DOI 10.26565/2410-1249-2026-25-06
УДК 159.923.2:159.947.5

ЕСЕНЦІАЛЬНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПРЕДИКТОР САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Ігор Кочарян
Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент закладу вищої освіти 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 результати емпіричного дослідження есенціальної саморегуляції як предиктора самоактуалізації особистості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю уточнення психологічних механізмів, які пов'язані з реалізацією особистісного потенціалу, внутрішньою узгодженістю та здатністю людини до самореалізації. Самоактуалізація розглядається не лише як прояв мотиваційної спрямованості особистості, а як процес, що потребує певної якості емоційної, комунікативної та поведінкової саморегуляції. Метою дослідження було визначення саморегуляційних предикторів самоактуалізації особистості в системі есенціальної саморегуляції та оцінка прогностичного потенціалу методики ОДЕС щодо виявлення самоактуалізаційних механізмів особистості. У дослідженні взяли участь 295 респондентів віком від 17 до 66 років. Для діагностики есенціальної саморегуляції використовувалися Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС) та Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е). Самоактуалізація оцінювалася за допомогою Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (САТ). Статистична обробка даних здійснювалася з використанням коефіцієнта τ-b Кендалла та множинного регресійного аналізу. Як залежна змінна в регресійних моделях використовувався інтегральний стандартизований показник самоактуалізації. Результати дослідження показали, що самоактуалізаційні режими есенціальної саморегуляції мають переважно позитивні зв'язки з показниками самоактуалізації. Найбільш послідовно позитивну структуру зв'язків продемонстрував оптимальний емоційний режим, який в обох методиках був пов'язаний із більш високими показниками самоактуалізації. Діалогічний комунікативний режим також виступив позитивним предиктором, тоді як нерівноправний діалог і хаотична комунікація мали негативний предикторний внесок. Поведінкова регресійна модель показала особливе значення самоприниження, рішучості та вдячності; найсильнішим негативним поведінковим предиктором самоактуалізації виступило самоприниження. Інтегральна крос-рівнева модель, побудована на показниках ОДЕС, виявила три найбільш значущі саморегуляційні предиктори самоактуалізації: самоприниження, оптимальний емоційний режим і вдячність. Модель пояснює 28,2% варіативності інтегрального показника самоактуалізації, що підтверджує прогностичний потенціал методики ОДЕС щодо виявлення саморегуляційних механізмів самоактуалізації. Отримані результати дозволяють розглядати самоактуалізацію як процес, що підтримується не окремими ізольованими рисами, а цілісною організацією есенціальної саморегуляції: здатністю до функціонального переживання, відсутністю самопринижувального ставлення до себе та здатністю вдячно приймати результати власної діяльності.

Ключові слова: *есенціальна саморегуляція, самоактуалізація, режими саморегуляції, самоприниження, оптимальний емоційний режим, вдячність, емоційна саморегуляція, поведінкова саморегуляція, самореалізація*

Проблема самоактуалізації особистості залишається однією з центральних у гуманістичній та сучасній персонологічній психології. Самоактуалізація розглядається як процес розкриття потенціалу людини, реалізації її здібностей, цінностей, смислів і внутрішніх можливостей. Водночас у психологічних дослідженнях самоактуалізація часто описується переважно через її прояви: автономію, ціннісну орієнтацію, спонтанність, самосприйняття, гнучкість поведінки, креативність та інші характеристики зрілої особистості. Менш розробленим залишається питання про те, які саме механізми саморегуляції забезпечують або, навпаки, ускладнюють процес самоактуалізації.

Актуальність цього питання зумовлена тим, що самоактуалізація не може бути зведена лише до наявності особистісного потенціалу або прагнення до розвитку. Для її реалізації необхідна певна внутрішня організація особистості: здатність емоційно витримувати власний досвід, будувати діалогічну взаємодію, долати труднощі, зберігати самоповагу, приймати результати власної діяльності та не руйнувати власні ресурси. У цьому сенсі самоактуалізація потребує не лише мотиваційного, а й саморегуляційного пояснення.

У межах концепції есенціальної саморегуляції доцільно розрізняти самоактуалізаційні (ресурсні) та антисамоактуалізаційні (обмежувально-дисфункційні) режими саморегуляції. До самоактуалізаційних режимів належать ті способи емоційної, комунікативної та поведінкової організації, які підтримують реалізацію самоактуалізаційної тенденції особистості: оптимальний емоційний режим (Е=), діалогічний комунікативний режим (К=), а також конструктивні поведінкові режими самоповаги (П1=), рішучості (П2=), вдячності (П3=) та наполегливості (П4=). До антисамоактуалізаційних режимів належать ті способи саморегуляції, які можуть ускладнювати

How to cite: Koharian, I. (2026). Essential Self-Regulation as a Predictor of Personality Self-Actualization, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (25), 51-70. https://doi.org/10.26565/2410-1249-2026-25-06 (in Ukrainian)
Як цитувати: Кочарян І. (2026). Есенціальна саморегуляція як предиктор самоактуалізації особистості, *Психологічне консультування і психотерапія*, (25), 51-70. https://doi.org/10.26565/2410-1249-2026-25-06
© Кочарян І., 2026; CC BY 4.0 license

або обмежувати процес самореалізації особистості. На емоційному рівні до них належать афективний (Е+), амбівалентний (Е+−) та апатичний (Е−) режими; на комунікативному рівні — монологічний режим (К+), режим нерівноправного діалогу (К+−) та хаотичний / безсистемний комунікативний режим (К−); на поведінковому рівні — режими марнославства (П1+), самоприниження (П1−), нетерплячості (П2+), віктимності (П2−), жадібності (П3+), саморуйнування (П3−), впертості (П4+) та безвілля (П4−).

Окрему групу становлять інфернальні стратегії саморегуляції — підміна (Пд), псевдодопомога (Пп) та самозрада (Зр), які відображають не стільки окремі емоційні, комунікативні або поведінкові режими, скільки більш узагальнені способи неавтентичної організації самореалізації. Соціальна бажаність у цій системі може розглядатися як додатковий контрольний показник, а не як самостійний режим саморегуляції. Таким чином, поділ режимів на самоактуалізаційні та антисамоактуалізаційні має попередній теоретичний характер і потребує емпіричної перевірки.

У цьому контексті важливим є також питання психодіагностичної оцінки есенціальної саморегуляції. Методика ОДЕС дозволяє діагностувати емоційні, комунікативні та поведінкові режими саморегуляції, а також додаткові показники, пов'язані з інфернальними стратегіями та якісною спрямованістю самореалізації. Тому її використання дає можливість не лише описати окремі особливості саморегуляції, а й перевірити, наскільки ці показники пов'язані з самоактуалізацією особистості.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності емпірично визначити, які компоненти есенціальної саморегуляції мають найбільше значення для самоактуалізації особистості, а також оцінити прогностичний потенціал методики ОДЕС щодо виявлення саморегуляційних механізмів самоактуалізації. Це дозволяє перейти від загального опису самоактуалізованої особистості до аналізу конкретних емоційних, комунікативних і поведінкових режимів, які можуть підтримувати або ускладнювати процес її самореалізації.

Мета дослідження — визначити саморегуляційні предиктори самоактуалізації особистості в системі есенціальної саморегуляції та оцінити прогностичний потенціал методики ОДЕС щодо виявлення самоактуалізаційних механізмів особистості.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Теоретично обґрунтувати зв'язок есенціальної саморегуляції з процесами самоактуалізації особистості.
2. Проаналізувати кореляційні зв'язки між емоційними, комунікативними та поведінковими режимами есенціальної саморегуляції й показниками самоактуалізації.
3. Визначити емоційні режими есенціальної саморегуляції, які виступають предикторами самоактуалізації особистості.
4. Визначити комунікативні режими есенціальної саморегуляції, пов'язані з самоактуалізацією, та перевірити їхній предикторний внесок.
5. Визначити поведінкові режими есенціальної саморегуляції, які мають самостійне значення у прогнозуванні самоактуалізації.
6. Проаналізувати зв'язок додаткових показників ОДЕС, зокрема інфернальних стратегій, соціальної бажаності та показників есенціальності / інфернальності, із самоактуалізацією особистості.
7. Побудувати інтегральну крос-рівневу модель саморегуляційних предикторів самоактуалізації, яка включає найбільш значущі емоційні, комунікативні та поведінкові компоненти есенціальної саморегуляції.
8. Оцінити здатність методики ОДЕС виявляти компоненти есенціальної саморегуляції, що мають значення для прогнозування самоактуалізації особистості.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних, психодіагностичних та статистичних методів. Теоретичний аналіз застосовувався для обґрунтування зв'язку есенціальної саморегуляції із процесами самоактуалізації особистості, а також для визначення змісту емоційних, комунікативних і поведінкових режимів саморегуляції.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення зв'язків між показниками есенціальної саморегуляції та характеристиками самоактуалізації особистості, а також на визначення саморегуляційних предикторів інтегрального показника самоактуалізації. У дослідженні аналізувалися результати респондентів, які виконали психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку самоактуалізації та різних компонентів есенціальної саморегуляції.

Вибірку дослідження склали 295 респондентів віком від 17 до 66 років. Середній вік досліджуваних становив 23,41 року, стандартне відхилення — 10,89, медіана — 18 років. Серед учасників дослідження було 217 жінок (73,6%) та 78 чоловіків (26,4%). За віковою структурою вибірка мала змішаний характер із вираженим переважанням осіб юнацького віку: респонденти віком 17–19 років становили 64,7% вибірки. У зв'язку з наявністю окремих пропущених значень фактична кількість спостережень у різних видах аналізу варіювалася в межах приблизно 289–294 осіб.

Для діагностики есенціальної саморегуляції використовувався «Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС)». Методика дозволяє оцінити емоційні, комунікативні та поведінкові режими саморегуляції, а також додаткові показники, пов'язані з інфернальними стратегіями, соціальною бажаністю та есенціальністю / інфернальністю. У межах дослідження аналізувалися емоційні режими афекту, амбівалентності, оптимуму та апатії; комунікативні режими монологу, нерівноправного діалогу, діалогу та хаотичної комунікації; поведінкові режими самоповаги / самоприниження, рішучості / віктимності, вдячності / саморуйнування, наполегливості / безвілля, а також

додаткові шкали підміни, псевдодопомоги, самозради, соціальної бажаності та есенціальності / інфернальності.

Для уточнення емоційного компоненту есенціальної саморегуляції також використовувався «Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е)». На відміну від ОДЕС, що побудований на оцінці ступеня згоди з окремими твердженнями, ОДЕС-2-Е передбачає вибір між альтернативними варіантами реагування, які відповідають різним емоційним режимам. Це дозволило порівняти два способи діагностики емоційної саморегуляції та оцінити їхню узгодженість у зв'язку з показниками самоактуалізації.

Для оцінки самоактуалізації використовувався україномовний варіант Самоактуалізаційного тесту (САТ), побудований на основі Personal Orientation Inventory Е. Шострома. Як первинне теоретико-методичне джерело методики використовувалася робота Е. Шострома (Shostrom, 1964), а україномовний текст методики був звірений із доступною україномовною онлайн-версією САТ (EzTests, n.d.). Аналізувалися окремі шкали тесту, зокрема орієнтація у часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, сензитивність, спонтанність, самоповага, самосприйняття, уявлення про природу людини, синергія, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби та креативність.

Оскільки шкали Самоактуалізаційного тесту мають різну кількість пунктів та різні діапазони значень, для проведення регресійного аналізу було розраховано інтегральний стандартизований показник самоактуалізації («SAT_TOTAL_Z»). Для цього первинні показники основних шкал Самоактуалізаційного тесту були стандартизовані у межах досліджуваної вибірки шляхом переведення у z-показники. Після цього для кожного респондента обчислювався середній стандартизований показник за шкалами тесту. Такий підхід дозволив отримати узагальнений індекс самоактуалізації, який не залежить від різної кількості пунктів в окремих шкалах та є коректним для подальшого регресійного аналізу.

Статистична обробка даних здійснювалася у кілька етапів. На першому етапі було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта «τ-b Кендалла», що дозволило оцінити зв'язки між шкалами есенціальної саморегуляції та показниками самоактуалізації. Використання τ-b Кендалла було доцільним з огляду на характер психодіагностичних даних та необхідність аналізу монотонних зв'язків між показниками.

На другому етапі проводився множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав інтегральний стандартизований показник самоактуалізації «SAT_TOTAL_Z». Як предиктори послідовно аналізувалися емоційні, комунікативні, поведінкові та додаткові показники есенціальної саморегуляції. Спочатку будувалися окремі регресійні моделі для кожного компоненту саморегуляції, після чого перевірялася інтегральна крос-рівнева модель, до якої включалися найбільш значущі предиктори різних рівнів есенціальної саморегуляції.

У фінальні моделі включалися ті показники, які зберігали статистично значущий самостійний внесок у прогнозування інтегрального показника самоактуалізації та мали психологічно узгоджену інтерпретацію.

Статистична значущість результатів оцінювалася на рівнях «$p < 0,05$» та «$p < 0,01$». Для регресійних моделей аналізувалися коефіцієнт множинної кореляції «R», коефіцієнт детермінації «R^2», скоригований коефіцієнт детермінації «Adjusted R^2», критерій «F», стандартизовані регресійні коефіцієнти «β», t-критерії та рівні статистичної значущості окремих предикторів.

Перед інтерпретацією множинних регресійних моделей перевірялася наявність мультиколінеарності між предикторами за показниками толерантності (Tolerance), фактора інфляції дисперсії (VIF) та показника обумовленості. Регресійні моделі мали пошуковий характер і були спрямовані на виявлення самостійного внеску окремих показників есенціальної саморегуляції у прогнозування інтегрального показника самоактуалізації.

У сучасній психології проблема саморегуляції розглядається як одна з центральних у розумінні функціонування особистості, її активності, адаптації, психологічного благополуччя та розвитку. Разом із тим сучасні підходи до вивчення саморегуляції суттєво відрізняються за своїм теоретичним змістом. Частина досліджень розглядає саморегуляцію переважно як механізм контролю поведінки та досягнення цілей, тоді як інші підходи підкреслюють її зв'язок із внутрішньою інтеграцією особистості, автономією, особистісним зростанням та самоактуалізацією (Rogers, 1961).

У межах гуманістичної психології, насамперед у концепції Carl Rogers, особистість розглядається як така, що має внутрішню тенденцію до розвитку, цілісності та реалізації власного потенціалу. Самоактуалізація при цьому постає не як окремий результат, а як природний напрямок функціонування людини. У цьому контексті саморегуляція може бути розглянута не лише як механізм контролю поведінки, а як система, що забезпечує реалізацію тенденції людини до самоактуалізації (Rogers, 1961).

У сучасних дослідженнях дедалі частіше підкреслюється багатовимірний характер саморегуляції. Зокрема, Billen et al. (2023) описують саморегуляцію як систему емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції, пов'язану з особливостями особистісного функціонування та адаптації. Такий підхід дозволяє розглядати саморегуляцію як інтегративний механізм організації особистості, а не лише як окремий процес контролю поведінки.

Важливий внесок у розуміння інтегративної природи саморегуляції зроблено у межах теорії самодетермінації Десі та Раяна (Self-Determination Theory, SDT). У роботах Edward Deci та Richard Ryan самодетермінація розглядається як процес інтеграції регуляції з ядром особистості. Deci, Eghrari, Patrick і Leone підкреслюють, що інтерналізація може відбуватися у формі інтроєкції або інтеграції: у випадку інтеграції регуляція асимілюється із цілісним

образом Я та набуває характеру самодетермінованого функціонування. Це положення є важливим для розуміння самоактуалізації, оскільки вона передбачає не зовнішнє підпорядкування поведінки, а внутрішньо узгоджену реалізацію особистісних цінностей і потреб (Deci et al., 1994).

Близьку логіку демонструють дослідження автономної та контрольованої регуляції. Moller, Deci і Ryan показали, що контрольований вибір може бути пов'язаний із виснаженням ресурсів самоконтролю, тоді як автономний вибір не має такого виснажувального ефекту. Це дозволяє розглядати автономну саморегуляцію як більш сприятливу для тривалої реалізації особистісно значущих цілей та особистісного розвитку (Moller et al., 2006).

У межах теорії взаємодії особистісних систем Юліуса Куля (Personality Systems Interactions Theory, PSI) саморегуляція також розглядається як більш інтегрований та внутрішньо узгоджений спосіб функціонування особистості порівняно із самоконтролем. Ю. Куль підкреслює, що самоконтроль пов'язаний із виснаженням та жорстким контролем поведінки, тоді як саморегуляція — з активацією, внутрішньою енергією, регуляцією афекту та орієнтацією на дію. У цьому контексті саморегуляція постає не просто як контроль імпульсів, а як здатність підтримувати внутрішньо узгоджену реалізацію намірів та особистісних смислів (Kazén & Kuhl, 2022; Kuhl, 2000).

Інтегративний зв'язок між теорією самодетермінації Десі та Раяна (Self-Determination Theory, SDT) та теорією взаємодії особистісних систем Юліуса Куля (Personality Systems Interactions Theory, PSI) розкрито в огляді Koole, Schlinkert, Maldei і Baumann. Автори прямо ставлять питання про те, що необхідно для становлення повноцінно функціонуючої особистості, та показують, що теорія самодетермінації акцентує природний рух людини до особистісного зростання через задоволення базових потреб автономії, компетентності та пов'язаності, тоді як теорія взаємодії особистісних систем підкреслює роль регуляції афекту, інтеграції досвіду та реалізації складних намірів (Koole et al., 2019).

У низці сучасних досліджень саморегуляція прямо пов'язується з особистісним зростанням, благополуччям та самореалізацією. Lamela і Figueiredo показали, що емоційна саморегуляція, автономія, самоприйняття та мотивація особистісного зростання пов'язані із задоволеністю життям та особистісним розвитком (Lamela & Figueiredo, 2023). Verhaeghen розглядає mindfulness як комплекс самосвідомості, саморегуляції та самотрансценденції, пов'язаний із евдемонічним благополуччям, особистісним зростанням, самоприйняттям та відчуттям життєвого сенсу (Verhaeghen, 2019). Аналогічно Kashdan et al. (2004) описують допитливість як емоційно-мотиваційну систему, пов'язану із саморегуляцією, дослідженням нового досвіду та особистісним зростанням.

У межах нашої концепції есенціальна саморегуляція розглядається як система емоційних, комунікативних та поведінкових механізмів, що забезпечують реалізацію тенденції людини до самоактуалізації. Системоутворювальним фактором такої системи виступає самоактуалізуюча тенденція особистості, а процес її реалізації описується через взаємодію есенціального Я, інфернального Я та Его (Kocharian, 2016).

У нашій моделі емоційні, комунікативні та поведінкові механізми розглядаються як взаємопов'язані ресурси саморегуляції, що можуть або сприяти реалізації самоактуалізуючої тенденції, або ускладнювати її. Особливе значення при цьому має якість переживання, внутрішньої комунікації та поведінкової реалізації особистості (Kocharian, 2016).

Подальший розвиток концепції есенціальної саморегуляції був реалізований у методиках ОДЕС та ОДЕС-2-Е. У попередніх дослідженнях нами було показано можливість психометричної оцінки емоційних компонентів есенціальної саморегуляції, а також зв'язок відповідних шкал із показниками емоційного інтелекту, психологічного благополуччя та особливостями переживання людини (Kocharian, 2023, 2025).

Таким чином, сучасні дослідження дозволяють розглядати саморегуляцію не лише як механізм поведінкового контролю, а як інтегративну систему емоційних, мотиваційних, поведінкових та особистісних процесів, пов'язаних із самоактуалізацією, особистісним зростанням та реалізацією потенціалу людини. У цьому контексті есенціальна саморегуляція може бути визначена як система емоційних, комунікативних та поведінкових механізмів, що забезпечують реалізацію тенденції людини до самоактуалізації. Відповідно, предметом емпіричного дослідження можуть виступати саморегуляційні предиктори самоактуалізації особистості.

У межах концепції есенціальної саморегуляції саморегуляція розглядається не лише як механізм контролю поведінки або стримування імпульсів, а як система емоційних, комунікативних та поведінкових процесів, що забезпечують реалізацію тенденції людини до самоактуалізації. У цьому підході саморегуляція пов'язується з характером переживання людиною власного досвіду, способом організації міжособистісної взаємодії та особливостями поведінкової реалізації особистості.

Основною одиницею аналізу у цій концепції виступає режим саморегуляції. Режим саморегуляції визначається як відносно стійкий спосіб організації емоційної, комунікативної та поведінкової регуляції особистості в процесі реалізації самоактуалізаційної тенденції. Режими саморегуляції відображають характер внутрішньої узгодженості особистості, спосіб переживання емоцій, побудови взаємодії та реалізації поведінкової активності.

У структурі есенціальної саморегуляції виділяються емоційні, комунікативні та поведінкові режими.

Емоційний компонент представлений чотирма основними емоційними режимами: афективним, амбівалентним, оптимальним та апатичним. Афективний емоційний режим характеризується

переважанням інтенсивних емоційних реакцій, емоційною імпульсивністю та схильністю до надмірної емоційної включеності. Амбівалентний емоційний режим пов'язаний із внутрішньою суперечливістю переживань, поєднанням протилежних тенденцій та нестійкістю емоційної регуляції. Оптимальний емоційний режим характеризується емоційною узгодженістю, здатністю до адекватного переживання та регуляції емоційних станів. Апатичний емоційний режим пов'язаний зі зниженням емоційної включеності, емоційним згасанням та зменшенням внутрішньої активності.

Комунікативний компонент включає монологічний комунікативний режим, режим нерівноправного діалогу, діалогічний та хаотичний комунікативні режими. Монологічний комунікативний режим характеризується домінуванням власної позиції та недостатньою орієнтацією на співрозмовника. Режим нерівноправного діалогу пов'язаний із комунікацією, у якій взаємодія будується через домінування або підпорядкування. Діалогічний комунікативний режим характеризується здатністю до взаємного врахування позицій, відкритістю та узгодженістю взаємодії. Хаотичний комунікативний режим проявляється у нестійкості, фрагментарності та недостатній структурованості комунікації.

Поведінковий компонент включає чотири групи поведінкових режимів. Перша група пов'язана зі ставленням до власної цінності та включає режими марнославства, самоповаги та самоприниження. Друга група відображає особливості подолання труднощів та включає режими нетерплячості, рішучості та віктимності. Третя група характеризує ставлення до ресурсів та взаємодії з іншими й включає режими жадібності, вдячності та саморуйнування. Четверта група пов'язана з реалізацією вольової активності та включає режими впертості, наполегливості та безвілля.

Окрему групу утворюють інфернальні стратегії саморегуляції, до яких належать підміна, псевдодопомога та самозрада. Соціальна бажаність розглядається як додатковий контрольний показник. Ці стратегії відображають способи неавтентичної регуляції поведінки та міжособистісної взаємодії, пов'язані зі спотворенням внутрішніх смислів, підміною мотивів або порушенням внутрішньої узгодженості особистості.

У ширшій версії концепції окремі режими можуть інтегруватися у більш узагальнені типологічні конфігурації, однак у межах цього дослідження аналіз зосереджено на емоційних, комунікативних та поведінкових шкалах ОДЕС.

Усі зазначені режими саморегуляції діагностуються за допомогою спеціально розроблених психодіагностичних методик. Для оцінки емоційних, комунікативних та поведінкових компонентів есенціальної саморегуляції використовуються Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС) та Опитувальник діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС-2-Е), розроблені нами раніше. Дані методики пройшли психометричну оцінку, продемонстрували задовільні показники надійності та валідності й використовуються у даному дослідженні як основні інструменти діагностики режимів есенціальної саморегуляції.

Оскільки у дослідженні використовувалися дві методики діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції — ОДЕС та ОДЕС-2-Е, важливим завданням стало не лише виявлення зв'язків між емоційними режимами та показниками самоактуалізації, але й оцінка узгодженості двох підходів до психодіагностичної оцінки емоційної саморегуляції.

Обидві методики спрямовані на діагностику схожих емоційних феноменів, однак побудовані за різними психодіагностичними принципами. Методика ОДЕС базується на оцінці ступеня згоди респондента з окремими твердженнями, що описують різні особливості емоційного реагування. Натомість методика ОДЕС-2-Е побудована у формі вибору між альтернативними варіантами реагування, які відповідають різним емоційним режимам саморегуляції. Таким чином, ОДЕС та ОДЕС-2-Е можуть відображати не повністю тотожні, а частково різні аспекти емоційної саморегуляції. У зв'язку з цим у дослідженні аналізувалися зв'язки показників обох методик зі шкалами Самоактуалізаційного тесту.

Для оцінки узгодженості між однойменними шкалами двох методик, а також для аналізу зв'язків між емоційними режимами та показниками самоактуалізації використовувався коефіцієнт τ-b Кендалла.

Такий підхід дозволяє оцінити не лише психометричні характеристики методик, але й ступінь концептуальної близькості двох способів діагностики емоційного компоненту есенціальної саморегуляції.

Таблиця 1. Кореляційний зв'язок між показниками самоактуалізації і емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (N від 290 до 294) / Correlation between self-actualization indicators and indicators of the emotional component of essential self-regulation (N = 290–294)

Шкали / Scales		Афект (E+) τ/ Affect (E+) τ	Амбівалентність / Ambivalence (E+-) τ	Оптимум/ Optimum (E=) τ	Апатія/ Apathy (E-) τ	Версія тесту/ Test Version
Самоактуалізаційний тест (Е. Шострома)/ Self-Actualization Test (E. Shostrom)	Орієнтація у часі/ Time Competence	-,205**	-,136**	,173**	-,175**	ОДЕС
		-,162**	-,087*	,171**	-,036	ОДЕС-2-Е
	Підтримка/ Inner-Directed	-,179**	-,089*	,192**	-,153**	ОДЕС
		-,139**	-,152**	,202**	-,017	ОДЕС-2-Е
	Ціннісна орієнтація/ Self-Actualizing Value	-,181**	-,101*	,263**	-,217**	ОДЕС
		-,085*	-,067	,216**	-,020	ОДЕС-2-Е
		-,280**	-,109*	,154**	-,139**	ОДЕС

Шкали / Scales		Афект (E+) τ/ Affect (E+) τ	Амбівалентність / Ambivalence (E+-) τ	Оптимум/ Optimum (E=) τ	Апатія/ Apathy (E-) τ	Версія тесту/ Test Version
	Гнучкість поведінки/ Existentiality	-,170**	-,167**	,175**	-,016	ОДЕС-2-Е
	Спонтанність/ Spontaneity	-,025	-,021	,166**	-,024	ОДЕС
		-,008	-,010	,114**	,014	ОДЕС-2-Е
	Самоповага/ Self-Regard	-,222**	-,146**	,269**	-,250**	ОДЕС
		-,114**	-,119**	,221**	,034	ОДЕС-2-Е
	Самосприйняття/ Self-Acceptance	-,213**	-,148**	,187**	-,142**	ОДЕС
		-,185**	-,167**	,201**	,035	ОДЕС-2-Е
	Уявлення про природу людини/ Nature of Man-Constructive	-,083	,001	,188**	-,125**	ОДЕС
		-,058	-,103*	0,074	,008	ОДЕС-2-Е
	Синергія/ Synergy	-,069	,035	,146**	-,071	ОДЕС
		-,066	-,048	,142**	,014	ОДЕС-2-Е
	Контактність/ Capacity for Intimate Contact	-,202**	-,070	,117**	-,094*	ОДЕС
		-,182**	-,102*	,135**	,060	ОДЕС-2-Е
	Пізнавальні потреби/ Cognitive Needs	-,103*	-,014	,057	-,124**	ОДЕС
		-,043	-,094*	,056	,020	ОДЕС-2-Е
	Креативність/ Creativity	-,064	,027	,158**	-,082	ОДЕС
		-,100*	-,035	,205**	,014	ОДЕС-2-Е
	Інтегральний показник самоактуалізації/ Integral Self-Actualization Index	-,201**	-,091*	,235**	-,171**	ОДЕС
		-,129**	-,124**	,218**	-,003	ОДЕС-2-Е

Примітка/ Notes: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$..

У таблицях і надалі буде подано шкали САТ, за якими були отримані змістовно інтерпретовані або статистично релевантні зв'язки.

Результати кореляційного аналізу між показниками емоційного компоненту есенціальної саморегуляції (ОДЕС та ОДЕС-2-Е) та шкалами Самоактуалізаційного тесту продемонстрували статистично значущі зв'язки між окремими емоційними режимами та характеристиками самоактуалізації.

Найбільш послідовні позитивні зв'язки зі шкалами самоактуалізації в обох методиках демонструє оптимальний емоційний режим (E=). У структурі ОДЕС він позитивно корелює з орієнтацією у часі ($\tau = 0,173$; $p < 0,01$), підтримкою ($\tau = 0,192$; $p < 0,01$), ціннісною орієнтацією ($\tau = 0,263$; $p < 0,01$), гнучкістю поведінки ($\tau = 0,154$; $p < 0,01$), спонтанністю ($\tau = 0,166$; $p < 0,01$), самоповагою ($\tau = 0,269$; $p < 0,01$), самосприйняттям ($\tau = 0,187$; $p < 0,01$), уявленням про природу людини ($\tau = 0,188$; $p < 0,01$), синергією ($\tau = 0,146$; $p < 0,05$), контактністю ($\tau = 0,117$; $p < 0,01$) та креативністю ($\tau = 0,158$; $p < 0,01$).

Подібна структура зв'язків спостерігається і для ОДЕС-2-Е. Оптимальний емоційний режим позитивно пов'язаний з орієнтацією у часі ($\tau = 0,171$; $p < 0,01$), підтримкою ($\tau = 0,202$; $p < 0,01$), ціннісною орієнтацією ($\tau = 0,216$; $p < 0,01$), гнучкістю поведінки ($\tau = 0,175$; $p < 0,01$), спонтанністю ($\tau = 0,114$; $p < 0,05$), самоповагою ($\tau = 0,221$; $p < 0,01$), самосприйняттям ($\tau = 0,201$; $p < 0,01$), синергією ($\tau = 0,142$; $p < 0,01$), контактністю ($\tau = 0,135$; $p < 0,01$) та креативністю ($\tau = 0,205$; $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що оптимальний емоційний режим пов'язаний із більш вираженими характеристиками самоактуалізації та внутрішньої узгодженості особистості.

Афективний емоційний режим (E+) в обох методиках демонструє переважно негативні зв'язки зі шкалами самоактуалізації. У структурі ОДЕС найбільш виражені негативні кореляції спостерігаються з орієнтацією у часі ($\tau = -0,205$; $p < 0,01$), підтримкою ($\tau = -0,179$; $p < 0,01$), ціннісною орієнтацією ($\tau = -0,181$; $p < 0,01$), гнучкістю поведінки ($\tau = -0,280$; $p < 0,01$), самоповагою ($\tau = -0,222$; $p < 0,01$), самосприйняттям ($\tau = -0,213$; $p < 0,01$), контактністю ($\tau = -0,202$; $p < 0,01$) та пізнавальними потребами ($\tau = -0,103$; $p < 0,05$). В ОДЕС-2-Е афективний емоційний режим негативно пов'язаний з орієнтацією у часі ($\tau = -0,162$; $p < 0,01$), підтримкою ($\tau = -0,139$; $p < 0,01$), ціннісною орієнтацією ($\tau = -0,085$; $p < 0,05$), гнучкістю поведінки ($\tau = -0,170$; $p < 0,01$), самоповагою ($\tau = -0,114$; $p < 0,01$), самосприйняттям ($\tau = -0,185$; $p < 0,01$), контактністю ($\tau = -0,182$; $p < 0,01$) та креативністю ($\tau = -0,100$; $p < 0,05$).

Апатичний емоційний режим (E−) у структурі ОДЕС також демонструє переважно негативні зв'язки зі шкалами самоактуалізації. Він негативно корелює з орієнтацією у часі ($\tau = -0,175$; $p < 0,01$), підтримкою ($\tau = -0,153$; $p < 0,01$), ціннісною орієнтацією ($\tau = -0,217$; $p < 0,01$), гнучкістю поведінки ($\tau = -0,139$; $p < 0,01$), самоповагою ($\tau = -0,250$; $p < 0,01$), самосприйняттям ($\tau = -0,142$; $p < 0,01$), уявленням про природу людини ($\tau = -0,125$; $p < 0,01$), контактністю ($\tau = -0,094$; $p < 0,05$)

та пізнавальними потребами (τ = -0,124; $p < 0,01$). Водночас у структурі ОДЕС-2-Е апатичний емоційний режим не демонструє статистично значущих зв'язків із більшістю шкал самоактуалізації.

Амбівалентний емоційний режим (Е+−) демонструє менш однорідну структуру зв'язків. У структурі ОДЕС він негативно пов'язаний з орієнтацією у часі (τ = -0,136; $p < 0,01$), підтримкою (τ = -0,089; $p < 0,05$), ціннісною орієнтацією (τ = -0,101; $p < 0,05$), гнучкістю поведінки (τ = -0,109; $p < 0,05$), самоповагою (τ = -0,146; $p < 0,01$) та самосприйняттям (τ = -0,148; $p < 0,01$). В ОДЕС-2-Е амбівалентний емоційний режим негативно корелює з орієнтацією у часі (τ = -0,087; $p < 0,05$), підтримкою (τ = -0,152; $p < 0,01$), гнучкістю поведінки (τ = -0,167; $p < 0,01$), самоповагою (τ = -0,119; $p < 0,01$), самосприйняттям (τ = -0,167; $p < 0,01$), уявленням про природу людини (τ = -0,103; $p < 0,05$), контактністю (τ = -0,102; $p < 0,05$) та пізнавальними потребами (τ = -0,094; $p < 0,05$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що оптимальний емоційний режим є найбільш сприятливим щодо самоактуалізації, тоді як афективний та апатичний емоційні режими пов'язані переважно зі зниженням показників самоактуалізації. Амбівалентний емоційний режим демонструє менш однорідну, але також переважно негативну структуру зв'язків зі шкалами Самоактуалізаційного тесту.

Для можливості подальшого проведення регресійного аналізу був розрахований інтегральний стандартизований показник самоактуалізації (SAT_TOTAL_Z). З цією метою первинні показники всіх основних шкал Самоактуалізаційного тесту були стандартизовані в межах досліджуваної вибірки шляхом переведення у z-показники. Після цього для кожного респондента обчислювався середній стандартизований показник за всіма шкалами тесту.

Такий підхід дозволив отримати узагальнений інтегральний показник самоактуалізації, який не залежить від різної кількості пунктів у окремих шкалах та забезпечує більш коректне використання результатів у множинному регресійному аналізі.

Аналіз зв'язків емоційних режимів із інтегральним показником самоактуалізації показав, що самоактуалізація суттєво пов'язана з якістю емоційної саморегуляції особистості. В обох методиках оптимальний емоційний режим має позитивний зв'язок з інтегральним показником самоактуалізації: в ОДЕС τ = 0,235; $p < 0,01$, в ОДЕС-2-Е τ = 0,218; $p < 0,01$. Це свідчить про те, що вищий рівень самоактуалізації пов'язаний із більшою емоційною узгодженістю, здатністю до адекватного переживання власного досвіду та збереженням внутрішньої цілісності.

Натомість афективний, амбівалентний та апатичний емоційні режими переважно мають зворотні зв'язки з інтегральним показником самоактуалізації. В ОДЕС афективний режим негативно пов'язаний із інтегральним показником самоактуалізації (τ = -0,201; $p < 0,01$), амбівалентний режим також має негативний зв'язок (τ = -0,091; $p < 0,05$), а апатичний режим демонструє виражений негативний зв'язок із самоактуалізацією (τ = -0,171; $p < 0,01$). В ОДЕС-2-Е негативні зв'язки виявлено для афективного режиму (τ = -0,129; $p < 0,01$) та амбівалентного режиму (τ = -0,124; $p < 0,01$), тоді як апатичний режим не має значущого зв'язку з інтегральним показником самоактуалізації (τ = -0,003; $p > 0,05$).

Отримані результати дозволяють припустити, що самоактуалізація пов'язана не з максимальною інтенсивністю переживання, а з його оптимальною організацією. Афективний режим може ускладнювати самоактуалізацію через надмірну емоційну включеність, імпульсивність і звуження простору усвідомленого вибору. У такому стані людина переживає емоцію інтенсивно, але ця інтенсивність не обов'язково сприяє самореалізації, оскільки може порушувати гнучкість, часову перспективу та здатність діяти відповідно до власних цінностей.

Амбівалентний режим пов'язаний зі зниженням самоактуалізації через внутрішню суперечливість переживань. Якщо афект відображає надмірну емоційну напругу, то амбівалентність вказує на розщеплення або коливання між протилежними тенденціями. Це може ускладнювати прийняття рішень, послаблювати цілісність самоставлення та перешкоджати послідовній реалізації власних потреб і смислів.

Апатичний режим в ОДЕС також має негативний зв'язок із самоактуалізацією, що може свідчити про значення емоційної енергії та включеності для процесу самореалізації. Апатія пов'язана не стільки з надлишком емоцій, скільки з їхнім згасанням, зниженням внутрішньої активності та ослабленням контакту з власними потребами. У цьому сенсі апатичний режим може блокувати самоактуалізацію через втрату емоційного джерела активності.

Таким чином, результати кореляційного аналізу показують, що самоактуалізація найбільшою мірою пов'язана з оптимальним емоційним режимом, тоді як афективний, амбівалентний та апатичний режими відображають різні варіанти емоційної дезорганізації, які пов'язані зі зниженням її інтегрального показника. Це дозволяє розглядати оптимальний емоційний режим як емоційний ресурс самоактуалізації, а афект, амбівалентність і апатію — як різні форми емоційних перешкод у процесі самореалізації особистості.

Позитивний зв'язок оптимального емоційного режиму з інтегральним показником самоактуалізації може бути пояснений тим, що цей режим відображає не просто відсутність емоційної напруги, а функціональну організацію переживання. Оптимальний емоційний режим характеризується динамічністю, текучістю та змістовною включеністю емоцій у процес саморегуляції. У цьому випадку емоції не блокують активність особистості, не руйнують цілісність самосприйняття і не призводять до втрати контакту з власними потребами, а виконують орієнтувальну, смислову та мотиваційну функцію.

Імовірно, саме здатність спиратися на власні переживання дозволяє людині краще аналізувати ситуацію, розпізнавати значущі для себе цілі, підтримувати самомотивацію та коригувати власну

поведінку відповідно до внутрішніх смислів. У цьому сенсі оптимальний емоційний режим може розглядатися як емоційна основа самоактуалізації: він забезпечує зв'язок між переживанням, усвідомленням, вибором і дією.

Отже, самоактуалізація пов'язана не з максимальною інтенсивністю емоцій, а з їхньою функціональністю. Високий рівень самоактуалізації передбачає здатність людини переживати емоції як джерело інформації про себе, ситуацію та власні потреби, не втрачаючи при цьому внутрішньої узгодженості й здатності до конструктивної самореалізації.

Для уточнення предикторної ролі емоційних режимів було проведено додатковий множинний регресійний аналіз, у якому одночасно використовувалися показники методик ОДЕС та ОДЕС-2-Е. Як залежна змінна виступав інтегральний стандартизований показник самоактуалізації.

Отримана модель виявилася статистично значущою ($F = 10,277$; $p < 0,001$) та пояснювала 22,9% варіативності інтегрального показника самоактуалізації ($R^2 = 0,229$). При цьому скоригований коефіцієнт детермінації становив 0,207, що свідчить про достатню стійкість моделі.

У структурі ОДЕС статистично значущими предикторами самоактуалізації виступили афективний ($\beta = -0,164$; $p = 0,010$), оптимальний ($\beta = 0,226$; $p < 0,001$) та апатичний ($\beta = -0,144$; $p = 0,014$) емоційні режими. Амбівалентний емоційний режим ОДЕС не досяг статистичної значущості ($\beta = 0,094$; $p = 0,114$).

У структурі ОДЕС-2-Е статистично значущими предикторами виступили амбівалентний ($\beta = -0,256$; $p = 0,005$) та оптимальний ($\beta = 0,210$; $p = 0,004$) емоційні режими. Водночас афективний ($\beta = 0,040$; $p = 0,650$) та апатичний ($\beta = 0,038$; $p = 0,561$) режими ОДЕС-2-Е не виявили самостійного предикторного внеску у модель.

Отримані результати свідчать про те, що при окремому аналізі обидві методики демонструють подібну спрямованість зв'язків із самоактуалізацією, однак при одночасному включенні до регресійної моделі починають проявлятися відмінності у психодіагностичному змісті двох способів оцінки емоційної саморегуляції.

Методика ОДЕС, побудована на оцінці ступеня згоди з окремими твердженнями, імовірно, більшою мірою відображає стійкі особистісні характеристики емоційного функціонування. Саме тому у її структурі зберігають предикторне значення афективний та апатичний емоційні режими, пов'язані з більш стабільними формами емоційної дезорганізації або емоційного виснаження.

Натомість ОДЕС-2-Е, побудована на виборі між альтернативними емоційними режимами реагування, може бути більш чутливою до суб'єктивно домінуючих способів переживання та самосприйняття власної емоційної регуляції. Показово, що саме у структурі ОДЕС-2-Е найбільш вираженим негативним предиктором самоактуалізації виступає амбівалентний емоційний режим. Це може свідчити про те, що внутрішня суперечливість переживань особливо проявляється на рівні суб'єктивного вибору найбільш характерного способу емоційного реагування.

Водночас оптимальний емоційний режим зберігає позитивну предикторну значущість у двох методиках одночасно, що свідчить про його центральну роль у структурі емоційного компоненту есенціальної саморегуляції та його стійкий зв'язок із самоактуалізацією особистості.

Остаточна регресійна модель виявилася статистично значущою ($F = 16,042$; $p < 0,001$) та продемонструвала помірний рівень зв'язку між емоційними предикторами та інтегральним показником самоактуалізації ($R = 0,471$). Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0,221$) свідчить про те, що емоційні режими пояснюють 22,1% варіативності самоактуалізації. Скоригований коефіцієнт детермінації (Adjusted $R^2 = 0,208$) після поправки на кількість предикторів та обсяг вибірки залишається близьким до основного показника R^2, що свідчить про достатню стійкість побудованої моделі.

Таблиця 2. Остаточна регресійна модель емоційних предикторів самоактуалізації / Final regression model of emotional predictors of self-actualization

Предиктор / Predictor	**B**	**SE**	**β**	**t**	**p**
Афективний емоційний режим (ОДЕС) E+ / Affective Emotional Mode (QDES) E+	-,034	,015	-,125	-2,19	,029
Оптимальний емоційний режим (ОДЕС) E= / Optimal Emotional Mode (QDES) E=	,086	,021	,227	4,027	<,001
Апатичний емоційний режим (ОДЕС) E- / Apathetic Emotional Mode (QDES) E-	-,035	,016	-,125	-2,249	,025
Амбівалентний емоційний режим (ОДЕС-2-Е) E+- / Ambivalent Emotional Mode (QDES-2-E) E+-	-,033	,011	-,211	-3,122	,002
Оптимальний емоційний режим (ОДЕС-2-Е) / E=/ Optimal Emotional Mode (QDES-2-E) E=	,026	,007	,239	3,501	<,001

Примітка/ Notes: залежна змінна — інтегральний стандартизований показник самоактуалізації SAT_TOTAL_Z / dependent variable - integral standardized self-actualization index SAT_TOTAL_Z; B — нестандартизований регресійний коефіцієнт / unstandardized regression coefficient; SE — стандартна помилка / standard error; β — стандартизований регресійний коефіцієнт / standardized regression coefficient.

Перед інтерпретацією множинної регресійної моделі емоційних предикторів самоактуалізації було перевірено наявність мультиколінеарності між предикторами. Для цього аналізувалися показники толерантності (Tolerance) та фактори інфляції дисперсії (VIF). Отримані значення свідчать про

відсутність вираженої мультиколінеарності: показники VIF перебували в межах від 1,123 до 1,684, а значення толерантності — від 0,594 до 0,891. Це дозволяє інтерпретувати самостійний внесок окремих емоційних режимів у прогнозування інтегрального показника самоактуалізації.

Позитивними предикторами самоактуалізації виступили оптимальні емоційні режими обох методик — ОДЕС (β = 0,227; p < 0,001) та ОДЕС-2-Е (β = 0,239; p < 0,001). Отримані результати свідчать про те, що емоційна врівноваженість, внутрішня узгодженість переживань та здатність до конструктивної емоційної регуляції пов'язані з вищим рівнем самоактуалізації особистості незалежно від способу психодіагностичної оцінки.

Негативними предикторами самоактуалізації виступили афективний (β = -0,125; p = 0,029) та апатичний (β = -0,125; p = 0,025) емоційні режими ОДЕС, а також амбівалентний емоційний режим ОДЕС-2-Е (β = -0,211; p = 0,002). Це свідчить про те, що емоційне перенапруження, емоційне виснаження та внутрішня суперечливість переживань пов'язані зі зниженням рівня самоактуалізації.

Особливо показовим є те, що найбільш вираженим негативним предиктором самоактуалізації виступив амбівалентний емоційний режим ОДЕС-2-Е. Це може свідчити про те, що внутрішня суперечливість емоційного реагування найбільшою мірою проявляється саме на рівні суб'єктивно домінуючих способів переживання та самовизначення особистості щодо власних емоційних реакцій.

Водночас афективний та апатичний емоційні режими зберігають предикторну значущість переважно у структурі ОДЕС, що може свідчити про більшу чутливість цієї методики до стійких особистісних особливостей емоційного функціонування.

Таблиця 3. Кореляційний зв'язок між показниками комунікативних режимів есенціальної саморегуляції та самоактуалізації (N = 290) / Correlation between indicators of communicative modes of essential self-regulation and self-actualization (N = 290)

Шкали / Scales	Монолог К+ / Monologue K+	Нерівноправний діалог К+- / Unequal Dialogue K+-	Діалог К= / Dialogue K=	Безсистемна комунікація К- / Unsystematic Communication K-
Орієнтація у часі / Time Competence	,030	-,141**	,047	-,182**
Підтримка / Inner-Directed	,040	-,106*	,104*	-,107*
Ціннісна орієнтація / Self-Actualizing Value	,033	-,093*	,168**	-,166**
Гнучкість поведінки / Existentiality	-,018	-,179**	,112*	-,126**
Самоповага / Self-Regard	,068	-,164**	,142**	-,223**
Самосприйняття / Self-Acceptance	-,009	-,185**	,042	-,132**
Уявлення про природу людини / Nature of Man-Constructive	-,077	-,063	,052	-,117**
Прийняття агресії / Acceptance of Aggression	,159**	,067	-,015	,004
Контактність / Capacity for Intimate Contact	-,012	-,098*	,067	-,041
Пізнавальні потреби / Cognitive Needs	-,034	-,054	,039	-,097*
Інтегральний показник самоактуалізації (SAT_TOTAL_Z) / Integral Self-Actualization Index (SAT_TOTAL_Z)	,052	-,125**	,126**	-,157**

Примітка/ Notes: * - p < 0,05; ** - p < 0,01.

За таблицею видно таку структуру зв'язків між комунікативними режимами есенціальної саморегуляції та показниками самоактуалізації.

Діалогічний комунікативний режим К= має позитивні значущі зв'язки з підтримкою (τ = 0,104; p < 0,05), ціннісною орієнтацією (τ = 0,168; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = 0,112; p < 0,05), самоповагою (τ = 0,142; p < 0,01) та інтегральним показником самоактуалізації SAT_TOTAL_Z (τ = 0,126; p < 0,01). Інші зв'язки К= зі шкалами САТ у цій таблиці не є статистично значущими.

Хаотичний комунікативний режим К− демонструє переважно негативні значущі зв'язки: з орієнтацією у часі (τ = -0,182; p < 0,01), підтримкою (τ = -0,107; p < 0,05), ціннісною орієнтацією (τ = -0,166; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = -0,126; p < 0,01), самоповагою (τ = -0,223; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,132; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = -0,117; p < 0,01), пізнавальними потребами (τ = -0,097; p < 0,05) та інтегральним показником самоактуалізації (τ = -0,157; p < 0,01).

Комунікативний режим нерівноправного діалогу К+- також має переважно негативні зв'язки: з орієнтацією у часі (τ = -0,141; p < 0,01), підтримкою (τ = -0,106; p < 0,05), ціннісною орієнтацією (τ = -0,093; p < 0,05), гнучкістю поведінки (τ = -0,179; p < 0,01), самоповагою (τ = -0,164; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,185; p < 0,01), контактністю (τ = -0,098; p < 0,05) та інтегральним показником самоактуалізації (τ = -0,125; p < 0,01).

Монологічний комунікативний режим К+ майже не пов'язаний зі шкалами самоактуалізації. Єдиний статистично значущий зв'язок у таблиці — позитивна кореляція з прийняттям агресії (τ = 0,159; p < 0,01). З інтегральним показником самоактуалізації зв'язок незначущий (τ = 0,052).

Отже, найбільш сприятливим щодо самоактуалізації є діалогічний комунікативний режим

К=, тоді як хаотичний режим К− і нерівноправний діалог К+- пов'язані зі зниженням низки показників самоактуалізації. Найбільш виражені негативні зв'язки спостерігаються для К− із самоповагою (τ = -0,223) та для К+- із самосприйняттям (τ = -0,185) і гнучкістю поведінки (τ = -0,179).

Отже, результати кореляційного аналізу показали, що найбільш системні зв'язки з показниками самоактуалізації мають діалогічний комунікативний режим (К=), хаотичний комунікативний режим (К−) та режим нерівноправного діалогу (К+-). Діалогічний режим має позитивні зв'язки з інтегральним показником самоактуалізації, тоді як хаотичний режим і режим нерівноправного діалогу — негативні. Монологічний режим (К+) не демонструє значущого зв'язку з інтегральним показником самоактуалізації, тому його предикторна роль є менш очевидною. З огляду на це, на наступному етапі доцільно перевірити регресійну модель комунікативних предикторів самоактуалізації, включивши до неї насамперед К=, К− та К+-.

Таблиця 4. Регресійна модель комунікативних предикторів самоактуалізації / Regression model of communicative predictors of self-actualization

Комунікативний режим / Communicative Mode	**B**	**SE**	**β**	**t**	**p**
К+- (нерівноправний діалог) / (Unequal Dialogue)	-,042	,019	-,138	-2,173	,031
К= (діалогічний режим) / (Dialogical Mode)	,050	,021	,135	2,376	,018
К− (хаотичний режим) / (Chaotic Mode)	-,044	,019	-,146	-2,295	,022

Примітка/ Notes: залежна змінна — інтегральний стандартизований показник самоактуалізації SAT_TOTAL_Z / dependent variable - integral standardized self-actualization index SAT_TOTAL_Z; B — нестандартизований регресійний коефіцієнт / unstandardized regression coefficient; SE — стандартна помилка / standard error; β — стандартизований регресійний коефіцієнт / standardized regression coefficient.

Отримана модель виявилася статистично значущою: F = 8,188; p < 0,001. Коефіцієнт множинної кореляції становив R = 0,281, коефіцієнт детермінації — R^2 = 0,079, скоригований R^2 — 0,069. Отже, комунікативні режими пояснюють 7,9% варіативності інтегрального показника самоактуалізації. Це свідчить про статистично значущий, але помірний за силою внесок комунікативного компоненту есенціальної саморегуляції у самоактуалізацію.

Перед інтерпретацією регресійної моделі комунікативних предикторів самоактуалізації було перевірено наявність мультиколінеарності між предикторами. Значення VIF перебували в межах від 1,005 до 1,261, а показники толерантності — від 0,793 до 0,995, що свідчить про відсутність вираженої мультиколінеарності між комунікативними режимами. Це дозволяє інтерпретувати самостійний внесок окремих комунікативних предикторів у прогнозування інтегрального показника самоактуалізації.

Усі три включені предиктори виявилися статистично значущими. Діалогічний комунікативний режим К= виступив позитивним предиктором самоактуалізації (β = 0,135; t = 2,376; p = 0,018). Це означає, що здатність до рівноправної, узгодженої та діалогічної взаємодії пов'язана з вищим рівнем самоактуалізації.

Натомість режим нерівноправного діалогу К+- (β = -0,138; t = -2,173; p = 0,031) та хаотичний комунікативний режим К− (β = -0,146; t = -2,295; p = 0,022) виступили негативними предикторами самоактуалізації. Це свідчить про те, що асиметрична, нерівноправна або хаотична комунікація пов'язана зі зниженням інтегрального показника самоактуалізації.

Загалом результати показують, що комунікативний компонент есенціальної саморегуляції має самостійне, хоча й не провідне, значення у структурі самоактуалізації. Найбільш сприятливим для самоактуалізації є діалогічний спосіб взаємодії, тоді як нерівноправність і хаотичність комунікації виступають чинниками, пов'язаними з її зниженням.

Отримані результати дозволяють розглядати комунікативний компонент есенціальної саморегуляції як важливу умову самоактуалізації, однак його значення полягає не лише у зовнішній міжособистісній взаємодії. У контексті даного дослідження комунікативні режими можуть бути інтерпретовані також як форми внутрішньої аутокомунікації, тобто способи, якими особистість веде внутрішній діалог із собою, власними переживаннями, потребами, сумнівами та різними аспектами життєвого досвіду.

Те, що діалогічний комунікативний режим виявився пов'язаним із вищим рівнем самоактуалізації та зберіг самостійне значення у регресійній моделі, свідчить про особливу роль рівноправного внутрішнього діалогу. Самоактуалізація потребує здатності людини чути себе, ставитися до власних внутрішніх позицій не як до ворогів або перешкод, а як до джерел інформації про власні потреби, цінності та можливості. У цьому сенсі діалогічна аутокомунікація створює умови для саморозуміння, уточнення бажань, узгодження суперечливих тенденцій і пошуку рішень, які підтримують самореалізацію.

Натомість режим нерівноправного діалогу може ускладнювати самоактуалізацію через порушення внутрішньої рівноваги між різними позиціями особистості. Якщо внутрішня комунікація будується за принципом нападу, тиску, виправдання або підпорядкування, людина втрачає можливість спокійно дослідити власний досвід. У такому разі внутрішній діалог перестає бути способом самопізнання і перетворюється на простір внутрішнього конфлікту, де одна частина особистості атакує, а інша захищається. Це може зменшувати здатність до вільного вибору, самопідтримки та послідовної реалізації власних цінностей.

Хаотичний комунікативний режим також виявляється несприятливим для самоактуалізації, оскільки він відображає недостатню структурованість внутрішньої комунікації. У такому режимі різні думки, емоції та імпульси можуть співіснувати без достатньої узгодженості, послідовності й внутрішніх правил взаємодії. Це створює стан, у якому людині складно почути власну центральну позицію, відокремити суттєве від випадкового та перетворити внутрішню активність на цілеспрямоване самоздійснення. Хаотичність може містити потенціал асоціативності й творчого руху, однак без діалогічної організації вона не забезпечує достатньої внутрішньої цілісності для самоактуалізації.

Монологічний комунікативний режим не виявився значущим чинником самоактуалізації, що також має змістовне пояснення. Монологічність сама по собі не обов'язково є деструктивною: у певних ситуаціях вона може виконувати функцію внутрішньої інструкції, правила, опори або мобілізаційної формули, що допомагає діяти в умовах напруження. Однак такий спосіб комунікації не створює повноцінного простору для дослідження власного досвіду, тому він не виступає самостійним ресурсом самоактуалізації.

Таким чином, результати кореляційного та регресійного аналізу показують, що для самоактуалізації найбільш значущою є не просто наявність внутрішньої комунікації, а її якість. Самоактуалізації сприяє така форма аутокомунікації, у якій людина здатна вести з собою рівноправний, уважний і структурований діалог. Нерівноправність і хаотичність внутрішньої комунікації, навпаки, ускладнюють саморозуміння, послаблюють внутрішню узгодженість і знижують можливість спрямувати психічну енергію на конструктивну самореалізацію.

Кореляційний аналіз між поведінковими режимами есенціальної саморегуляції та шкалами Самоактуалізаційного тесту показав, що найбільш системні зв'язки із самоактуалізацією мають режими самоповаги / самоприниження, рішучості / віктимності, вдячності / саморуйнування та наполегливості.

Таблиця 5. Кореляційні зв'язки між показниками поведінкових режимів есенціальної саморегуляції (поведінкові стратегії генерації ідей (П1) і подолання труднощів (П2)) з показниками самоактуалізації / Correlations between indicators of behavioral modes of essential self-regulation (behavioral strategies of idea generation (П1) and overcoming difficulties (П2)) and self-actualization indicators

Шкали/ Scales	П1+	П1=	П1-	П2+	П2=	П2-
Орієнтація у часі / Time Competence	-,047	,040	-,294**	-,113**	,049	-,261**
Підтримка / Inner-Directed	-,068	,030	-,271**	-,045	,127**	-,160**
Ціннісна орієнтація / Self-Actualizing Value	-,041	,121**	-,188**	-,030	,180**	-,125**
Гнучкість поведінки / Existentiality	-,159**	,021	-,253**	-,138**	,096*	-,191**
Спонтанність / Spontaneity	,020	,054	-,108*	,026	,054	-,085
Самоповага / Self-Regard	-,041	,143**	-,316**	-,101*	,209**	-,172**
Самосприйняття / Self-Acceptance	-,097*	,004	-,291**	-,085*	,080	-,156**
Уявлення про природу людини / Nature of Man-Constructive	-,100*	,143**	-,121**	-,071	,064	-,113*
Синергія / Synergy	-,064	,091*	-,068	-,027	,072	-,027
Прийняття агресії / Acceptance of Aggression	,102*	-,050	-,110*	,112**	,071	,017
Контактність / Capacity for Intimate Contact	-,042	,019	-,213**	-,075	,097*	-,137**
Пізнавальні потреби / Cognitive Needs	-,057	,082	-,103*	-,056	,047	-,110*
Креативність / Creativity	-,019	,074	-,104*	-,038	,092*	-,073
Інтегральний показник самоактуалізації / Integral Self-Actualization Index (SAT TOTAL Z)	-,072	,091*	-,290**	-,058	,135**	-,189**

Примітка/ Notes: кількість досліджуваних / number of participants (N) – 290 – 291; * - p < 0,05; ** - p < 0,01. П1+ — марнославство / vanity; П1= — самоповага / self-respect; П1- — самоприниження / self-deprecation; П2+ — нетерплячість / impatience; П2= — рішучість / decisiveness; П2- — віктимність / victimhood.

Режим марнославства (П1+) має окремі значущі зв'язки зі шкалами самоактуалізації. Він негативно корелює з гнучкістю поведінки (τ = -0,159; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,097; p < 0,05) та уявленням про природу людини (τ = -0,100; p < 0,05), але позитивно пов'язаний із прийняттям агресії (τ = 0,102; p < 0,05). Натомість режим самоповаги (П1=) має позитивні зв'язки з ціннісною орієнтацією (τ = 0,121; p < 0,01), самоповагою (τ = 0,143; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = 0,143; p < 0,01) та синергією (τ = 0,091; p < 0,05). Режим самоприниження (П1−) демонструє найбільш виражену негативну структуру зв'язків у цій групі: з орієнтацією у часі (τ = -0,294; p < 0,01), підтримкою (τ = -0,271; p < 0,01), ціннісною орієнтацією (τ = -0,188; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = -0,253; p < 0,01), спонтанністю (τ = -0,108; p < 0,05), самоповагою (τ = -0,316; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,291; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = -0,121; p < 0,01), прийняттям агресії (τ = -0,110; p < 0,05), контактністю (τ = -0,213; p < 0,01), пізнавальними потребами (τ = -0,103; p < 0,05) та креативністю (τ = -0,104; p < 0,05).

У другій поведінковій групі режим нетерплячості (П2+) має негативні зв'язки з орієнтацією у часі (τ = -0,113; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = -0,138; p < 0,01), самоповагою (τ = -0,101; p < 0,05) та самосприйняттям (τ = -0,085; p < 0,05), а також позитивний зв'язок із прийняттям агресії (τ = 0,112; p < 0,01). Режим рішучості (П2=) позитивно корелює з підтримкою (τ = 0,127; p < 0,01), ціннісною

орієнтацією (τ = 0,180; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = 0,096; p < 0,05), самоповагою (τ = 0,209; p < 0,01), контактністю (τ = 0,097; p < 0,05) та креативністю (τ = 0,092; p < 0,05). Режим віктимності (П2−) має переважно негативні зв'язки: з орієнтацією у часі (τ = -0,261; p < 0,01), підтримкою (τ = -0,160; p < 0,01), ціннісною орієнтацією (τ = -0,125; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = -0,191; p < 0,01), самоповагою (τ = -0,172; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,156; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = -0,113; p < 0,05), контактністю (τ = -0,137; p < 0,01) та пізнавальними потребами (τ = -0,110; p < 0,05).

Таблиця 6. Кореляційні зв'язки між показниками поведінкових режимів есенціальної саморегуляції (поведінкові стратегії прийняття результатів (П3) і вольового аспекту (П4)) з показниками самоактуалізації / Correlations between indicators of behavioral modes of essential self-regulation (behavioral strategies of acceptance of results (П3) and the volitional aspect (П4)) and self-actualization indicators

Шкали / Scales	**П3+**	**П3=**	**П3-**	**П4+**	**П4=**	**П4-**
Орієнтація у часі / Time Competence	-,233**	,118**	-,236**	-0,022	,138**	-,123**
Підтримка / Inner-Directed	-,134**	,183**	-,196**	,018	,128**	,005
Ціннісна орієнтація / Self-Actualizing Value	-,172**	,226**	-,168**	-,005	,228**	-,097*
Гнучкість поведінки / Existentiality	-,199**	,155**	-,222**	-,060	,100*	-,023
Сензитивність / Feeling Reactivity	,044	,114*	,047	,017	,013	,052
Спонтанність / Spontaneity	,003	,127**	-,039	,085	,083	,077
Самоповага / Self-Regard	-,199**	,185**	-,220**	,059	,240**	-,081
Самосприйняття / Self-Acceptance	-,199**	,060	-,253**	-,007	,066	-,037
Уявлення про природу людини / Nature of Man-Constructive	-,135**	,155**	-,133**	-,004	,107*	-,073
Синергія / Synergy	-,065	,104*	-,029	,019	,122**	-,012
Прийняття агресії / Acceptance of Aggression	,037	,055	,025	,140**	,070	,111*
Контактність / Capacity for Intimate Contact	-,161**	,067	-,114**	,025	,059	,013
Пізнавальні потреби / Cognitive Needs	-,008	,148**	-,092*	-,014	,125**	-,053
Креативність / Creativity	-,096*	,173**	-,019	,038	,101*	,058
Інтегральний показник самоактуалізації / Integral Self-Actualization Index (SAT_TOTAL_Z)	-,162**	,214**	-,198**	,023	,180**	-,041

Примітка/ Notes: кількість досліджуваних / number of participants (N) – 290 – 291; * - p < 0,05; ** - p < 0,01.П3+ — жадібність / greed; П3= — вдячність / gratitude; П3- — саморуйнування / self-destruction; П4+ — упертість / stubbornness; П4= — наполегливість / persistence; П4- — безвілля / lack of will.

У третій поведінковій групі режим жадібності (П3+) демонструє негативні зв'язки з орієнтацією у часі (τ = -0,233; p < 0,01), підтримкою (τ = -0,134; p < 0,01), ціннісною орієнтацією (τ = -0,172; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = -0,199; p < 0,01), самоповагою (τ = -0,199; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,199; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = -0,135; p < 0,01), контактністю (τ = -0,161; p < 0,01) та креативністю (τ = -0,096; p < 0,05). Режим вдячності (П3=), навпаки, має системну позитивну структуру зв'язків: з орієнтацією у часі (τ = 0,118; p < 0,01), підтримкою (τ = 0,183; p < 0,01), ціннісною орієнтацією (τ = 0,226; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = 0,155; p < 0,01), сензитивністю (τ = 0,114; p < 0,05), спонтанністю (τ = 0,127; p < 0,01), самоповагою (τ = 0,185; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = 0,155; p < 0,01), синергією (τ = 0,104; p < 0,05), пізнавальними потребами (τ = 0,148; p < 0,01) та креативністю (τ = 0,173; p < 0,01). Режим саморуйнування (П3−) має негативні зв'язки з орієнтацією у часі (τ = -0,236; p < 0,01), підтримкою (τ = -0,196; p < 0,01), ціннісною орієнтацією (τ = -0,168; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = -0,222; p < 0,01), самоповагою (τ = -0,220; p < 0,01), самосприйняттям (τ = -0,253; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = -0,133; p < 0,01), контактністю (τ = -0,114; p < 0,01) та пізнавальними потребами (τ = -0,092; p < 0,05).

У четвертій поведінковій групі режим упертості (П4+) майже не має значущих зв'язків зі шкалами самоактуалізації; єдиний значущий зв'язок виявлено з прийняттям агресії (τ = 0,140; p < 0,01). Режим наполегливості (П4=) позитивно пов'язаний з орієнтацією у часі (τ = 0,138; p < 0,01), підтримкою (τ = 0,128; p < 0,01), ціннісною орієнтацією (τ = 0,228; p < 0,01), гнучкістю поведінки (τ = 0,100; p < 0,05), самоповагою (τ = 0,240; p < 0,01), уявленням про природу людини (τ = 0,107; p < 0,05), синергією (τ = 0,122; p < 0,01), пізнавальними потребами (τ = 0,125; p < 0,01) та креативністю (τ = 0,101; p < 0,05). Режим безвілля (П4−) має окремі значущі зв'язки: негативні з орієнтацією у часі (τ = -0,123; p < 0,01) та ціннісною орієнтацією (τ = -0,097; p < 0,05), а також позитивний зв'язок із прийняттям агресії (τ = 0,111; p < 0,05).

Отже, найбільш ресурсними щодо самоактуалізації є поведінкові режими самоповаги (П1=), рішучості (П2=), вдячності (П3=) та наполегливості (П4=), серед яких найширшу позитивну структуру зв'язків демонструють вдячність і наполегливість. Натомість найбільш несприятливими щодо самоактуалізації є режими самоприниження (П1−), віктимності (П2−), жадібності (П3+) та саморуйнування (П3−), які мають численні негативні зв'язки зі шкалами Самоактуалізаційного тесту. Це дає підстави для подальшої перевірки предикторного внеску поведінкових режимів у регресійній моделі, оскільки саме поведінковий компонент продемонстрував найбільш системну структуру зв'язків із показниками самоактуалізації.

Інтегральний показник самоактуалізації (SAT_TOTAL_Z) також демонструє системні зв'язки з

низкою поведінкових режимів есенціальної саморегуляції.

Позитивні зв'язки з інтегральним показником самоактуалізації мають режим самоповаги (П1=) (τ = 0,091; p < 0,05), режим рішучості (П2=) (τ = 0,135; p < 0,01), режим вдячності (П3=) (τ = 0,214; p < 0,01) та режим наполегливості (П4=) (τ = 0,180; p < 0,01). Найбільш виражений позитивний зв'язок при цьому спостерігається для режиму вдячності (П3=).

Негативні зв'язки з інтегральним показником самоактуалізації демонструють режим самоприниження (П1−) (τ = -0,290; p < 0,01), режим віктимності (П2−) (τ = -0,189; p < 0,01), режим жадібності (П3+) (τ = -0,162; p < 0,01), а також режим саморуйнування (П3−) (τ = -0,198; p < 0,01). Найбільш виражений негативний зв'язок виявлено для режиму самоприниження (П1−).

Режими марнославства (П1+) (τ = -0,072; p > 0,05), нетерплячості (П2+) (τ = -0,058; p > 0,05), упертості (П4+) (τ = 0,023; p > 0,05), а також безвілля (П4−) (τ = -0,041; p > 0,05) не продемонстрували статистично значущих зв'язків з інтегральним показником самоактуалізації.

Таким чином, інтегральний показник самоактуалізації найбільш позитивно пов'язаний із поведінковими режимами вдячності, наполегливості та рішучості, тоді як найбільш негативно — із режимами самоприниження, саморуйнування та віктимності. Це свідчить про те, що самоактуалізація пов'язана насамперед із конструктивними, цілеспрямованими та внутрішньо узгодженими поведінковими стратегіями, тоді як дезадаптивні поведінкові режими пов'язані зі зниженням рівня самоактуалізації особистості.

На підставі отриманих результатів кореляційного аналізу наступним етапом дослідження стало проведення множинного регресійного аналізу з метою визначення самостійного внеску поведінкових режимів есенціальної саморегуляції у прогнозування самоактуалізації особистості. На першому етапі регресійного аналізу перевірялися поведінкові режими, які продемонстрували змістовно релевантні та статистично значущі зв'язки з показниками самоактуалізації. Подальше уточнення моделі здійснювалося з урахуванням того, які показники зберігають самостійний предикторний внесок при одночасному врахуванні інших поведінкових режимів.

У фінальній компактній моделі статистично значущий самостійний внесок зберегли три поведінкові режими: режим самоприниження (П1−), що відображає особливості самоставлення на етапі генерації ідей, режим рішучості (П2=), пов'язаний із подоланням труднощів, та режим вдячності (П3=), який відображає особливості прийняття результату діяльності. Це дозволило побудувати більш структурно узгоджену регресійну модель поведінкових предикторів самоактуалізації.

Таблиця 7. Фінальна регресійна модель поведінкових предикторів самоактуалізації / Final regression model of behavioral predictors of self-actualization

Предиктор / Predictor	B	SE	β	t	p
П1− (самоприниження) / (Self-Deprecation)	-,095	,012	-,401	-7,78	<,001
П2= (рішучість) / (Decisiveness)	,042	,015	,151	2,854	,005
П3= (вдячність) / (Gratitude)	,065	,019	,185	3,475	<,001

Примітка/ Notes: залежна змінна — інтегральний стандартизований показник самоактуалізації SAT_TOTAL_Z / dependent variable - integral standardized self-actualization index SAT_TOTAL_Z; B — нестандартизований регресійний коефіцієнт / unstandardized regression coefficient; SE — стандартна помилка / standard error; β — стандартизований регресійний коефіцієнт / standardized regression coefficient.

Отримана фінальна регресійна модель поведінкових предикторів самоактуалізації виявилася статистично значущою (F = 32,176; p < 0,001) та пояснювала 25,2% варіативності інтегрального показника самоактуалізації (R^2 = 0,252; скоригований R^2 = 0,244). Загальний коефіцієнт множинної кореляції становив R = 0,502, що свідчить про помірно виражений зв'язок між поведінковими режимами есенціальної саморегуляції та самоактуалізацією особистості.

Перед інтерпретацією регресійної моделі поведінкових предикторів самоактуалізації було перевірено наявність мультиколінеарності між предикторами. Значення VIF перебували в межах від 1,021 до 1,087, а показники толерантності — від 0,920 до 0,980. Максимальне значення показника обумовленості становило 9,012. Отримані результати свідчать про відсутність вираженої мультиколінеарності між поведінковими предикторами, що дозволяє інтерпретувати їхній самостійний внесок у прогнозування інтегрального показника самоактуалізації.

У фінальній моделі статистично значущими предикторами залишилися три поведінкові режими: режим самоприниження (П1−), режим рішучості (П2=) та режим вдячності (П3=).

Найбільш вираженим предиктором самоактуалізації виявився режим самоприниження (П1−), який демонстрував негативний внесок у модель (β = -0,401; t = -7,780; p < 0,001). Отримані результати свідчать про те, що схильність до самознецінення, внутрішнього самоподавлення та негативного самоставлення суттєво пов'язана зі зниженням самоактуалізації особистості. При цьому саме особливості самоставлення на етапі генерації ідей та ініціації власної активності виявилися найбільш значущими серед усіх поведінкових предикторів.

Режим рішучості (П2=) виступив позитивним предиктором самоактуалізації (β = 0,151; t = 2,854; p = 0,005). Це дозволяє припустити, що важливу роль у процесах самоактуалізації відіграє здатність

особистості активно долати труднощі, витримувати напруження, зберігати поведінкову спрямованість та діяти у значущих ситуаціях попри наявність перешкод.

Позитивний предикторний внесок також продемонстрував режим вдячності (ПЗ=) ($\beta = 0{,}185$; $t = 3{,}475$; $p < 0{,}001$). Отримані результати можуть свідчити про те, що самоактуалізація пов'язана зі здатністю особистості конструктивно приймати результати власної діяльності, цінувати отриманий досвід та зберігати позитивне ставлення до досягнутого результату.

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать про те, що найбільше значення для самоактуалізації мають не окремі ситуативні поведінкові реакції, а глибинні поведінкові стратегії есенціальної саморегуляції. При цьому ключову роль відіграють особливості самоставлення особистості, здатність до конструктивного подолання труднощів та здатність позитивно приймати результати власної діяльності.

Окремо було проаналізовано зв'язки додаткових показників методики ОДЕС із показниками самоактуалізації: соціальної бажаності (СБ), інфернальних стратегій — підміни (Пд), псевдодопомоги (Пп), самозради (Зр), а також двох варіантів розрахунку показника есенціальності / інфернальності (Е/І).

Таблиця 8. Кореляційні зв'язки між показниками самоактуалізації і додатковими шкалами методики ОДЕС (N від 290 до 295) / Correlations between self-actualization indicators and additional scales of the QDES (N = 290–295)

Шкали / Scales	СБ – соціальна бажаність / Social Desirability	Пд – підміна / Substitution	Пп – псевдодопомога / Pseudo-Help	Зр – самозрада / Self-Betrayal	есенціальність - інфернальність / essentiality - infernality	
					нов Е/І/ new E/I	стар Е/І/ old E/I
Орієнтація у часі / Time Competence	,098*	-,125**	-,115**	-,146**	-,026	-,007
Підтримка / Inner-Directed	,093*	-,028	-,081	-,162**	-,016	-,019
Ціннісна орієнтація / Self-Actualizing Value	,117**	-,020	-,051	-,130**	,055	,040
Гнучкість поведінки / Existentiality	,151**	-,094*	-,107*	-,162**	-,010	-,003
Самоповага / Self-Regard	,180**	-,083	-,087*	-,147**	,041	-,039
Самосприйняття / Self-Acceptance	,125**	-,077	-,109*	-,206**	-,028	-,005
Уявлення про природу людини / Nature of Man-Constructive	,127**	-,049	-,076	-,068	,102*	,049
Синергія / Synergy	,087	,047	,031	,010	,108*	,127**
Прийняття агресії / Acceptance of Aggression	-,021	,049	,019	-,031	-,096*	-,082
Інтегральний показник самоактуалізації / Integral Self-Actualization Index (SAT_TOTAL_Z)	,140**	-,035	-,091*	-,150**	,020	-,009

Примітка/ Notes: * - $p < 0{,}05$; ** - $p < 0{,}01$.

Аналіз кореляційних зв'язків між додатковими шкалами ОДЕС та показниками Самоактуалізаційного тесту дозволяє уточнити, з якими саме аспектами самоактуалізації пов'язані інфернальні стратегії саморегуляції. У цьому контексті важливо враховувати, що підміна, псевдодопомога та самозрада відображають різні способи викривлення процесу самореалізації: підміна пов'язана із заміщенням автентичної радості самоактуалізації безпосереднім задоволенням окремих потреб; псевдодопомога — з внутрішнім "підштовхуванням" людини до надмірного або викривленого здійснення певної тенденції, що в підсумку може призводити до її дискредитації; самозрада — з розгортанням внутрішньої критичної інстанції проти самої людини, коли замість підтримки, турботи та захисту власної цілісності активується осуд, самозвинувачення або негативний контроль.

Підміна (Пд) має обмежену кількість значущих зв'язків із показниками самоактуалізації. Вона негативно пов'язана з орієнтацією у часі ($\tau = -0{,}125$; $p < 0{,}01$) та гнучкістю поведінки ($\tau = -0{,}094$; $p < 0{,}05$), але не має значущого зв'язку з інтегральним показником самоактуалізації. Змістовно це може

свідчити про те, що підміна не знижує всі самоактуалізаційні характеристики загалом, але торкається окремих механізмів самореалізації. Якщо автентична радість від самоактуалізації заміщується безпосереднім задоволенням окремої потреби, людина може втрачати зв'язок із більш цілісною часовою перспективою власного розвитку. У такому випадку актуальне задоволення починає замінювати переживання смислу, а поведінкова гнучкість знижується, оскільки активність організовується не навколо цінності або самореалізації, а навколо повторюваного способу отримання задоволення.

Псевдодопомога (Пп) демонструє слабші, але змістовно важливі негативні зв'язки з окремими шкалами CAT: орієнтацією у часі ($\tau = -0{,}115$; $p < 0{,}01$), гнучкістю поведінки ($\tau = -0{,}107$; $p < 0{,}05$), самоповагою ($\tau = -0{,}087$; $p < 0{,}05$), самосприйняттям ($\tau = -0{,}109$; $p < 0{,}05$) та інтегральним показником самоактуалізації ($\tau = -0{,}091$; $p < 0{,}05$). На відміну від прямого блокування потреби, псевдодопомога діє через її викривлене "підтримання": внутрішня інстанція нібито дозволяє людині реалізувати певне бажання або тенденцію, однак підштовхує до такого способу дії, який доводить цю тенденцію до надмірності, абсурду або самосаботажу. Унаслідок цього сама потреба може дискредитуватися: наприклад, прагнення до близькості перетворюється на залежність або нав'язливість, після чого негативний результат використовується як підтвердження того, що близькість або інша важлива потреба сприймається як небезпечна чи небажана. Тому зв'язки псевдодопомоги з нижчою часовою орієнтацією та гнучкістю поведінки можуть свідчити про втрату здатності діяти відповідно до реальної ситуації й довготривалого смислу, а зв'язки із самоповагою та самосприйняттям — про те, що наслідком такої стратегії стає не лише невдача в реалізації потреби, а й погіршення ставлення людини до себе.

Найбільш послідовну систему негативних зв'язків із показниками самоактуалізації демонструє самозрада (Зр). Вона негативно пов'язана з орієнтацією у часі ($\tau = -0{,}146$; $p < 0{,}01$), підтримкою ($\tau = -0{,}162$; $p < 0{,}01$), ціннісною орієнтацією ($\tau = -0{,}130$; $p < 0{,}01$), гнучкістю поведінки ($\tau = -0{,}162$; $p < 0{,}01$), самоповагою ($\tau = -0{,}147$; $p < 0{,}01$), самосприйняттям ($\tau = -0{,}206$; $p < 0{,}01$) та інтегральним показником самоактуалізації ($\tau = -0{,}150$; $p < 0{,}01$). Така структура зв'язків свідчить про те, що самозрада є найбільш загальною з інфернальних стратегій щодо зниження самоактуалізаційних характеристик. Її зміст полягає у тому, що внутрішня регуляторна інстанція, яка мала б виконувати функцію підтримки, захисту та турботи про цілісність особистості, розгортається проти самої людини у формі критики, осуду, знецінення або негативного контролю. Саме тому самозрада особливо пов'язана зі зниженням підтримки, самоповаги та самосприйняття: людина втрачає внутрішню опору, менше визнає власну цінність і гірше приймає себе. Її негативні зв'язки з ціннісною орієнтацією та гнучкістю поведінки також можуть свідчити про те, що самозрада ускладнює не лише ставлення до себе, а й здатність послідовно реалізовувати власні цінності в поведінці.

Соціальна бажаність (СБ) має позитивні зв'язки з низкою шкал самоактуалізації та інтегральним показником, однак у межах цього дослідження вона не розглядається як самостійний змістовний режим есенціальної саморегуляції. Її доцільно інтерпретувати як контрольний показник, що може відображати тенденцію до соціально схвальної самопрезентації, а не як окремий ресурс самоактуалізації.

Показники есенціальності / інфернальності потребують окремої інтерпретації, оскільки вони відображають не стільки кількісний рівень самоактуалізації, скільки якісну спрямованість самореалізації. У методиці ці показники визначаються через вибір респондентом висловлювань, що репрезентують різні варіанти самоактуалізаційної спрямованості: есенціальний, пов'язаний із більш автентичною, цілісною та життєствердною реалізацією особистості, та інфернальний, пов'язаний із викривленими формами самореалізації, у яких прагнення до сили, значущості, винятковості або самоствердження набуває деструктивного характеру. Окремі висловлювання також оцінювалися за наявністю есенціальних та інфернальних ознак, що дозволяло розглядати показник E/I як індикатор не загального рівня самоактуалізації, а змістовної якості самоактуалізаційної тенденції.

У цьому контексті показовим є те, що показники есенціальності / інфернальності не продемонстрували значущих зв'язків з інтегральним показником самоактуалізації. Це може свідчити про те, що високий рівень окремих самоактуалізаційних характеристик сам по собі ще не визначає, наскільки самореалізація є есенціальною або, навпаки, викривленою. Іншими словами, людина може мати виражену активність, цілеспрямованість, прагнення до самоствердження або розвитку, але якість цієї спрямованості може бути різною — автентичною, життєствердною або деструктивно викривленою.

Водночас показники E/I мають зв'язки з окремими змістовими шкалами CAT. Новий показник E/I позитивно пов'язаний з уявленням про природу людини ($\tau = 0{,}102$; $p < 0{,}05$) та синергією ($\tau = 0{,}108$; $p < 0{,}05$), а також негативно — з прийняттям агресії ($\tau = -0{,}096$; $p < 0{,}05$). Старий показник E/I позитивно пов'язаний із синергією ($\tau = 0{,}127$; $p < 0{,}01$). Така структура зв'язків є змістовно узгодженою з природою показника есенціальності / інфернальності. Синергія у CAT відображає здатність людини інтегрувати суперечності, сприймати протилежності не як взаємовиключні, а як потенційно узгоджувані аспекти досвіду. Тому її позитивний зв'язок з E/I може свідчити про те, що есенціальна спрямованість самореалізації пов'язана з більш цілісним і менш розщепленим баченням себе, інших людей та життєвих суперечностей.

Позитивний зв'язок нового показника E/I з уявленням про природу людини також має змістовне значення. Ця шкала CAT відображає здатність сприймати людську природу як загалом позитивну, не редукуючи людину до ворожості, егоїзму або

деструктивності. Відповідно, більш есенціальна спрямованість самореалізації може бути пов'язана з більш довірливим, цілісним і гуманістичним баченням людини. Натомість інфернальна спрямованість, імовірно, більшою мірою передбачає сприйняття людської природи через призму боротьби, домінування, загрози або використання іншого.

Негативний зв'язок нового показника Е/І з прийняттям агресії потребує обережної інтерпретації. Він може свідчити про те, що есенціальна спрямованість самореалізації меншою мірою пов'язана з легітимацією агресивних імпульсів як природного або прийнятного способу самоствердження. Водночас цей зв'язок є слабким, тому його доцільно розглядати не як центральний результат, а як додаткову вказівку на відмінність між есенціальною та інфернальною формами самореалізації.

Отже, показники есенціальності / інфернальності не дублюють інтегральний показник самоактуалізації, а доповнюють його. Якщо інтегральний показник САТ відображає загальний рівень самоактуалізаційних характеристик, то Е/І дозволяє оцінити якість самоактуалізаційної спрямованості — чи реалізується вона як автентичне розкриття сутності особистості, чи набуває викривлених, інфернальних форм. Саме тому відсутність зв'язку Е/І з інтегральним показником самоактуалізації не знижує значущості цього показника, а, навпаки, підкреслює його специфічну діагностичну функцію.

Оскільки показник соціальної бажаності позитивно пов'язаний з інтегральним показником самоактуалізації, однак може відображати не стільки змістовний механізм самореалізації, скільки соціально схвальний образ самоактуалізованої особистості, він не включався до основної регресійної моделі. Для перевірки самостійного внеску інфернальних стратегій у прогнозування самоактуалізації до моделі були включені псевдодопомога (Пп) та самозрада (Зр), які на кореляційному рівні продемонстрували статистично значущі негативні зв'язки з інтегральним показником самоактуалізації.

Таблиця 9. Регресійна модель інфернальних стратегій як предикторів самоактуалізації / Regression model of infernal strategies as predictors of self-actualization

Предиктор / Predictor	B	SE	β	t	p
Самозрада/ Self-Betrayal - Зр	-,044	,018	-,166	-2,468	,014
Псевдодопомога / Pseudo-Help - Пп	-,019	,024	-,054	-,796	,427

Примітка/ Notes: залежна змінна — інтегральний стандартизований показник самоактуалізації SAT_TOTAL_Z / dependent variable - integral standardized self-actualization index SAT_TOTAL_Z; B — нестандартизований регресійний коефіцієнт / unstandardized regression coefficient; SE — стандартна помилка / standard error; β — стандартизований регресійний коефіцієнт / standardized regression coefficient.

Отримана модель є статистично значущою, однак має невисоку пояснювальну здатність: $R = 0,199$; $R^2 = 0,040$; скоригований $R^2 = 0,033$; $F = 5,943$; $p = 0,003$. Це означає, що інфернальні стратегії пояснюють лише 4,0% варіативності інтегрального показника самоактуалізації. Отже, вони не є провідними предикторами рівня самоактуалізації, але можуть мати значення як додаткові показники внутрішніх перешкод у процесі самореалізації.

У моделі статистично значущим негативним предиктором самоактуалізації виступила самозрада (Зр): $B = -0,044$; $\beta = -0,166$; $t = -2,468$; $p = 0,014$. Це свідчить про те, що схильність людини не ставати на власний бік, підтримувати внутрішнього критика або обвинувача та втрачати внутрішню підтримувальну позицію пов'язана зі зниженням інтегрального показника самоактуалізації.

Псевдодопомога (Пп) не продемонструвала статистично значущого самостійного внеску у прогнозування самоактуалізації: $B = -0,019$; $\beta = -0,054$; $t = -0,796$; $p = 0,427$. Це може свідчити про те, що її зв'язок із самоактуалізацією є слабшим або не зберігається при одночасному врахуванні самозради.

Таким чином, серед перевірених інфернальних стратегій саме самозрада має самостійне значення для прогнозування самоактуалізації. Водночас низький показник R^2 дозволяє розглядати цю модель як допоміжну: вона уточнює не загальний рівень самоактуалізації, а радше наявність окремих внутрішніх механізмів, які можуть ускладнювати процес самореалізації особистості.

Далі було побудовано інтегральну регресійну модель предикторів самоактуалізації, яка охопила різні рівні режимів есенціальної саморегуляції, а саме – емоційного та поведінкового. Комунікативні режими, попри значущість в окремій моделі, не зберегли самостійного внеску в інтегральній крос-рівневій моделі.

Таблиця 10. Інтегральна регресійна модель предикторів самоактуалізації/ Table 10. Integral regression model of predictors of self-actualization

Предиктор / Predictor	B	SE	β	t	p
Е= - Оптимальний емоційний режим (ОДЕС) / Optimal Emotional Mode (QDES)	,093	,021	,246	4,527	<,001
ПЗ= Вдячність / Gratitude	,047	,019	,133	2,443	,015
П1− Самопринижения / Self-Deprecation	-,088	,012	-,373	-7,353	<,001

Примітка/ Notes: залежна змінна — інтегральний стандартизований показник самоактуалізації SAT_TOTAL_Z / dependent variable - integral standardized self-actualization index SAT_TOTAL_Z; B — нестандартизований регресійний коефіцієнт / unstandardized regression coefficient; SE — стандартна помилка / standard error; β — стандартизований регресійний коефіцієнт / standardized regression coefficient.

Отримана інтегральна регресійна модель дозволяє уточнити, які саме компоненти есенціальної саморегуляції мають найбільше самостійне значення для самоактуалізації особистості. До фінальної моделі увійшли три показники: оптимальний емоційний режим (Е=), режим вдячності (ПЗ=) та режим самоприниження (П1−). Модель є статистично значущою ($F = 37,525$; $p < 0,001$) і пояснює 28,2% варіативності інтегрального показника самоактуалізації ($R^2 = 0,282$; скоригований $R^2 = 0,274$).

Перед інтерпретацією інтегральної крос-рівневої регресійної моделі було перевірено наявність мультиколінеарності між предикторами. Значення VIF перебували в межах від 1,029 до 1,180, а показники толерантності — від 0,847 до 0,972. Максимальне значення показника обумовленості становило 8,869. Отримані результати свідчать про відсутність вираженої мультиколінеарності між предикторами та дозволяють інтерпретувати їхній самостійний внесок у прогнозування інтегрального показника самоактуалізації.

Найбільш вираженим предиктором у моделі виступив режим самоприниження (П1−), який має негативний внесок у самоактуалізацію ($\beta = -0,373$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що самоактуалізація найбільшою мірою ускладнюється не просто дефіцитом окремих ресурсів, а наявністю негативного самоставлення, самознецінення та внутрішньої позиції приниження себе. У межах концепції есенціальної саморегуляції це особливо важливо, оскільки поведінкові режими групи П1 пов'язані з етапом генерації ідей та початковим самоставленням особистості щодо власної активності. Отже, якщо на початковому етапі самореалізації людина займає позицію самоприниження, це може блокувати або послаблювати подальший процес самоактуалізації.

Другим важливим компонентом моделі є оптимальний емоційний режим (Е=), який позитивно пов'язаний із самоактуалізацією ($\beta = 0,246$; $p < 0,001$). Це означає, що самоактуалізація потребує не лише поведінкової активності, а й емоційної узгодженості: здатності переживати емоції без надмірного афективного напруження, амбівалентного розриву або апатичного згасання. Оптимальний емоційний режим у цій моделі виступає як емоційна основа самоактуалізації, яка забезпечує можливість зберігати контакт із власними переживаннями, смислами та потребами без втрати внутрішньої цілісності.

Третім значущим предиктором є режим вдячності (ПЗ=), який також має позитивний внесок у самоактуалізацію ($\beta = 0,133$; $p = 0,015$). У системі поведінкових режимів ПЗ пов'язаний з етапом прийняття результату діяльності. Це дозволяє інтерпретувати вдячність не лише як емоційно-позитивне ставлення, а як здатність особистості приймати результати власної активності, цінувати наявні ресурси, визнавати значущість отриманого досвіду та не знецінювати досягнуте. У цьому сенсі вдячність підтримує самоактуалізацію через прийняття результатів самореалізації та включення їх у цілісний особистісний досвід.

Змістовно отримана інтегральна модель показує, що самоактуалізація пов'язана з трьома взаємодоповнювальними умовами самореалізації: нижчою вираженістю самоприниження, наявністю оптимального емоційного режиму та здатністю до вдячного прийняття ресурсів і результатів власної діяльності. Самоприниження (П1−) у цій моделі виступає найбільш вираженим негативним предиктором самоактуалізації, що може свідчити про особливе значення базового ставлення людини до себе на етапі зародження власної ідеї або наміру. Якщо людина схильна знецінювати себе, сумніватися у власному праві на ініціативу, авторство або самовираження, це може обмежувати саму можливість висування власних цілей і смислів. Натомість нижча вираженість самопринижувальної позиції створює психологічний простір, у якому людина може визнавати за собою право мати власну ідею, діяти від власного імені та розглядати себе як джерело значущої активності.

Оптимальний емоційний режим (Е=) відображає функціональність переживання у процесі самореалізації. У цьому випадку емоції не руйнують цілісність поведінки і не блокують активність, а виконують орієнтувальну, смислову та мотиваційну функції. Людина може спиратися на власні переживання для розуміння ситуації, розпізнавання власних потреб, самомотивації, оцінки реакцій інших людей і регуляції власної поведінки. Тому оптимальна емоційна регуляція може розглядатися як важлива внутрішня умова самоактуалізації, оскільки саме через функціональне переживання людина зберігає контакт із собою, ситуацією та напрямом власної активності.

Вдячність (ПЗ=) як позитивний поведінковий предиктор самоактуалізації відображає здатність людини цінувати наявні ресурси, приймати підтримку, визнавати значущість отриманого досвіду та не знецінювати результати власної діяльності. Особливо важливою ця здатність є на етапі прийняття результату, коли людина вже досягла певного підсумку і має інтегрувати його у власний досвід. У цьому сенсі вдячність пов'язана не лише з міжособистісною орієнтацією, а й із здатністю приймати плоди власного життя як важливі й цінні.

Таким чином, модель дозволяє розглядати самоактуалізацію як процес, що потребує узгодженості кількох рівнів саморегуляції. Людина має не знецінювати себе як джерело ідеї, зберігати функціональність емоційного переживання у процесі її реалізації та бути здатною цінувати отримані результати. Отже, самоактуалізація виявляється пов'язаною не лише з прагненням до розвитку, а й із тим, чи може людина визнавати власне право на самовираження, емоційно підтримувати процес самореалізації та приймати результати власної активності без їх знецінення.

До обмежень дослідження слід віднести нерівномірність вибірки за статтю та віком, оскільки серед респондентів переважали жінки та особи юнацького віку. Крім того, регресійні моделі мали пошуковий характер і відображають статистичні зв'язки між показниками, а не доводять причинно-

наслідкові відношення між режимами есенціальної саморегуляції та самоактуалізацією. Окремого уточнення потребує також використання інтегрального показника (SAT_TOTAL_Z), який є розрахунковим індексом, створеним для цілей цього дослідження. Перспективою подальших досліджень є перевірка отриманих моделей на більш збалансованих вибірках та окремий аналіз вікових груп.

Висновки:

1. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати есенціальну саморегуляцію як систему емоційних, комунікативних та поведінкових механізмів, що пов'язані з реалізацією самоактуалізаційної тенденції особистості. У такому розумінні самоактуалізація постає не лише як прояв особистісного потенціалу або мотиваційної спрямованості, а як процес, що залежить від якості внутрішньої організації переживання, комунікації та поведінкової реалізації активності.

2. Кореляційний аналіз підтвердив доцільність розмежування режимів есенціальної саморегуляції на ресурсні, тобто такі, що пов'язані з вищими показниками самоактуалізації, та обмежувально-дисфункційні, які асоціюються зі зниженням її показників. До ресурсної групи належать оптимальний емоційний режим, діалогічний комунікативний режим, а також поведінкові режими самоповаги, рішучості, вдячності та наполегливості. Натомість афективний, амбівалентний і апатичний емоційні режими, режим нерівноправного діалогу, хаотичний комунікативний режим, а також поведінкові режими самоприниження, віктимності, жадібності та саморуйнування пов'язані зі зниженням показників самоактуалізації. Це свідчить про те, що самоактуалізація асоціюється не з окремою ізольованою рисою, а з більш цілісною ресурсною конфігурацією саморегуляції.

3. Емоційний компонент есенціальної саморегуляції виявився одним із важливих рівнів, пов'язаних із самоактуалізацією. Оптимальний емоційний режим в обох методиках зберіг позитивне предикторне значення, тоді як афективний, апатичний та амбівалентний режими виявили негативні зв'язки або негативний предикторний внесок. Це дозволяє розглядати функціональність переживання як одну з психологічних умов самоактуалізації: емоції не лише супроводжують активність особистості, а можуть виконувати орієнтувальну, смислову та мотиваційну функції у процесі самореалізації.

4. Комунікативний компонент також має значення для самоактуалізації. Діалогічний режим виступив позитивним предиктором, тоді як нерівноправний діалог і хаотична / безсистемна комунікація — негативними предикторами. Це свідчить про те, що самоактуалізація пов'язана не лише з внутрішнім переживанням, а й зі способом організації взаємодії людини з іншими та із самою собою. Водночас у інтегральній крос-рівневій моделі комунікативні режими не зберегли самостійного внеску, що може вказувати на їхню опосередкованість емоційними та поведінковими механізмами саморегуляції.

5. Поведінковий компонент продемонстрував особливо виражений зв'язок із самоактуалізацією. У фінальній поведінковій моделі значущими предикторами виступили самоприниження, рішучість і вдячність. Найсильнішим негативним предиктором було самоприниження, що свідчить про особливе значення базового самоставлення у процесі самореалізації. Якщо людина схильна знецінювати себе, сумніватися у власному праві на ініціативу, авторство або самовираження, це може обмежувати саму можливість розгортання самоактуалізаційної активності.

6. Аналіз додаткових шкал ОДЕС показав, що їхнє значення полягає не стільки у поясненні загального рівня самоактуалізації, скільки в уточненні якості та можливих викривлень самореалізаційного процесу. Кореляційний аналіз засвідчив, що підміна, псевдодопомога та самозрада пов'язані з окремими аспектами самоактуалізації, однак найбільш послідовну систему негативних зв'язків продемонструвала саме самозрада. У регресійній моделі самозрада зберегла самостійний негативний предикторний внесок, тоді як псевдодопомога не мала самостійного значення при одночасному врахуванні цих показників. Це дозволяє розглядати самозраду як найбільш значущий серед додаткових інфернальних показників внутрішній механізм, пов'язаний зі зниженням самоактуалізаційного функціонування. Показники есенціальності / інфернальності не продемонстрували значущого зв'язку з інтегральним показником самоактуалізації, однак їхні зв'язки з окремими шкалами CAT свідчать про іншу діагностичну функцію цих показників. Вони відображають не кількісний рівень самоактуалізації, а якість самоактуалізаційної спрямованості — її більш автентичний, есенціальний або, навпаки, викривлений, інфернальний характер.

7. Інтегральна крос-рівнева модель, побудована на показниках ОДЕС, показала, що найбільш значущими саморегуляційними предикторами самоактуалізації є самоприниження, оптимальний емоційний режим і вдячність. Модель пояснює 28,2% варіативності інтегрального показника самоактуалізації, що підтверджує прогностичний потенціал методики ОДЕС щодо виявлення саморегуляційних механізмів самоактуалізації. Важливо, що найсильнішим предиктором у моделі виступило саме самоприниження, тобто для самоактуалізації суттєвим є не лише наявність ресурсних режимів, а й відсутність самознецінювального ставлення до себе.

8. Узагальнення отриманих результатів дозволяє описати самоактуалізацію як процес, що пов'язаний із трьома взаємодоповнювальними умовами есенціальної саморегуляції: визнанням власного права на ініціативу та самовираження, функціональністю емоційного переживання і здатністю вдячно приймати результати власної діяльності. Таким чином, самоактуалізація пов'язана не лише з прагненням до розвитку, а й із цілісною організацією саморегуляції, у якій людина не знецінює себе як джерело власної ідеї, спирається на переживання як ресурс орієнтації та мотивації, а також здатна цінувати досягнуті результати.

9. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що методика ОДЕС може використовуватися для виявлення не лише загального рівня саморегуляційних труднощів, а й конкретних режимів, які підтримують або обмежують самоактуалізацію. Особливу увагу в психодіагностичній, консультативній та психотерапевтичній роботі доцільно приділяти самоприниженню, оптимальності емоційного переживання та здатності до вдячного прийняття результатів, оскільки саме ці показники увійшли до інтегральної моделі предикторів самоактуалізації.

Список використаних джерел / References:

Billen, E., Garofalo, C., Schwabe, I., Jeandarme, I., & Bogaerts, S. (2023). Emotional, cognitive and behavioral self-regulation in forensic psychiatric patients: Changes over time and associations with childhood trauma, identity and personality pathology. *Psychology, Crime & Law, 29*(10), 1080–1106. https://doi.org/10.1080/1068316X.2022.2044813

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. Journal of Personality, 62(1), 119–142. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x

EzTests. (n.d.). Samoaktualizatsiinyi test — SAT [E. Shostrom] [Self-Actualization Test — SAT (E. Shostrom)]. Retrieved May 15, 2026, from https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. Journal of Personality Assessment, 82(3), 291–305. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_05

Kazén, M., & Kuhl, J. (2022). Ego-depletion or invigoration in solving the tower of Hanoi? Action orientation helps overcome planning deficits. Current Psychology, 41, 2469–2477. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00770-9

Kocharian, I. O. (2016). Systema radosti: Esentsiina samorehuliatsiia psykhiky ta yii psykholohichna korektsiia [The system of joy: Essential self-regulation of the psyche and its psychological correction]. KhNU imeni V. N. Karazina. (in Ukrainian)

Kocharian, I. O. (2023). Validation of the scale of essentiality/infernality (E/I) questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation (QDES). Psychological Counseling and Psychotherapy, 19, 12–20. https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-02

Kocharian, I. (2025). Psychometric evaluation of the questionnaire for diagnosing the emotional component of essential self-regulation (QDES-2-E). Psychological Counseling and Psychotherapy, 23, 45–53. https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-23-07

Koole, S. L., Schlinkert, C., Maldei, T., & Baumann, N. (2019). Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory. Journal of Personality, 87(1), 15–36. https://doi.org/10.1111/jopy.12380

Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 111–169). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50034-2

Lamela, D., & Figueiredo, B. (2023). Determinants of personal growth and life satisfaction in divorced adults. Clinical Psychology & Psychotherapy, 30(1), 213–224. https://doi.org/10.1002/cpp.2770

Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. Personality and Social Psychology Bulletin, 32(8), 1024–1036. https://doi.org/10.1177/0146167206288008

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Shostrom, E. L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. Educational and Psychological Measurement, 24(2), 207–218. https://doi.org/10.1177/001316446402400203

Verhaeghen, P. (2019). The mindfulness manifold: Exploring how self-preoccupation, self-compassion, and self-transcendence translate mindfulness into positive psychological outcomes. *Mindfulness, 10*, 131–145. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0959-3

ESSENTIAL SELF-REGULATION AS A PREDICTOR OF PERSONALITY SELF-ACTUALIZATION

Ihor Kocharian

PhD, Associate Professor of General Psychology Department,
V.N. Karazin Kharkiv National University Svobody Sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022
E-mail: ikoch1980@gmail.com; https://orcid.org/0000-0003-0685-5774

The article presents the results of an empirical study of essential self-regulation as a predictor of personality self-actualization. The relevance of the study is determined by the need to clarify the psychological mechanisms associated with the realization of personal potential, internal consistency and the individual's capacity for self-realization. Self-actualization is considered not only as a manifestation of motivational orientation, but also as a process that requires a certain quality of emotional, communicative and behavioral self-regulation. The aim of the study was to identify self-regulatory predictors of personality self-actualization within the system of essential self-regulation and to assess the predictive potential of the QDES questionnaire for detecting self-actualization mechanisms of personality. The study involved 295 respondents aged from 17 to 66 years. Essential self-regulation was assessed using the Questionnaire for Diagnosing Essential Self-Regulation (QDES) and the Questionnaire for Diagnosing the Emotional Component of Essential Self-Regulation (QDES-2-E). Self-actualization was measured with Shostrom's Self-Actualization Test (SAT). Statistical data processing included Kendall's τ-b correlation coefficient and multiple regression analysis. The integral standardized index of self-actualization was used as the dependent variable in the regression models. The results showed that self-actualizing modes of essential self-regulation were predominantly positively associated with self-actualization indicators. The most consistent positive pattern of associations was found for the optimal emotional mode, which in both diagnostic methods was related to higher self-actualization scores. The dialogical communicative mode also served as a positive predictor, whereas unequal dialogue and chaotic communication had negative predictive contributions. The behavioral regression model demonstrated the particular importance of self-deprecation, decisiveness, and gratitude; self-deprecation was the strongest negative behavioral predictor of self-actualization. The integral cross-level model based on QDES indicators identified the three most significant self-regulatory predictors of self-actualization: self-deprecation, the optimal emotional mode, and gratitude. The model explained 28.2% of the variance in the integral self-actualization index, confirming the predictive potential of the QDES questionnaire for identifying self-regulatory mechanisms of self-actualization.

The obtained results make it possible to interpret self-actualization as a process supported not by isolated personality traits, but by the integral organization of essential self-regulation: the capacity for functional emotional experience, the absence of a self-deprecating attitude toward oneself, and the ability to gratefully accept the results of one's own activity.
Keywords: *essential self-regulation, self-actualization, self-regulation modes, self-deprecation, optimal emotional mode, gratitude, emotional self-regulation, behavioral self-regulation, self-realization*.

Декларація про використання штучного інтелекту. В роботі над цією статтею було використано інструменти штучного інтелекту для перевірки правопису та вдосконалення стилю тексту. Задум, зміст та наукові результати є авторськими. Текст був перевірений та відредагований автором.
Declaration on the use of artificial intelligence. In the work on this article, artificial intelligence tools were used to check spelling and improve the style of the text. The idea, content and scientific results are the author's. The text was checked and edited by the author.
Конфлікт інтересів: автор заявляє про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.
Conflict of Interest: The author declares that there is no professional or institutional conflict of interest.
Стаття надійшла до редакції 7.01.2026 (The article was received by the editors 7.01.2026)
Стаття рекомендована до друку 11.04.2026 (The article is recommended for printing 11.04.2026)
Опублікована 28.05.2026 (Published 28.05.2026)