

DOI 10.26565/2410-1249-2025-23-06
UDC УДК 159.9.072

ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЕСЕНЦІАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ (ОДЕС-2-Е) І ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Ігор Кочарян

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022
E-mail: ikoch1980@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0003-0685-5774>

У статті представлено авторську психодіагностичну методiku – «Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е)», яка створена для вивчення емоційної складової есенціальної саморегуляції особистості. Поняття есенціальної саморегуляції розглядається як здатність людини реалізувати власну тенденцію до самоактуалізації, зберігати автентичність, внутрішню узгодженість і сенс у різних життєвих обставинах, спираючись не лише на функціональні механізми контролю, а передусім на зв'язок із власними цінностями, глибинними потребами та сутнісною ідентичністю. Такий підхід є актуальним у контексті дослідження особистісного зростання, самореалізації, подолання екзистенційних криз і збереження психологічного благополуччя. Методика дозволяє досліджувати чотири типи емоційних станів: афект (інтенсивне, часто імпульсивне збудження), амбівалентність (емоційна суперечність, внутрішній конфлікт), оптимум (стан балансу, злагоди, інтеграції), апатія (відсутність емоційної включеності, відсторонення). Кожен із цих модусів вивчається у трьох ключових сферах функціонування: загальній (екзистенційній), професійній та сімейній. Структура тесту передбачає 6 ситуаційних блоків, що моделюють типові життєві виклики; кожен блок має по 8 варіантів відповідей. Респондент обирає від 3 до 5 відповідей, які найкраще відображають його емоційне реагування. Такий формат дозволяє зафіксувати багатовимірність емоційного досвіду і визначити індивідуальний профіль саморегуляції. Методика застосовується в наукових дослідженнях, психотерапевтичній та консультативній практиці, освітньому процесі, психологічному супроводі розвитку особистості. У статті викладено теоретичну основу методики, її структуру, принципи побудови шкал, логіку інтерпретації результатів, а також можливості практичного використання для виявлення сильних сторін, вразливостей і потенціалу емоційної інтеграції.

Ключові слова: саморегуляція, есенційна саморегуляція, афект, амбівалентність, апатія, оптимум, емоційна регуляція, цілісність, автентичність, самоактуалізація

Саморегуляція є ключовим механізмом психологічного функціонування, який забезпечує адаптацію особистості до змінних життєвих умов, збереження цілісності та здатність до особистісного зростання (Dmytrienko, 2012). Останні десятиріччя позначені зростанням уваги до когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних аспектів саморегуляції. Водночас недостатньо вивченими залишаються ті її виміри, які пов'язані з внутрішньою сутністю особистості, ціннісними орієнтирами та переживанням життєвої автентичності.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує концепція есенціальної саморегуляції, що розглядає процес саморегуляції як вираження здатності особистості залишатися у контакті з власною сутністю, смислами та глибинними потребами (Kocharian, 2017). Емпіричне вивчення цієї складової вимагає нових психодіагностичних інструментів, які могли б відображати не лише функціональні, але й сутнісні характеристики емоційного реагування.

Метою статті є публікація методики «Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е)» для можливості подальшого використання у психологічних дослідженнях.

На основі теоретичного аналізу виділено п'ять ключових підходів до вивчення феномену саморегуляції в сучасній психології.

1. Когнітивні і нейрокогнітивні моделі саморегуляції.

Цей напрям акцентує на ролі виконавчих функцій, уваги, пам'яті, прийняття рішень і нейропсихологічних механізмів у регуляції поведінки й емоцій. Johnson et al. (2022) вивчали динаміку розвитку саморегуляції у дітей, підкреслюючи роль когнітивної активності у віковому становленні. Dunne et al., (2021) дослідили вплив інтероцепції та виконавчих функцій на регуляцію емоційних станів. У цих роботах саморегуляція розглядається як результат взаємодії нейрофізіологічних і психічних процесів.

2. Когнітивно-поведінкові та мотиваційні підходи.

У межах цього підходу саморегуляція трактується як усвідомлений процес планування, контролю, оцінки й корекції дій. Так усвідомлена саморегуляція у навчанні залежить від рівня мотивації, організації та рефлексивності (Dmytrienko, 2012). Montroy et al. (2016) описують когнітивну і поведінкову саморегуляцію як передумову шкільної готовності у дітей. Дослідження в руслі теорії самодетермінації (Self-Determination Theory), (Deci, Ryan, 1985, 1989)

How to cite: Kocharian I. (2025). Questionnaire for Diagnosing the Emotional Component of Essential Self-Regulation (QDES-2-E) and its Interpretation, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 23, 35-44. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-23-06> (in Ukrainian)

Як цитувати: Кочарян І. (2025). Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е) і його інтерпретація, *Психологічне консультування і психотерапія*, 23, 35-44. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-23-06>

© Кочарян І., 2025; CC BY 4.0 license

формують окрему гілку, зосереджену на мотиваційних стилях (опитувальники SRQ), які відображають рівень автономності регуляції в різних життєвих контекстах.

3. Емоційно-орієнтовані теорії.

У межах цього підходу саморегуляція розглядається переважно як здатність керувати емоціями. Емоційні схеми як детермінанти тривожних і депресивних симптомів пов'язують із порушеннями саморегуляції. Rieth і Hagemann (2021) досліджують адаптацію афекту в умовах стресу, підкреслюючи важливість емоційної гнучкості та регуляторних стратегій.

4. Соціально-контекстуальні і розвиткові підходи.

Ці дослідження наголошують на формуванні навичок саморегуляції у процесі взаємодії з батьками та соціальним середовищем. Cole et al. (2017) описують роль батьківських практик у розвитку емоційної саморегуляції в дітей. Lobo і Lunkenheimer (2020) вказують на сімейну взаємодію як регуляторну платформу, що впливає на адаптаційні процеси в дитинстві.

5. Інтегративні та мультидисциплінарні підходи

У цих моделях саморегуляція розглядається на стику психології, соціології, когнітивної науки та нейрофізіології. Lopez et al. (2017) демонструють, як нейропсихологічні показники (зокрема інтероцепція) можуть слугувати прогностичними маркерами емоційної саморегуляції. Nakagawa (2017) підкреслює вплив соціальних очікувань і невизначеності на вибір стратегії саморегуляції, особливо в контексті прийняття складних рішень.

Ці дослідження мають комплексний характер, охоплюючи когнітивні, емоційні і соціальні виміри.

Концепція есенціальної саморегуляції доповнює вищеописані напрями, акцентуючи увагу на глибинних вимірах саморегуляції, які проявляються в здатності особистості до узгодження власних поведінкових, емоційних і когнітивних проявів зі своїми глибинними цінностями й життєвими сенсами. Ця модель виділяє

емоційні, комунікативні і поведінкові аспекти, що забезпечують реалізацію тенденції людини до самоактуалізації (Kocharian, 2017).

Отже концепція есенціальної саморегуляції гармонійно вписується в сучасний контекст як оригінальна інтегративна модель, що дозволяє пояснити не тільки функціональні механізми досягнення цілей і управління емоціями, але й глибокі особистісні процеси, пов'язані з реалізацією внутрішніх сенсів і цінностей. Цей підхід має високий потенціал як для фундаментальних досліджень, так і для практичного застосування в психології.

З огляду на сучасні дослідження, існує цілий спектр діагностичних методик, які охоплюють різні аспекти саморегуляції. Проте концепція есенціальної саморегуляції вимагає спеціалізованого психодіагностичного інструментарія. Методика діагностики есенціальної саморегуляції ОДЕС була створена у 2019 році і складалася з 25 підшкал та мала 217 тверджень, з якими обстежувані могли або погодитися, або не погодитися (Kocharian, Servinskiy, 2019; Kocharian, 2023). Проблемою методика стала її об'ємність. Виникла необхідність зробити декілька методик, які могли б вимірювати окремі аспекти есенціальної саморегуляції в певних емоційно-складних ситуаціях. Першою такою методикою і став Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції ОДЕС-2-Е майбутньої комплексної модульної методики ОДЕС 2.

Авторська методика ОДЕС-2-Е створена для діагностики емоційної складової есенціальної саморегуляції особистості — тобто здатності особи узгоджувати власні емоційні реакції з глибинними цінностями, потребами та смислами.

Методика включає 6 ситуаційних блоків, кожен із яких містить по 8 варіантів відповіді. Відповіді структуровані за теоретичною чотириmodalною моделлю (Kocharian, Kuznetsova, 2024):

Таблиця 1. Структура методики ОДЕС-2-Е/Structure of the QDES-2-E methodology

| Тип емоційної регуляції | Позначення | Характеристика |
|-------------------------|------------|---|
| Афект | (E+) | емоційна імпульсивність, збудження, пристрасність |
| Амбівалентність | (E+/-) | суперечливість, коливання, поєднання емоцій |
| Оптимум | (E=) | врівноваженість, цілісність, внутрішня узгодженість |
| Апатія | (E-) | байдужість, втрата інтересу, емоційне згасання |

Сфери виміру.

Кожна з чотирьох шкал емоційної регуляції діагностується в трьох ключових життєвих сферах:

1. Загальна життєва сфера (2 ситуації) — позначення EM (емоційна модальність загалом)
2. Робота / навчання (2 ситуації) — позначення EP
3. Сім'я / близькі стосунки (2 ситуації) — позначення ES

Інструкція та спосіб відповіді:

Респонденту пропонується ознайомитись із ситуацією та обрати від 3 до 5 варіантів відповіді, які найбільше відповідають його звичній реакції. Унікальність методу полягає в дозволі на множинний

вибір (а не один правильний), що відображає природну багатшаровість емоційних переживань.

Кожна відповідь у методиці:

- має чітку маркіровку (наприклад, EP+, EP+/-, EP=, EP-), що відповідає теоретичній моделі
- представляє варіант внутрішньої емоційної саморегуляції у контексті конкретної ситуації

Наприклад, на ситуацію «якщо у житті щось іде не за планом», респондент обирає реакції, які відображають його схильність до афекту, амбівалентності, оптимуму або апатії.

Методика дозволяє:

- визначити домінуючі модуси емоційної саморегуляції в різних сферах життя;

- діагностувати зони порушеної емоційної узгодженості (наприклад, перевагу апатії в сім'ї);

- виявити вразливі точки у взаємодії між особистісною сутністю (есенцією) та середовищем.

Психометричні характеристики методики ОДЕС-2-Е.

(на основі проведених досліджень із вибіркою $n = 136$):

- Надійність (α -Кронбаха): у межах 0,71 – 0,78 для шкал.

- Факторна валідність: середній рівень відповідності між теоретично очікуваною та емпірично виявленою структурою шкал становить 75%, що свідчить про задовільну узгодженість і підтверджує валідність внутрішньої конструкції методики.

- Конструктна валідність: узагальнено, отримані результати свідчать на користь конструктивної валідності шкал методики ОДЕС-2-Е, оскільки встановлені кореляційні зв'язки є статистично значущими, внутрішньо логічними та узгоджуються з теоретичними уявленнями щодо субшкал тесту.

Методика ОДЕС-2-Е є інструментом, що:

- оцінює емоційну складову есенціальної саморегуляції як здатність залишатись у емоційній рівновазі у емоційно складних ситуаціях,

- враховує сферову диференціацію (робота, сім'я, життя загалом),

- використовує багатовибіркову реакцію для моделювання природної складності емоцій.

В таблиці 1 представлений повний текст Методики діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції ОДЕС-2-Е.

Таблиця 1. Бланк Опитувальника діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції ОДЕС-2-Е з шифром кожного завдання

| Поставте «+» перед такими варіантами відповіді, з якими ви згодні. Багато використовувати від 3 до 5 одиниць у відповіді на кожне запитання. | |
|--|--|
| Шифр | 1. Якщо у житті щось йде не за моїм планом: |
| 1EM+ | • моя злість закипає миттєво. |
| 1EM+- | • злюся, але це тільки спонукає мій інтерес змінити ситуацію. |
| 1EM= | • зберігаю спокій та користуюсь можливістю знайти нові рішення та розвинути свої навички. |
| 1EM- | • це не викликає у мене особливих переживань. |
| 2EM+ | • це може різко змінити мій настрій. |
| 2EM+- | • відчуваю суміш страху та інтересу до того, як можна виправити ситуацію, незважаючи на ризик. |
| 2EM= | • відчуваю себе зосередженим і мотивованим впоратися з труднощами, розглядаючи їх як виклик, який мені під силу подолати. |
| 2EM- | • думаю, що це не зачепить сильно моїх почуттів, волю жити не за планом |
| | 2. Якщо мені хтось мене провокує чи грає зі мною: |
| 3EM+ | • можу відчувати різкі сплески емоцій |
| 3EM+- | • одночасно драгуюсь і відчуваю азарт зрозуміти навіщо він це робить чи покарати його |
| 3EM= | • сприймаю це як можливість потренувати свої здібності до самоконтролю та впевненості у собі. |
| 3EM- | • відчуваю байдужість і не бачу сенсу реагувати чи відповідати. |
| 4EM+ | • легко може викликати у мене бурхливі та непередбачувані емоції. |
| 4EM+- | • мене так і притягує до цієї людини. |
| 4EM= | • намагаюся залишатися сконцентрованим(ою) і використовувати цю ситуацію як можливість проявити гнучкість та вміння реагувати |
| 4EM- | • не відчуваю жодних сильних емоцій і просто ігнорую те, що відбувається. |
| | 3. Коли я виконую важливе робоче (навчальне) завдання: |
| 1EP+ | • зазвичай відчуваю сильне збудження чи розчарування щодо своїх успіхів чи невдач на роботі (навчанні). |
| 1EP+- | • такі завдання породжують у мені суперечливі почуття - інтерес і страх, що не впораюся. |
| 1EP= | • Коли я поринаю у виконання завдання, я відчуваю повну зосередженість і задоволення від процесу, навіть якщо завдання складне. |
| 1EP- | • часто відчуваю, що мені не вистачає енергії чи бажання брати активну участь у виконанні завдань. |
| 2EP+ | • Якщо щось йде не так у процесі роботи (навчання), я відчуваю різкий сплеск емоцій, який заважає мені зосередитись. |
| 2EP+- | • Я відчуваю бажання розвинути, але водночас відчуваю страх перед труднощами. |
| 2EP= | • відчуваю, що втрачаю рахунок часу і відчуваю задоволення, коли справляюся із завданням. |
| 2EP- | • Давно не знаходжу таких завдань, які б мене надихали. |
| | 4. Стосовно керівництва, партнерів та колег: |
| 3EP+ | • Якщо хтось з керівництва критикує мою роботу, я відчуваю сильне почуття образи чи тривоги, навіть якщо конструктивна критика. |
| 3EP+- | • Коли керівництво виявляє до мене підвищену увагу, я одночасно відчуваю вдячність та тривогу, що можу не виправдати очікування. |

| | | |
|--|--|---|
| 3EP= | | • У спілкуванні з начальством я зберігаю впевненість і сприймаю будь-який зворотний зв'язок як можливість розвиватися та покращувати свої навички. |
| 3EP- | | • У спілкуванні з керівництвом я рідко відчуваю сильні емоції, найчастіше волю залишатися осторонь і не чекаю на цікаві завдання. |
| 4EP+ | | • Ловлю себе на думці, що взаємодія з колегами (партнерами) викликає в мені бурхливі емоції чи то лютю чи, навпаки, захоплення. |
| 4EP+- | | • Коли я працюю в команді, я відчуваю одночасно радість від співпраці та занепокоєння, що хтось може оцінити мій внесок критично. |
| 4EP= | | • Співпрацюючи з колегами (партнерами), я часто знаходжу способи використати свої сильні сторони, і це приносить мені задоволення та радість від спільної роботи. |
| 4EP- | | • Спілкування з колегами (партнерами) рідко викликає у мене якісь емоції, і я не відчуваю зацікавленості у налагодженні тісніших стосунків. |
| Подумайте, кого ви можете вважати своєю родиною та близькими та відповідайте на запитання. | | |
| 5. У спілкуванні з близькими часто відчуваю: | | |
| 1EC+ | | • сильні емоції (радість, гнів, страх тощо) |
| 1EC+- | | • одночасно і любов, і роздратування |
| 1EC= | | • задоволення та спокій |
| 1EC- | | • байдужість до того, що відбувається в їхньому житті |
| 2EC+ | | • мої емоції бувають настільки інтенсивними, що їх важко контролювати. |
| 2EC+- | | • потреба у спілкуванні з рідними, але водночас хочу усамітнитися. |
| 2EC= | | • Коли мене хтось критикує чи лас не ображаюся і беру з усього цього зазвичай багато корисного. |
| 2EC- | | • бажання дистанціюватися від обговорень, тому що не залучаюся. |
| 6. У моїй сім'ї: | | |
| 3EC+ | | • Найменші дії чи чийсь слова часто викликають у мене сплеск емоцій. |
| 3EC+- | | • Можу одночасно відчувати бажання бути поруч із близькими та прагнення віддалитися від них. |
| 3EC= | | • Навіть у складних ситуаціях із сім'єю я зберігаю внутрішнє почуття балансу та гармонії. |
| 3EC- | | • Іноді мені здається, що мені байдужі конфлікти та радості у моїй сім'ї. |
| 4EC+ | | • Можу різко змінити настрій, якщо ситуація у сім'ї зміниться. |
| 4EC+- | | • Можу одночасно відчувати підтримку та тиск із боку близьких. |
| 4EC= | | • Навіть у разі спорів, я зберігаю внутрішній спокій. |
| 4EC- | | • Мені буває важко включитися до сімейних справ, і вони здаються мені безглуздими. |

Підрахунок балів:

«Афект» (EM+, EP+, EC+) – сумуємо позначки «+» напроти варіантів відповідей з відповідними шифрами ділимо на 12 і помножуємо на 100. В результаті отримуємо показник у %.

Для шкал «Амбівалентність» (EM+-, EP+-, EC+-) «Оптимум» (EM=, EP=, EC=) і «Апатія» (EM-, EP-, EC-) – робимо аналогічні підрахунки.

В результаті отримуємо у відсотках показники по 4-м шкалам.

Інтерпретація результатів тесту.

1. Шкала «Афект» відображає інтенсивність емоційної включеності, силу збудження, пристрасність, імпульсивність і тенденцію до афективних (часто неконтрольованих) переживань. Вона не обов'язково свідчить про патологію, але вказує на емоційний стиль реагування, у якому переважає збудження над стримуванням.

1.1. Високі показники (59% і більше):

Схильність до перенасичених афектами переживань — гнів, образа, сором, збудження, ейфорія можуть швидко активуватися й довго зберігатися.

Ймовірне домінування емоцій над раціональним контролем, особливо в стресових ситуаціях. Часто спостерігається швидка включеність у ситуацію, сильна реакція на критику, несправедливість або провокацію. Такі люди зазвичай реагують «від серця», можуть бути щирими, емоційно глибокими, але

одночас вразливі до емоційного вигорання або маніпуляцій. У професійному чи сімейному контексті можуть проявляти надмірну емоційну чутливість, вибуховість або драматизм.

Можливі ризики:

- емоційне виснаження, якщо афективні реакції не врівноважені оптимумом або рефлексією;
- імпульсивність у прийнятті рішень;
- труднощі з самозаспокоєнням, емоційна «інерція» — важко «відпустити» ситуацію.

За високих рівнів афекту в декількох сферах — рекомендовано оцінити рівень емоційної регуляції та психологічної гнучкості.

1.2. Середні показники (норма) по шкалі «Афект» (від 17% до 58%).

Такий результат свідчить про збалансовану емоційну включеність: особа здатна переживати афекти, але водночас не занурюється в них повністю.

Емоційні реакції є життєві, природні, але контрольовані — без надмірної драматизації чи придушення. Людина демонструє здорову емоційну чутливість, може виражати гнів, захоплення, обурення або радість, але ці стани не захоплюють повністю її поведінку. Респондент визнає і приймає свої сильні емоції, але має достатній внутрішній контроль, щоб перетворити їх на дію або утриматися від імпульсивності.

Психологічні характеристики осіб із середнім рівнем афекту:

- емоційна гнучкість, здатність до самозаспокоєння після напруження;
- помірна реактивність на стрес: реакція є, але не руйнівна;
- добре розвинена сфера міжособистісної чутливості, здатність емпатійно реагувати, але не “зливатися” з почуттями інших;
- здатність вчасно зупинитись, розібратись у своїх емоціях, не втратити себе в моменті.

Такий рівень афекту вважається функціональним і адаптивним. Особа може ефективно використовувати емоції для мобілізації в складних ситуаціях, при цьому не втрачаючи стабільності та цілісності.

Оптимальне поєднання з високим оптимумом (E=) та низькою апатією (E-) свідчить про емоційно здорову та автентичну саморегуляцію, яка сприяє реалізації тенденції до самоактуалізації.

1.3. Низькі показники по шкалі «Афект» (до 16%).

Такий результат свідчить про знижену здатність до афективної включеності — тобто особа рідко переживає сильні, живі емоції або уникає їх усвідомлення. Ймовірна блокада емоційного збудження, яка може мати як особистісне, так і захисне походження. Можлива емоційна “плоскість”, обмежена реактивність у відповідь на життєво значущі події — як позитивні, так і негативні. Такі особи зазвичай стримані, самоконтрольовані, іноді — надмірно раціональні, але при цьому можуть відчувати внутрішнє спустошення або віддаленість від власних переживань.

Психологічні ризики:

- зниження емоційного ресурсу, що зазвичай підтримує енергію, інтерес, включеність;
- уникання сильних переживань як форма захисту (наприклад, після травматичних досвідів);
- можлива відсутність пристрасті, творчої напруги, захопленості — особа діє “на автопілоті”;
- може зустрічатися в осіб із симптомами емоційного вигорання, деперсоналізації або алекситимії.

Диференціальна діагностика:

У поєднанні з високою апатією (E-) — типова картина емоційної загальмованості або втоми.

У поєднанні з високим оптимумом (E=) — можлива справжня врівноваженість, але потрібно перевірити рівень реального інтересу та включеності в життя.

Позитивний потенціал:

- особа, що не схильна до афективних “перегинів”, може діяти розсудливо, стабільно, особливо в умовах високого стресу;
- здатність тримати дистанцію від емоційно насичених ситуацій, зберігаючи функціональний спокій.

2. Шкала «Амбівалентність» в методиці ОДЕС-2-Е характеризує схильність людини до одночасного переживання суперечливих емоцій, коливання між протилежними оцінками, цінностями чи намірами.

Високий показник на цій шкалі вказує на інтенсивну внутрішню поляризацію, яка може мати як адаптивний, так і конфліктогенний характер.

2.1. Високі показники за шкалою «Амбівалентність» (68% і більше).

Особа часто переживає внутрішню двозначність, сумніви, внутрішні суперечності. Ідеї, рішення чи події одночасно викликають і притягнення, і страх, і схвалення, і неприйняття. Можлива нестійкість емоційної позиції, утруднення у виборі або в дії — людина «зависає» в стані нерішучості. Емоційні реакції є багатшаровими, суперечливими, складними, що унеможливує прямотинність. Може свідчити про наявність кризи, переосмислення, конфлікту цінностей, пошуку нового сенсу. Це може бути проявом невпевненості, страху втрати контролю, або захисного уникання дії.

Такий результат характерний для осіб, які перебувають у фазі внутрішнього трансформаційного процесу, а також у тих, хто надмірно рефлексує, але не доходить до рішень. Хронічна амбівалентність може призводити до виснаження, емоційного вигорання, втрати орієнтирів. Людина боїться зробити крок, аби не втратити можливі альтернативи або не зіштовхнутися з наслідками. Сумніви замінюють дії, а емоційна складність блокує прийняття рішень. Людина переживає безпорадність, співзалежність і несамостійна у прийнятті рішень.

Високий рівень амбівалентності — це також ознака глибокого внутрішнього аналізу, здатності бачити ситуацію з різних боків (хоча б двох).

У поєднанні з високим Оптимумом (E=) або середнім — це може бути зона зростання, внутрішній конфлікт, який веде до нової інтеграції.

Якщо водночас присутні афект і апатія — це ознака розщепленої системи емоційного реагування, а саме: нестабільності емоційної регуляції, хаотичної зміни збудження та емоційного відключення, внутрішнього розщеплення: людина ніби «перемикається» з емоційного вибуху на емоційне вигорання і навпаки.

2.2. Середні (нормальні) показники за шкалою «Амбівалентність» (від 33% до 67%).

Такий рівень амбівалентності свідчить про природну наявність внутрішніх сумнівів і суперечностей, які не блокують поведінку, а скоріше слугують ресурсом для роздумів, гнучкості та глибини переживань. Така особа не є емоційно прямотинною, але й не застрягає в паралізуючих внутрішніх конфліктах. У цьому діапазоні амбівалентність виконує адаптивну функцію: вона допомагає людині оцінювати ситуацію з різних боків, утримувати складні стани без втрати цілісності. Людина здатна до саморефлексії, але без патологічного «пережовування» думок. Присутня емоційна глибина, допитливість, здоровий скепсис до простих рішень. Людина може визнати, що одночасно хоче й боїться, любить і сердиться, вагається — але діє. Людина здатна кимось закохуватися, чимось захоплюватися, щось близько приймати до себе. Показник психологічної зрілості, особливо у складних життєвих ситуаціях, де «правильного» рішення не

існує. Така особистість здатна переосмислювати свої переконання, терпіти емоційні парадокси, не втрачаючи себе.

Якщо одночасно високий показник Оптимуму ($E=$) – це свідчить про внутрішню інтеграцію суперечностей.

Середній рівень амбівалентності вважається нормативним і бажаним, особливо у професійному чи міжособистісному контексті. Це також типово для періодів змін — наприклад, у трансформаційних фазах (перехідна криза, прийняття нових ролей, переоцінка цінностей).

2.3. Низькі показники за шкалою «Амбівалентність» (до 32%).

Низький бал свідчить про тенденцію уникати або заперечувати суперечливі переживання. Така особа може тяжіти до простих, однозначних рішень і суджень, уникаючи внутрішніх сумнівів або протиріч. Можлива схильність до емоційної прямолінійності, чорно-білих оцінок, жорстких схем реагування. Людина переважно не допускає емоційних конфліктів у собі або не помічає їх, що створює ілюзію внутрішньої визначеності.

Можливі причини і ризики:

- уникнення складних переживань як захисний механізм: небажання входити в емоційні протиріччя, уникнення творчих завдань і процесів;
- блокування рефлексії або пригнічення конфліктних емоцій;
- в окремих випадках — догматизм, жорсткі переконання, ідеалізація або заперечення реальних внутрішніх труднощів;
- така позиція може бути адаптивною в короткостроковій перспективі, але в довгостроковій – перешкоджати глибинному розвитку, переосмисленню, переходу на нові етапи життєвого циклу.

Можливі сильні сторони:

- висока зібраність, конкретність у діях, швидке прийняття рішень без надмірних вагань;
- психологічна цілісність, відсутність внутрішнього роздвоєння — за умови, що вона автентична, а не захисна.

Якщо паралельно високий Оптимум ($E=$) — це може бути справжня внутрішня узгодженість.

Якщо низька амбівалентність супроводжується високим афектом — можлива імпульсивна, некритична емоційність без роздумів.

Якщо низький рівень амбівалентності у поєднанні з високим рівнем апатії — ознака заблокованої емоційної системи, що втратила динамізм і відкритість.

3. Шкала «Оптимум» відображає стан емоційної узгодженості, внутрішньої рівноваги, відчуття гармонії між діями, почуттями та глибинними цінностями. Це — центральний критерій есенціальної саморегуляції, що свідчить про цілісну, збалансовану внутрішню роботу особистості.

3.1. Високі показники за шкалою «Оптимум» (84% і більше).

Людина живе у відповідності до власних цінностей, діє на основі глибинного відчуття сенсу, не втрачаючи себе у зовнішніх обставинах. Присутнє стійке почуття емоційного самовизначення, зібраності, психологічного центру. Особа відчуває задоволення, спокій або натхнення, яке не залежить лише від зовнішніх успіхів, а ґрунтується на внутрішній згоді з собою. Рішення приймаються виважено, але не парализовано сумнівами — це ознака інтегрованої, зрілої регуляції. У такої людини переживання функціональні – вони і мотивують себе та інших; і сигналізують про те, що відбувається в людині; вони динамічні і конструктивні.

Позитивні психологічні характеристики:

- висока емоційна стабільність без емоційної плоскості;
- здатність утримувати внутрішній центр у кризових або амбівалентних ситуаціях; наявність сенсів і життєвої опори — особа не діє з порожнечі;
- висока ймовірність автентичної поведінки.

Можливі застереження:

Надто високий показник може в окремих випадках вказувати на соціальну бажаність або ідеалізацію себе — особливо якщо інші шкали (афект, амбівалентність) надто низькі.

У поєднанні з іншими шкалами:

Високий рівень за шкалою «Оптимум» і помірний за шкалою «Амбівалентність» свідчить про гнучкість і саморефлексію.

Високий рівень за шкалою «Оптимум», низький - за шкалою «Апатія», помірний - за шкалою «Амбівалентність» і помірний за шкалою «Афект» - ресурсна особистість, здатна до цілісної самореалізації, її емоційна саморегуляція сприяє реалізації тенденції до самоактуалізації.

Високий рівень за шкалами «Оптимум» і «Афект» - здатність пристрасно діяти, не втрачаючи себе і емоційно заражати інших людей своїми цілями, цінностями, емоціями.

3.2. Середні (нормальні) показники за шкалою «Оптимум» (від 33% до 83%).

Особа загалом відчуває себе в емоційному контакті з реальністю, але цей стан може бути змінним: то врівноваженим, то нестійким залежно від обставин. Внутрішня узгодженість не є стійкою характеристикою, але вона наявна і доступна у важливих для людини сферах. Людина здатна знаходити тимчасову рівновагу після стресів чи криз, не втрачаючи орієнтирів. Емоційна саморегуляція функціонує, але може перебувати в процесі формування, розвитку або реконструкції. Людина частково інтегрує свої емоції й дії, але в складних ситуаціях може коливатись між спокоєм і напругою. Іноді відчуває впевненість у виборі, іноді — потребує підтвердження ззовні. Може демонструвати рефлексивність, гнучкість, іноді — тимчасову втрату внутрішньої опори. Цей рівень оптимуму часто буває в осіб, які проходять період зростання, адаптації або особистісної трансформації. За такого рівня можливе ефективне використання емоцій як ресурсу, за умови

відсутності перевантаження з боку інших шкал (наприклад, афекту чи апатії).

Поєднання з іншими шкалами.

Середній Оптимум і Амбівалентність - здорова рефлексивність, розвитока напруга.

Середній Оптимум і високий Афект - особа може бути емоційно яскравою, але потребує стабілізуючої саморефлексії.

Середній Оптимум і помірна Апатія - є ризики зниження енергії в окремих сферах, але загалом емоційна функція збережена.

3.3. Низький рівень за шкалою «Оптимум» (до 32%).

Людина не переживає гармонії між тим, що відчуває, думає і робить. Можливі ознаки внутрішньої розгубленості, емоційної роз'єднаності, втрати відчуття "власного шляху". Стан схожий на емоційний і смисловий вакуум: зниження мотивації, відсутність натхнення, сумнів у значущості того, що відбувається. Іноді це супроводжується відчуттям, що людина "живе не своє життя", діє механічно або з примусу. Можливі причини: хронічний стрес, вигорання, втрата орієнтирів; наявність внутрішнього або зовнішнього конфлікту, що не дозволяє з'єднати дії з цінностями; стадія життєвої кризи або переосмислення, коли колишні смисли вже не працюють, а нові ще не сформовані.

Психологічні ризики:

- схильність до емоційного виснаження, апатії, депресивних реакцій;
- відсутність доступу до власних ресурсів — емоційних, смислових, мотиваційних;
- якщо такий рівень спостерігається в усіх трьох сферах — це тривожний сигнал, який потребує професійної уваги.

Поєднання з іншими шкалами.

Якщо одночасно низькі показники і за афектом, і за амбівалентністю — це може бути загальна емоційна "приглушеність" або відмова від переживань.

Якщо низький оптимум поєднується з високою амбівалентністю — можливо, особа в процесі глибокої кризи і шукає новий сенс.

Якщо є висока апатія — загальна емоційна система може бути заблокованою.

Загалом, низький показник за шкалою «Оптимум» — важливий індикатор втрати внутрішньої узгодженості, і якщо це не тимчасовий стан, потребує глибшого аналізу або психотерапевтичної підтримки.

4. Шкала «Апатія» в методиці ОДЕС-2-Е відображає рівень емоційної відстороненості, втоми, байдужості, втрати включеності у події власного життя. Це показник деактивації емоційної системи: людина може бути присутньою фізично, але не емоційно залученою.

4.1. Високі показники за шкалою «Апатія» (понад 26%).

Людина переживає зниження емоційного тону, втрату інтересу, відсторонення від особисто значущих подій. Реакції на події можуть бути байдужими або індиферентними, навіть якщо зовні ситуація вимагає

емоційної участі. Емоції слабо проявляються або переживаються як "порожні", механічні, віддалені. Людина уникає залучення у справи, стосунки, діяльність — ніби перебуває в режимі енергозбереження. Можливі психологічні причини: емоційне вигорання, хронічне виснаження; депресивні тенденції або пригнічений стан; захисне емоційне "відключення" внаслідок перевантаження; втрата життєвого сенсу або переживання особистісної порожнечі. Типові прояви: «Мені нічого не хочеться.»; «Усе якесь однакове...», «Я не бачу сенсу починати щось нове.», «Нехай усе буде як буде.».

У поєднанні з іншими шкалами:

Апатія і низький оптимум — вказує на глибоку втрату життєвої узгодженості.

Апатія і афект — може свідчити про емоційні "гойдалки" або розщеплення реакцій (емоційний зрив на фоні внутрішнього спустошення).

Апатія і амбівалентність — людина вагається, але не діє, застрягає в безсиллі.

Психологічні ризики:

- зниження мотивації, ізоляція, емоційна "заморозка";
- нерідко — переддепресивний або депресивний стан, особливо якщо така картина тримається в усіх сферах;
- втрата внутрішнього контакту із собою, сенсами, цілями.

Умовно позитивна функція:

У деяких випадках (особливо після афективного виснаження) апатія є тимчасовим станом "відновлення", відсторонення від зайвого.

У поєднанні з середнім або високим оптимумом — може свідчити про усвідомлену потребу в паузі, зниженні залученості, щоб зберегти ресурс.

4.2. Середній рівень (норма) за шкалою «Апатія» (від 9% до 25%).

Такий рівень свідчить про нормальний захисно-регуляторний баланс: людина іноді дистанціюється емоційно, але не відключається повністю. Це ознака усвідомленої вибіркової залучення — особа вміє виходити з ситуацій, які виснажують, і не витрачати емоційний ресурс даремно. Людина не завжди реагує з ентузіазмом чи включеністю, але не втрачає інтересу до життя в цілому. Такий рівень апатії часто відображає зрілі навички емоційної гігієни: «Я не мушу емоційно включатися в усе підряд». Гнучкість у саморегуляції: здатність вибирати, коли включитися емоційно, а коли — ні. Може бути проявом економного розподілу енергії, емоційного збереження ресурсу. У поєднанні з високим оптимумом — свідчить про автентичну самодистанцію, а не втечу від життя.

4.3. Низькі показники (нижній рівень норми) (до 8%).

Людина завжди емоційно залучена, має складнощі з дистанціюванням у перевантажуючих або чужих ситуаціях. Особа може переживати все "в повну силу", без здатності "відключитися", відпочити, абстрагуватись. Часто такий профіль супроводжується

високим афектом або амбівалентністю, що створює ризик емоційного виснаження. Людина відчуває провину або неспокій, якщо емоційно не включається, що вказує на внутрішню вимогу “завжди віддавати себе”.

Психологічні ризики:

- високий ризик вигорання, особливо в професійній або сімейній сфері;
- втрата здатності до емоційної гігієни — немає внутрішнього “перемикача” на спокій або байдужість у ситуаціях, де це доречно;
- схильність до емоційного перенапруження, тривожної реакції, самопожертви.

У поєднанні з іншими шкалами:

Низька апатія і високий афект - людина постійно “горить”, може знехтувати собою.

Низька апатія і середній оптимум - ресурсна, емоційно багата особистість, але без “кнопки паузи”.

Таким чином, низький рівень апатії — не завжди перевага: він може вказувати на відсутність навички емоційного захисту, що вимагає розвитку гнучкішої саморегуляції.

На графіку зображено типові емоційні профілі за методикою ОДЕС-2, що демонструють розподіл чотирьох шкал: Афект, Амбівалентність, Оптимум, Апатія для різних варіантів особистісного функціонування.

5. Короткий аналіз профілів:

5.1. Оптимальний профіль:

- високий Оптимум (85%);
- помірні Афект і Амбівалентність;
- низька Апатія.

Психологічно зріла, цілісна особистість із саморегулюючим потенціалом до реалізації тенденції до самоактуалізації.

5.2. Афективний профіль:

- високий Афект;
- низький Оптимум;
- майже нульова Апатія.

Імпульсивна, чутлива, емоційно нестабільна особистість. Є енергія, але мало внутрішньої опори.

5.3. Апатичний профіль:

- висока Апатія;
- низький Афект і Оптимум.

Низька емоційна включеність, втрата мотивації, ознаки емоційного згасання.

5.4. Амбівалентний профіль:

- висока Амбівалентність;
- середній Афект;
- низький Оптимум.

Внутрішня суперечність, напруга, пошук сенсу. Можлива стадія глибинної трансформації.

5.5. Низький емоційний профіль:

- усі шкали низькі.

Відсутність емоційного залучення, можливо – захисне “вимкнення емоцій”.

5.6. Високий емоційний профіль:

- високі Афект, Амбівалентність, Оптимум.
- Сильна, насичена емоційність із ресурсом саморегуляції. Творчий, гнучкий, енергійний профіль. Надмірна емоційна залученість у всі життєві ситуації, ризик емоційного вигорання.

5.7. Неоптимальний профіль:

- підвищені Афект і Амбівалентність;
- зниження Оптимуму;
- помірні Апатія

Ризик дезорганізації: людина “горить”, сумнівається, але не має внутрішньої опори.

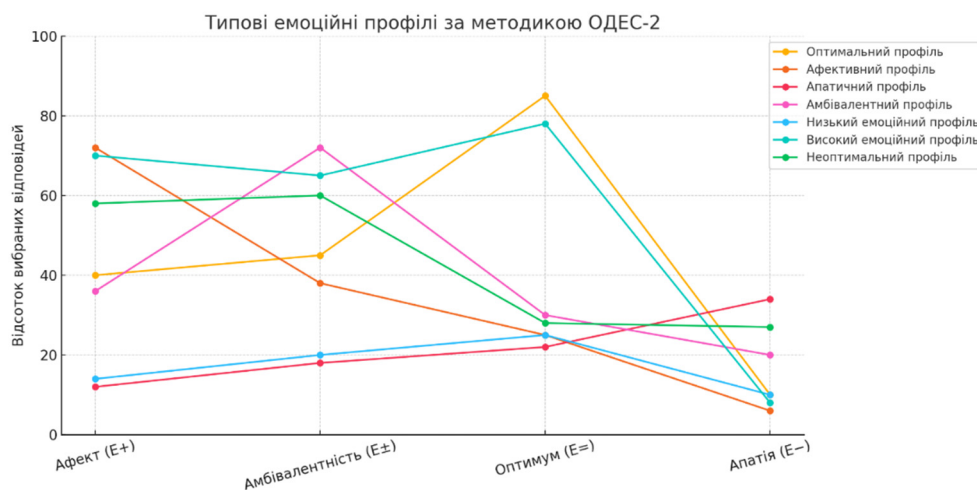


Рисунок 1. Типові емоційні профілі за методикою ОДЕС-2-E/Typical emotional profiles according to the QDES-2-E method

На рисунку 1 зображено типові емоційні профілі за методикою ОДЕС-2-E, що демонструють розподіл чотирьох шкал: Афект, Амбівалентність, Оптимум, Апатія для різних варіантів особистісного функціонування.

У межах авторської концепції есенційної саморегуляції розроблено діагностичну методику ОДЕС-2, що дозволяє досліджувати емоційні модули саморегуляції особистості у трьох ключових сферах

життя: загальній (екзистенційній), професійній та сімейній.

Висновки:

1. Методика побудована на теоретичному уявленні про чотири базові стани емоційної регуляції: афект, амбівалентність, оптимум та апатію. Кожен із них відображає певний рівень внутрішньої узгодженості або розбалансованості особистості у відповідь на життєві ситуації.

2. Унікальність методики «ОДЕС-2-Е» полягає в тому, що вона не лише вимірює емоційні реакції як такі, а й дозволяє встановити, наскільки ці реакції є функціональними у контексті збереження контакту із власною сутністю, цінностями та глибинними орієнтирами.

3. Завдяки ситуаційному формату та множинному вибору відповідей, методика відображає багатовимірність і неоднозначність емоційних процесів, що дозволяє гнучко інтерпретувати результати в індивідуальному контексті.

4. Методика може бути ефективно застосована в наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення особистісної зрілості, самореалізації, внутрішньої узгодженості, а також у психотерапевтичній та консультативній практиці для виявлення дисбалансів емоційної регуляції у різних сферах життя.

Список використаних джерел/References:

- Dmytrienko, K. (2012). Саморегуляція поведінки засуджених, схильних до систематичних порушень режиму утримання в місцях позбавлення волі [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Дмитрієнко Катерина Валеріївна ; Харк. нац. ун-т внутр. справ. [Self-regulation of the behavior of convicts prone to systematic violations of the detention regime in places of deprivation of liberty [Text]: autoref. theses of the candidate of psychological sciences: 19.00.06 / Kateryna Valeriivna Dmytrienko; Hark. national University of Internal Affairs affairs]. - X. - 18 с. (in Ukrainian).
- Kocharian, I. (2017). Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция : монография / И. А. Кочарян. – 2-е изд., испр. –Х.: ХНУ им. В.Н. Каразина, 2017. [The system of joy: essential self-regulation of the psyche and its psychological correction: monograph / I. Kocharyan. - 2nd ed., ed. -H.: KHNU named after V.N. Karazina]. – 288 с.
- Johnson, M. K., & Casey, B. J. (2022). Self-regulation in early childhood: Neural and cognitive mechanisms. *Child Development Perspectives*, 16(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/cdep.12465>
- Dunne, J., Van Cappellen, P., & Reddy, S. (2021). Interoception and the development of emotion regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(10), 851–863. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.06.006>
- Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744–1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Rieth, C. A., & Hagemann, D. (2021). Adaptive affect regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 71, 101655. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101655>
- Cole, P. M., Bendezú, J. J., Ram, N., & Chow, S. M. (2017). Dynamical systems modeling of early childhood self-regulation. *Emotion*, 17(4), 684–699. <https://doi.org/10.1037/emo0000272>
- Lobo, J. M., & Lunkenheimer, E. S. (2020). Emotion regulation in the context of parent–child interaction. *Development and Psychopathology*, 32(5), 1754–1765. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001259>
- Lopez, R. B., Hofmann, S. G., Wagner, D. D., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2017). Neural predictors of regulation failure. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(3), 390–398. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw131>
- Nakagawa, Y. (2017). Emotion regulation and decision-making under uncertainty. *Japanese Journal of Psychology*, 88(5), 426–435. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.88.16218>
- Kocharian, I., & Servinskiy, V. (2019). Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань / І. О. Кочарян, В. В. Сервінський // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 60. Харків: ХНПУ. [Diagnostic questionnaire of essential self-regulation and psychometric assessment of its tasks / I. Kocharian, V. Servinskiy // *Bulletin of H.S. Skovoroda KhnPU. Psychology*. Vol. 60. Kharkiv: KhNPU], 2019. – pp. 209 – 230. (in Ukrainian).
- Kocharian, I. O. (2023). Валідизація шкали есенціальності/інфернальності (Е/І) опитувальника діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС) [Validation of the scale of essentiality/infertility (E/I) questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation (QDES)]. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 19, 12–20. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-12> (in Ukrainian)
- Kocharian, I., & Kuznetsova, D. (2024). Особливості емоційного компоненту есенційної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом жінок [Features of the Emotional Component of Essential Self-Regulation Associated with Women's Marital Satisfaction]. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 21, 18–24. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-03> (in Ukrainian)

QUESTIONNAIRE FOR DIAGNOSING THE EMOTIONAL COMPONENT OF ESSENTIAL SELF-REGULATION (QDES-2-E) AND ITS INTERPRETATION

Igor Kocharian

PhD., Associate Professor of General Psychology Department, V.N. Karazin Kharkiv National University Svobody Sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022

The article presents the author-developed psychodiagnostic method – “Questionnaire for Diagnosing the Emotional Component of Essential Self-Regulation (QDES-2-E)”, designed to study the emotional dimension of essential self-

regulation in personality. The concept of essential self-regulation is understood as an individual's ability to realize their inherent tendency toward self-actualization, maintain authenticity, inner coherence, and a sense of meaning in various life circumstances, relying not only on functional control mechanisms but primarily on the connection with personal values, deep needs, and essential identity. This approach is relevant in the context of studying personal growth, self-realization, overcoming existential crises, and preserving psychological well-being. The method allows the exploration of four types of emotional states: affect (intense, often impulsive arousal), ambivalence (emotional contradiction, inner conflict), optimum (a state of balance, harmony, integration), and apathy (lack of emotional involvement, detachment). Each of these modes is assessed across three key areas of functioning: general (existential), professional, and family. The test consists of 6 situational blocks that simulate typical life challenges; each block contains 8 response options. Respondents select from 3 to 5 options that best reflect their emotional reactions. This format allows for the registration of the multidimensionality of emotional experience and the identification of an individual self-regulation profile. The method is applicable in scientific research, psychotherapeutic and counseling practice, educational settings, and psychological support of personal development. The article presents the theoretical foundations of the method, its structure, scale design principles, logic of result interpretation, and practical applications for identifying personal strengths, vulnerabilities, and the potential for emotional integration.

Keywords: *self-regulation, essential self-regulation, affect, ambivalence, apathy, optimum, emotional regulation, integrity, authenticity, self-actualization*

The article was received by the editors 2.02.2025 (Стаття надійшла до редакції 2.02.2025)

The article is recommended for printing 19.05.2025 (Стаття рекомендована до друку 19.05.2025)
