

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості саморегуляції, що пов'язані з Я-концепцією»

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

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)

м. Харків 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІКИ, ПОВ'ЯЗАНИХ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ.....	6
1.1. Поняття, класифікація, проблеми дослідження саморегуляції	6
1.2. Я-Концепції: визначення, структура та підходи до її вивчення	13
1.3. Взаємозв'язок процесів саморегуляції та Я-концепції в структурі особистості.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІКИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ...	31
2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки дослідження	31
2.2. Опис діагностичних методик дослідження	32
2.3. Опис і обґрунтування статистичних методів дослідження	36
Висновки до другого розділу	37
 РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІКИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ	39
3.1. Дослідження особливості есенціальної саморегуляції, що пов'язані з самоставленням та самооцінкою	39
3.2. Визначення особливостей самоуправління, що пов'язані з самоставленням та самооцінкою	48
3.3. Дослідження саморегуляційних предикторів самоставлення	56
3.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції	61
Висновки до третього розділу.....	64
 ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
АНОТАЦІЇ.....	76
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

У сучасному темпі життя з високим рівнем навантаження, плинністю подій у соціальному середовищі, людина на постійній основі має перенавантаження на психологічному, когнітивному, емоційному рівнях: великі масиви вхідної інформації, емоційний тиск, багатозадачність у робочих і побутових процесах, COVID-пандемія, військові дії, відсутність базової безпеки. Таке навантаження потребує від особи навичок контролю емоційного і психологічного стану, здатності до самоорганізації, рефлексії, самоконтролю. Таким чином, ці аспекти зумовлюють зростання наукового інтересу до дослідження психічної саморегуляції - механізму, який забезпечує внутрішню цілісність, адаптацію до змін та ефективне досягнення цілей, адже якість життя та благополуччя людини безпосередньо залежить від ефективності функціонування системи саморегуляції, яка впливає на формування адекватного світосприйняття та принципи взаємодії з ним. [11]

На сучасному етапі розвитку психології, клієнт-центрований підхід, розроблений Карлом Роджерсом, передбачає саме клієнта у ролі головного суб'єкта, який має внутрішні ресурси і навички для подолання запиту «тут і зараз». Механізми саморегуляції виступають невід'ємною складовою Я-концепції, адже саме через них реалізується процес самооцінки, корекції поведінки, подолання внутрішніх конфліктів та адаптація до вимог соціального середовища. Дослідження саморегуляційних компонентів Я-концепції дає можливість краще зрозуміти внутрішню структуру особистості, шляхи розвитку ефективної, стійкої самооцінки в умовах глобальної зміни темпу життя і зростання психоемоційного навантаження на особистість.

У сучасній психології є декілька концепцій вивчення процесів саморегуляції. Найбільш розроблена і узагальнена – теорія Карвера Ч. і Шейєра М. (мотивація цілепокладання і їх досягнення) [18]. Проблема саморегуляції активно висвітлюється в роботах міжнародних та українських науковців, таких як Анохіна П.К., Бандури А., Баумайстра Р. Ф., Беха І. Д.,

Булах Л. В., Вундта В., Долинська С. Д. Кочарян І.О., Левін К.Ц., Олефір В.О., Плохих В. В., Савчина В. О., Ріддера Д., Роджерса К. та інших.

Проблематику «Я-концепції» людини вивчали в багатьох класичних теоріях: Р. Бернс, З. Фройд, Е. Еріксон та підґрунтя до її вивчення заклали К. Роджерс, який розглядав її з точки зору феноменологічної і як цілісну структуру, що впливає на адаптацію та психологічне здоров'я людини.

У вітчизняній психологічній науці психологічний зміст «Я-концепції» розкривали Говорун Т.В., Орлова Ю.М. Структура Я-концепції особистості та психологічні характеристики її основних компонентів досліджуються в роботах Боришевського М.Й., Гуменюк О.Є., Знанецької О.М., Ліпкіної Г.І., Яремчук І. І. та ін. Дослідження Дмитрова Т.В., Радчук Г.К. розкривають функції, структуру та чинники формування самооцінки в онтогенезі, а також роль психологічної саморегуляції у підтримці цілісності Я-образу.

Таким чином, вивчення особливостей саморегуляції психіки дозволяє глибше зрозуміти механізми інтеграції «Я» як цілісного утворення, механізми виникнення самоконтролю, рефлексії, сприяти розробці психологічних інтервенцій щодо формування навичок саморегуляції.

Мета: виявити особливості саморегуляції поведінки, що пов'язані з рівнем сформованості Я-концепції особистості.

Об'єкт: механізми саморегуляції поведінки.

Предмет: особливості саморегуляції поведінки, що пов'язані з Я-концепцією особистості.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення понять «саморегуляція», «Я-концепція» у психологічній науці. Визначити структуру та складові ефективної саморегуляції.

2. Виявити особливості есенціальної саморегуляції, що пов'язані з самоставленням та самооцінкою.

3. Визначити особливості самоуправління, що пов'язані з самоставленням та самооцінкою.

4. Виявити саморегуляційні предиктори самоставлення.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції на основі отриманих результатів.

Гіпотеза дослідження – припускається, що ресурсні шкали есенційної саморегуляції (рівноправний діалог, вдячність, емоційний оптимум, гідність), мають прямий кореляційний зв'язок із самоцінністю та самоставленням і можуть виступати в якості їх предикторів. Антиресурсні шкали есенціальної саморегуляції (самоприниження, апатія), а також шкала чутливості до себе, переживання внутрішнього стресу мають зворотній кореляційний зв'язок та можуть виступати предикторами низької самоцінності та самоприниження.

Характеристика вибірки – 266 осіб різного віку, що мають різний життєвий досвід і умови виховання.

Методики дослідження:

1. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (Кочарян І. О.)
2. Методика вивчення самоуправління (Куль Ю., Фурман Л.)
3. Методика вивчення самоставлення (Пантелєєв С. Р.)
4. Методика визначення самооцінки (Дембо Т. В., Рубінштейн С. Я.)

Методи математичної статистики:

1. Кореляційний аналіз (непараметричним коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена)
2. Регресійний аналіз (множинна лінійна регресія методом покрокового включення змінних)

Теоретичне значення полягає в поглибленні наукових уявлень про зв'язок Я-концепції та саморегуляції психіки.

Структура і обсяг роботи

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, анотацій та додатків. Обсяг роботи становить ____ сторінок, список використаних джерел - 52 найменувань. Робота містить 7 таблиць, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ

1.1. Поняття, класифікація, проблеми дослідження саморегуляції особистості.

Сучасний темп життя, який характеризується цифровим перевантаженням, постпандемійними викликами, соціально-психологічними стресами, зокрема війною в Україні, вимагає від особистості швидкого прийняття рішень, гнучкості в поведінці та адаптації до кризових подій при збереженні ідентичності. Ці та інші особистісні характеристики надають можливість досягати успіху у справах, досягати цілей, мати задоволення від життя і власного Я, щоб досягти найвищого рівня потреб – самоактуалізації.

Таким чином, якість життя, рівень благополуччя людини залежать від ефективності функціонування системи психічної саморегуляції, яка має вплив на адаптацію, контроль емоцій та поведінки, рівень досягнення життєвих цілей. [26]. Процес саморегуляції є динамічним процесом психічної активності людини. У повсякденному житті, особистість інстинктивно виробляє здатність реагувати на події та проживати емоції прийнятним способом, інтуїтивно застосовує набути в індивідуальному досвіді життя прийоми зниження емоційного напруження, відпочинку й мобілізації сил. Від ступеня досконалості саморегуляції залежить особистісний успіх, продуктивність в справах і показник задоволеності власним життям. Уміння управляти собою передбачає уміння цілеспрямовано керувати емоціями, почуттями, переживаючи їх без шкоди для себе та інших. [21].

Саморегуляція – це комплекс дій, що направлений на управління власними емоціями, думками і діями. Ефективна саморегуляція – це усвідомлена, внутрішньо узгоджена система руху до самоактуалізації з регулярним використанням власного набору особистісних ресурсів.

Як свідчать сучасні психолого-педагогічні дослідження, одним з найважливіших психологічних чинників, які впливають на ефективність самостійної діяльності особистості є здатність до саморегуляції, а люди з розвиненою саморегуляцією досягають більшого успіху в роботі, навчанні, суспільному житті; вони є більш психологічно благополучними та професійно компетентними. [16;31]

В сучасних теоріях саморегуляції, науковці намагаються пояснити механізми формування певних дій людини, що базуються не тільки на бажаннях, а й на усвідомлених, контрольованих рішеннях, прийнятих з урахуванням власних ресурсів і умов особистості. [16]

Баумейстер Р. висловлює припущення, що «поява саморегуляції – один з центральних кроків еволюції людини». Саморегуляція є однією із характеристик людини, що відрізняє її від інших форм життя. [36]

Слід зазначити, що деякий час поняття «регуляція» і «саморегуляція» ототожнювалися, та різниця між ними є. Так, Олефір В. О. пояснює різницю між регуляцією і саморегуляцією: «якщо джерело керівного впливу знаходиться поза межами самого процесу, то це – регуляція. Коли система регулює сама себе, то це – саморегуляція». [21] Процес саморегуляції є більш глибинним, індивідуальним, усвідомленим з урахуванням власних ресурсів і досвіду особистості.

Саморегуляція (з латинської – *regulare* – наводити лад) несе в собі частину «self - само» і тому саморегуляція – це здатність управляти подіями і собою. Це процес управління власним фізіологічним і психологічним станами, вчинками. Саме через частину «само», цей процес тісно пов'язаний з образом «Я» і поняття саморегуляції можна описати як системну характеристику особистості, що відображає її усвідомлену здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності, спрямованість на досягнення максимальної ефективності власної діяльності, уміння і досвід контролювати психологічний стан і поведінку. [29].

Канадський психолог Бандура А. розглядає саморегуляцію в рамках соціально-когнітивної теорії і ставить акцент на поведінці людини. Поведінка, на його думку, детермінована не лише факторами зовнішнього середовища, але і самим індивідом, тобто люди можуть контролювати поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегуляція. [35].

Діяльність людини має різні напрямки, як конструктивні (есенційні), так і деструктивні (інфернальні), які можна описати:

Есенційна саморегуляція (система радості) проявляється у самовизначенні, самоконтролю та вольовій активності, що забезпечує радість від життя, високу самоцінність та почтійний творчий розвиток особистості.

Інфернальна саморегуляція (система тягаря) виявляється в низькій самооцінці, самообвинуваченні, постійному високому стресовому фоні, що призводить до саморуйнування та блоку творчого розвитку. [13]

Важливо зазначити, що ступінь усвідомленості та складності саморегуляції може проявлятися на двох рівнях:

Індивідний (перший операційно-технічний рівень) – прагнення зберегти засвоєні людиною схеми дій, які відповідають потребам особи і вимогам дійсності. Сюди можна віднести автоматичні навички, звички, стереотипи. На цьому рівні, коли людина втрачає внутрішню рівновагу із-за зовнішнього стимулу, вона відповідає закріпленою звичкою діяти в типових ситуаціях.

Особистісний (другий мотиваційно-смісловий рівень) – в діях, поведінки особи присутні постійні зміни, відмова від старих неефективних форм активності. На цьому рівні присутній рух до постановки нових цілей, завдань і результатів за рахунок внутрішньо-особистісних змін. Цей рівень потребує більше навичок пізнання, усвідомлення, рефлексії, вольових бажань.

В сучасній психології налічується велика кількість видів і рівнів саморегуляції, але прийнято розглядати наступні: когнітивний, емоційний, вольовий (поведінковий), мотиваційний рівні:

Когнітивний рівень є основою для збору потрібної інформації для прийняття рішень і побудови стратегій поведінки в певних ситуаціях.

Когнітивна регуляція включає процеси прийняття рішень, постановки цілей, планування робочого процесу, самоконтроль, процеси обробки інформації (увага, пам'ять, мислення, вербалізація, рефлексія). Згідно з дослідженнями, добре сформована когнітивна регуляція сприяє стану оптимальної залученості у досягненні цілі, де особистість виконує завдання з мінімальними зусиллями, бо має прозору, чітко усвідомлену ціль і контроль навколишнього середовища.[48]. Сучасні дослідження підтверджують її роль в онлайн навчанні, бо когнітивна саморегуляція знижує перенавантаження. [42]

Емоційний рівень - це здатність розпізнавати, розуміти, демонструвати та контролювати усі власні емоції, переживання в соціально-прийнятному способі. Емоційна саморегуляція виступає в механізмах активації та пригнічення, коли певний емоційний стан активує інший і пригнічує третій. (стан тривоги змінюється на стан внутрішньої впевненості і гальмує стан страху і провалу). [33]

Вольовий (поведінковий) рівень саморегуляції важливий задля подолання життєвих незгод, які виникають на шляху до мети і актуалізації організмичної тенденції особистості. [10]. Основна функція волі – це функція вибору. В. Франкл розглядав волю «як пошук сенсу життя, пов'язуючи функцію вибору з оцінкою своїх дій з позицій майбутнього, який розкриває їх справжній зміст.»[27,38]. Вольова саморегуляція забезпечує резильєнтність та контроль поведінки в умовах подолання перешкод, активуючі процеси ініціативи, вольової активності, концентрації уваги та подолання пасивності. [42]. Вольова регуляція фокусує особистість на зусиллях досягання мети через боротьбу з відволіканнями і адаптацію до труднощів у процесі виконання завдання. Вона відрізняється від когнітивної і емоційної саморегуляції тим, що зосереджується на виконавчій функції «волі» - мобілізація енергії для дій, навіть коли рівень мотивації падає. Вольова регуляція відповідає на питання «Як» людина повина виконати завдання, коли відсутня мотивація та бажання.

Мотиваційний рівень характеризується управлінням спонукальними мотивами для посилення загального рівня саморегуляції та балансу між зусиллями та результатами. Вона включає в себе:

- Метамотиваційне знання (само- і завдання- орієнтоване)
- Стратегії (когнітивні та поведінкові)
- Моніторинг (емоційні сигнали)

Мотиваційний рівень включає в себе думки і поведінку, які допомагають особистості навмисно підвищувати готовність розпочати і завершити процес досягнення цілі. Мотиваційна регуляція фокусується на питанні «Чому/Навіщо» особистість має щось виконувати. Це рівень про есенційну складову саморегуляції, а саме про самовизначення і сенс буття.

Отже, психічна саморегуляція складається з декількох рівнів і характеризується як свідомий процес впливу людини на власний психічний стан з метою підтримки чи зміни характеру їх функціонування. [8]

Для ефективної саморегуляції важливо спиратися на фактори, які впливають на неї: (Бандура А.)[35]

- Зовнішні: соціальні стандарти та підкріплення, що мотивують до цілі
- Внутрішні: стандарти, самостереження, самоконтроль, воля, що формують усвідомлені рішення
- Процесуальні: нові реакції, дії, судження, що сприяють адаптації
- Реактивні: активна реакція на власний стан

Кожна категорія факторів дає власний вплив на розвиток процесів саморегуляції. Найтісніше з есенційною саморегуляцією пов'язані внутрішні фактори, зокрема особистісні стандарти, які в соціально-когнітивній теорії Бандури А. виступають ключовим регулятором поведінки та єднають зовнішні підкріплення з внутрішніми процесами самовизначення і вольової активності. Слід зазначити, що зовнішні і внутрішні фактори є тими важелями, заради яких людина бажає розвивати навичку саморегуляції.

Стандарти – це поняття можливих, бажаних станів людини. Це та мета, заради якої включається процес саморегуляції. Особистість починає

цілеспрямовано докладати зусилля до саморегуляції, коли розуміє кінцевий результат і прагнення отримати бажане. Контроль і оцінка досягнутих результатів дозволяє оцінити ступінь бажаного стандарту і після прийняти рішень про ефективність процесу саморегуляції і його корекції за необхідності.

Самоспостереження, самоконтроль, воля лежать в основі якісної саморегуляції, адже саме воля стає фундаментом в прийнятті рішень і їх реалізації, самоспостереження дає розуміння власних ресурсів і самоконтроль стримує від імпульсивних дій і фокусує увагу на конкретних цілях.

В умовах добре функціонуючої системи психічної саморегуляції з урахуванням вищезазначених факторів, людина має високі шанси на успіх в усіх сферах життя, отримувати не короткострокові вигоди, а довгострокові, закріплювати результат вирішення складних життєвих питань, мати високі навички адаптації і зміни поведінки згідно зовнішнього оточення.

Якість, успішність, благополуччя людини залежить від багатьох факторів, та як зазначив Кочарян І. О. «... саморегуляція впливає на формування адекватної картини зовнішнього світу і на принципи взаємодії з ним». Людина розвивається в процесі досягання бажаних цілей, успішного вирішення життєвих негараздів, самоактуалізації і для цього важливо мати ефективну систему психічної саморегуляції, яка буде направляти усі внутрішні ресурси людини на розвиток і ріст особистості. Таку систему саморегуляції називають есенціальною. [11].

Систематизуючи теорію саморегуляції, Олександров Ю. М. виділив три напрями її концептуалізації: 1) саморегуляція як процес, пов'язаний із цілями особистості; 2) саморегуляція як емерджентна системна властивість особистості; 3) суб'єктний підхід [19]. Враховуючи тісний зв'язок цільового та суб'єктного підходів, а також процеси, що здійснюються у різних ланках системи саморегуляції, умовно їх ділять на три блоки:

1) реактивні (пояснюють реакцію людини на зустріч з важкими обставинами);

2) суб'єктно-цільові (прояснюють процес досягнення результату)

3) системні (розглядають саморегуляцію з погляду її системних властивостей). [10]

До категорії реактивних відносять теорії психодинамічного спрямування (его-захист, які володіють копінг-стратегіями та теорія конфлікту). Підставою віднесення цих теорій до даної категорії є їх фокусування на процеси та механізми, що функціонують в результаті впливу стимулів у вигляді психотравм.

До суб'єктно-цільової категорії входять теорії, які пояснюють процеси адаптації шляхом здійснення довільної активності людини (теорії постановки цілей та усвідомленої саморегуляції). Так, саморегуляція може бути представлена як мотиваційна система формування, аналізу та оцінки цілей, а також створення та реалізація стратегій їх досягнення. [38]. Процес саморегуляції починається з усвідомлення та оцінки навколишніх подій. У відповідь на ці події за допомогою процесу саморефлексії свого емоційного стану, особистість визначає власні цілі та намічає шляхи їх досягнення. Механізми регуляції діяльності та усвідомленої поведінки найбільш послідовно вивчаються в рамках структурно-функціональної моделі саморегуляції. У структурно-функціональній моделі саморегуляції виділяються такі функціональні етапи: ціль діяльності, умови досягнення, план дій, критерії оцінювання успіху дій, оцінка результатів, редагування плану дій для покращення досягнення мети у майбутньому. [8] Дуже важливо, щоб кожен етап був присутній, бо якщо якийсь етап випадає, то це призводить до обмеження діяльності людини.

Системні теорії об'єднують довільну та мимовільну, усвідомлену та неусвідомлену поведінку людини в єдину цілісну систему психічної саморегуляції. При цьому як системотворчі фактори психічної саморегуляції можуть виступати формування та реалізація адаптивної поведінки та навичок, потреб та мотивів, нових адаптивних можливостей, а також тенденції до зростання та розвитку.

Отже, саморегуляція - це інтегративний, багаторівневий процес, що забезпечує адаптивну стабільність особистості в сучасних умовах динамічного світу: цифрове перевантаження, емоційний стрес у відповідь на зовнішні чинники (війна, COVID-пандемія), поведінкові бар'єри.

Вона функціонує як система, де когнітивний рівень сприяє стратегічному плануванню та моніторингу, емоційний – розпізнаванню власних переживань і їх вивільнення в допустимому вигляді для соціуму, вольовий – ініціації та підтримці дій через мобілізацію ресурсів, а мотиваційний – оптимізації внутрішньої спрямованості шляхом використання стратегій. Вивчаючи процес саморегуляції, важливо розуміти теоретичні засади, а саме реактивні (копінг-моделі), суб'єктно-цільові (цілепокладання за Карвером-Шейєром) та системні (інтегративні моделі за Олександровим) напрямки, бо вони підкреслюють роль саморегуляції у переході від реактивної адаптації до проактивного розвитку з акцентом на такі фактори, як зовнішні стандарти та внутрішні процеси (самоспостереження, воля).

Тісний зв'язок саморегуляції з Я-концепцією, зокрема через сформованість образу «Я», самооцінку, самоконтроль і рефлексію, вказує на необхідність поглибленого аналізу їх взаємодії. Наступний підрозділ присвячений теоретичному вивченню Я-концепції, її структури та ролі у формуванні саморегуляції, що дозволить розкрити механізми їх взаємозв'язку та вплив на особистісний розвиток.

1.2. Я-Концепції: визначення, структура та підходи до її вивчення.

Вивчення питання Я-концепції актуальне і багатогранне, його вивчають в різних наукових сферах, а не тільки в психології. Для правильного розуміння «Я-концепції» варто спочатку розкрити поняття «Я»:

«Я» - це сфера особистості, яка характеризується внутрішнім усвідомленням самої себе і здійсненням пристосування особистості до реальності. Результат виділення людиною самої себе із середовища, що дає їй

змогу відчувати себе суб'єктом власних фізичних і психічних станів, дій і процесів, переживати свою цілісність і тотожність із самою собою відносно минулого, сьогодення і майбутнього. Я формується в процесі діяльності та комунікації. Я оцінюється суб'єктом у Я-концепції, утворюючи ядро особистості. [31]. «Я» - це результат виділення людиною самої себе з оточуючого середовища. [1]

Актуальність розуміння власного «Я», розуміння сутності і цілі буття завжди було і є високою потребою особистості. Буття кожної психічно-здорової людини конкретизується питанням «Хто Я?». Поняття «Я» є одним з найстаріших і багатограних філософсько-психологічних понять, оскільки воно часто співвідноситься і зливається з поняттями «особистості» (людини, яку розглядають ззовні) та самосвідомості (процесу самопізнання), але поняття «Я» включає в себе ці поняття. [1].

Поняття «особистість» визначається як стійка структура соціально значущих ролей, рис, цінностей і типів поведінки, що формуються в процесі соціалізації та описують людину як учасника соціума, якого сприймають і надають оцінку ззовні. Відмінністю від «Я» є те, що «особистість» представляється як інтегральні характеристика людини в її соціальному оточенні, а от «Я» є суб'єктивним переживанням себе.

Самосвідомість – це конструкт внутрішнього світу людини, який полягає у сприйнятті нею усіх власних образів у потоці найрізноманітніших життєвих ситуацій та поєднання цих образів у цілісний образ себе. Це результат виділення себе із соціуму за рахунок усвідомлення власної ідентичності, рефлексії думок, почуттів, станів. Самосвідомість виступає механізмом утворення і функціонування образу «Я» [5]

Таким чином, образ Я, що виникає в процесі самосвідомості, стає основою для формування Я-концепції – стійкої системи уявлень особистості про себе, яка включає когнітивний (знання про себе), емоційно-оціночний (ставлення до себе) та регулятивно-поведінковий (очікування щодо власних дій) компоненти. [2;12]

Загалом, дослідження Я-концепції розглядаються в таких напрямках:

1. Американський психолог Джеймс В., основоположник даного дослідження, виділив компоненти поняття «Я»: самосвідомість як пізнавальне (об'єкт) і те, що пізнає (суб'єкт), тобто особистість (емпіричне Его) і «Я» (чисте Его). Емпіричне Его включає в себе 3 компоненти: матеріале Я, соціальне Я, духовне Я. [40] Досліджуючи дану теорію у контексті саморегуляції слід зазначити, що емпіричне Я (зокрема соціальне та духовне) формує основу Я-концепції, яка впливає на саморегуляцію через самооцінку та самосприйняття, а чисте Его, як рефлексивний механізм, є ключовим для мотиваційної та вольової саморегуляції. [39]
2. Створення більш складних дослідницьких програм і теоретичних моделей: психоаналітична теорія З. Фрейда, де він розділив особистість на три компоненти: «Воно», «Я», «Над-Я».
3. Покомпонентне різноманіття складових «Я»: гуманістичні теорії, які прагнули до розгляду цілісного людського Я і його особистісного самовизначення в мікросоціумі. [5]

Вагомий внесок у дослідження Я-концепції внесли психологи феноменологічного напрямку: Бернс Р., Мід Дж., Еріксон Е., Кулі Ч., Роджерс К. Центральним поняттям є сприйняття, тобто процеси відбору, організації та інтерпретації сприймання явищ, які спричинюють виникнення в індивіда цілісної психологічної картини оточення. [5]

Мід Дж. і Кулі Ч. припускали, що для самовизначення важливим є соціальне оточення і образ «Я» корелює з соціальним відчуженням. Людина усвідомлює власне «Я» через призму оточуючих (теорія дзеркального «Я»). В залежності від сформованості образу «Я» в соціумі, особистість буде підлаштовувати власну поведінку до суспільних норм через саморегуляцію. Їх теорія має підкріплення в сьогоденні, тому що велика кількість соціальних мереж створюють «картинку» життя, але насправді мають ефект «викривленого» дзеркала, що збільшує тривожність через порівняння. [49] У

контексті сьогодення: нестабільності геополітики, постпандемії, стресогенні фактори порушують розвиток чіткого образу «Я» і вибудови сталих соціальних зв'язків, що підвищує неконгруентність соціального «Я», призводить до соціального відчуження, тим самим знижуючи волюву регуляцію. Зниження волюви саморегуляції ускладнює мотивацію цілепокладання і досягнення мети.

Розвиваючи ідеї Міда Дж. та Кулі Ч., Еріксон Е. акцентував на дослідженні Его-ідентичності особистості (ототожнення з Я), яка є частиною Я-концепції, яка формується через соціальні очікування на кожному з 8 етапів розвитку. Его-ідентичність – це усвідомлення себе як цілісної людини, яка поєднує власні риси особистості з соціальними ролями та очікуваннями.[3]. Механізм Его-ідентичності виникає в несвідомому рівні, а розгортається у циклі взаємодії з іншими. Успішне проходження кожної стадії допомагає інтегруватися у суспільство, посилює волюву та мотиваційну саморегуляцію а от невдача призводить до рольової плутанини та ізоляції. Чітка ідентичність в цілому сприяє ефективній саморегуляції. Успішне вирішення конфліктів (наприклад, ініціатива vs провина) посилює волюву та мотиваційну саморегуляцію. З іншого боку, «розмита» ідентичність збільшує соціальну ізоляцію і тим самим зменшує здатність до саморегуляції особистості. Також, сучасні дослідження показують, що в кризових умовах (приклад: війна в Україні) порушення стадій (наприклад, ідентичність vs плутанина) знижує резилієнтність і саморегуляцію [45].

Роджерс К. описував, що ідентичність створюється через Я-концепцію, тобто уяву людини про себе на усіх рівнях (когнітивний, поведінковий, емоційний).[46] Ідентичність формується через процеси самовиявлення (відкриття власних емоцій, переживань) і самопізнання (рефлексія власного досвіду і корегування поведінки згідно внутрішніх імпульсів). Внутрішні імпульси – це природні бажання розвитку до зростання, рухатися до власної актуалізуючої тенденції, яка є у кожної особистості. Він вважав, що людина є активним учасником власного розвитку, а не лише результатом зовнішніх

факторів. [14]. Ці імпульси є основою Я-концепції та тісно пов'язані з саморегуляцією, оскільки вони забезпечують внутрішню мотивацію для контролю думок, емоцій, поведінки та цілей. Сучасні дослідження [43] показують, що внутрішні імпульси інтегруються з когнітивним, емоційним, вольовим і мотиваційним рівнями саморегуляції, сприяючи конгруентності між реальним та ідеальним Я.

Карл Роджерс припустив, що Я-концепція формується через 3 компоненти:

1. Реальне Я – сприйняття власне себе, а саме зовнішній вигляд, риси і навички, ролі у соціумі. Це суб'єктивне уявлення про себе, яке не завжди збігається з реальністю. Людина може мати завищене сприйняття однієї чи кількох своїх характеристик, яке може бути позитивним або негативним. Це залежить від внутрішніх переконань і зовнішньої оцінки.
2. Самооцінка - цінність, яку ми собі надаємо, коли порівнюємо з іншими і отримуємо реакції оточення на власні дії. В процесі порівняння, якщо ми вважаємо, що кращі за інших і/або отримуємо позитивний зворотній зв'язок, то самооцінка зростає в цій сфері і, навпаки, якщо ми вважаємо, що власний успіх в певній сфері нижчий і/або отримуємо критику, то самооцінка знижується. Самооцінка може бути високою в одних сферах і низькою в інших.
3. Ідеальне Я – уявлення про себе, яким хочеться бути, а саме бажані риси, навички, ролі, цінності. Формується під впливом власних прагнень і соціальних очікувань. Інконгруентність реального та ідеального Я може викликати внутрішній конфлікт, що може знизити самооцінку. [31]

Роджерс фокусував увагу на відмінностях між «реальним Я» та «Ідеальним Я» і вважав, що ця відмінність може бути джерелом розвитку, але велика різниця може стати джерелом внутрішньоособистісних конфліктів і негативних переживань, що буде впливати на самооцінку. [5]. Визначення «Я-концепції» за Карлом Роджерсом звучить як «складна структурована картина,

яка існує у свідомості особистості як самостійна фігура або фон, що утримує власне Я і стосунки індивіда, в які він вступає, а також позитивні та негативні вартості, які активізують відношення «образу Я» в минулому, теперішньому і майбутньому.» [46]

Роберт Бернс, описуючи глобальну Я-концепцію виділив наступні модальності: реальне Я, дзеркальне Я, ідеальне Я, де кожна із модальностей представляє соціальні, фізичні, емоційні і інтелектуальні аспекти. Я-концепція виникає у відповідь на соціальну взаємодію людини і є відносно стійким психічним надбанням. Вона узгоджує внутрішній світ, інтерпретує отриманий досвід та створює очікування особи від зовнішнього оточення. [2]. Я-концепція - це «сукупність установок спрямованих на самого себе». Основні компоненти цієї концепції включають:

1. Когнітивний (образ Я) – думки, переконання, які створюють уявлення індивіда про самого себе.
2. Емоційно-оціночний – емоційне забарвлення щодо когніцій (самооцінка) і самоставлення.
3. Поведінковий - саморегуляція (відповідна реакція, що виражається в поведінці) та самоконтроль (конкретні дії, що можуть бути викликані образом Я та самооцінкою). [27]

Важливим аспектом Я-концепції є її розділення за сутнісними властивостями на позитивну і негативну. Емпірично позитивна Я-концепція представляється позитивним ставленням особистості до самої себе, тобто до самоповаги, відчуття власної цінності, адекватна самооцінка. Бернс Р. пояснював, що «...позитивна Я-концепція характеризується твердою переконаністю в імпонуванні іншим людям, упевненості в здатності здійснювати певний вид діяльності та почуттям власної значущості». Гуменюк О. Є. описує позитивну Я-концепцію як «...складну динамічну систему уявлень людини про себе як суб'єкта, особистість, індивідуальність у взаємозв'язку і взаємодоповненні її когнітивного, емоційно-оцінкового,

вчинково-креативного і спонтанно-духовного компонентів у структурі організаційного клімату». Вона будується в процесі соціальної взаємодії як:

- унікальний результат її психологічного розвитку;
- відносно стійке й одночасно чутливе до внутрішніх переживань;
- внутрішній чинник саморозвитку її як особистості.[5]

Негативна Я-концепція представляється внутрішнім несприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності й меншовартості, неадекватна самооцінка, самозневага.[2]

Негативну Я-концепцію тлумачать як «... утворення, що формується під впливом початкового досвіду зростання дитини у сім'ї і є сумарною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. Негативна Я-концепція характеризується слабкою вірою у власні сили, низькою самоцінністю, страхом відмови, заниженим рівнем самоповаги, конформістською поведінкою у складних ситуаціях.[24]

Окрему увагу дослідники приділяють функціям Я-Концепції, які мають вплив на життя людини: сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, впливає на інтерпретацію життєвого досвіду та слугує джерелом очікувань людини.[13]

В рамках нашого теоретичного аналізу було визначено, що найвагомішою функцією Я-концепції є досягнення внутрішньої узгодженості та забезпечення стійкості поведінки. Будь-який новий досвід, який отримує особистість і відповідності цього досвіду уявленням про себе, тоді цей досвід швидко і з легкістю інтегрується в Я-концепцію, але якщо новий досвід не співпадає з наявними уявленнями про себе, то включаються психологічні механізми захисту, які допомагають інтерпретувати травматичний досвід так, щоб він вписався в існуючу Я-концепцію або видалити його. Завдяки цьому зберігається стійкість Я-концепції, навіть коли реальні факти ставлять її під загрозу. Бернс Р. вважав, що потреба захищати Я-концепцію від негативних впливів є однією з ключових мотивацій для нормальної поведінки [2].

Друга функція – вплив на інтерпретацію отриманого досвіду. Сприймаючи, аналізуючи зовнішню інформацію і навколишні обставини, людина проводить через внутрішній фільтр певну ситуацію, використовуючи внутрішні ресурси і досвід минулих схожих ситуацій, і після робить висновок, який вбудовується в систему уявлень особи про себе. Відображення цих знань суб'єкта про себе дозволяє йому відчувати власну визначеність, самототожність і цілісність. Я-концепція детермінує не тільки сприймання суб'єктом різних сторін власної особистості, але й оточуючої дійсності. Самооцінка виступає як санкціонуючий механізм Я-концепції, який забезпечує ієрархізацію знань людини про себе. У цій системі «образу Я» самооцінка виступає санкціонуючим механізмом самопізнання, що забезпечує її регулюючу функцію.[1]

Третя функція – джерело певних очікувань особистості від оточення і висновків з певної ситуації. Люди, які вірять у власну цінність, очікують, що оточення буде ставитися до них з розумінням, повагою, підтримкою і навпаки, люди, які сумніваються у своїй цінності, вважають, що їх ніхто не цінує, не сприймає і тому вони закриваються від зовнішнього спілкування. [10]

Процес формування Я-концепції особистості розглядається як тривалий і поетапний. Психолог Олпорт Г. надав опис становлення Я-Концепції з урахуванням вікових періодів:

- стадія усвідомлення власного тіла;
- розуміння себе як важливою, потрібної людини;
- формування і розвиток самоповаги;
- розширення і розвиток кордонів власного «Я», пошук власного місця в зовнішньому світі;
- початкова стадія утворення образу себе;
- раціональне керування власною поведінкою;
- формування власне Я-Концепції та цілісне усвідомлення власної особистості.[42]

Я-Концепція виникає у відповідь на життєвий досвід особистості, особливо у взаємодії з родиною. Втім, вже на ранніх етапах становлення, людина починає активно самостійно впливати на сприйняття та інтерпретацію цього досвіду, на постановку особистісних цілей та очікувань щодо майбутнього, на оцінку власних досягнень, формуючи таким чином ставлення особистості до самої себе. [7]

Таким чином, різноманітність поглядів та підходів до змісту Я-концепції відзначає її складність та багатогранність, але водночас вказує на її структурність та певну цілісність. Поняття «Я-концепція» являє собою сукупність всіх уявлень індивіда про себе, що функціонує у нерозривній єдності когнітивної, емоційної та поведінкової складових частин». [10] «Я-концепція» – це важлива психологічна категорія, яка тісно пов'язана із самосвідомістю особистості та посідає центральне місце у психологічній регуляції діяльності та поведінки. Я-концепція є динамічною, багатомодальною структурою самосприйняття, що формується через соціальні взаємодії, внутрішні імпульси та рефлексію, як показано в теоріях Джеймса (емпіричне/чисте Я), Міда Дж. та Кулі Ч. (соціальне дзеркало), Еріксона Е. (стадії ідентичності), Роджерса К. (конгруентність реального/ідеального Я) та Бернса Р. (модальності та складові: фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне Я). Ці моделі підкреслюють, що чітка, конгруентна Я-концепція сприяє позитивній самооцінці та адаптації, тоді як неконгруентність призводить до конфліктів і соціального відчуження. Сучасні дослідження підтверджують, що культурні та кризові фактори (наприклад, війна в Україні, пандемія, нестабільність на геополітичній арені світу) впливають на формування Я-Концепції, знижуючи її в умовах соціальної ізоляції. Однак Я-концепція не є ізольованою, бо вона інтегрується з процесами саморегуляції, де самооцінка та рефлексія забезпечують контроль емоцій, мотивацію та поведінку. Я-концепція впливає на життєвий досвід через саморегуляцію, яка інтегрує внутрішні та зовнішні фактори. Позитивна Я-концепція (чітке реальне Я, високе дзеркальне Я, конгруентне ідеальне Я)

сприяє адаптації, тоді як фрагментована чи суперечлива Я-концепція знижує ефективність саморегуляції. Наприклад, у кризових умовах порушення соціального Я через втрату ролей (робота, сім'я) ускладнює мотиваційну та емоційну саморегуляцію, знижуючи резилієнтність [12].

Це робить актуальним аналіз ролі саморегуляції в структурі Я-концепції, що розглядається в наступному підрозділі, для розкриття механізмів їх взаємозв'язку в життєвому досвіді особистості.

1.3. Роль процесів саморегуляції в життєвому досвіді особистості в структурі Я-концепції.

В нашому дослідженні ми розглянули окремо теоретичні засади саморегуляції та Я-концепції і дійшли узагальнюючого висновку, що систему уявлень людини про себе позначають як Я-концепція, яка лежить в основі побудови психічного стану особистості на усіх рівнях, його типу поведінки в різних життєвих переживаннях, має динамічний характер і включена в процеси регуляції життєдіяльності. Також, саморегуляція – це комплекс психічних процесів, який направлений на свідомий контроль когніцій, емоцій, поведінки та мотивації особистості для досягнення поставлених цілей і адаптації до зовнішніх умов в цілому. [36].

В процесі наукового аналізу взаємозв'язку саморегуляції з Я-концепцією ми взяли за основу теорію Я-концепції Карла Роджерса, яка є однією з ключових у феноменологічній психології, з акцентом на формування індивідуальної ідентичності через процеси самовиявлення, самопізнання та внутрішні імпульси.

У контексті Я-Концепції, саморегуляція функціонує на кожному із своїх рівнів (когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний), інтегрується з усіма модальностями (реальне, дзеркальне, ідеальне Я) та структурними складовими (фізичне, емоційне, соціальне, інтелектуальне Я) Я-Концепції, забезпечуючи баланс між внутрішніми прагненнями та зовнішніми очікуваннями.

Когнітивний рівень саморегуляції включає в себе планування, рефлексію, увагу та самоконтроль, що базуються на чіткому реальному та інтелектуальному Я. Згідно теорії Джейм В., чисте Его (суб'єкт) забезпечує рефлексію над емпіричним Его, що дозволяє коригувати поведінку. [5] Наприклад, людина, яка усвідомлює своє інтелектуальне Я ("я добре аналізую"), ефективніше планує задачі. Роджерс К. описував, що кожна особистість має організмичну тенденцію до розвитку, внутрішній імпульс до зростання, який мотивує людину до самовиявлення та самопізнання. Для розкриття актуалізуючої тенденції потрібні умови, де людина відчуває повне безумовне прийняття та підтримку, що дозволяє їй досліджувати своє Я без страху осуду.[14] Актуалізуюча тенденція спонукає людину до дій, що відповідають її ідентичному Я. Наприклад, вибір кар'єри, яка відображає внутрішні цінності, є проявом самовиявлення, підкріпленого внутрішніми імпульсами. Внутрішні імпульси стимулюють когнітивний рівень саморегуляції через самопізнання та саморефлексію, які допомагають людині пропускати ситуації через власний внутрішній фільтр і тим самим обирати наступні дії з урахуванням власних ресурсів і особистого досвіду. [46] Наприклад, тенденція до зростання мотивує до когнітивного переосмислення (рефреймінгу) складних життєвих ситуацій на потенціал для саморозвитку і нових можливостей, що посилює увагу, пам'ять і прийняття рішень. Дослідження показують, що конгруентність Я-концепції, підкріплена внутрішніми імпульсами, корелює з ефективним когнітивним контролем. Без інтеграції імпульсів (наприклад, при низькій самооцінці) когнітивна саморегуляція слабшає, призводячи до прокрастинації. [50]

Саморегуляція на емоційному рівні відображає здатність розуміти і керувати власними почуттями, що залежить від конгруентності між реальним та ідеальним Я [2]. Згідно теорії Карл Роджерса, внутрішні імпульси сприяють емоційній саморегуляції, забезпечуючи баланс між почуттями та зростанням, тобто вони мотивують особистість до усвідомлення емоцій і їх інтеграції в Я-концепцію, знижуючи тривогу від неконгруентності реального і ідеального Я.

[46]. Наприклад, імпульс до самоактуалізації допомагає перетворювати негативні емоції (страх) на конструктивні (мотивація), що є основою емоційного копіngu. Сучасні дослідження підтверджують, що висока самооцінка, підкріплена конгруентним емоційним Я, посилює емоційну регуляцію, особливо в кризових умовах, а низька самооцінка блокує імпульси, викликаючи емоційну дисрегуляцію та навіть проблем зі здоров'ям. [51].

Вольовий рівень пов'язаний із наполегливістю та самодисципліною, що залежать від соціального та ідеального Я. За Еріксоном Е., успішне вирішення конфліктів формує вольові якості, що сприяють інтеграції в суспільство [49]. Внутрішні імпульси Роджерса інтегруються з вольовою саморегуляцією через мобілізацію зусиль для розвитку: вони забезпечують наполегливість у подоланні перешкод, оскільки воля спрямована на реалізацію потенціалу. Наприклад, імпульс до саморозвитку мотивує не реагувати на короточасні реактивні імпульси і вчитися очікуванню задоволення заради досягнення довгострокових цілей. Також, варто зазначити, що емоційно-оціночний компонент у вигляді самооцінки впливає на цю інтеграцію, а саме висока самооцінка посилює вольову регуляцію, тоді як низька - послаблює.

Мотиваційний рівень розкривається через внутрішні імпульси (актуалізуюча тенденція) Карла Роджерса, які мотивують до самовиявлення та самопізнання, що сприяють когнітивній і мотиваційній саморегуляції, дозволяючи людині ставити глобальні цілі, досягати їх. Вплив самооцінки розглядається через призму концепції самоефективності Бандури А.: висока самооцінка підвищує мотивацію до дій, а низька - знижує, блокуючи розвиток актуалізуючої тенденції. [35] Також, цей рівень мотивації залежить від дзеркального та ідеального Я, що формують самоефективність [39]. Варто зазначити теорію Кулі Ч., де позитивне дзеркальне Я ("мене поважають") підвищує мотивацію через соціальний зворотній зв'язок [10].

Сучасні дослідження підтверджують, що чітка Я-концепція корелює з високим рівнем саморегуляції, де конгруентність між реальним та ідеальним Я підвищує самооцінку, впевненість у власній особистості, знижує

тривожність і сприяє соціальній адаптації [43;49]. Неконгруентність, що спричинена зовнішніми умовами цінності, навпаки, ускладнює саморегуляцію, викликаючи психологічний дискомфорт, внутрішні конфлікти, зниження резилієнтності та навіть соціальне відчуження. Наприклад, бажання людини бути лідером, хоча їй непритаманно брати на себе відповідальність, може створити внутрішній конфлікт, який може знизити мотивацію і вольову саморегуляцію. [4]

У підсумку, згідно теорії Роджерса К.: внутрішні імпульси є каталізатором для всіх рівнів саморегуляції, а самооцінка - ключовим модератором, що посилює або послаблює їх вплив. Виходячи з цього, самооцінка є невід'ємною змінною у процесі самоспостереження, самореалізації та адаптації в соціальному середовищі.

Самооцінка в межах Я-концепції трактується як складне багатогране утворення, що презентує оцінку особи самої себе, місця в соціумі та бере участь в процесах саморегуляції та діяльності людини. Вона розглядається як центральна особистісне утворення і як центральний компонент Я-концепції.

Самооцінка має два етапи розвитку: етап оцінювання себе і задоволення власними діями і етап оцінювання зі створенням і закріпленням моральних якостей особистості. [22] На формування самооцінки впливають життєві досягнення та індивідуальний рівень домагань. Традиційно, самооцінку описують формулю Джеймс В.: успіх поділений на рівень домагань, де саме від рівня домагань залежить прояв самооцінки. [41]

Дослідниця Онуфрієва Л. А. підкреслювала, що «...неодмінною умовою Я-концепції є не просто самооцінка особистості, що може виступити в ролі певного екзистенціального підсумка, а позитивне психічне утворення: «результат минулого досвіду особистості... включає в себе задані ззовні і набуті особистістю, а також сконструйовані нею самостійно способи оцінки себе як об'єкта.» В ній традиційно виділяються когнітивні аспекти, пов'язані з механізмами вимірювання, оцінювання, порівняння виразності прояву тих чи інших якостей, які людина виділяє в процесі оцінювання себе, самооцінка як

компонент самосвідомості має природу рефлексії, включає такі елементи: реальне Я, ідеальне Я, конгруентність між ними та самовідношення до результату співставлення. Самооцінка виконує регулюючу функцію і є відношенням особистості до результатів зіставлення своїх образів реального й ідеального «Я». Самооцінка як компонент самосвідомості має природу рефлексії, включає такі елементи: образ реального Я, ідеального Я і результат співставлення цих образів та власного самовідношення до результату співставлення. Самооцінка виконує регулюючу функцію і є відношенням особистості до результатів зіставлення своїх образів реального й ідеального «Я» та міри конгруентності цих образів.

В ході теоретичного аналізу, ми розглянули есенційну саморегуляції Кочаряна І. О. як інтегративний механізм Я-концепції. Автор розглядає есенційну саморегуляції як «...систему, що підтримує психологічне здоров'я через налаштування "психічного тону" в тілесно-емоційній, комунікативній та поведінковій ланках. [11] Есенційна саморегуляція виникає завдяки взаємодії головних компонентів образу Я:

- Есенційне Я: творча, сутнісна частина психіки, що відповідає внутрішнім імпульсам зростання (аналогічно актуалізуючій тенденції Роджерса). Вона спрямована на самоактуалізацію та формування позитивної Я-концепції через усвідомлення справжнього Я.
- Інфернальне Я: деструктивна, побічна частина, що викликає конфлікти та неконгруентність (наприклад, через пригнічені емоції чи негативну самооцінку).
- Его: вирішальна частина, що робить вибір між есенційною та інферальною, забезпечуючи баланс і саморегуляцію.

Есенційна саморегуляція інтегрується з кожним компонентом Я-концепцією, дозволяючи виходити з позитивним досвідом з життєвих ситуацій та досягати конгруентності між реальним та ідеальним Я. За Кочаряном І. О., "психічний тонус" – це рівень енергії в ланках саморегуляції, що впливає на життєвий досвід: високий тонус у тілесно-емоційній ланці сприяє емоційній

стабільності, у комунікативній – соціальній адаптації, у поведінковій – вольовій наполегливості [11]. Дана модель саморегуляції доповнює теорію Роджерса К. про організмичну тенденцію, показуючи, як внутрішні імпульси (есенційна підструктура) через "Его" коригують Я-концепцію, посилюючи саморегуляцію. Наприклад, у кризових ситуаціях, есенційна саморегуляція допомагає відновити конгруентність Я, знижуючи інфернальний вплив (тривога, депресія) [36].

Головна задача особистості – реалізувати власну актуалізуючу тенденцію за допомогою механізмів саморегуляції. В зарубіжних дослідженнях, вищою формою саморегуляції розглядали самодетермінацію - здатність діяти не завченим, прогнозованим чином, а внутрішньо обґрунтованим, зваженим та послідовним чином на основі вищих рефлексивних критеріїв і особистісних цінностей у прийнятті рішення та управлінні поведінкою.

Ключовим показником самодетермінації виступає свобода, як форма активності й відповідальності, як форма регуляції. Здатність до самодетермінації виникає в процесі подолання життєвих криз та переживань, при цьому фокус регуляції зміщується з зовнішнього на внутрішній локус контролю. Підґрунтям самодетермінації вважають інтеграцію свободи та власної відповідальності в процесі становлення особистості. В даному контексті, поняття «свобода» тлумачиться як вища форма активності, яка виражається в здатності ініціювати, закінчувати або змінювати напрямок діяльності на будь-якому етапі її протікання; поняття «відповідальність» - вища форма саморегуляції, що виражається в усвідомленні та використанні себе як причини зміни в собі й зовнішньому світі [30].

Як раніше було згадано, саморегуляція тісно пов'язана з процесами самопізнання та емоційно-ціннісним ставленням до себе, реакціями та діями у відповідь на життєві переживання, саме це дає пояснення поняттю «саморегульована поведінка» - це форма поведінки, яка передбачає результати самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе. Навичка саморегуляції корелює з відчуттям контролю власних дій. Науковим обґрунтуванням цьому

служує концепція самоефективності канадського психолога Бандура А., згідно з якою «...віра в здатність керувати власною поведінкою та досягати результатів є ядром саморегуляції.»[34] Така віра є невід'ємною частиною Я-концепції, оскільки будується на власному досвіді успіхів, підтримці з боку значущих інших та інтерналізації позитивних оцінок. Ціммерман Б. наголошував, що людина з розвиненими навичками саморегуляції легше, швидше і більш ефективно долає життєві перешкоди, демонструє високий рівень самоконтролю. [51] Згідно цього, саморегуляція виступає показником інтегрованості та зрілості Я-концепції.

Таким чином, весь життєвий шлях особистість постійно стикається із ситуаціями вибору, помилок, досягнень і фрустрацій, які стають основою формування життєвого досвіду. Саме цей досвід, через механізми саморефлексії, самоаналізу та самодетермінації, сприяє розвитку Я-концепції та вдосконаленню саморегуляції; ключем до емоційного самоконтролю є здатність розуміти власні емоційні реакції та змінювати ставлення до ситуації, а це можливо лише за умов добре інтегрованого образу себе. Я-концепція, таким чином, є і продуктом життєвого досвіду, і критерієм його оцінювання. У взаємодії ці дві системи утворюють механізм саморозвитку.

Отже, сучасні тенденції розвитку психології саморегуляції є актуальними, але потребують продовження дослідження для розкриття механізму в залежності від сфери діяльності людини. Дослідження саморегуляції в контексті Я-Концепції розглядає саморегуляцію як динамічний процес усвідомленого контролю і управління людиною власних думок, емоційного стану, поведінки, що включає постійне зіставлення реальної поведінки з внутрішнім образом «Я», а її ефективність пов'язується з рівнем сформованості Я-концепції в цілому. Саморегуляція є інтегративним механізмом у структурі Я-концепції, що забезпечує адаптацію завдяки взаємозв'язку на усіх рівнях: когнітивний (планування), емоційний (копінг), вольовий (наполегливість) і мотиваційний (самоефективність) рівні. Позитивна Я-концепція, підкріплена конгруентністю реального, дзеркального

та ідеального Я, сприяє ефективній саморегуляції, тоді як неконгруентність знижує резилієнтність і адаптацію. Наукові теорії Я-концепції психологів феноменологічного напрямку підкреслюють роль образу «Я», соціального оточення та внутрішніх імпульсів у формуванні Я-концепції, що взаємодіє з саморегуляцією.

Висновки до першого розділу

За результатами проведення теоретичного аналізу низки наукових робіт із досліджуваної теми, нами було визначено:

Саморегуляцію можна визначити як процес приведення себе у стан оптимальності функціонування, а також як управління на рівні власної особистості (цілепокладання, осмислення життєвого шляху, самореалізація), управління поведінкою, діяльністю, спілкуванням. Щоб здійснювати свідому саморегуляцію, людина має усвідомити її необхідність. Процес саморегуляції починається в момент розуміння зіткнення мотивів діяльності, коли незадоволеність результатом сильніша за внутрішній комфорт і це спонукає поглиблювати самопізнання й шукати вихід із ситуації, яка не задовольняє людину. Внутрішня суперечність є рушійною силою до перебудови окремих сторін своєї особистості і розвитку актуалізуючої тенденції.[25]

Я-концепція - це динамічна система уявлень людини про саму себе, вона включає усвідомлення власних фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку та суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом власного досвіду кожної особистості. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом.

У сучасній психології саморегуляція розглядається не лише як адаптивний процес, а як фундаментальний компонент особистісної структури, що має глибокі зв'язки з формуванням і трансформацією Я-концепції.

Взаємодія цих двох феноменів: Я-концепції та саморегуляції, формує цілісну динамічну систему, яка забезпечує інтеграцію досвіду, поведінкову стабільність та психологічну зрілість особистості. Я-концепція є базою мотиваційного поля особистості, що впливає на самосприйняття, самоцінність, самоконтроль, самоусвідомленість і як висновок на процеси саморегуляції. Завдяки власному образу «Я», особистість обробляє інформацію зовнішнього світу і інтерпретує її з урахуванням власного досвіду і ресурсів, обробляє і приймає власні рішення щодо майбутніх реакцій і дій на цю інформацію. Як зазначають Десі Е. Л. і Райан Р. М. «... якщо Я-концепція є узгодженою і повністю сформованою, то вона сприяє адекватному самоконтролю. Якщо ж Я-концепція несформована (фрагментована), то це веде до внутрішнього конфлікту, який впливає на процеси регуляції.»[29] У структурі Я-концепції, яка складається з різних модальностей образу «Я» на різних рівнях прояву (фізичний, соціальний, когнітивний та емоційний), саморегуляція відіграє інтегративну роль, дозволяючи людині усвідомлювати себе, коригувати поведінку та долати внутрішні конфлікти та життєві труднощі.

Отже, процеси саморегуляції відіграють ключову роль у структурі та динаміці Я-концепції. Вони забезпечують не лише контроль поведінки, а й інтеграцію життєвого досвіду, розвиток усвідомлення, формування цілісного образу себе. Успішна саморегуляція є показником психологічної зрілості особистості, а Я-концепція — її внутрішнім регулятором.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІКИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ

2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки дослідження

Ми вважаємо, що науковий інтерес до дослідження взаємозв'язку між рівнем сформованості Я-концепції та процесами саморегуляції є актуальним для психологічної науки і тому метою проведення емпіричного дослідження було виявлення рівня даного взаємозв'язку. Відповідно, **мета** емпіричного дослідження – емпірично дослідити особливості взаємозв'язку Я-концепції та саморегуляції.

Об'єкт: механізми саморегуляції поведінки.

Предмет: особливості саморегуляції поведінки, що пов'язані з Я-концепцією особистості.

Завдання дослідження:

- пошук відповідних методик дослідження на основі проведеного теоретичного аналізу;
- проведення діагностичного дослідження на обраній вибірці;
- перевірка гіпотези про те, що шкали есенційної саморегуляції, а саме ресурси: оптимум емоцій, внутрішній діалог, гідність, наполегливість, рішучість, вдячність сприяють високій самоцінності та самоприйняттю.

Дослідження проводилось в декілька етапів: [37]

1. Підготовка теоретичного підґрунтя дослідження: аналіз літератури з даного питання, формування гіпотези.
2. Організаційний етап: вибір дизайну дослідження, формування вибірки, підготовка інструментарію для проходження методик респондентами.
3. Емпіричний етап: безпосередньо проведення діагностики.
4. Аналіз отриманих результатів: первинна обробка сирих балів, застосування статистичних методів в програмі SPSS.

5. Етап інтерпретації та узагальнення висновків: порівняння результатів із гіпотезою, оформлення висновків, внесення даних у кваліфікаційну роботу.

Усі етапи дослідження проводилися з урахуванням етико-методологічних принципів емпіричного психологічного дослідження:

- принцип компетентності, який дозволяє в повном об'ємі вивчати проблему на основі аналізу наукової літератури;
- принцип конфіденційності, який підвищує довіру респондентів до процесу дослідження;
- принцип обізнаної згоди, який допомагає респондентам дізнатися мету, завдання та методи дослідження, правила експерименту;
- принцип системності, що передбачає комплексний аналіз досліджуваного явища з урахуванням взаємозв'язків між змінними.

У дослідженні взаємозв'язку Я-концепції та саморегуляції взяли участь 296 респондентів, але відповіді 30 респондентів не взяти у дослідження із-за некоректності заповнення, тому остаточно кількість опитуваних склала 266 осіб, серед них 77 чоловіків та 189 жінок. Вік вибірки представлений від 13 до 57 років. Більшість респондентів – студенти 1-го курсу психології ХНУ ім. В. Н. Каразіна, а також найближче коло студентів. Вік, стать, освітній рівень, професійний вибір є різними і не бралися до уваги в проведенні дослідження. Кожен учасник прослухав інструктаж з мети, завдання дослідження; проведена демонстрація – інструктаж з проходження кожної методики і в ході дослідження кожен респондент отримував відповіді на запитання, що пов'язанні з процесом опитування.

2.2. Опис діагностичних методик дослідження

Для проведення емпіричного дослідження особливості есенціальної саморегуляції, самоуправління, що пов'язані зі самоставленням та самооцінкою, а також для виявлення предикторів саморегуляції щодо Я-концепції, було обрано чотири діагностичні методики, які спрямовані на

діагностику різних шкал саморегуляції та Я-концепції. Методики, що були обрані для проведення емпіричного дослідження, відповідають основним вимогам стандартизації, валідності та надійності, а також відповідають меті та поставленим завданням дослідження. Опитування проводилося в онлайн-форматі з середнім часом проходження 40-50 хвилин. Для діагностики було вибрано адаптовані, україномовні варіанти наступних методик:

1. Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції. (Кочарян І. О.) [12]. Вибір даної методики обґрунтований описом найбільш повної структури есенціальної саморегуляції, що тісно пов'язана з Я-концепцією через систему внутрішніх імпульсів і конфліктів. Методика включає 217 питань, котрі представляють усі рівні саморегуляції: когнітивний, емоційний, поведінковий. Дані шкали дозволяють дослідити, як людина сприймає свій психічний стан та структурує його в контексті трьох підструктур – есенціальної (творчої, позитивної), інфернальної (деструктивної, негативної) та "Его" (раціональної, контролюючої). Есенційна шкала показує схильність людини фокусуватися на позитивних аспектах зростання, що відбулися в життєвому досвіді, але, на її думку, мають вплив на теперішнє та майбутнє. Інфернальна шкала вказує на те, чи схильна людина фіксуватися на деструктивних елементах, як конфлікти чи негативні емоції. Шкала "Его" вказує на орієнтованість людини на раціональний контроль, схильність вибудовувати баланс між позитивними та негативними аспектами Я-концепції. Психічний тонус вказує на загальний рівень енергії на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях, що впливає на конгруентність Я-концепції. Загальна шкала есенціальної саморегуляції вказує на схильність сприймати дійсність як процес зростання, на котрий людина може впливати через внутрішні ресурси. За Кочаряном, "психічний тонус" – це рівень енергії в ланках саморегуляції, що впливає на життєвий досвід: високий тонус у емоційній ланці сприяє емоційній стабільності, у когнітивній – соціальній адаптації, у поведінковій – вольовій наполегливості [13].

2. Дослідження особливостей самоуправління як компонента саморегуляції відбувалося за допомогою методики вивчення самоуправління, авторами якої є Куль Ю. та Фурман Л. [15]. Методика складається із 52 тверджень, котрі розкривають чотири шкали:

- шкала саморегуляції розкриває схильність людини до самовизначення, самомотивації та саморелаксації, що впливає на внутрішню цілісність Я;
- шкала самоконтролю вказує на те, чи схильна людина до планування та орієнтації на мету в стресогенних умовах;
- шкала розвитку волі розкриває орієнтованість людини на ініціативність, вольову активність та концентрацію, що формує стійке Я;
- шкала чутливості до себе вказує на сприйняття власних відчуттів, інтеграцію суперечностей та орієнтацію на дії після невдач, що впливає на емоційну та соціальну складові Я-концепції.
- шкала переживань життєвого стресу показує рівень суб'єктивного сприйняття стресу, його інтенсивність, що впливає на конгруентність Я, психічні тони есенційної саморегуляції.

Дані шкали дозволяють дослідити, як людина структурує свою саморегуляцію в контексті вольових, мотиваційних і рефлексивних аспектів, що пов'язано з формуванням Я-концепції. Вибір даної методики обґрунтований описом найбільш повної структури самоуправління як частини саморегуляції, що впливає на конгруентність Я-концепції.

3. Методика Пантелєєва С. Р. спрямована на визначення самовідношення як когнітивного компонента Я-концепції. [23] Вибір даної методики пов'язан із описом структури самовідношення як частини Я-концепції, що впливає на саморегуляцію. Методика включає 110 тверджень, котрі розкривають дев'ять шкал: відвертість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне Я, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення. Шкала відвертості показує схильність людини до щирості у самооцінці, що впливає на внутрішню цілісність Я. Шкала самовпевненості вказує на те, чи схильна людина до впевненості в своїх силах, що посилює

мотиваційну саморегуляцію. Шкала самокерівництва вказує на орієнтованість людини на самостійне прийняття рішень, що формує вольову саморегуляцію. Дзеркальне Я вказує на сприйняття себе через ставлення соціуму, що впливає на соціальну складову Я-концепції. Шкала самоцінності вказує на загальну цінність себе, що впливає на емоційну саморегуляцію. Шкала самоприйняття вказує на прийняття своїх рис, що посилює адаптивність Я. Шкала самоприв'язаності вказує на емоційну залежність від себе, що впливає на мотивацію. Внутрішня конфліктність демонструє внутрішні конфлікти, що послаблюють саморегуляцію. Шкала самозвинувачення показує на схильність до деструктивного самоаналізу, що впливає на когнітивну саморегуляцію. Отже, методика направлена на дослідження, як людина сприймає свій внутрішній світ і структурує його в контексті емоційних, мотиваційних і соціальних аспектів Я-концепції.

4. Методика визначення самооцінки Дембо Т. В. Та Рубінштейна С. Я. в українській адаптації Парафіян А. М. [19] розкрила нам самооцінку як емоційно-ціннісний компонент Я-концепції респондентів. Методика складається із 7 шкал: здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет, вміння робити власними руками, зовнішність, впевненість в собі. Шкала здоров'я вказує на орієнтованість людини на фізичне Я, що формує вольову саморегуляцію. Шкала розумових здібностей вказує на сприйняття інтелектуального Я, що впливає на когнітивну саморегуляцію. Шкала характеру вказує на оцінку рис особистості, що посилює соціальну складову Я-концепції. Шкала авторитету вказує на сприйняття соціального Я, що впливає на мотивацію. Шкала вміння робити власними руками вказує на оцінку навичок, що посилює вольову саморегуляцію. Шкала зовнішності вказує на оцінку фізичного Я, що впливає на емоційну саморегуляцію. Шкала впевненості у собі вказує на загальну впевненість, що впливає на когнітивну саморегуляцію. Ці шкали формують два основних показника: рівень домагань та рівень самооцінки: рівень домагань показує схильність людини до постановки високих цілей, що впливає на мотиваційну саморегуляцію, а

самооцінка вказує на те, чи схильна людина до позитивної оцінки себе, що посилює емоційну саморегуляцію. Таким чином, методика дозволяє дослідити, як людина оцінює себе в контексті фізичних, соціальних, інтелектуальних і емоційних аспектів Я-концепції. Вибір даної методики обґрунтований описом найбільш повної структури самооцінки як частини Я-концепції, що впливає на саморегуляцію.

Отже, обрані діагностичні методики були обрані за їх високу стандартизованість та валідність. Кожна методика має в основі змістовний теоретичний конструкт кожного досліджуваного нами явища (Я-концепції, саморегуляції). Як результат, такий дизайн забезпечує нам методологічне поєднання між теоретичним та емпіричним розділами нашого дослідження.

2.3. Опис і обґрунтування статистичних методів дослідження

В якості методів математичної статистики ми обрали наступні:

1. Описова статистика (критерій Манна-Уїтні) – це один із базових статистичних непараметричних методів, який використовується для дослідження середніх показників по кожній із груп досліджуваних. Цей метод допомагає візуалізувати отримані результати у вигляді таблиць, діаграм. Цей метод показує відмінності в рівнях саморегуляції між групами і допомагає нам перевірити гіпотезу.
2. Кореляційний аналіз (критерій Кенделла) – це непараметричний метод математичної статистики, який дозволяє виявити кореляції між показниками Я-концепції та кожним компонентом саморегуляції, котрі ми розглядаємо. Цей непараметричний метод обрано через його стійкість (робастність) до порушення вимог нормального розподілу та його здатність ефективно аналізувати рангові (ординальні) дані, якими є бали за психологічними шкалами. Метод дозволив визначити силу та напрямок попарного взаємозв'язку між дисфункціональними компонентами саморегуляції (наприклад, апатія та самоприпинення) та компонентами Я-концепції

(самоцінність, самоприйняття). Кореляційний аналіз продемонстрував, що негативні механізми саморегуляції статистично значуще асоціюються зі зниженням позитивного самоствердження.

3. Множинний лінійний регресійний аналіз дозволяє оцінити, чи існують статистично значущі відмінності в середніх значеннях показників залежної змінної та незалежних змінних предикторів. Метод обрано для оцінки ролі компонентів саморегуляції, а саме внутрішній рівноправний діалог, апатія, вдячність, самоприпинення стосовно рівня самоцінності. Регресія дозволяє визначити унікальний внесок кожного предиктора на самоцінність.

Отже, статистичні методи обиралися з урахування поставленої мети, завдань, гіпотези емпіричного дослідження. Всі методики ураховували характер отриманих даних з діагностичних методик, ненормальний розподіл даних респондентів, тому були обрані непараметричні методи. Такий набір методів дозволяє перевірити нашу гіпотезу і виконати поставлені завдання.

Висновки до другого розділу

Весь процес дослідження відбувався у декілька етапів: організація дослідження, збір даних і емпіричний аналіз отриманих результатів для підтвердження нашої гіпотези. Використання онлайн-майданчиків для опитування допомогло легко і швидко проходити тестування респондентам. Вибірка представлена студентами і їх близьким колом оточення.

Для вимірювання ключових аспектів дослідження (саморегуляції, Я-концепції, вікові особливості) було підібрано комплекс діагностичних методик: опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань. (Кочарян І. О., Сервінський В.), методика вивчення самоуправління (Куль Ю., Фурман Л.), методика вивчення самоствердження (Пантелєєв С. Р.), методика визначення самооцінки (Дембо Т. В., Рубінштейн С. Я.). Ці інструменти було обрано, щоб надати об'єктивну та

комплексну оцінку кожного з компонентів дослідження і урахувати кожен компонент саморегуляції та Я-концепції.

Для математичного аналізу даних було обрано низку статистичних методів у відповідності до мети та задач дослідження, основними серед яких стали кореляційний, регресійний аналізи, які дозволили нам перевірити гіпотезу дослідження, зробити висновки щодо особливостей взаємозв'язку Я-концепції та саморегуляції, а також отримати висновки для розробки психологічних рекомендацій щодо розвитку саморегуляції.

Отже, усі методики обрані для перевірки гіпотези дослідження і виконання поставлених завдань, що представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІКИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З Я-КОНЦЕПЦІЄЮ

ослідження особливості есенціальної саморегуляції, що пов'язані з самоставленням та самооцінкою

Есенціальна саморегуляція вивчається за опитувальником ОДЕС, який

м
і
с
т
и
т
ь

е
м
о
ц
і

й Емоційний компонент есенціальної саморегуляції формує континуум від ресурсних до дезадаптивних станів. (Таблиця 3.1)

и
й

б
л
о
к
:

Е+ (афект), Е+- (амбівалентність), Е= (оптимум емоцій), Е- (апатія)³⁹.

Когнітивно-комунікативний рівень описан шкалами К+ (монолог), К+- самоприниження; П2: нетерплячість, результативність, віктимність; П3:

Таблиця 3.1

Кореляційні зв'язки між показниками емоційних шкал саморегуляції та
Я-концепції

Шкала саморегуляції	Рівень самооцінки	Рівень домагань	Відвертість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне Я	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
Е+ (радість)	0,28**	-0,18**	0,33**	0,37**	0,35**	0,19**	0,34**	0,31**	0,24**	-0,27**	-0,25**
Е+- (амбівалентність)	0,14*	-0,09	0,18**	0,21**	0,17**	0,12	0,19**	0,16*	0,13	-0,12	-0,10
Е= (оптимум)	-0,11	0,10	-0,09	-0,13	-0,10	0,06	-0,15*	-0,13	-0,08	0,18**	0,16*
Е- (апатія)	-0,32**	0,30**	-0,29**	-0,38**	-0,33**	-0,11	-0,36**	-0,33**	-0,19**	0,44**	0,42**

Примітки: * - рівень значущості < 0, 05

* - рівень значущості < 0,01

Шкала Е+ («радість») демонструє найвиразніший ресурсний профіль. Вищі значення Е+ пов'язані з підвищеною глобальною самооцінкою ($r=0,28$; $p<0,01$) за одночасного зниження рівня домагань ($r=-0,18$; $p<0,01$), що вказує на поєднання впевненості в собі з більш реалістичними вимогами до власних досягнень. Афект має помірні додатні кореляції з відкритістю ($r=0,33$; $p<0,01$), самовпевненістю ($r=0,37$; $p<0,01$) та самокерівництвом ($r=0,35$; $p<0,01$), відображаючи орієнтацію на активну позицію та готовність брати відповідальність за власні дії. Позитивні зв'язки з «дзеркальним Я» ($r=0,19$; $p<0,01$) свідчать про очікування підтримувального ставлення з боку значущих інших. Паралельно Е+ асоціюється з вищою самоцінністю ($r=0,34$; $p<0,01$), самоприйняттям ($r=0,31$; $p<0,01$) і самоприв'язаністю ($r=0,24$; $p<0,01$), тобто емоційно тепле ставлення до себе поєднується з переживанням власної вартості й емоційного зв'язку з «Я». Негативні кореляції з внутрішньою конфліктністю ($r=-0,27$; $p<0,01$) і самозвинуваченням ($r=-0,25$; $p<0,01$) показують, що радості протистоїть тенденція до хронічних внутрішніх суперечностей і самоосуду.

Амбівалентні переживання щодо себе, відображені шкалою E+–, мають слабший, але послідовно позитивний зв'язок із параметрами Я-концепції. E+– корелює з глобальною самооцінкою ($r=0,14$; $p<0,05$), відкритістю ($r=0,18$; $p<0,01$), самовпевненістю ($r=0,21$; $p<0,01$), самокерівництвом ($r=0,17$; $p<0,01$), самоцінністю ($r=0,19$; $p<0,01$) і самоприйняттям ($r=0,16$; $p<0,05$). Водночас зв'язки з «дзеркальним Я», самоприв'язаністю, внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням статистично незначущі. Отже, амбівалентність у структурі есенціальної саморегуляції не руйнує позитивне самоставлення: суперечливі емоції співіснують з переживанням себе як достатньо компетентної й вартісної особи, не переходячи у виражену внутрішню кризу.

Показник E= («оптимум») характеризує згладжений емоційний стан без чітко вираженого позитивного чи негативного знака. Більшість кореляцій E= з показниками самоставлення невеликі за модулем і не досягають статистичної значущості, що відображає відсутність прямого зв'язку з рівнем самооцінки, домагань, відкритості, самовпевненості чи самокерівництва. Водночас E= має слабо негативну кореляцію із самоцінністю ($r=-0,15$; $p<0,05$) і слабо позитивні зв'язки з внутрішньою конфліктністю ($r=0,18$; $p<0,01$) та самозвинуваченням ($r=0,16$; $p<0,05$). Така конфігурація описує емоційний «оптимум» як відносно нейтральний фон, на якому відсутні сильні ресурсні переживання радості чи вдячності, але зберігається певний рівень критичного ставлення до себе і внутрішньої напруги.

Шкала E– («апатія») задає деструктивний полюс емоційного компонента. Підвищена апатія супроводжується вираженням зниження самооцінки ($r=-0,32$; $p<0,01$) і підвищенням рівня домагань ($r=0,30$; $p<0,01$), що вказує на неузгодженість між завищеними вимогами до себе і відчуттям власної спроможності. Одночасно зменшуються відкритість ($r=-0,29$; $p<0,01$), самовпевненість ($r=-0,38$; $p<0,01$) та самокерівництво ($r=-0,33$; $p<0,01$), а також самоцінність ($r=-0,36$; $p<0,01$), самоприйняття ($r=-0,33$; $p<0,01$) і самоприв'язаність ($r=-0,19$; $p<0,01$). Людина з високою апатією менше вірить у здатність впливати на події, гірше бачить власну цінність і слабше емоційно

пов'язана з власним «Я». Внутрішня конфліктність ($r=0,44$; $p<0,01$) і самозвинувачення ($r=0,42$; $p<0,01$) досягають тут максимальних величин серед емоційних шкал, що робить апатію маркером глибокої ерозії підтримувального самоствалення.

Когнітивно-комунікативний компонент есенціальної саморегуляції відображає організацію внутрішнього діалогу. (Таблиця 3.2)

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки між показниками комунікативних шкал
саморегуляції та Я-концепції

Шкала саморегуляції	Рівень самооцінки	Рівень домагань	Відвертість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне Я	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
К+ (монолог)	0,30**	-0,20**	0,36**	0,41**	0,39**	0,22**	0,38**	0,35**	0,27**	-0,29**	-0,27**
К+- (нерівн. Діалог)	0,17**	-0,11	0,20**	0,24**	0,21**	0,14*	0,22**	0,19**	0,15*	-0,15*	-0,14*
К= (рівнопр. Діалог)	-0,15*	0,13*	-0,11	-0,18**	-0,16*	0,09	-0,20**	-0,17**	-0,12	0,22**	0,19**
К- (сумбур)	-0,37**	0,34**	-0,33**	-0,44**	-0,40**	-0,15*	-0,41**	-0,39**	-0,23**	0,52**	0,54**

Примітки: * - рівень значущості $< 0,05$

* - рівень значущості $< 0,01$
Монологічний тип (К+) пов'язаний із найстабільнішою конфігурацією позитивних характеристик Я-концепції. Високі значення К+ супроводжуються підвищеною самооцінкою ($r=0,30$; $p<0,01$) і нижчим рівнем домагань ($r=-0,20$; $p<0,01$), а також суттєвим зростанням відкритості ($r=0,36$; $p<0,01$), самовпевненості ($r=0,41$; $p<0,01$) і самокерівництва ($r=0,39$; $p<0,01$). Фіксуються помірні додатні зв'язки з «дзеркальним Я» ($r=0,22$; $p<0,01$), самоцінністю ($r=0,38$; $p<0,01$), самоприйняттям ($r=0,35$; $p<0,01$) і самоприв'язаністю ($r=0,27$; $p<0,01$). Негативні кореляції з внутрішньою конфліктністю ($r=-0,29$; $p<0,01$) і самозвинуваченням ($r=-0,27$; $p<0,01$)

свідчать, що домінуючий внутрішній голос, який структурує переживання, має переважно підтримувальний, а не руйнівний характер.

Нерівноправний діалог ($K+/-$) задає конфігурацію, у якій кілька внутрішніх позицій співіснують, але одна з них має перевагу. Показник $K+/-$ позитивно корелює з самооцінкою ($r=0,17$; $p<0,01$), відкритістю ($r=0,20$; $p<0,01$), самовпевненістю ($r=0,24$; $p<0,01$) і самокерівництвом ($r=0,21$; $p<0,01$). Значущі додатні зв'язки є з «дзеркальним Я» ($r=0,14$; $p<0,05$), самоцінністю ($r=0,22$; $p<0,01$), самоприйняттям ($r=0,19$; $p<0,01$) і самоприв'язаністю ($r=0,15$; $p<0,05$). Кореляції з внутрішньою конфліктністю ($r=-0,15$; $p<0,05$) і самозвинуваченням ($r=-0,14$; $p<0,05$) мають невелику від'ємну величину. Такий профіль означає, що попри наявність різних внутрішніх голосів, домінуюча позиція утримує підтримувальний вектор і пом'якшує внутрішні суперечності.

Рівноправний діалог ($K=$) у вибірці поєднується з менш сприятливими показниками самоставлення. Для $K=$ зафіксовані від'ємні кореляції з самооцінкою ($r=-0,15$; $p<0,05$), самовпевненістю ($r=-0,18$; $p<0,01$), самокерівництвом ($r=-0,16$; $p<0,05$), самоцінністю ($r=-0,20$; $p<0,01$) і самоприйняттям ($r=-0,17$; $p<0,01$). Водночас внутрішня конфліктність ($r=0,22$; $p<0,01$) і самозвинувачення ($r=0,19$; $p<0,01$) зростають. Формально рівноправний внутрішній діалог у такій конфігурації набуває форми полілогу взаємної критики, де жодна з позицій не забезпечує консолідованої підтримки Я-образу.

Найбільш дезорганізований тип внутрішнього мовлення відображено в шкалі $K-$ («сумбур»). Високі значення $K-$ пов'язані зі значним падінням самооцінки ($r=-0,37$; $p<0,01$) і підвищенням рівня домагань ($r=0,34$; $p<0,01$), що знову демонструє розрив між самовимогами й відчуттям власної спроможності. Зменшуються відкритість ($r=-0,33$; $p<0,01$), самовпевненість ($r=-0,44$; $p<0,01$) і самокерівництво ($r=-0,40$; $p<0,01$), погіршується «дзеркальне Я» ($r=-0,15$; $p<0,05$). Одночасно фіксуються різко негативні зв'язки з самоцінністю ($r=-0,41$; $p<0,01$), самоприйняттям ($r=-0,39$; $p<0,01$) і

самоприв'язаністю ($r=-0,23$; $p<0,01$) та найвищі показники внутрішньої конфліктності ($r=0,52$; $p<0,01$) і самозвинувачення ($r=0,54$; $p<0,01$). Сумбурний внутрішній діалог, за даними таблиці, супроводжується максимально вразливою конфігурацією самоставлення, у якій відсутні чіткі критерії самопідтримки, а переважають взаємно суперечливі та само руйнівні інтерпретації власного досвіду.

Загальна конфігурація зв'язків демонструє чітку поляризацію між конструктивними диспозиціями самоуправління (П1–П4) та самодеструкцією (ПЗ–).

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки між показниками поведінкових шкал саморегуляції та Я-концепції

Показники саморегуляції	Рівень самооцінки	Рівень домагань	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
П1 (гідність)		-0,03				-0,06	-0,06
П2 (результативність)		-0,09				-0,08	-0,07
П3 (вдячність)		-0,11				-0,17**	-0,15*
П4 (наполегливість)		-0,08				-0,29**	-0,24**
ПЗ– (самодеструкція)	–		-0,27**	-0,29**	-0,15*		

Примітки: * - рівень значущості $< 0,05$

* - рівень значущості $< 0,01$

Шкала П1 (гідність) задає ціннісне ядро самоставлення. Хоча її зв'язок із глобальною самооцінкою практично відсутній ($r=0,05$), кореляції із самоцінністю ($r=0,14^*$) і особливо з самоприйняттям ($r=0,25^{**}$) вказують на те, що переживання власної гідності насамперед виявляється в емоційно-підтримувальному ставленні до себе. Респонденти з більшою гідністю частіше сприймають себе як людину, гідну поваги й прихильності, дозволяють собі

визнавати недоліки без тотального самозаперечення. Низькі за модулем і статистично незначущі зв'язки П1 з внутрішньою конфліктністю ($r=-0,06$) та самозвинуваченням ($r=-0,06$) свідчать, що гідність сама по собі не усуває внутрішніх протиріч, але формує фон, на якому інші регуляційні механізми можуть ефективніше знижувати напруження.

Показник П2 (результативність) виражає орієнтацію на досягнутий результат як критерій ставлення до себе. На відміну від гідності, він помітно пов'язаний із глобальною самооцінкою ($r=0,18^{**}$): респонденти, які частіше оцінюють себе через реальні досягнення, мають вищу загальну оцінку власних можливостей. Позитивні кореляції П2 із самоприйняттям ($r=0,17^{**}$) і самоприв'язаністю ($r=0,15^{*}$) відображають схильність будувати образ «Я» на базі підтверджених успіхів, що посилює емоційну прихильність до себе й терпиме ставлення до власних обмежень. Водночас зв'язки результативності з внутрішньою конфліктністю ($r=-0,08$) та самозвинуваченням ($r=-0,07$) слабкі й незначущі, що вказує: орієнтація на результат не є самостійним «захисним» чинником щодо внутрішніх суперечностей, а радше зміцнює самооцінку в поєднанні з іншими характеристиками самоуправління.

Шкала П3 (вдячність) виявляє найтісніший зв'язок із самоцінністю ($r=0,30^{**}$) серед усіх конструктивних диспозицій. Це означає, що здатність помічати позитивні події, визнавати внесок інших і переживати вдячність інтегрується в образ «Я» як підтвердження власної значущості. Вдячність також позитивно корелює із самоприйняттям ($r=0,23^{**}$) і глобальною самооцінкою ($r=0,15^{*}$), а її зв'язки з внутрішньою конфліктністю ($r=-0,17^{**}$) та самозвинуваченням ($r=-0,15^{*}$) мають чітко виражений «захисний» характер. Там, де вдячність розвинена, внутрішній діалог стає менш агресивним: невдачі перестають трактуватися як доказ «поганості» особистості, натомість розглядаються у ширшому контексті підтримки й ресурсів.

Шкала П4 (наполегливість) фіксує готовність підтримувати зусилля упродовж тривалого часу, повертатися до складних завдань і доводити розпочате до завершення. Її зв'язок із глобальною самооцінкою хоча й

помірний ($r=0,16^*$), однак стійкий: із зростанням наполегливості підвищується оцінка власних можливостей і ефективності. Більш виражені кореляції П4 із самоцінністю ($r=0,26^{**}$) та самоприйняттям ($r=0,21^{**}$) свідчать, що наполегливість вбудовується насамперед в афективно-ціннісний вимір Я-концепції. Респонденти з високими показниками П4 схильні сприймати себе як людину, на яку можна покластися; вони зберігають емоційне доброякісне ставлення до себе навіть у ситуаціях тимчасових невдач, оскільки розглядають їх як частину процесу досягнення мети, а не як доказ власної неспроможності.

Самодеструкція (ПЗ–) формує протилежний полюс системи самоуправління. Негативна кореляція з самооцінкою ($r=-0,31^{**}$) показує, що за зростання самодеструктивних установок глобальна оцінка себе закономірно знижується. Додатково зменшуються самоцінність ($r=-0,27^{**}$) і самоприйняття ($r=-0,29^{**}$): людина все частіше сприймає себе як «негідну», «незаслужену», схильна відкидати власні риси, не допускаючи можливості розвитку або виправлення помилок. Кореляція з самоприв'язаністю ($r=-0,15^*$) вказує на тенденцію до емоційного відчуження від власного «Я»: з'являється бажання дистанціюватися від себе, «не мати з собою справи», що додатково послаблює мотивацію до самодопомоги та конструктивної регуляції станів.

Паралельно спостерігаються дуже високі позитивні зв'язки ПЗ– з внутрішньою конфліктністю ($r=0,46^{**}$) та самозвинуваченням ($r=0,45^{**}$). За таких значень можна говорити про тісне переплетіння самодеструктивних установок із хронічним відчуттям внутрішнього розладу й переконаністю у власній провині. У структурі Я-концепції це проявляється у множинних взаємовиключних оцінках («я маю відповідати ідеалу» - «я ніколи йому не відповідатиму»), що підтримують постійну напругу. Позитивна кореляція самодеструкції з розбіжністю між Я-реальним та Я-ідеальним ($r=0,29^{**}$) засвідчує, що така установка посилює відчуття недосяжності бажаного образу.

Узгодження шкал саморегуляції з показниками самооцінки та самоставлення показує, що система ставлень до власних дій і досягнень для більшості респондентів не нейтральна, а структурно вбудована в образ «Я».

Конструктивні форми поведінкової саморегуляції – гідність, результативність, вдячність і наполегливість – поєднуються з вищою глобальною самооцінкою, більшим відчуттям власної цінності та прийнятності, а також із нижчим рівнем внутрішньої конфліктності й самозвинувачення. Завдяки цьому Я-концепція набуває ціліснішого характеру: реальні досягнення, переживання вдячності та готовність підтримувати зусилля підкріплюють відчуття, що «зі мною все в основі добре», навіть коли окремі цілі тимчасово не реалізуються. Таке поєднання підтримує стабільність самоствавлення, не даючи ситуативним невдачам перетворюватися на глобальні негативні судження про себе. Самодеструкція, навпаки, вписує у структуру «Я» інший регуляційний сценарій. Вона підсилює ті компоненти образу себе, які пов'язані з неприйняттям, внутрішніми конфліктами та схильністю трактувати будь-які труднощі як доказ власної дефективності. За високих значень ПЗ– зростає розрив між реальним та ідеальним образом «Я», причому цей розрив слабо пов'язаний із реальними досягненнями: навіть успіхи не здатні суттєво зменшити дистанцію, оскільки критичні стандарти до себе залишаються незмінно жорсткими.

Емоційна, когнітивна, поведінкова шкали саморегуляції, виміряні за опитувальником ОДЕС, не є нейтральним додатком до Я-концепції, а одним із механізмів її підтримки або деформації. Позитивні кореляції формують своєрідну «психологічну інфраструктуру» для конструктивної саморегуляції: вони задають спосіб трактування досягнень і невдач, через який внутрішні регуляційні процеси або підсилюють довіру до себе, або, навпаки, закріплюють негативні самооцінні схеми. У наступному підрозділі до цієї картини буде додано вимірювання самоуправління за Фурманом, що дозволить розширити опис регуляційних механізмів, пов'язаних із самоствавленням і самооцінкою.

визначення особливостей самоуправління, що пов'язані з самоствавленням та самооцінкою

Блок самоуправління відображає стійкі чинники ставлення до власних досягнень, помилок і життєвих зусиль. До цього блоку належать шкали: інтегральний індекс «Саморегуляція (SR)», шкали «Самоконтроль (SC)», «Розвиток волі (VE)», «Чутливість до себе (SA)» та «Переживання життєвого стресу (GLS)». Я-концепція операціоналізована через рівень самооцінки та рівень домагань за Дембо–Рубінштейн, а також через систему ставлень до себе у моделі Пантелєєва: самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне ставлення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішню конфліктність і самозвинувачення. Кореляційні зв'язки розраховані за непараметричним коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, що є доцільним за умов ординального рівня вимірювання та відхилення емпіричних розподілів від нормального (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки між показниками самоуправління та Я-концепції

Шкали самоуправління. Шкали самоставлення	Саморегуляція (SR)	Самоконтроль (SC)	Розвиток волі (VE)	Чутливість до себе (SA)	Переживання життєвого стресу (GLS)
Рівень самооцінки	0,32**	0,13*	0,23**	0,26**	-0,21**
Рівень домогань	-0,27**	-0,23**	-0,23**	-0,29**	0,21**
Відвертість	0,29**	0,16*	0,30**	0,34**	-0,12
Самовпевненість	0,43**	0,30**	0,28**	0,31**	-0,19
Самокерівництво	0,37**	0,18**	0,28**	0,27**	0,15*
Дзеркальне Я	0,18**	0,14*	0,11	0,19**	0,09
Самоцінність	0,26**	0,06	0,14*	0,32**	-0,17**
Самоприйняття	0,29**	0,12	0,14*	0,29**	-0,1
Самоприв'язаність	0,25**	0,08	0,26**	0,17**	-0,03
Внутрішня конфліктність	-0,29**	-0,28**	-0,32**	-0,43**	0,26**
Самозвинувачення	-0,31**	-0,16**	-0,21**	-0,39**	0,24**

Примітки: * - рівень значущості < 0, 05

* - рівень значущості < 0,01

Загальна картина кореляцій свідчить про системну пов'язаність процесуальних показників саморегуляції з образом «Я» респондентів.

Показники, що відображають конструктивну саморегуляцію та вміння мобілізувати внутрішні ресурси (SR, SC, VE, SA), утворюють позитивні зв'язки з компонентами позитивного самоставлення (самовпевненість, самокерівництво, самоцінність, самоприйняття) і негативні – з внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Натомість інтенсивність переживання життєвого стресу (GLS) виявляє протилежну картину: вищі значення цієї шкали асоціюються зі зростанням внутрішньої конфліктності й тенденцією до самозвинувачення, а також із певним зниженням загальної самооцінки та суб'єктивної ефективності власних дій.

Інтегральний показник «Саморегуляція (SR)» демонструє помірні позитивні зв'язки з ключовими параметрами позитивного ставлення до себе. Найтісніше SR пов'язаний із самовпевненістю ($r \approx 0,43$; $p < 0,001$) та самокерівництвом ($r \approx 0,37$; $p < 0,001$). Це означає, що респонденти, які повідомляють про більш розвинену здатність планувати, контролювати й узгоджувати власну активність, одночасно описують себе як більш компетентних, здатних приймати самостійні рішення і відстоювати власну позицію. Помірний зв'язок із рівнем самооцінки ($r \approx 0,30$; $p < 0,001$) відображає те, що підвищення узгодженості внутрішньої регуляції супроводжується зростанням глобальної оцінки власної цінності та можливостей, зафіксованої у методиці Дембо–Рубінштейн. Додатковий зв'язок із відвертістю ($r \approx 0,29$; $p < 0,001$) свідчить, що вищий рівень саморегуляції поєднується з готовністю до відкритого саморозкриття, що є маркером довіри до себе та до соціального оточення.

Разом з тим SR має негативні кореляції з внутрішньою конфліктністю ($r \approx -0,29$; $p < 0,001$) та самозвинуваченням ($r \approx -0,28$; $p < 0,001$). За таких значень можна говорити, що зростання загальної впорядкованості саморегуляційних процесів супроводжується зниженням напруженості внутрішнього діалогу, меншою кількістю взаємовиключних самооцінних суджень і менш вираженою схильністю приписувати провину за труднощі виключно собі. Позитивні зв'язки SR із самоцінністю, самоприйняттям і самоприв'язаністю (r у межах

0,24–0,26; $p < 0,001$) означають, що саморегуляційна здатність підтримує більш тепле емоційне ставлення до себе, у якому поєднуються повага до власних меж, здатність визнавати власні недоліки без тотального самозаперечення та відчуття емоційної прив'язаності до власного «Я», а не відчуженості.

Шкала «Самоконтроль (SC)» доповнює цю картину, акцентуючи зв'язок контролю імпульсів та поведінкових реакцій із зниженням внутрішнього напруження і конфліктності. Найбільш виражений зворотний зв'язок SC встановлено з внутрішньою конфліктністю ($r \approx -0,30$; $p < 0,001$), що можна інтерпретувати як зменшення частоти та інтенсивності суперечливих самооцінних суджень у тих респондентів, які краще регулюють імпульсивні тенденції, вміють стримувати деструктивні реакції та узгоджувати поведінку з власними цінностями. Одночасно SC позитивно корелює із самовпевненістю ($r \approx 0,30$; $p < 0,001$) і самокерівництвом ($r \approx 0,18$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що когнітивно-вольові механізми контролю поведінки інтегровані у загальну структуру Я-концепції як відчуття особистісної сили і здатності бути суб'єктом власного життя.

Невелика, але статистично значуща негативна кореляція SC з рівнем домагань ($r \approx -0,15$; $p < 0,05$) може відображати тенденцію до більш реалістичного окреслення цілей у респондентів із вищим самоконтролем. Вони менш схильні завищувати планку досягнень, що потенційно зменшує ризик хронічного почуття невідповідності власним стандартам. Водночас SC має слабкі позитивні зв'язки з дзеркальним ставленням ($r \approx 0,14$; $p < 0,05$), що вказує на узгодженість самоконтролю із сприйняттям того, як, за уявленнями респондентів, їх оцінюють значущі інші.

Показник «Розвиток волі (VE)» характеризує здатність до мобілізації зусиль, наполегливості й подолання перешкод. Для цієї шкали зафіксовано негативну кореляцію з внутрішньою конфліктністю ($r \approx -0,34$; $p < 0,001$), що за модулем є однією з найсильніших у блоці методики. Це означає, що респонденти, які описують себе як більш вольових і наполегливих, рідше переживають суперечності між різними «голосами» у внутрішньому діалозі,

рідше сумніваються у власній ідентичності та життєвих орієнтирах. Водночас VE пов'язаний із відвертістю ($r \approx 0,30$; $p < 0,001$), самокерівництвом ($r \approx 0,28$; $p < 0,001$), самовпевненістю ($r \approx 0,28$; $p < 0,001$) і самоприв'язаністю ($r \approx 0,25$; $p < 0,001$). Ця група зв'язків відображає те, що сформовані вольові якості вбудовуються у позитивний образ «Я», у якому людина відчуває себе суб'єктом дій, здатною розкриватися перед іншими без страху втрати самоповаги і підтримувати стабільну емоційну прихильність до власного «Я».

Зв'язок VE з рівнем самооцінки ($r \approx 0,22$; $p < 0,001$) посилює припущення, що внутрішня впевненість у здатності «доводити справу до кінця» є важливою складовою глобальної самооцінки. При цьому негативна кореляція VE із самозвинуваченням ($r \approx -0,21$; $p < 0,01$) свідчить, що вольовий розвиток співіснує з меншою схильністю інтерпретувати невдачі як доказ власної неспроможності. Унаслідок цього вибудовується конфігурація, де зростання вольових характеристик поєднується зі зменшенням саморуйнівальних самооцінних стратегій.

«Чутливість до себе (SA)» відображає здатність тонко фіксувати власні емоційні стани, потреби та зміни внутрішнього стану. Кореляційний профіль цієї шкали демонструє тісну інтеграцію емоційної саморефлексії з афективними і ціннісними компонентами Я-концепції (Табл. 3.2). Виражені значущі позитивні зв'язки SA із самоприйняттям, самоприв'язаністю та самоцінністю означають, що розвинена чутливість до власних переживань не зводиться до вразливості, а пов'язана з більш теплим і доброзичливим ставленням до себе. Особи, які краще розрізняють відтінки власних станів, схильні сприймати себе як емоційно значущу фігуру, здатну викликати підтримку й розуміння, а не як об'єкт постійної критики чи знецінення.

Позитивний зв'язок SA із самовпевненістю і самокерівництвом вказує на те, що тонке відчуття власних внутрішніх меж і ресурсів поєднується з відносно стабільним відчуттям компетентності та суб'єктності. Учасники з високими показниками SA не лише краще усвідомлюють, що з ними відбувається, а й частіше інтерпретують себе як здатних впливати на перебіг

подій, приймати рішення, що узгоджуються з глибинними потребами, а не лише з зовнішнім тиском. За рахунок цього чутливість не перетворюється на пасивну реєстрацію дискомфорту, а включається в активну систему саморегуляції, де на основі усвідомлення станів змінюються поведінкові стратегії.

Водночас SA має помітні негативні кореляції з внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Там, де чутливість до себе достатньо розвинена, внутрішній діалог менше нагадує взаємні обвинувачення між різними «частинами» Я, а більше нагадує уважне ставлення до власних обмежень і контексту, у якому виникають помилки. Це означає, що емоційна саморефлексія підтримує більш м'який і гнучкий спосіб інтерпретації власних промахів: вони сприймаються не як доказ тотальної неспроможності, а як точка для корекції планів і стратегій. У такій конфігурації зменшується ймовірність формування хронічного самозвинувачення, яке, згідно з даними Пантелєєва, пов'язане з високим ризиком дезадаптації.

З параметрами самооцінки за Дембо–Рубінштейн SA пов'язана помірними позитивними кореляціями. Вищі значення SA поєднуються з підвищеною глобальною оцінкою власних можливостей і значущості, а також із більш реалістичним, але все ж позитивним рівнем домагань. За рахунок чутливості до себе респонденти краще фіксують свої сильні й слабкі сторони, що дозволяє окреслювати рівень очікувань без надмірного заниження або завищення планки. Це знижує ризик повторюваних ситуацій фрустрації, у яких завищені домагання систематично не реалізуються, підживлюючи внутрішню конфліктність.

Шкала «Переживання життєвого стресу (GLS)» формує контрастний полюс у структурі зв'язків самоуправління з Я-концепцією. Вищі значення GLS відповідають інтенсивнішому досвіду життєвої напруги, відчуттю перенасиченості стресогенними подіями, емоційній перевтомі. У кореляційній матриці це проявляється у позитивних зв'язках GLS із внутрішньою конфліктністю і самозвинуваченням та у негативних зв'язках із

самоприйняттям, самоприв'язаністю та самоцінністю. Чим сильніше респонденти переживають життєва напруження як неупорядкований, неконтрольований фон, тим більше зростає ймовірність фрагментованого образу «Я», насиченого суперечливими оцінками і тенденцією пояснювати труднощі власною «поганістю», «слабкістю» чи «некомпетентністю».

Негативна кореляція GLS з глобальною самооцінкою і з рівнем домагань вказує, що хронічний стрес на фоні недостатньо ефективної саморегуляції асоціюється з поступовим зниженням віри у власні можливості і з реорганізацією цілей у бік більш обмежених або унікальних сценаріїв. Учасники з високим GLS частіше обирають стратегії психологічного «звуження» поля дії: зменшення кола завдань, відтермінування важливих рішень, уникання ситуацій, які вимагають прояву ініціативи. В образі «Я» це закріплюється у вигляді меншої самовпевненості, меншої готовності приймати на себе відповідальність і очікування швидкого виснаження у випадку зростання навантаження.

Кореляції між GLS і показниками відвертості та дзеркального ставлення демонструють складніші конфігурації. У частини респондентів високий стрес супроводжується зниженням готовності до відвертого саморозкриття: з'являється установка, що власні труднощі краще приховувати, аби не втратити контроль над враженням, яке формують інші люди. Це підсилює розрив між реальним досвідом і образом «Я для Іншого», що, у свою чергу, підживлює внутрішню конфліктність. Там, де GLS нижчий, спостерігається більш узгоджене поєднання самосприйняття та уявлень про ставлення оточення, що робить структуру Я-концепції ціліснішою і менш фрагментованою.

Поєднання зв'язків SR, SC, VE, SA та GLS із самовпевненістю, самокерівництвом, самоцінністю, самоприйняттям, внутрішньою конфліктністю і самозвинуваченням дозволяє описати два відносно автономні кластери змінних. Перший кластер об'єднує показники конструктивної саморегуляції та позитивного ставлення до себе і включає інтегральну саморегуляцію, самоконтроль, розвиток волі й чутливість до себе разом із

позитивними компонентами Я-концепції. Другий кластер концентрується навколо переживання життєвого стресу, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, формуючи конфігурацію вразливості, яка супроводжується зниженням самооцінки, рівня домагань і суб'єктивного відчуття власної ефективності. Таке структурування кореляційних зв'язків створює емпіричну основу для подальшого вивчення того, які саме компоненти саморегуляції можуть відігравати роль захисних чинників щодо деформацій самоствавлення в умовах підвищеної життєвої напруги.

Зв'язки показників самоуправління з параметрами самооцінки за Дембо–Рубінштейн мають виразну асиметрію між глобальною оцінкою себе та рівнем домагань. Інтегральна саморегуляція, розвиток волі, чутливість до себе і самоконтроль демонструють стійкі позитивні кореляції з рівнем самооцінки (для SR $r \approx 0,30$; VE $r \approx 0,24$; SA $r \approx 0,26$; $p < 0,001$), тоді як зв'язки з домаганнями слабкі й нестабільні за знаком. Це означає, що підвищення ефективності внутрішньої регуляції передусім відбивається на тому, як людина оцінює власну цінність та можливості «тут і тепер», а не на тому, якою мірою вона піднімає планку вимог до себе в майбутньому. Домагання в цій вибірці значно більшою мірою задаються зовнішніми соціальними сценаріями, ніж внутрішніми регуляційними ресурсами.

Самоконтроль є винятком щодо напряму зв'язку з домаганнями: за підвищення SC рівень домагань статистично значуще знижується ($r \approx -0,15$; $p < 0,05$). Така конфігурація інтерпретується як перехід до більш реалістичних, енергетично й часово посильних цілей. Особи з вищим самоконтролем менше схильні до завищених, слабо конкретизованих домагань, які систематично не реалізуються і підживлюють хроничне розчарування собою. Для саморегуляції загалом та інших її складових характерні радше слабкі позитивні зв'язки з домаганнями; зростання внутрішньої організованості частково підтримує амбітність, але не стимулює її некритичне розширення.

Патерни кореляцій із показниками самоствавлення за Пантелеєвим демонструють, що кожна зі шкал самоуправління тяготеє до певної групи

компонентів Я-концепції. Інтегральна саморегуляція та розвиток волі найбільш тісно пов'язані з самовпевненістю і самокерівництвом (r у межах 0,28–0,41; $p < 0,001$): їх зростання супроводжується посиленням відчуття власної компетентності, готовністю брати на себе відповідальність і підтримувати контроль над життєвими обставинами. Самоконтроль, маючи дещо нижчі коефіцієнти, все ж відчутно підтримує ці компоненти, підсилюючи здатність діяти відповідно до власних рішень, а не імпульсивних реакцій.

Чутливість до себе більш тісно інтегрована із суто афективними компонентами образу «Я». Вона має максимальні серед шкал методики кореляції з самоцінністю, самоприйняттям, самоприв'язаністю й відвертістю. Це свідчить, що уважність до власних станів і потреб поєднується з теплим емоційним ставленням до себе, готовністю визнавати власні обмеження без тотального самозаперечення та здатністю відкриватися іншим без страху радикального знецінення. У такій конфігурації емоційна саморефлексія працює як ресурс, а не як чинник загострення внутрішніх конфліктів.

Найбільш вразливі точки структури «Я» виявляються через зв'язки самоуправління з внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Для всіх конструктивних компонентів (SR, SC, VE, SA) зафіксовано помітні негативні кореляції з цими показниками, причому максимальні за модулем – у SA та VE (для SA $r \approx -0,41$ із внутрішньою конфліктністю і $r \approx -0,40$ із самозвинуваченням; $p < 0,001$; для VE $r \approx -0,34$ і $r \approx -0,21$ відповідно). Структурно це означає, що розвиток волі й чутливості до себе пов'язаний зі зниженням частоти й інтенсивності саморуйнівальних інтерпретацій власних дій, із меншим розривом між різними «голосами» внутрішнього діалогу, а також із меншою схильністю трактувати кожен помилку як доказ глобальної «поганості» чи «неспроможності» особистості.

Переживання життєвого стресу утворює в цій системі окремий полюс, пов'язаний із деструктивними компонентами Я-концепції. Вищі значення GLS асоціюються з підвищенням внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, помірним зниженням самооцінки, самовпевненості, самоприйняття й

самоцінності, а також зі слабким, але чітким негативним зв'язком із відвертістю. Це відтворює конфігурацію, за якої хронічно високий стрес, не «погашений» ефективною внутрішньою регуляцією, вписується у структуру Я як досвід розщеплення між реальним переживанням і бажаним образом, підвищує тло самокритики й гальмує готовність до відкритої взаємодії.

Сукупність цих зв'язків задає емпіричну логіку подальшого аналізу: для побудови регресійних моделей самоставлення найбільш релевантними претендентами на роль предикторів є саме ті компоненти самоуправління, які поєднують сильні позитивні кореляції з позитивними складовими Я-концепції та виражені негативні – з внутрішньою конфліктністю і самозвинуваченням. Описана система зв'язків створює концептуальну основу для подальшого переходу до регресійного аналізу. Показники гідності, результативності, вдячності, наполегливості та самодеструкції, з огляду на їхню різну спрямованість і силу кореляцій із компонентами Я-концепції, можна розглядати як потенційні предиктори самоставлення. Конструктивні змінні мають шанс виступити позитивними предикторами глобальної самооцінки, самоцінності та самоприйняття, тоді як самодеструкція – негативним предиктором цих параметрів і водночас позитивним предиктором внутрішньої конфліктності й самозвинувачення. Інтеграція цих змінних з показниками самоуправління у регресійні моделі дозволить кількісно оцінити, який саме внесок в образ «Я» пов'язаний із змістовними установками самоуправління, а який – із організаційними характеристиками саморегуляції, і які з них мають пріоритетне значення для підтримки конструктивного самоставлення.

ослідження саморегуляційних предикторів самоставлення

Для виявлення внеску окремих механізмів саморегуляції у формування самоставлення була побудована множинна лінійна регресійна модель із рівнем самоцінності як залежною змінною. Як потенційні предиктори до моделі включено диспозиційні показники самоуправління: вдячність (ПЗ), самоприпинення (П1–), апатію (Е–) та внутрішній рівноправний діалог (К=).

Такий набір незалежних змінних дає змогу оцінити, як емоційно-ціннісні та когнітивні способи ставлення до власних переживань і помилок пов'язані з загальною оцінкою себе за одночасного контролю їх взаємного впливу. Сумарні індикатори узгодженості моделі подано у таблиці (Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники узгодженості регресійної моделі рівня самооцінності

Модель		R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки	Дарбін-Уотсон
	a				

Примітки: R – коефіцієнт множинної регресії
R-квадрат – коефіцієнт детермінації

R-квадрат 0,238 свідчить про те, що включені до моделі показники самоуправління пояснюють близько 23,8 % дисперсії рівня самооцінності. З огляду на багатофакторну природу Я-концепції, така частка поясненої варіації є помірною, але психологічно змістовною, оскільки демонструє системний зв'язок між регуляційними диспозиціями та глобальним ставленням до себе. Скоригований R-квадрат (0,227) практично не відрізняється від початкового значення, що підтверджує відсутність надмірної «роздутісті» моделі та розумне співвідношення кількості предикторів і обсягу вибірки.

Стандартна похибка оцінки 2,435 відображає середнє відхилення емпіричних значень самооцінності від прогнозованих моделлю значень у балах методики. Зіставлення цього показника з розмахом варіювання змінної дозволяє зробити висновок, що помилка прогнозу є помірною: модель не відтворює індивідуальні значення з високою точністю, але адекватно відображає загальну тенденцію зростання чи зниження самооцінності за зміни регуляційних диспозицій. Значення критерію Дарбіна–Уотсона 1,887 наближене до 2, що свідчить про відсутність вираженої автокореляції

залишків і, відповідно, про коректність застосування стандартних процедур інтерпретації лінійної регресії.

За результатами F-критерію ($p < 0,001$) модель у цілому є статистично значущою: сукупний вплив включених предикторів на рівень самоцінності відмінний від нуля. Водночас аналіз часткових регресійних коефіцієнтів показав, що не всі змінні роблять однаковий внесок у залежну змінну. Статистично значущими предикторами виявилися апатія (E–), самоприпущення (П1–) та внутрішній рівноправний діалог (K=), тоді як вплив вдячності (П3) в умовах контролю інших змінних втрачає значущість. Це означає, що база для прогнозування рівня самоцінності формується насамперед за рахунок деструктивних способів ставлення до себе й до власних переживань, а також за рахунок специфіки внутрішнього діалогу, тоді як сама по собі схильність помічати позитивне й відчувати вдячність відіграє більш опосередковану роль.

Нормовані регресійні коефіцієнти для апатії та самоприпущення мають негативний знак, що узгоджується з попереднім кореляційним аналізом: підвищення вираженості цих змінних супроводжується зниженням глобальної оцінки себе та більш різким протиставленням Я-реального та Я-ідеального. Чим частіше респонденти описують власний стан як апатичний, позначений втратою енергії та інтересу, і чим частіше вдаються до внутрішнього припущення, тим нижчою стає їхня базова впевненість у власній цінності. Регресійна модель підтверджує, що цей вплив зберігається і після урахування внеску інших змінних, тобто апатія і самоприпущення є самостійними факторами ризику деформації самоставлення.

Таблиця 3.6

Регресійні коефіцієнти моделі самоцінності як показника самоставлення

Предиктор			β (стандартиз.)		
Вдячність (ПЗ=)					
Самоприпинення (П1–)	–0,268		–0,25	–4,07	
Апатія (Е–)	–0,234		–0,18	–3,01	
Внутрішній рівноправний діалог (К=)					

Примітки: В – нестандартизований коефіцієнт регресії

Std. Error – станд. похибка нестандартизованого коефіцієнта

В – стандр. Коефіцієнт регресії

t – критерій Стюдента

p – критерій значущості

Порівняння стандартизованих коефіцієнтів β свідчить, що найбільший за модулем внесок у варіацію самооцінності має самоприпинення ($\beta \approx -0,25$). За зростання цього показника самооцінність систематично знижується, навіть якщо рівень вдячності, апатії та внутрішнього діалогу залишається без змін. Психологічно це означає, що схильність оцінювати себе через принизливі формули («я нічого не вартий», «зі мною щось не так») виявляється ключовим фактором, який «обвалює» базове відчуття власної цінності, незалежно від того, скільки позитивних подій людина помічає чи наскільки вона готова до відкритого внутрішнього діалогу.

Другим за силою предиктором виступає апатія ($\beta \approx -0,18$). Негативний знак показує, що підвищення апатії - відчуття безсилля, втрати енергії, «розімкнення» між намірами та дією - супроводжується закономірним зниженням самооцінності. Стан, у якому «нічого не хочеться робити», поступово підриває уявлення про себе як про людину, здатну впливати на події, виконувати зобов'язання та досягати значущих результатів. За рахунок цього апатія стає не лише емоційною реакцією на перевантаження, а й механізмом, що формує більш глобальне відчуття «непотрібності» або «неспроможності».

Позитивні предиктори – вдячність і внутрішній рівноправний діалог – мають дещо менший, але статистично значущий вплив. Вдячність ($\beta \approx 0,18$) підвищує самоцінність через зміну способу інтерпретації життєвого досвіду. Там, де людина помічає й фіксує підтримку, доброзичливі жести, власні успіхи й можливості, що вже реалізовані, образ «Я» наповнюється доказами власної значущості. У такій конфігурації невдачі не перекреслюють базове відчуття цінності, оскільки «накладаються» на фон пережитої вдячності за те, що вже є в досвіді. Регресійна модель показує, що навіть за наявності апатії та самоприпинення додаткове зростання вдячності здатне частково компенсувати їхній негативний вплив.

Внутрішній рівноправний діалог ($\beta \approx 0,16$) відображає специфічний спосіб внутрішнього спілкування з собою, у якому різні «голоси» Я не домінують один над одним, а співіснують у відносно збалансованій формі. Позитивний знак коефіцієнта свідчить, що щораз, коли людина веде з собою діалог не в режимі жорсткого осуду, а в режимі обговорення, пояснення і пошуку рішень, самоцінність підвищується. Такий внутрішній діалог дозволяє зберігати відчуття власної гідності навіть у ситуаціях помилок: замість «ти знову все зіпсував» з'являються формулювання на кшталт «цього разу не вийшло, потрібно змінити підхід». Регресійні дані демонструють, що навіть за сталого рівня самоприпинення та апатії підвищення здатності до рівноправного внутрішнього діалогу асоціюється з додатковим приростом самоцінності.

Показники значущості t-статистик і p-рівнів підтверджують, що всі чотири предиктори роблять незалежний внесок у модель. Самоприпинення та апатія мають найбільші за модулем t-значення (понад 3,0), що узгоджується з їхньою роллю основних негативних чинників, які знижують самоцінність. Вдячність і рівноправний діалог демонструють дещо нижчі, але все одно надійні t-значення при $p < 0,01$. Це дозволяє стверджувати, що конструктивні змінні саморегуляції не лише корелюють із самоцінністю, а й залишаються її значущими предикторами за контролю інших змінних.

Отримана регресійна модель добре узгоджується з попередніми кореляційними результатами. У блоці есенціальної саморегуляції було показано, що гідність, результативність, вдячність і наполегливість формують ресурсний профіль, а самодеструкція - вразливий. Аналіз шкал самоуправління продемонстрував, що чутливість до себе, розвиток волі та загальна саморегуляція пов'язані з нижчою внутрішньою конфліктністю і менш вираженим самозвинуваченням, тоді як переживання життєвого стресу підсилює вразливість Я-концепції. Регресія показує, що саме емоційно-ціннісні механізми цього профілю - вдячність, відсутність самоприниження, зниження апатії та підтримка рівноправного внутрішнього діалогу - безпосередньо «вписуються» в самоцінність як центральний показник самоставлення.

Отримані результати регресійного аналізу створюють основу до формування психологічних рекомендацій. Вплив на самоцінність через систему саморегуляційних механізмів потребує цілеспрямованої роботи з апатичними та самопринижувальними тенденціями, розгортання практик вдячності та тренування внутрішнього діалогу у формі співпраці з собою. Саме ці компоненти будуть покладені в основу рекомендацій, що структурують напрями розвитку саморегуляції у наступному підрозділі.

психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції

Психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції будуються безпосередньо на виявлених статистичних зв'язках між показниками Я-концепції та саморегуляції. Кореляційний, регресійний та порівняльний аналіз підсвітив декілька стійких мішеней: розвиток волі та наполегливості, підтримку самоцінності й самоприйняття, зниження самодеструктивних стратегій, посилення чутливості до себе та вдячності, а також регуляцію переживаного життєвого стресу. Психологічний супровід варто орієнтувати на посилення тих компонентів саморегуляції й самоуправління, які пов'язані з вищою самоцінністю, самоприйняттям і нижчою внутрішньою конфліктністю,

Таблиця 3.7

н Основні напрями психологічної роботи щодо розвитку саморегуляції

а№	Напрямок роботи	Ціль рекомендацій	Форми й зміст роботи
1	Підтримка самоцінності й самоприйняття	Зменшення розриву між Я-реальним і Я-ідеальним	Рефлексивні вправи, робота з самокритичними установками, вербалізація успіху.
2	Зниження самодеструктивних стратегій	Обмеження поведінки спрямованої проти себе	Опрацювання почуття провини, навчання навичкам безпечного вираження емоцій
3	Розвиток чутливості до себе та вдячності	формування більш стабільної опори на внутрішні переживання	Щоденники самоспостереження, вправи на виявлення ресурсних подій дня, подяка собі
4	Регуляція переживаного життєвого стресу	Зниження хронічного перевантаження, яке підриває саморегуляцію та Я-концепцію	Навчання базовим копінг-навичкам, організація режиму дня й відпочинку, встановлення реалістичних вимог до себе

М Рекомендації, які спрямовані на підтримку самоцінності й самоприйняття, безпосередньо пов'язані з виявленими кореляціями між самооцінкою, розривом між Я-реальним і Я-ідеальним, самоцінністю та гідністю. Тут доцільно поєднувати когнітивні й наративні прийоми. Когнітивний компонент передбачає виявлення типових самокритичних установок («я недостатньо...», «зі мною щось не так») і їхню заміну на більш реалістичні й підтримувальні формулювання, що визнають як наявність обмежень, так і ресурси. Наративний компонент реалізується через вправи на конструювання особистих історій успіху, де навіть невеликі досягнення стають частиною послідовного життєвого сюжету, а не ізольованими випадковими подіями. Важливо, щоб ці історії обговорювалися в безпечному груповому форматі, де завданням ведучого є не стільки оцінити результат, скільки підкреслити гідність і зусилля, які стоять за ним. Зовнішня фіксація гідності від оточення, посилена внутрішньою роботою з самоцінністю, поступово

зменшує різницю між Я-реальним і Я-ідеальним, знижуючи потребу в самозвинуваченні як домінантному способі реагування на невдачу.

Рекомендації щодо зниження самодеструктивних стратегій спираються на те, що самодеструкція виявилася пов'язаною із зниженням самооцінки, посиленням внутрішньої конфліктності та збільшенням розриву між Я-реальним і Я-ідеальним. Психологічна робота тут має дві ключові лінії: усвідомлення та заміна. На етапі усвідомлення особистість навчається розпізнавати ситуації, де діє всупереч власним інтересам, і називати ті внутрішні смисли, які стоять за такою поведінкою («так я караю себе», «так я доводжу, що не заслуговую кращого» тощо). Корисним інструментом є складання «карти самодеструкції», де фіксуються тригери, типові думки, емоції, тілесні реакції та конкретні вчинки. На етапі заміни будується план альтернативних способів реагування, які дозволяють задовольнити базову потребу (визнання, розрядка напруги, відчуття контролю) без саморуйнування. Це можуть бути треновані в безпечному середовищі сценарії асертивної поведінки, конструктивні форми емоційної розрядки, звернення по допомогу до експертів. Робота з почуттям провини й хронічного самозвинувачення займає окреме місце: респондентам пропонується розрізняти відповідальність за власні дії та неконтрольовані обставини, формувати більш реалістичний розподіл причин негативних подій між собою, іншими людьми та ситуаційними факторами.

Розвиток чутливості до себе та вдячності формує внутрішню опору, яка істотно послаблює вплив хронічного стресу та самодеструктивних установок на Я-концепцію. Чутливість до себе розвивається через регулярні практики самоспостереження, де важливо щодня фіксувати хоча б декілька параметрів свого стану: настрій, рівень напруги в тілі, домінуючі думки, базову потребу на день. Важливо, щоб ці записи не перетворювалися на оцінювання («добре/погано»), а залишалися описовими й приймаючими. Доцільно вводити короткі «check-in» на початку групових занять, коли кожен учасник відповідає на прості запитання на кшталт «як я зараз?» або «що мені сьогодні найбільше

хочеться отримати від цього часу?». Така практика не лише тренує уважність до внутрішнього досвіду, а й нормалізує право мати різні стани без осуду з боку інших. Компонент вдячності підтримується через вправи на виявлення й вербалізацію ресурсних подій, які вже відбулися протягом дня чи тижня. Як варіант, можна назвати три конкретні епізоди, за які людина може подякувати собі, іншим людям чи обставинам. Регулярне повторення таких вправ сприяє зміщенню фокусу з дефіциту й невідповідності на визнання того, що вже є в наявності, що опосередковано підкріплює самоцінність.

Регуляція переживаного життєвого стресу має на меті зменшити той фон напруги, який, згідно з даними, пов'язаний із нижчою самооцінкою, більшим розривом між Я-реальним і Я-ідеальним та підвищенням самозвинувачення. У структурі рекомендацій доцільно поєднувати роботу з індивідуальними копінг-навичками та зміну зовнішніх умов там, де це можливо. На індивідуальному рівні корисними є тренінги керування навантаженням, щоб навчитися розподіляти завдання за пріоритетами, планувати час із урахуванням відпочинку, відділяти вимоги, які є реалістичними, від завищених очікувань. Окреме значення має робота з переконаннями на кшталт «я повинен все встигати» або «провал у чомусь одному означає, що я поганий у всьому», які безпосередньо підвищують стрес і підривають Я-концепцію. На соціальному рівні доцільно залучати найближче оточення до обговорення режиму вимог: узгодження робочих і побутових навантажень, уникнення ситуацій, коли одночасно повино виконуватися багато завдань з високим пріоритетом, створення «зон безпеки», де не оцінюється результат, а підтримується процес саморозвитку і гармонійного виконання усіх процесів.

Запропоновані напрями роботи можуть бути інтегровані як у формат короткострокових цільових програм (наприклад, тренінгових курсів), так і в повсякденну практику. Узгодження рекомендацій із виявленими емпіричними зв'язками між Я-концепцією та саморегуляцією дає змогу не лише підвищити ефективність психологічного впливу, а й забезпечити більш цілісний досвід:

внутрішні зміни в образі Я підкріплюються реальними зрушеннями у вольовій, емоційній та поведінковій регуляції.

Висновки до третього розділу

Отримані дані емпіричного дослідження демонструють внутрішньо узгоджену картину взаємозв'язків між Я-концепцією та механізмами саморегуляції психіки, зокрема есенційної саморегуляції та самоуправління.

Сутнісні параметри саморегуляції, виміряні за шкалами ОДЕС, дозволяють побачити глибинні механізми цього зв'язку. Ресурсні показники – гідність, результативність, вдячність, наполегливість – пов'язані з вищою самоцінністю, самоприйняттям і більшою стабільністю Я-образу. Йдеться не лише про ситуативне відчуття успіху, а про фундаментальне переживання власного права бути, діяти і розвиватися, яке спирається на внутрішні, а не лише зовнішні критерії. Самодеструкція, навпаки, виявляється одним із центральних маркерів уразливої Я-концепції: підвищення саморуйнівальних тенденцій супроводжується зниженням самооцінки, збільшенням розриву між Я-реальним і Я-ідеальним, посиленням внутрішньої конфліктності та хронічного самозвинувачення. Таким чином, есенціальна (сутнісна) саморегуляція через орієнтацію на самоактуалізацію виступає структурною основою цілісного самоствавлення, тоді як інфернальні стратегії поведінки руйнують цю основу.

Загальний індекс саморегуляції, а також окремі процесуальні параметри – розвиток волі, чутливість до себе, частково самоконтроль – систематично пов'язані з більш високою глобальною самооцінкою, вищою конгруентністю між Я-реальним і Я-ідеальним та сприятливішою структурою самоствавлення. Це означає, що здатність планувати власну діяльність, підтримувати зусилля і рефлексувати щодо власних станів утворює суб'єктну позицію, на основі якої вибудовується більш узгоджений і прийнятний образ Я.

Регресійний аналіз дозволяє більш чітко описати причинні зв'язки в цій системі. Незалежні змінні можна розділити на дві групи саморегуляційних механізмів. Перша група (апатія та самоприпинення) виконує деструктивну функцію: посилює внутрішнє виснаження, актуалізує досвід неспішності та вмикає жорсткі самокаральні схеми, що систематично знижують самоцінність. Друга група (вдячність і внутрішній рівноправний діалог) має підтримувальну функцію: забезпечує інтеграцію позитивних елементів досвіду та формує гуманізований спосіб ставлення до власних помилок. У рамках однієї особистості ці механізми можуть співіснувати, але саме їхнє співвідношення визначає, чи буде Я-концепція відносно стабільною і конструктивною, чи схильною до саморуйнівальних сценаріїв. Водночас простежується і зворотний вплив: сформована позитивна Я-концепція створює сприятливі умови для реалізації сутнісної саморегуляції та самоуправління особистості.

Практична інтерпретація отриманих результатів дозволяє визначити пріоритетні мішені психологічної допомоги. Найбільш перспективними напрямками роботи виглядають розвиток вольової регуляції та наполегливості, підтримка самоцінності і самоприйняття, зниження самодеструктивних стратегій, розширення чутливості до власних станів і ресурсів, а також цілеспрямована регуляція життєвого стресу. Саме ці компоненти виявилися системно пов'язаними як із рівнем саморегуляції, так і з параметрами Я-концепції.

Отримані дані уточнюють уявлення про саморегуляцію як механізм самоактуалізації, що опосередковує рух від формального виконання зовнішніх вимог до внутрішньо мотивованого розвитку, саме баланс між розвитком волі, чутливістю до себе, досвідом вдячності та обмеженням самодеструкції визначає, чи перетворюється образ Я на джерело підтримки, чи, навпаки, на джерело хронічної напруги.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження особливостей саморегуляції психіки, що пов'язані з рівнем сформованості Я-концепції особистості та згідно поставлених завдань, нами зроблені висновки:

1. Саморегуляція є багатовимірним інтегративним механізмом психіки, який складається зі змістовних (есенціальних) та процесуальних (динамічних) чинників. Ефективна саморегуляція – це здатність свідомо та самостійно керувати власними думками, емоціями, діями для постановки, досягнення певної мети з використанням наявних особистісних ресурсів. Ефективність саморегуляції може визначатися рішенням певних задач, які стоять перед особистістю, а саме: адаптація до оточуючого середовища, досягнення мети, самоактуалізації тощо. Одним із найважливіших аспектів саморегуляції є забезпечення реалізації тенденції до самоактуалізації та особистісного зростання – есенціальна саморегуляція. Вона характеризується певними емоційними, комунікативними та поведінковими механізмами, що сприяють та перешкоджають самоактуалізації. Також, Я-концепція є динамічною системою уявлень людини про себе, де ключовими елементами виступають когнітивні (самоствавлення) та оціночні (самооцінка) компоненти.

2. Виявлено, що есенціальна саморегуляція має зв'язок з Я-концепцією. Ресурсні чинники самоактуалізації (монолог, вдячність) стають значущими позитивними корелятами високої самоцінності та самоприйняття. Зокрема, вдячність є одним із сильніших предикторів самоцінності, тобто здатність цінувати власний досвід і заслугу є основою позитивного самоствавлення. В той же час, антиресурсні чинники (самоприпинження, самодеструкція) мають зворотню кореляцію з самооцінкою та самоствавлення, але при цьому ці чинники провокують зростання внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. Це підтверджує, що інфернальні стратегії знижують самоцінність та формують каральну поведінку, що призводить до розхищення цілісності Я-концепції.

3. Встановлено, що самоуправління мають зв'язок з самооцінкою та самоствавленням. Найбільш значущі результати виявилися у показника

чутливість до себе, який корелює з внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Це показує, що високорозвинена саморефлексія, здатність помічати власні емоції, потреби, межі стають внутрішнім ресурсом до гармонії та позитивного самоставлення. Показники інтегральної саморегуляції, розвитку волі, самоконтролю мають позитивну кореляцію із позитивними шкалами Я-концепції та стають внутрішніми ресурсами захисту Я-концепції від руйнування, зберігаючи її цілісність та конгруентність між реальним Я та ідеальним Я.

4. Емпірично виявлено, що змінні есенціальної саморегуляції є статистично значущими предикторами самоцінності. Ресурсні шкали (внутрішній рівноправний діалог та вдячність) виступають позитивними предикторами, тобто аутокомунікація та позитивне прийняття життєвого досвіду надають ріст власної цінності. Антиресурсні шкали самоактуалізації (самоприниження та апатія) стають негативними предикторами самоцінності. Це свідчить, що емоційне згасання та дія на самознецінення призводять до руйнування цілісності самоставлення та зниження самоцінності. Отже, самоцінність формується в результаті високої внутрішньої саморегуляції.

5. Було розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції та підвищення самоцінності на основі отриманих результатів через розвиток саморефлексії, тренування вольової стійкості та самокерівництва. Підвищення самовпевненості, корекція деструктивних установок, гармонізація внутрішнього діалогу та зниження внутрішньої конфліктності є найбільш перспективним шляхом підвищення самоцінності. Формування такого досвіду створює умови, за яких людина не лише інакше про себе думає, а й інакше вибудовує повсякденну поведінку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. Дисертація канд. пс. Наук. - Тернопіль., 2002. - 12; 42 с.
2. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання. Навчальний посібник. 1986. – 106 с.
3. Герасименко О. А. Особистісна ідентичність у житті сучасної людини. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. - Х., 2020. - 257-260 с. URL: <https://orcid.org/0000-0002-1447-6101>
4. Гринців М. В. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук. Випуск 4., 2013. - 238- 245 с.
5. Гуменюк О. Є. Навчальний посібник. - Тернопіль: Економічна думка. - 2002. - 26-27; 48; 141-142 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/7202>
6. Данилюк, І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життестійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2 (18). - 2023. - 63-69 с. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)
7. Жигайло Н. І. Проблема феномену та структури Я-концепції особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія і педагогіка. - 2014. Вип. 26. - 70-74 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_26_17.
8. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості: навч. Посіб. - К., - 2020. – 5 с.
9. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю: Випуск 14., - 2020

19.00.01 Загальна психологія та історія психології. Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – К., - 2010. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=M2CzmUUA AAAAJ&hl=uk&oi=sra>

10. Калюжна Є.М., Дудко А.О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. – Х. : ХНПУ. - 2016. - 3-9 с.

11. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція: монографія. Харків.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, - 2017. - 13; 17; 35 с.

12. Кочарян І. О., Сервінський В. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його здань. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 60. - 2019. - 209-230 с. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.12>

13. Кочарян І. О., Шкарупа Т. В. Особливості психічної саморегуляції у ІТ спеціалістів з токсичною поведінкою. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 62. - 2020. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.10>

14. Кочарян О. С. Барінова Н. В. Посібник Клієнт-Центрована Терапія. – Х., - 9;26 с.

15. Куль Ю., Фурман Л. Методика вивчення самоврядування. Психологічні студії. № 12. - 2016. - 45-52 с.

16. Лазуренко О. О. Концептуальні підходи до визначення феномену саморегуляції у психології професійного розвитку фахівця у сфері охорони здоров'я. Collection of scientific papers «SCIENTIA». - 2023. - 262-264 с. URL: <file:///C:/Users/svetl/Downloads/28.pdf>

17. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород., - 2012. - 85-90 с.

18. Мельниченко С. Особливості психічного здоров'я волонтерів залежно від напрямків їхньої діяльності. / Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V International scientific and practical

conference (December 27-29, 2023). Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. - 2023. - 349-353 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38797/1/Melnichenko.pdf>

19. Методика визначення самооцінки Дембо Т. В. Та Рубінштейна С. Я. в українській адаптації Парафіян А. М. URL: https://vseosvita.ua/site/out?url=https%3A%2F%2Fsocial-vtl.blogspot.com%2F2013%2F07%2Fblog-post_643.html

20. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді. Дисертація кандидата психол. наук: 19.00.01 / Юрій Михайлович Олександров. - Х., - 2010. – 296 с.

21. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. / Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора псих. Наук. 19.00.01 - Х., - 2016. – 21 с.

22. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складник Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 22. - 2013. 396–412 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2013_22_35

23. Пантелєєв С. Р. Методика дослідження самовідношення. Вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. №15. - 2018. - 67-74 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39966/Blahodyr_dis.pdf?sequence=1

24. Пшенична О.В Я-Концепція як детермінанта психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні аспекти. / Збірник Психологія Особистості. Випуск 14., - 2020. - 199-203 с. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.33>

25. Подофей С. О. Я-Концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. Збірник «Young Scientist» № 10.2 (50.2)., - 2017. - 79-82 с. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/10.2/18.pdf>
26. Синявський В. В. Психологічний словник. Авт.-уклад. О.П.Сергеєнкова/ За ред.. Н.А.Побірченко., - 2007. – 267 с.
27. Ушакова К.Ю. Психологічні чинники становлення професійної Я-концепції у студентів медичних коледжів. / Дис. на здобуття наукового ступеня к. пс. н. за спеціальністю: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. - К., - 2017. – 37 с.
28. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. В. Франкл. - М.: Прогрес, - 1990. – 368 с.
29. Чайка Г.В Я-Концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. Актуальні проблеми психології. - 2016. - 196-211 с. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-11/vipusk-14-2016-ua>
30. Чижма Д. М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці. / Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора псих. Наук. - Ужгород., - 2011. - 25-30 с.
31. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. - Х.: Прапор., - 2007. - 606 с.
32. Яремчук І. І. Психологічні особливості становлення «Я-Концепції» у юнацькому віці. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції. - 2023. - 402-406 с.
33. Яцина О. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція. - Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», - 2021. - 105-107 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42930>

34. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості». Психологічний практикум. - Вінниця. УДК 159.98., - 2023.
35. Bandura A., Adams N. E., Hardy A. B, & Howells G. N. Test of the generality of self-efficacy theory. / Cognitive Therapy and Research. 19809. - 39-66 p.
36. Baumeister R. F. Self-Regulation abd executive function: The Self as controkking agent Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D. Social psychology: Handbook of basic principles (2nd edition) / Kruglanski A. W., Higgins E. T. - New York: Guslford Press., - 2007. - 516-539 p.
37. Bouchrika I. What Is Empirical Research? Definition, Types & Samples for 2025., - 2025. URL: <https://research.com/research/what-is-empirical-research>
38. De Ridder D. Self-regulation in health behavior: concepts, theories, and central issues. / Chapter 1. Chichester, England., - 2006. - 5-8 p.
39. «Development of Motivational Self-Regulation in Childhood». an Integrative Review. Frontiers in Psychology. 2025. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1533625/full>.
40. Faza A. Agri I. «Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Strategies, Technologies, Benefits, and Challenges». - International Review of Research in Open and Distributed LearningVolume 26, Number 2. 2025. URL: <https://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/8119/6253>
41. James W. Psychology: a monograph. M.: Pedagogics, 1991. P. 368.
42. Kul J. «Volitional Aspects of Achievement Motivation and Learned Helplessness: Toward a Comprehensive Theory of Action Control.» 1984. P. 134.
43. Martin, J. «Carl Rogers’ struggle to be “real” and its implications for understanding psychologists’ life–work connections and sociocultural impact.» Theory & Psychology. 2025. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/09593543251324158>.

44. Olpport G. Stanovlenie lichnosti. Izbrannye trudy / G.Olpport. M.: Smysl. 2002. P. 288
45. Orenstein G. A., Lewis L. «Erikson's Stages of Psychosocial Development» StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. 2025. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>.
46. Rogers, C. R. «On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.» - Boston: Houghton Mifflin. 1961. P. 84
47. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). «Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.» The Guilford Press. 2017. P. 689 URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/978.14625/28806>
48. Self-regulation of Flow: Creating “Seemingly Effortless” Learning // ScienceDirect. - 2025. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883035525000473>
49. Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Recent Studies // IRRODL. 2025. URL: <https://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/8119>
50. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. «High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success.» Self-Regulation and Self-Control. 2018. P. 173-212. URL: https://www.researchgate.net/publication/345115519_High_self-control_predicts_good_adjustment_less_pathology_better_grades_and_interpersonal_success
51. Wieck C., Salazar Kämpf M., Adam L., Rohr M. K., Exner C. «A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience» Clinical Psychology Review. Vol. 108. 2024. P. 102-115. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428>
52. Zimmermann B. J. «Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects.» American Educational Research Journal. Volume 45 (1). 2008. P.166-183. URL: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

АНОТАЦІЯ

Світлана Єсіпова

Особливості саморегуляції, що пов'язані з Я-концепцією

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей саморегуляції поведінки, що пов'язані з рівнем сформованості Я-концепції особистості. Метою роботи є виявлення взаємозв'язку між ресурсними механізмами саморегуляції і рівнем самоцінності як центрального елемента самоставлення.

Для досягнення мети дослідження було проведено теоретичний аналіз з даної тематики, обрано діагностичні методики для емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів. Результати дослідження показують, що компоненти саморегуляції є статистично значущими предикторами самоцінності, пояснюючи значну частку її варіації. Результати дослідження вказують на пряму детермінуючу роль дисфункціональних стратегій саморегуляції у формуванні самоцінності.

Наукова новизка полягає в інтеграції структурно-регулятивного підходу до вивчення саморегуляції та Я-концепції, що дозволяє детально виділити, які саме компоненти саморегуляції виступають ключовими чинниками розвитку або пригнічення самоцінності.

Практична значимість роботи представляється в можливості використовувати отримані емпіричні результати для створення психологічних рекомендацій, які спрямовані на покращення процесів саморегуляції особистості з метою підвищення стійкості та позитивної самоцінності.

Ключові слова: саморегуляція, Я-концепція, самоставлення, самооцінка, самоуправління.

ANNOTATION

Yesipova Svitlana

Features of Self-Regulation Associated with the Self-Concept

This qualification paper is devoted to the study of the specific features of behavioural self-regulation that are related to the level of development of the personality's self-concept. The aim of the study is to identify the interrelationship between resource-based mechanisms of self-regulation and the level of self-worth as the central element of self-attitude.

To achieve this aim, a theoretical analysis of the topic was conducted, and the following diagnostic instruments were selected for the empirical research and subsequent analysis of the results.

The results demonstrate that components of self-regulation act as statistically significant predictors of self-worth, explaining a substantial proportion of its variance. The findings also reveal the direct determining role of dysfunctional self-regulation strategies in the formation of self-worth.

Scientific novelty lies in the integration of the structural-regulatory approach to the study of self-regulation and the self-concept, which makes it possible to specify precisely which components of self-regulation serve as key factors in the development or suppression of self-worth.

Practical significance of the work consists in the possibility of applying the obtained empirical results to the development of psychological recommendations aimed at improving the processes of personality self-regulation in order to enhance resilience and foster positive self-worth.

Key words: self-regulation, self-concept, self-attitude, self-esteem, self-management.