Це може свідчити про те, що люди, які вміють підтримувати себе внутрішньо, легше вибудовують здорові стосунки з іншими. Внутрішнє прийняття й доброзичливе ставлення до себе створює основу для довіри та відкритості у міжособистісних контактах, що узгоджується з концепцією К. Ріфф про віддзеркалення внутрішньої гармонії у соціальній поведінці.

Також позитивний зв'язок у кореляції благополуччя має «гнучкість

внутрішніх позицій» (ChP) ( $\tau$ -b = 0.384,  $p < 0.01$ ), що корелює з «автономією». Гнучкість у внутрішніх діалогах забезпечує здатність до самостійного прийняття рішень, адаптації до змін і збереження психологічної незалежності, що є ключовою ознакою автономності за Ріфф. Критерій «управління середовищем» демонструє значущий зв'язок із «самоменеджментом» (STS) ( $\tau$ -b = 0.361,  $p < 0.01$ ), тобто здатність організовувати власну поведінку, планувати та контролювати дії підсилює відчуття керованості життєвими обставинами. Така форма конструктивної саморозмови, ймовірно, допомагає утримувати структуру дня, долати виклики та підтримувати функціональність у мінливому середовищі. А «особистісний ріст» позитивно корелює зі «спонтанними діалогами» (SpD) ( $\tau$ -b = 0.337,  $p < 0.01$ ). Внутрішні спонтанні висловлювання та вільний перебіг думок створюють умови для самовідкриття, творчості та розширення досвіду, що підсилює суб'єктивне відчуття розвитку.

Водночас результати показують і негативні кореляції, що відображають дезадаптивний вплив окремих форм аутокомунікації. Зокрема, показник «цілі в житті» негативно пов'язаний із «внутрішніми конфліктами» (CoD) ( $\tau$ -b = -0.293,  $p < 0.01$ ). Це може означати, що сильна суперечливість внутрішніх позицій та внутрішні діалоги конфліктного характеру ускладнюють формування чітких життєвих орієнтирів та знижують відчуття осмисленості. Подібний результат спостерігається у зв'язку між «самосприйняттям» та «самокритикою» (STS) ( $\tau$ -b = -0.293,  $p < 0.01$ ). Надмірна самокритика знижує прийняття себе, формує внутрішню напругу та перешкоджає стабільному емоційному самовідчуттю. Такий ефект узгоджується з уявленнями про деструктивні аспекти внутрішнього діалогу, що можуть виступати чинником психологічної вразливості.

Загалом результати демонструють, що адаптивні форми аутокомунікації — самопідтримка, гнучкість, конструктивне самоуправління та спонтанність — позитивно пов'язані з психологічним благополуччям, тоді як дезадаптивні форми — внутрішні конфлікти й самокритика — мають протилежний ефект. Такий патерн повністю відповідає теоретичній моделі К. Ріфф і підкреслює

важливу роль внутрішнього діалогу як комунікативного механізму підтримки або порушення психологічної рівноваги.

### 3.3. Визначення аутокомунікативних предикторів психологічного благополуччя та самоактуалізації

Для визначення того, які саме прояви аутокомунікації пов'язані з психологічним благополуччям, нами було проведено множинний регресійний аналіз (метод Enter). До моделі увійшли ті показники внутрішніх діалогів та саморозмов, що раніше продемонстрували значущі кореляції з благополуччям. Зокрема, це показники по шкалам «К+», «монолог», «К-», «спонтанні діалоги (SpD)», «соціальна оцінка», «самотивація», «самокритика» та «самоменеджмент». Такий підхід дозволив визначити наскільки добре обрані предиктори пояснюють варіацію залежної змінної психологічного благополуччя (див. табл. 3.8.)

Таблиця 3.8

#### Загальна оцінка моделі

Показник	Значення
R	0.594
R <sup>2</sup>	0.352
Скорегований R <sup>2</sup>	0.335
Стандартна помилка	37.389

Отримані показники загальної моделі свідчать про її достатню статистичну силу та надійність. Значення коефіцієнта множинної кореляції ( $R = 0.594$ ) вказує на помірний зв'язок між сукупністю аутокомунікативних предикторів і рівнем психологічного благополуччя. Коефіцієнт детермінації ( $R^2 = 0.352$ ) демонструє, що 35.2% варіації психологічного благополуччя може бути пояснено включеними у модель змінними, що є досить високим показником для досліджень особистісної психології.

Навіть після корекції на кількість предикторів модель зберігає 33.5%

пояснювальної сили (скоригований  $R^2 = 0.335$ ), що підтверджує її стабільність. Показник стандартної помилки (37.389) свідчить про середнє відхилення передбачених рівнів благополуччя від фактичних даних і є прийнятним для досліджень такого типу.

Загалом ці результати вказують на те, що ця модель є статистично значущою (див. табл. 3.9.) та пояснює понад третину варіації, а отже, аутокомунікативні процеси справді мають суттєвий і системний зв'язок із психологічним благополуччям. Додаткову оцінку придатності побудованої моделі забезпечує дисперсійний аналіз (ANOVA) (див. табл. 3.9.).

Таблиця 3.9.

## Результати дисперсійного аналізу ANOVA

Джерело варіації	Сума квадратів	Ступені свободи	Середній квадрат	F-критерій	Значущість
Регресія	200835.13	7	28690.73	20.524	< 0.001
Залишок	369054.93	264	1397.94		
Усього	569890.06	271			

За отриманими результатами регресійне рівняння підтверджує високу прогностичну потужність моделі:  $F(7, 264) = 20.524$ , що є значущим при рівні  $p < 0.001$ . Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку та стверджувати, що обраний набір предикторів, які включають параметри комунікації та саморегуляції, суттєво пояснює дисперсію залежної змінної — рівня «психологічного благополуччя» досліджуваних.

Таким чином, проведений дисперсійний аналіз (ANOVA) демонструє, що побудована регресійна модель є статистично значущою та може використовуватися для подальшої інтерпретації внеску кожного окремого предиктора (див. табл. 3.10)

Таблиця 3.10.

## Індивідуальний внесок кожного предиктора

Предиктор	B	$\beta$	t	p	Вплив
Самокритика	-6.844	-0.465	-8.472	< .001	Найсильніший негативний
Самомотивація	+2.200	+0.179	3.047	.003	Сильний позитивний
К- безсистемна комунікація	-3.463	-0.154	-2.973	.003	Негативний
Самоменеджмент	+1.716	+0.138	2.380	.018	Позитивний
К+ монолог	+3.231	+0.137	2.717	.007	Позитивний
SpD спонтанні діалоги	+1.331	+0.134	2.406	.017	Позитивний
Соціальна оцінка	-1.405	-0.132	-2.406	.017	Негативний

Аналіз індивідуального внеску кожного предиктора дозволяє окреслити, які аутокомунікативні характеристики справляють найбільш виражений вплив на рівень психологічного благополуччя. Найпотужнішим негативним предиктором виявилася «самокритика» ( $\beta = -0.465$ ,  $p < 0.001$ ). Високі значення за цією шкалою пов'язані з суттєвим зниженням благополуччя, що узгоджується з уявленнями про дезадаптивний характер надмірного самозвинувачення та внутрішнього самосуду. Така форма аутокомунікації, як правило, підсилює емоційне виснаження та фрагментацію внутрішнього досвіду.

Другим значущим негативним чинником є «К- (безсистемна внутрішня комунікація)»  $\beta = -0.154$ ,  $p = 0.003$ . Хаотичність, відсутність структури й логіки у внутрішніх діалогах знижує здатність до саморегуляції, що позначається на загальному відчутті внутрішньої стабільності. Подібним чином впливає і «соціальна оцінка» ( $\beta = -0.132$ ,  $p = 0.017$ ), оскільки орієнтація на думку інших, залежність від зовнішньої схвалюваності супроводжується зниженням

автономії та стійкості, що негативно впливає на суб'єктивне благополуччя.

Окрему увагу заслуговують ті показники аутокомунікації, які продемонстрували позитивний вплив на психологічне благополуччя, адже саме вони можуть розглядатися як внутрішні ресурси стійкості. Найбільш вираженим позитивним чинником стала «самотивація» ( $\beta = 0.179$ ,  $p = 0.003$ ). Її високі значення вказують на те, що людина здатна підтримувати себе через внутрішні заохочувальні висловлювання, формувати конструктивні плани, зберігати орієнтацію на дії навіть у стресових ситуаціях.

Суттєвий позитивний внесок також показав «самоменеджмент» ( $\beta = 0.138$ ,  $p = 0.018$ ). Цей показник відображає здатність вибудовувати внутрішню організацію власної діяльності, планувати, контролювати виконання завдань та повертатися до мети після відволікань. Фактично, це індикатор внутрішньої дисципліни та відповідальності, що створює відчуття керованості життям.

Позитивний внесок показав як і «К+ монолог» ( $\beta = 0.137$ ,  $p = 0.007$ ), так і «спонтанні діалоги (SpD)» ( $\beta = 0.134$ ,  $p = 0.017$ ), що відображають структуроване, осмислене внутрішнє мовлення. Такі типи аутокомунікації пов'язані із рефлексивністю, вільністю внутрішніх роздумів та зниженням внутрішньої хаотичності.

Таким чином, бачимо залежність впливу «самокритики» та «самотивації» на психологічне благополуччя. Чим вищі негативні показники тим нижчий рівень психологічного благополуччя, відповідно якщо позитивні показники вищі («самотивація», «самоменеджмент» тощо), то і рівень психологічного благополуччя теж зростає (див. рис. 1)

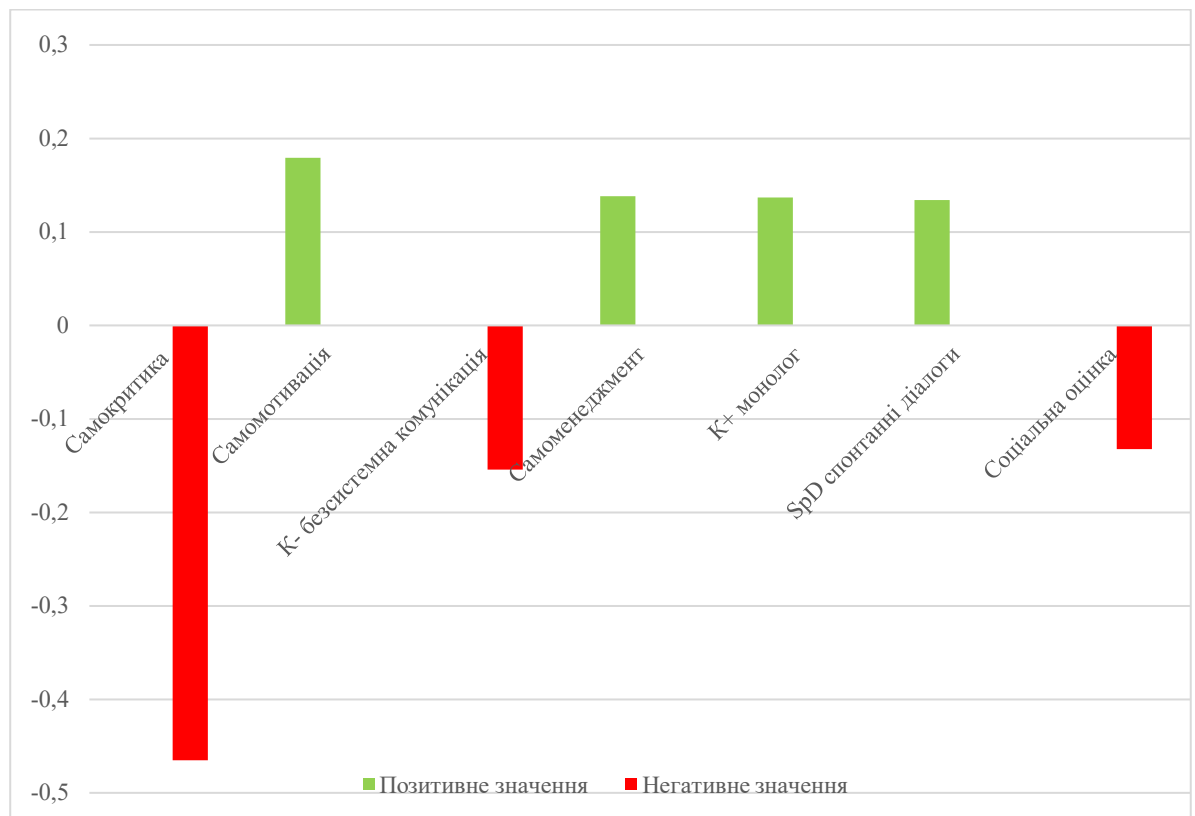


Рисунок 1. Вплив аутокомунікативних показників на психологічне благополуччя

### 3.4. Виявлення аутокомунікативних факторів психологічного благополуччя та самоактуалізації

З метою з'ясування того, як саме взаємодіють між собою різні форми аутокомунікації та які приховані структури стоять за їхнім проявом, було здійснено факторний аналіз за методом головних компонент із варімакс-ротацією. До розрахунків увійшли всі шкали за методиками «Шкала внутрішньої діалогічної активності» (IDAS, П. Олесь), «Шкала саморозмови» (STS, Т. Брайнтхаупт), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та «Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції» (ОДЕС, І. Кочарян), що дало змогу охопити як діалогічні, так і функціональні та есенційні характеристики внутрішнього мовлення.

У межах проведеного факторного аналізу з ротацією Varimax (24 ітерації) було виділено 10 факторів, які разом пояснюють 67.98% дисперсії вибірки.

Однак у контексті дослідження нас цікавлять лише ті фактори, де одночасно представлені показники аутокомунікації та показники психологічного благополуччя та самоактуалізації.

До таких належать лише два фактори — Фактор 1 та Фактор 4, які разом пояснюють 21.8% варіації (15.82% та 5.98% відповідно). Саме вони демонструють змістовні спільності між внутрішньою комунікацією та особистісними показниками. Узагальнені статистичні параметри подані у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Загальна характеристика аутокомунікативних факторів психологічного благополуччя

<b>Параметр</b>	<b>Фактор «Зниження самокритики»</b>	<b>Фактор «Самотивація та самоменеджмент»</b>
Власне значення (до ротації)	6.93	1.69
% Дисперсії (до ротації)	21.01%	5.12%
% Дисперсії (після ротації)	15.82%	5.98%
Тип зв'язку	Негативний	Позитивний

Фактор «Зниження самокритики» (15.82% дисперсії після ротації) характеризується поєднанням високих навантажень показників психологічного благополуччя та самоактуалізації з негативним навантаженням самокритики (див. табл. 3.12). Це свідчить про негативний напрямок взаємозв'язку: чим вище рівень самокритичних висловлювань та внутрішнього самозасудження, тим нижчі показники благополуччя й особистісної реалізації. Така конфігурація демонструє наявність деструктивного аутокомунікативного ядра, яке послаблює адаптивні ресурси особистості. Тому цей фактор доцільно визначити як «Зниження самокритики»

Фактор «Самомотивація та самоменеджмент» (5.98% дисперсії після ротації) об'єднує креативність як характеристику особистісного потенціалу та показники саморегуляції — самомотивацію і самоменеджмент (див. табл. 3.13). Така структура свідчить про те, що самоменеджмент та самомотивація сприяють розвитку креативності, яка інтегрується в структуру фактора як показник, що підтримується саме цими регулятивними процесами. Це означає, що здатність людини організувати власну діяльність, саморозмови та підтримувати внутрішню мотивацію створює умови для активізації творчого мислення. Тому і можна назвати фактор «Самомотивація та самоменеджмент».

Таблиця 3.12

Навантаженість (ротована матриця) фактору «Самокритика та зниження психологічного благополуччя»

<b>Змінна (показник)</b>	<b>Навантаження</b>
Психологічне благополуччя	+0.95
Самосприйняття	+0.82
Цілі в житті	+0.79
Особистісний ріст	+0.77
Управління середовищем	+0.77
Позитивні відносини	+0.68
Самоповага	+0.56
Автономія	+0.52
Самокритика	-0.51

Аналіз навантажень за фактором «Самокритика та зниження психологічного благополуччя» показує, що цей фактор є найбільш вагомим у структурі даних (15.82% варіації після Varimax-ротації). Ми бачимо, що він має чітко виражену біполярну структуру, оскільки усі компоненти психологічного благополуччя демонструють високі позитивні навантаження (від +0.52 до +0.95), тоді як самокритика має навантаження зі знаком «-» (-0.51).

Такий розподіл вказує на протилежний характер взаємозв'язків, коли підвищення самокритики супроводжується зниженням показників психологічного благополуччя, зокрема автономії, цілей у житті, особистісного зростання, управління середовищем та якості міжособистісних стосунків. Усі ці шкали разом формують узагальнений конструкт самоактуалізації, тому цей фактор відображає напрямок зворотного впливу самокритичних аутокомунікацій на розвиток особистості.

Також помічаємо зв'язок цього фактору з результатами регресійного аналізу, оскільки самокритика виступила найсильнішим негативним предиктором психологічного благополуччя ( $\beta = -0.465$ ,  $p < 0.001$ ), зменшуючи його приблизно на 6.84 бали. Таким чином, факторний і регресійний аналізи узгоджено демонструють, що саме самокритичні внутрішні діалоги є ключовою дезадаптивною характеристикою аутокомунікації.

Таблиця 3.13

Навантаженість (ротована матриця) фактору «Самомотивація та самоменеджмент»

Показник (змінна)	Навантаження
Самомотивація	+0.77
Самоменеджмент	+0.73
Соціальна оцінка	+0.52
Креативність	+0.31

Даний фактор «Самомотивація та самоменеджмент» пояснює 5.98% варіації після ротації та об'єднує змінні, пов'язані із саморегуляцією та творчими характеристиками особистості. Найвищі навантаження мають самомотивація (+0.77) та самоменеджмент (+0.73), що вказує на те, що центральною особливістю цього фактора є здатність особистості організувати власну діяльність, підтримувати внутрішню активність та цілеспрямованість. Додатковий внесок робить соціальна оцінка (+0.52), яка

відображає внутрішнє очікування від соціальної оцінки та має адаптивну роль у саморозмові, наприклад «Як я виглядаю в очах інших?», «Що про мене подумують?». Прокручування соціальних ситуацій входить до одного кластеру разом із позитивною самомотивацією та самоменеджментом. Це можна інтерпретувати так, що у нашій вибірці соціальна оцінка часто виступає додатковим джерелом мотивації та самоконтролю, а зовнішня референтність перетворюється на позитивне підкріплення поведінки.

І хоч креативність має нижче навантаження (+0.31), але вона все ж таки є включеною до фактору з причини того, що творчість пов'язана за гнучкістю мислення, формуванням нових рішень і стимуляцією внутрішнього діалогу, що і сприяє саморегуляції особистості. У нашій вибірці креативність підсилюється саме через поєднання внутрішньої мотивації, планування та соціально орієнтованої рефлексії, що в сукупності формує потужний адаптивний ресурс.

Також підтверджується зв'язок цього фактору з регресійним аналізом, проведеним раніше. Ті самі показники, що увійшли до регресивного аналізу («самотивація» та «самоменеджмент») мають достатнє навантаження у факторі «Самотивація та самоменеджмент» і підвищують рівень психологічного благополуччя. Це підтверджується тим, що в регресійній моделі вони мають статистично значущі позитивні коефіцієнти (самотивація ( $\beta = +0.179$ ,  $p = .003$ ), самоменеджмент ( $\beta = +0.138$ ,  $p = .018$ )).

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Нами було зазначено описові статистики до всіх використаних у ході емпіричного дослідження методик, зокрема «Шкала внутрішньої діалогічної активності» (IDAS, П. Олесь), «Шкала саморозмови» (STS, Т. Брайнтхаупт), «Опитувальник діалогності есенціальної саморегуляції» (ОДЕС, І. Кочарян), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та «Самоактуалізаційний тест» (САТ, Е. Шосторм). Отримані описові статистики показали, що у вибірці домінують переважно адаптивні форми аутокомунікації (самопідтримка,

самомотивація, самоменеджмент, рефлексивні діалоги), однак наявні й дезадаптивні компоненти, зокрема самокритика та внутрішні конфліктні діалоги. Показники психологічного благополуччя та самоактуалізації перебувають у межах середнього рівня, з вираженими варіаціями між окремими шкалами. Такий розподіл характеристик створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків між формами аутокомунікації, самоактуалізацією та психологічним благополуччям.

2. Проведений кореляційний аналіз ( $\tau$ - $b$  Кендалла) дав змогу встановити особливості самоактуалізації та психологічного благополуччя, пов'язані з різними аспектами аутокомунікації. Найбільш суттєві позитивні зв'язки виявлено між самопідтримкою та позитивними відносинами (приблизно 16% спільної варіації), гнучкістю та автономією (приблизно 15%), а також самоменеджментом та управлінням середовищем (приблизно 13%). Негативні зв'язки продемонстрували асоціації між самокритикою та самосприйняттям (близько 9% спільної варіації). У контексті показників самоактуалізації найпомітнішими є зв'язки між спонтанними діалогами та креативністю (близько 11%), між самопідтримкою та сензитивністю (близько 6%), а також між самокритикою та самосприйняттям (приблизно 9%).

3. Виявлено, що сукупність аутокомунікативних характеристик пояснює 35.2% варіації психологічного благополуччя, що свідчить про помірний рівень впливу внутрішніх діалогів на емоційно-особистісне функціонування. Найпотужнішим негативним предиктором виявилась самокритика, яка статистично значуще знижує загальний рівень благополуччя. Позитивними предикторами виявилися самомотивація та самоменеджмент, які вносять помітний внесок у підвищення психологічного благополуччя. Крім того досліджено, що окремі форми монологічного та спонтанного внутрішнього діалогу також продемонстрували позитивний прогнозуєчий вплив. Таким чином, відбулося визначення предикторів психологічного благополуччя та самоактуалізації, зокрема встановлено, що аутокомунікативні змінні є значущими предикторами як позитивного, так і негативного особистісного функціонування.

4. Було проведено факторний аналіз дозволив виокремити два інтегральні аутокомунікативні фактори, що відображають узагальнену структуру зв'язків між

показниками внутрішніх діалогів, самоактуалізації та психологічного благополуччя. Статистичні індикатори ( $KMO = 0.763$ ;  $\chi^2 = 4229.60$ ,  $p < 0.001$ ) підтвердили адекватність даних для проведення факторного аналізу. Виділені фактори пояснили 21.8% дисперсії, що є прийнятним рівнем для психологічних змінних. Фактор «Зниження самокритики», має біполярну структуру та пояснює 15.82% дисперсії, поєднує високі показники психологічного благополуччя та протилежно спрямоване навантаження самокритики, що відображає деструктивний вплив останньої на психологічне благополуччя. Другий фактор, «Самомотивація та самоменеджмент» включає компоненти саморегуляції та креативності та пояснює 5.98% дисперсії, що вказує на ресурсний характер цих форм аутокомунікації та їхній внесок у підтримання психологічного функціонування. Така структура дозволила узагальнити стійкі закономірності взаємодії між показниками внутрішньої діалогічної активності, саморегуляції та особистісного благополуччя.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі представлено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей аутокомунікації, що сприяють самоактуалізації та психологічному благополуччю.

1. Аналіз понять «аутокомунікація», «самоактуалізація» та «психологічне благополуччя» дозволив нам зрозуміти та виділити багатокomпонентну структуру цих понять та сформувавши цілісне концептуальне підґрунтя для емпіричного дослідження. У сучасних психологічних підходах ці три поняття формують єдину систему внутрішнього функціонування особистості, яка визначає здатність індивіда зберігати психологічну цілісність, адаптуватись до умов середовища та реалізовувати власний потенціал. Показано, що «аутокомунікація» розглядається як складний багаторівневий процес внутрішнього діалогічного мовлення, вона включає рефлексію, переосмислення досвіду, інтеграцію різних «Я-позицій», самопідтримку та внутрішню регуляцію, що сприяє самоактуалізації. Для процесу самоактуалізації необхідним є умова розкриття власного потенціалу, внутрішньої усвідомленості, досягнення автентичності та інтегрованості особистості. З внутрішнім відчуттям цілісності безумовно пов'язане і психологічне благополуччя, яке як інтегральний показник гармонійного функціонування спирається на рефлексію та сприйняття. Тож визначені у теоретичній частині зв'язки між цими поняттями дозволили сформувавши гіпотезу про те, що високий рівень аутокомунікації є значущим предиктором самоактуалізації та психологічного благополуччя молоді.

2. Було встановлено особливості самоактуалізації та психологічного благополуччя, що пов'язані з різними аспектами комунікації. Емпірично підтверджено, що адаптивні форми внутрішнього діалогу, такі як самопідтримка, гнучність мислення, самомотивація та інші, асоціюються з вищими показниками автономії, особистісного зростання, цілеспрямованості та позитивних міжособистісних стосунків. Деадаптивні румінаційні форми

внутрішньої діалогічної активності, такі як, самокритика та внутрішні конфлікти, пов'язані зі зниженням самоактуалізації та психологічного благополуччя. Виявлені закономірності дозволили окреслити специфічні особливості внутрішньої комунікації, що або сприяють, або гальмують самоактуалізаційні процеси.

3. Визначено аутокомунікативні предиктори формування психологічного благополуччя та самоактуалізації, за допомогою яких можна встановити прогностичну роль окремих характеристик аутокомунікації. Отримані результати регресійного аналізу показали, що такий механізм аутокомунікації як самокритика виступає значним негативним предиктором зниження психологічного благополуччя, тоді як самомотивація і самоменеджмент є статистично значущими позитивними предикторами. Отже, результати регресійного аналізу підтверджують, що саме структура та характер аутокомунікації є визначальними предикторами психологічного благополуччя та самоактуалізації. Конструктивні механізми внутрішнього діалогу (самомотивація та самоменеджмент) сприяють підвищенню ресурсності й особистісної цілісності, тоді як деструктивні форми (самокритика) істотно знижують адаптивність і емоційне благополуччя. Це свідчить про те, що якість аутокомунікації виконує ключову регулятивну функцію у розвитку особистості, підтверджуючи центральне положення дослідження про її прогностичну роль у формуванні позитивного психологічного функціонування молоді.

4. Виявлено аутокомунікативні фактори психологічного благополуччя та самоактуалізації як латентні структури аутокомунікації. Було виокремлено два змістовні фактори «Зниження самокритики» та «Самомотивація та самоменеджмент», які не лише одночасно поєднують показники по шкалам психологічного благополуччя та самоактуалізації, а ще й відображають протилежні напрями внутрішньої регуляції. Фактор «Зниження самокритики» виявляє деструктивний контур внутрішньої комунікації, у межах якого домінують конфлікти, самокритичні форми самозвернення, які перешкоджають

самоактуалізації та зменшують рівень психологічного благополуччя. На відміну, інший фактор «Самомотивація та самоменеджмент» має протилежну навантаженість та спрямованість на креативність, самомотивацію та самоменеджмент, що сприяють утворенню ресурсного впливу на психологічне благополуччя. Виділені структури дозволяє простежити, яким чином різні форми внутрішньої діалогічної активності впливають на психологічне функціонування та окреслити зв'язок між аутокомунікацією, самоактуалізацією та психологічним благополуччям.

5. Таким чином, поставлені завдання було виконано, мету дослідження досягнуто, а висунута гіпотеза підтверджується. Отримані результати дозволили не лише емпірично встановити ключові аутокомунікативні механізми, що визначають рівень самоактуалізації та психологічного благополуччя молоді, а й окреслити конкретні мішені для подальшої психологічної корекції. Першочерговим напрямом роботи є зниження самокритики, яка проявилась як деструктивний компонент внутрішнього діалогу та суттєво впливає на зниження психологічного благополуччя. Водночас доцільним є цілеспрямоване підвищення самомотивації та самоменеджменту, механізмів, які б забезпечили регуляцію поведінки та підтримання внутрішніх ресурсів. Окрему увагу варто приділити розвитку креативності й гнучкого мислення як чинників, що підсилюють позитивні форми аутокомунікації та забезпечують конструктивну внутрішню регуляцію. Сукупність визначених напрямів може бути використана як практична основа для розробки корекційних програм, спрямованих на покращення психологічного функціонування та підтримку особистісного розвитку молоді.

## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Виготський Л. С. Мислення і мовлення / Л. С. Виготський ; пер. з рос. О. В. Дьякової. – Київ : Либідь, 1991.
2. Гаврилькевич В. К. Особливості емоційної саморегуляції дорослих з ішемічною патологією серця : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / В. К. Гаврилькевич. – Київ : [б. в.], 2011. – 20 с.
3. Грицюк П. М., Остапчук О. П. Аналіз даних : навч. посіб. / П. М. Грицюк, О. П. Остапчук. – Рівне : НУВГП, 2008. – 218 с.
4. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти / О. В. Завгородня // Психологія і суспільство. – 2007. – № 3. – С. 124–137.
5. Іващенко П. О., Семеняк І. В., Іванов В. В. Багатовимірний статистичний аналіз. – Харків : Основа, 1992. – 144 с.
6. Казміренко В. П. Засади когнітивної психології спілкування / В. П. Казміренко // Наукові студії з політичної та соціальної психології. – Київ : Міленіум, 2009. – Вип. 23 (26). – С. 140–164.
7. Ковальчук О. Я. Математичне моделювання і прогнозування в міжнародних відносинах / О. Я. Ковальчук. – Тернопіль : ТНЕУ, 2016. – 423 с.
8. Костюк Г. С. Здібності / Г. С. Костюк // Українська радянська енциклопедія. – Т. 5. – Київ : АН УРСР, 1961. – С. 241.
9. Кочарян І. О., Сервінський В. В. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – 2019. – Вип. 60. – С. 210–230. Режим доступу : <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/2090>
10. Кочарян І. О. Therapeutical strategies when correcting the system of psychical self-regulation by type «betrayal» // Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2014. – Вип. 56 (1121). – С. 118–123.
11. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. – Київ : КММ, 2006. – 240 с. Режим доступу : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/>

12. Матвеев В. О. Філософські основи концепції самоактуалізації особистості А. Маслоу // Вісник Харківського нац. ун-ту ім. Каразіна. Серія : Теорія культури і філософія науки. – 2013. – № 1057, вип. 49 (1). – С. 63–66. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK\\_2013\\_1057\\_49\(1\)\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK_2013_1057_49(1)_15)
13. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності : монографія. – Харків : УПА, 2015. – 265 с.
14. Осадько О. Ю. Когнітивна опосередкованість психологічного захисту як умова ефективності саморегуляції психологічного благополуччя // Вісник ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2010. – Т. 2, вип. 82. – С. 86–91.
15. Осадько О. Ю. Особливості внутрішнього діалогу як саногенного способу комунікації // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Т. 7, вип. 34. – С. 138–146. Режим доступу : <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i34/18.pdf>
16. Павленко Г. В. Роль саморегуляції для наснаження особистості // Вісник ХНУ ім. Каразіна. Серія : Психологія. – 2017. – Вип. 62. – С. 31–34. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2017\\_62\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_62_7)
17. Паніотто В. І., Максименко В. С., Харченко Н. М. Статистичний аналіз соціологічних даних. – Київ : КМ Академія, 2004. – 270 с. Режим доступу : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29700/>
18. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. – Київ, 2001. – С. 114–174.
19. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова і педагогічна психологія. – Київ, 2007. – С. 102–130.
20. Ставнюк В. В. Становлення афінського поліса. – Київ, 2005. – 216 с.
21. Титаренко Т. М. Життєвий досвід особистості : у межах і за межами буденності. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.
22. Beck J. S., Fleming S. A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy // Clinical Psychology in Europe. – 2021. – Vol. 3 (2). – e6701. Режим доступу : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9667129/>
23. Brinthaup T. M. Individual differences in self-talk frequency: social isolation and cognitive disruption // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Article 1088.

Режим доступу : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01088>

24. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49 (1). – P. 71–75.
25. Fernyhough C. The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves. – London : Wellcome Collection, 2017. – 338 p.
26. Fernyhough C. Inner Speech // The Stanford Encyclopedia of Philosophy. – Fall 2021 ed. Режим доступу : <https://plato.stanford.edu/entries/inner-speech/>
27. Guynn M. The Art of Actualization // Curiosity. – 2021. DOI: <https://doi.org/10.36898/001c.28094>
28. Hermans H. J. M. The meaning of life as an organized process // Psychotherapy. – 1989. – Vol. 26. – P. 11–22.
29. Hermans H. J. M. The Dialogical Self: Meaning as Movement // The American Journal of Psychology. – 1993. – P. 23–33. Режим доступу : [https://www.researchgate.net/publication/232503210\\_The\\_Dialogical\\_Self\\_Meaning\\_as\\_Movement](https://www.researchgate.net/publication/232503210_The_Dialogical_Self_Meaning_as_Movement)
30. Hermans H. J. M. Counselling Psychology Quarterly. Special issue: The dialogical approach to counselling theory, research, and practice. – 2006. – Vol. 19 (1). – P. 1–120.
31. Kocharyan I. Therapeutical strategies when correcting the system of psychical self-regulation by type “betrayal” // Visnyk of Kharkiv University. – 2014. – Issue 56 (1121). – P. 118–123.
32. Lotman J. O modeliruyushchem znachenii ponyatij 'kontsa' i 'nachala' v hudozhestvennyh tekstah // Tezisy dokladov. – Tartu : University of Tartu, 1966. – P. 69–74.
33. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change // Review of General Psychology. – 2005. – Vol. 9 (2). – P. 111–131.
34. Maksymovych O. Sociological and psychological models of communication: possibilities and restrictions... // Ukrainian Society. – 2020. – № 1 (72). – P. 62–82. DOI: 10.15407/socium2020.01.062

35. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. – 2nd ed. – New York : Harper and Row, 1970. – 411 p.
36. Mikhail Trunin. *Semiosphere and history: Toward the origins of the semiotic approach to history // Sign Systems Studies*. – 2017. – 45 (3/4). – P. 335–356.
37. Oles P. K., Brinthaupt T. B., Dier R., Polak D. *Types of inner dialogues and functions of self-talk // Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – Article 227.
38. Polishchuk V. *Age and pedagogical psychology: a study guide*. – 4th ed. – Sumy : University Book, 2019. – 352 p.
39. Rogers C. R. *A theory of therapy, personality and interpersonal relationship as developed in the client-centred framework // Koch S. Psychology: A Study of a Science*. – New York : McGraw-Hill, 1959. – 59 p.
40. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55(1). – P. 68–78. Режим доступа : [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
41. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. – New York : Guilford Press, 2017.
42. Ryff C. D., Keyes C. L. M. *The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69 (4). – P. 719–727.
43. Ryff C. D. *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2014. – Vol. 83 (1). – P. 10–28.
44. Simanjuntak M., Zulkarnain I., Kurniawati D., Lubis L. *The influence of self concept and interpersonal attraction... // East Asian Journal of Multidisciplinary Research*. – 2025. – Vol. 4 (8). – P. 3963–3982. DOI: 10.55927/eajmr.v4i8.312
45. Tomson K. (Krista). *The Role of Inner Speech in Human Behavior: Reflective Inner Speech Cycle (RISC) Model // Integrative Psychological and Behavioral Science*. – 2025. DOI: 10.1007/s12124-025-09925-4
46. Thompson R. A. *Emotion regulation: a theme in search of definition // Monographs of the Society for Research in Child Development*. – 1994. – Vol. 59 (2/3). – P. 25-

52.

47. Verhaeghen P., Mirabito G. When you are talking to yourself, is anybody listening? // *International Journal of Personality Psychology*. – 2021. – Vol. 7. – P. 8–24.
48. Vocate D. R. Self-talk and inner speech: understanding the uniquely human aspects in intrapersonal communication // *Intrapersonal Communication: Different Voices, Different Minds*. – Hillsdale : Hove, 1994. – P. 3–33.
49. Wiley N. *Inner Speech and the Dialogical Self*. – Temple University Press, 2016. – DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctvrf897g>
50. Whitehead P. M. Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view // *The Humanistic Psychologist*. – 2017. – Vol. 45 (1). – P. 71–83.
51. Wilkinson S., Rappe S. Dialogism and Inner Speech // *Journal of Consciousness Studies*. – 2025. – Vol. 32. – P. 128–145. DOI: 10.53765/20512201.32.7.128

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей аутокомунікації та їхньої ролі у формуванні самоактуалізації й психологічного благополуччя молоді. У роботі проаналізовано сучасні підходи до розуміння аспектів внутрішнього діалогу, механізмів самоактуалізації та структури психологічного благополуччя. Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що адаптивні форми аутокомунікації – зокрема самомотивація, самоменеджмент та самопідтримка - пов'язані з вищими показниками самоактуалізації та благополуччя, тоді як самокритика й внутрішні конфлікти сприяють їх зниженню. Отримані результати дали змогу визначити основні предиктори аутокомунікативних властивостей, які впливають на психологічне функціонування молоді, а також окреслити можливі напрями психологічної корекції, спрямовані на розвиток конструктивних форм внутрішнього діалогу.

**Ключові слова:** аутокомунікація, самоактуалізація, психологічне благополуччя, внутрішній діалог, саморегуляція.

## ANNOTATION

This thesis is devoted to the study of the features of autocommunication and their role in shaping self-actualization and psychological well-being among young people. The work analyzes contemporary approaches to understanding the components of internal dialogue, the mechanisms of self-actualization, and the structure of psychological well-being. The empirical research revealed that adaptive forms of autocommunication – such as self-motivation, self-management, and self-support – are associated with higher levels of self-actualization and well-being, whereas self-criticism and internal conflicts contribute to their decrease. The obtained results made it possible to identify key autocommunicative predictors influencing the psychological functioning of youth, as well as to outline potential directions for psychological intervention aimed at developing constructive forms of internal dialogue.

**Keywords:** autocommunication, self-actualization, psychological well-being,

internal dialogue, self-regulation.