



Дослідницькі статті

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОРОЗУМІННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ

Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Анотація

Актуальність. В умовах війни зростає суспільний запит на збереження внутрішньої стійкості, розвитку здатності людей адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу попри зовнішні обставини. У статті висвітнені особливості психологічного благополуччя дорослої людини у складних життєвих обставинах воєнного часу. Предметом дослідження стала роль саморозуміння та саморегуляції особистості у підтримки психологічного благополуччя людини під час війни. Мета роботи - виявити взаємозв'язок між рівнем саморозуміння, саморегуляції та психологічним благополуччям людини як показником гармонізації її психологічного стану, а також розробити практичні рекомендації щодо розвитку таких механізмів психіки.

Методологія. Методи. В роботі використані методики: 1) PWB К. Ріфф Шкала психологічного благополуччя (українська адаптація Карсканової С. В.); 2) Тест емоційного самоусвідомлення (EIQ) Власової О., Березюк М.; методи статистичної обробки даних. Вибірка. у дослідженні взяли участь 46 респондентів віком від 18 до 65 років. Стать респондентів: Жінки — 30 осіб (65%); Чоловіки — 16 осіб (35%).

Результати. Встановлено кореляційні зв'язки між особливостями психологічного благополуччя та показниками складових емоційного інтелекту досліджених осіб: диференціацією емоцій (саморозуміння) й управлінням емоціями та прийняття відповідальності за якість емоційного переживання (саморегуляція). Доведено гіпотезу про те, що високий рівень емоційного саморозуміння та саморегуляції пов'язані з самоприйняттям та формування життєвих цілей респондентів. Зокрема, досліджувані з вищим рівнем диференціації емоцій та відповідальності за власні емоційні стани мали значуще вищі показники психологічного благополуччя, мотиваційної зрілості (цілі в житті) та особистісної автономії, що може свідчити про більшу психологічну інтегрованість та гармонійність їх внутрішнього світу. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації з розвитку саморозуміння і емоційної саморегуляції громадян, які проживають в умовно безпечних регіонах України.

Ключові слова: психологічне благополуччя, гармонійність розвитку особистості, самоусвідомленість, саморозуміння, саморегуляція, емоційний інтелект.

Актуальність

В умовах повномасштабної війни в Україні питання психологічного благополуччя набуває особливої гостроти. Стан постійної небезпеки, втрати, соціальні й особистісні потрясіння створюють надзвичайно високий рівень стресового навантаження на населення. Водночас зростає суспільний запит на збереження внутрішньої стійкості, розвитку здатності людей адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу попри зовнішні обставини.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого розуміння того, які внутрішні чинники сприяють розвитку психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я особистості в кризових суспільних умовах. Зокрема, важливим напрямком дослідження є пошук дієвих інструментів запобігання стресових розладів та формування особистісної стійкості через розвиток психологічних механізмів саморозуміння і саморегуляції людини.

Психологічним еквівалентом ментального здоров'я виступає феномен суб'єктивного добробуту або психологічне благополуччя людини. Таке благополуччя є складним багатовимірним явищем, яке включає самосприйняття, автономію, позитивні взаємини, здатність до розвитку, цілеспрямованість та контроль людини над середовищем (К. Ріфф, 1989).

З іншого боку, в контексті позитивно-психологічного підходу (Е.Дінер., М. Селігман, 2004) психологічне благополуччя розглядається не лише як сукупність структурних компонентів особистості (самоприйняття, автономія тощо), але й через співвідношення позитивного та негативного афекту. Переважання позитивного афекту (відчуття задоволення, внутрішньої гармонії, життєвої енергії) свідчить про високий рівень психологічного благополуччя, тоді як домінування негативного афекту (відчуття незадоволеності, емоційної напруги) — про його низький статус. На рівні індивідуальної суб'єктивної представленості благополуччя трактується насамперед як баланс позитивного та негативного афекту, який може бути більші або менше усвідомленим і контрольованим. Тому особливою проблемою дослідження суб'єктивного благополуччя постає питання: як у складних обставинах життя громадян воюючій країні рівень усвідомлення українцями своїх емоцій та почуттів (саморозуміння) та здатність керувати власними емоційними станами (саморегуляції) впливають на їх психологічний добробут.

Отже, метою статті є дослідження на українській вибірці того, як особливості саморозуміння і навички саморегуляції цивільних дорослих осіб, які знаходяться в напружених стресогенних умовах повсякденного життя, пов'язані з особливостями їх психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що дана стаття не ставить собі за мету дослідження саморегуляції осіб із тяжкими психотравматичними наслідками бойових дій або втрат. Аналіз проводиться у загальній популяції дорослого населення, без



спеціальної діагностики клінічних випадків, що дозволяє уникнути етичних ризиків та забезпечити відповідність вибраним методикам дослідження.

Таким чином, тема дослідження є актуальною у контексті сучасних викликів українського суспільства і має значну практичну цінність насамперед для підтримки ментального здоров'я людини і профілактики виникнення деструктивних психічних явищ. Теоретичний бекграунд

В межах теоретичного аналізу доречно розглянути провідні психологічні підходи, які дозволяють комплексно осмислити роль саморозуміння і саморегуляції у гармонізації стану людини, індикатором чого виступає суб'єктивне благополуччя особистості. Попри методологічні та філософські відмінності, всі моделі — від гуманістичної до когнітивної, від екзистенційної до наративної — сходяться у багатьох ключових пунктах.

Широко вживане у радянській гуманітарній науці поняття гармонійної особистості тісно пов'язане з категорією психологічного благополуччя (Psychological Well-Being, PWB), запропонованою Керол Ріфф. Ріфф підкреслює, що справжнє благополуччя — це не лише відсутність симптомів психопатології, а й здатність особистості до самореалізації, стійкості до стресу та ефективного функціонування у складних життєвих ситуаціях. Її модель постала як відповідь на обмеження гедоністичного підходу до щастя, зосередженого лише на приємних емоціях і суб'єктивному задоволенні життям. Замість цього вона базується на ідеях евдаймонії — глибшого, змістовного добробуту, пов'язаного з самореалізацією та активним інтересом людини до світу, запропонованого ще Арістотелем.

У шестифакторній моделі Ріфф гармонія визначається як поєднання таких компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, екологічне опанування, особистісне зростання та цілеспрямованість (Ryff, 1989). Кожна з цих складових є проявом внутрішньої цілісності й узгодженості функціонування Я. Наприклад, самоприйняття — здатність визнавати себе з усіма своїми сильними та вразливими сторонами — є базою для формування стійкої самооцінки й особистісної зрілості. Цілеспрямованість забезпечує життєвий вектор, а особистісне зростання — відкритість до змін та внутрішній розвиток.

Передумовами до формування моделі стали концепції розвитку особистості, включно з теоріями Маслоу (1962) про самоактуалізацію, Франкла (1985) про пошук сенсу як ключову мотиваційну силу, Роджерса (1951) про конгруентність і автентичність, Еріксона (1982) про життєві кризи та психосоціальне дозрівання, а також когнітивно-поведінкові уявлення про внутрішню регуляцію.

Інтегративний огляд моделей психологічного благополуччя також включає сучасні підходи, такі як теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) Десі і Раяна (2000), де гармонійність розуміється як функція задоволення потреби в автономії, компетентності та зв'язку з іншими.

Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Едвардом Десі та Річардом Раяном (Deci & Ryan, 1985, 2000), є однією з найвпливовіших сучасних моделей мотивації, що пояснює, як внутрішні потреби людини формують її добробут, мотиваційний стиль і гармонійне функціонування. Центральним положенням SDT є ідея про те, що люди мають три базові психологічні потреби, задоволення яких критично важливе для особистісного зростання та психологічного благополуччя:

1) Автономія — відчуття, що я дію за власною ініціативою, з внутрішніх причин, а не під тиском.

2) Компетентність — здатність ефективно впливати на оточення та відчувати власну ефективність.

3) Зв'язок (relatedness) — відчуття підтримки, прийняття й належності до значущих інших.

Коли ці потреби задовольняються, людина розвивається у напрямку внутрішньої мотивації, цілісності, психологічної стійкості та здатності до гармонійного самовираження. Коли ж вони фруструються — зростає ризик зовнішньої мотивації, апатії, конфлікту між «треба» і «хочу», а відтак — і неконгруентності.

У контексті саморозуміння, SDT пропонує бачити себе не як об'єкт контролю з боку норм і очікувань, а як автономного суб'єкта, здатного вибудовувати внутрішньо узгоджене життя. Це означає розвиток здатності розрізняти нав'язані цілі та ролі та власні переконання, інтереси, стиль дії. Таким чином, саморозуміння тут проявляється як рефлексія над мотиваційною природою власної поведінки: що мною керує — бажання чи тиск?

Саморегуляція в цій моделі — це здатність підтримувати автентичну дію, тобто таку, що відповідає внутрішнім цінностям. На континуумі мотивації (від зовнішньої до інтегрованої) внутрішня регуляція забезпечує довготривалу ефективність без вигорання. Наприклад, когнітивне переосмислення або відмова від зовнішніх стандартів на користь власних потреб — це прояви саморегуляції, які підтримують автономію.

Автономія у SDT — це не ізоляція, а здатність бути собою в межах повноцінної соціальної взаємодії. Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень автономії і внутрішньої мотивації асоціюється з більшим життєвим задоволенням, нижчим рівнем тривожності, кращим академічним і професійним функціонуванням, вищим рівнем емпатії, креативності та життєстійкості (Ryan & Deci, 2017).

У контексті гармонійності особистості, SDT пояснює, що цілісність виникає там, де є узгодженість між внутрішніми потребами, самоусвідомленням і поведінкою. Саморозуміння дає людині ключ до внутрішньої мотивації, а саморегуляція — здатність її підтримувати попри зовнішній тиск.



Загалом, у моделі PWB Керол Ріфф акумульовано гуманістичну, екзистенціальну та еволюційно-когнітивну традиції. Гармонійна особистість — це не ідеалізована фігура, а така, що: 1) має внутрішній сенс і вектор, 2) діє відповідно до себе (автономія), 3) приймає себе і відкрито сприймає досвід, 4) встановлює глибокі міжособистісні зв'язки, 5) постійно розвивається.

Отже, психологічне благополуччя, за Ріфф, — це активний процес формування внутрішньої гармонії через самопізнання, прийняття себе, розвиток потенціалу й автентичне функціонування в світі.

Саморозуміння (self-understanding) — це складний інтегративний процес усвідомлення себе, який включає когнітивний аналіз, емоційну чутливість, інсайт та здатність інтерпретувати власний досвід. Це поняття охоплює усвідомлення своїх думок, емоцій, поведінкових патернів і внутрішніх суперечностей. За визначенням Grant, Franklin і Langford (2002), саморозуміння складається з двох компонентів: саморефлексії (self-reflection) та інсайту (insight), які вимірюються за шкалою Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). При цьому, саморефлексія — це здатність задумуватись над своїми станами, тоді як інсайт — глибоке розуміння себе.

Теорія об'єктивного самостереження (Duval & Wicklund, 1972; Silvia, 2001) розглядає саморозуміння як процес активації уваги до себе, що призводить до порівняння між реальним і нормативним Я, стимулюючи або самокорекцію, або румінації.

У гуманістичній психології (Rogers, 1951), саморозуміння трактується як прийняття внутрішнього досвіду без осуду. Роджерс вважав, що людина може рости тільки тоді, коли вона дозволяє собі бути такою, якою є. У феноменологічному та нарративному підходах (McAdams, 2006) саморозуміння формується через рефлексію над життєвою історією: людина переосмислює свій досвід, надає йому значення, формуючи цілісну ідентичність.

Таким чином, саморозуміння виконує кілька евристичних функцій у розвитку гармонійної особистості: 1) формує узгоджену Я-концепцію; 2) дозволяє виявити автентичні потреби та цілі; 3) знижує рівень внутрішнього конфлікту та румінацій; 4) створює базу для емоційної саморегуляції й усвідомленої поведінки. Це — процес, який лежить в основі цілісності особистості та її відкритості до зростання.

Я-концепція (self-concept) — це система уявлень особистості про себе, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. За визначенням Роберта Бернса (Burns, 1979), Я-концепція є не просто відображенням того, ким є людина, а динамічною, саморегульованою структурою, яка впливає на сприйняття, поведінку та психічну стабільність.

Бернс виокремлює три основні складові Я-концепції: 1) когнітивна (що я думаю про себе), 2) емоційна (як я до себе ставлюсь), 3) поведінкова (як я дію згідно з образом себе). Я-концепція також має ієрархічну будову, де загальне Я включає

часткові уявлення про себе у різних життєвих сферах: професійній, соціальній, емоційній тощо. Вона постійно формується та змінюється під впливом досвіду, зворотного зв'язку, рефлексії та міжособистісної взаємодії.

Саморозуміння є ключовим механізмом формування та оновлення Я-концепції. Людина, яка здатна усвідомлювати свої справжні потреби, переживання і внутрішні конфлікти, поступово інтегрує різні аспекти себе в цілісну систему. З іншого боку, неконгруентність — розрив між реальним, ідеальним і соціально бажаним Я — може викликати емоційне напруження, фрустрацію та відчуження від себе.

Гармонійна особистість, за Бернсом, — це не та, що має "ідеальне" Я, а та, яка здатна до відкритої інтеграції різних елементів свого досвіду в послідовну, приймаючу і гнучку Я-концепцію. Це забезпечує цілісність, стійкість до стресу і адаптацію в змінному світі.

У теорії особистості Карла Роджерса (Rogers, 1951) поняття конгруентності є центральним для розуміння психічного здоров'я, цілісності та розвитку. Конгруентність — це стан внутрішньої узгодженості між трьома рівнями: досвідом, Я-концепцією та зовнішньою поведінкою. Іншими словами, людина є конгруентною тоді, коли вона визнає і приймає свої почуття, усвідомлює себе та діє згідно з цим усвідомленням. «Чим більше я приймаю себе, тим більше я можу змінюватись», — стверджував Роджерс, підкреслюючи, що прийняття є передумовою росту, а не зупинка в ньому.

Конгруентність виявляється в таких рисах, як автентичність, відкритість до досвіду, емоційна чесність, здатність не витіснити чи не заперечувати внутрішні переживання. Неконгруентність, навпаки, проявляється у внутрішніх конфліктах, самообмані, використанні захисних механізмів, і, відповідно, у психічному напруженні.

Роджерс вважав, що психотерапія має на меті створення умов для зростання конгруентності — через три ключові чинники: 1) умовне позитивне прийняття з боку значущого іншого (або терапевта), 2) емпатійне розуміння внутрішнього досвіду клієнта, конгруентність самого терапевта (автентичність, відкритість, чесність). Ці ж чинники можна розглядати і як умови розвитку гармонійної особистості в повсякденному житті. Людина, яка перебуває у стані конгруентності, проявляє стабільність, емоційну цілісність, здатність до самоприйняття та відкритість до розвитку. Конгруентність також безпосередньо пов'язана з саморозумінням: вона можлива лише тоді, коли людина дозволяє собі усвідомити й інтегрувати навіть ті сторони себе, які раніше були витіснені або заперечені. Цей процес сприяє створенню узгодженої Я-концепції, яка в свою чергу дозволяє здійснювати регуляцію поведінки на основі глибинного контакту з власними цінностями, а не на основі зовнішніх норм чи очікувань. Таким чином, у концепції Роджерса гармонійна особистість — це конгруентна особистість, яка проживає життя в узгодженні з власним внутрішнім досвідом, а не з його запереченням чи спотворенням.



Самоефективність у теорії Альберта Бандури.

Альберт Бандура (Bandura, 1997) розглядав самоефективність як віру особистості у власну здатність досягати цілей, справлятися з викликами та регулювати поведінку в складних умовах. Самоефективність прямо пов'язана із саморегуляцією: вона впливає на рівень зусиль, тривалість дій та стійкість перед труднощами. Людина з високою самоефективністю частіше: діє відповідно до власних цілей, зберігає внутрішню мотивацію, менш схильна до фрустрації та румінацій.

Таким чином, самоефективність є психологічним ресурсом, що посилює і саморозуміння (через досвід контролю), і саморегуляцію (через послідовне цілеспрямоване зусилля).

Антонівський (Antonovsky, 1987) запропонував модель salutogenesis — підхід, що пояснює, як людина зберігає здоров'я і гармонію в умовах стресу. Центральне поняття моделі — сенс когерентності (sense of coherence), що включає: 1) усвідомленість (що зі мною відбувається), 2) контрольованість (я можу впливати), 3) змістовність (у цьому є сенс).

Високий сенс когерентності підвищує стресостійкість, сприяє інтеграції досвіду, розвитку саморегуляції й самосприйняття. Він перегукується з логотерапією Франкла, SDT Десі й Раяна та поняттям цілісної ідентичності.

Koole (2009) запропонував модель саморегуляції, яка охоплює три рівні психіки: 1) емоційний (імпульсивна реакція на стимули), 2) мотиваційний (регуляція дій відповідно до потреб), 3) ціннісний (довготривала дія відповідно до життєвої філософії).

Ця модель інтегрує дані з емоційної регуляції, теорій мотивації (SDT, Bandura), когнітивної поведінкової терапії, дозволяючи краще зрозуміти, як саморегуляція працює в умовах суперечностей або кризи сенсу. Koole підкреслює, що гармонійна особистість здатна не лише регулювати емоції, а й будувати життя згідно з ціннісним контекстом, що відповідає її глибинному Я.

Наративний підхід до розуміння особистості, запропонований американським психологом Даном МакАдамсом (McAdams, 1985, 2001, 2006) розглядає наративну ідентичність людини як простір її самозмісту. Дослідник визначає наратив як процес переосмислення досвіду, в якому індивід ідентифікує змістовні моменти свого життя (успіхи, травми, поворотні пункти) і вбудовує їх у внутрішній життєвий сюжет. Структура наративу включає ключові сцени, персонажів, мотиваційні теми та моральну позицію оповідача.

Це дозволяє: 1) знайти сенс у складних подіях, 2) відновити суб'єктивний контроль, 3) побачити зв'язок між різними періодами свого розвитку.

Наративне саморозуміння — це активний творчий акт, у якому особистість не лише згадує, а й інтерпретує, обирає, переписує і створює нову версію себе, що відповідає її теперішнім цінностям і цілям.

В плані саморегуляції, наративна ідентичність дає людині внутрішню послідовність, що дозволяє не розгубитися в кризі, втримати вектор дій і не втратити відчуття сенсу.

МакАдамс виділяє два ключові типи наративів: 1) наратив відновлення (redemption) — сюжет, у якому негативний досвід перетворюється в сенс, зростання, силу; 2) наратив зараження (contamination) — сюжет, у якому позитивне руйнується через негатив, що призводить до румінацій, знецінення, зниження самоприйняття. Зміна наративу, наприклад, з історії про поразку до історії зростання, — це механізм емоційного відновлення та регуляції поведінки.

Гармонійна особистість, згідно з наративною теорією, — це та, яка здатна переписувати свій життєвий сценарій у напрямку змістовного, узгодженого і стійкого самоприйняття. Це не означає уникнення складнощів, а радше — вміння вписати виклики в контекст особистісного зростання. Саморозуміння тут — це авторство, а саморегуляція — це здатність тримати сюжет відкритим до нового змісту.

Представлений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати наступні гіпотези дження подальшого дослідження:

Основна гіпотеза дослідження: особливості психологічного благополуччя особистості позитивно пов'язані з рівнем її саморозуміння і саморегуляції. Чим вищий рівень розвитку саморозуміння та навичок саморегуляції особистості, тим вищий рівень психологічного благополуччя такої людини.

Часткові гіпотези:

1) Саморозуміння (здатність до усвідомлення, рефлексії та диференціації емоцій) позитивно корелює з рівнем самоприйняття, автономії, цілеспрямованості та особистісного зростання.

2) Недостатній розвиток саморозуміння та саморегуляції пов'язаний із нижчим рівнем психологічного благополуччя, зниженням цілеспрямованості та самоприйняття людини.

Методологія

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку особливостей психологічного благополуччя як свідчення гармонійності особистості дорослої людини з рівнем розвитку її емоційного саморозуміння та саморегуляції.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблематики саморозуміння, саморегуляції, психологічного благополуччя та гармонійності особистості; систематизація психологічних концепцій для формування теоретичної моделі взаємозв'язку між досліджуваними явищами.



- емпіричні : 1) Шкала психологічного благополуччя (PWB) — К. Ріфф (українська адаптація Карсканової С. В.); 2) Тест емоційного інтелекту (EQ) — О.Власова, М.Березюк (обидві методики пройшли попередню апробацію та мають належну валідність). 3) анкета для збору об'єктивних характеристик учасників дослідження

- методи статистичної обробки даних: 1) якісний аналіз відповідей, включаючи інтерпретацію результатів у контексті психологічних теорій;

2) кількісний аналіз результатів із використанням методів математичної статистики Для обчислень використовувались стандартні інструменти програмного забезпечення Microsoft Excel та наступні спеціалізовані статистичні методи:

1) Описова статистика: обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частотних характеристик для загальної оцінки розподілу результатів за кожною шкалою.

2) Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона): для визначення взаємозв'язків між рівнем саморозуміння, саморегуляції та показниками психологічного благополуччя.

3) Порівняльний аналіз: дослідження відмінностей у рівнях психологічного благополуччя, емоційної компетентності та мотиваційних орієнтацій залежно від статі, віку, професійної ефективності.

4) Графічне представлення даних: побудова діаграм і таблиць для візуалізації основних результатів.

Коротка характеристика використаних методик:

Мета методики Psychological Well-Being Scales (PWB, автор — Керол Ріфф) - оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за шістьма базовими вимірами: Автономія; Самоприйняття; Позитивні взаємини з іншими; Управління середовищем; Цілі в житті Особистісне зростання;

Опитувальник Шкала PWB складається з 84 тверджень (по 14 на кожен шкалу). Відповіді оцінюються за 6-бальною шкалою: від «цілком не погоджуюсь» (1) до «цілком погоджуюсь» (6). Кожна зі шкал методики PWB відповідає ключовим аспектам, розглянутим у теоретичному огляді. Їх співвіднесення узагальнено нами в таблиці 1.:

Взаємозв'язки між шкалами психологічного благополуччя.

Шкали моделі К. Ріфф не функціонують ізольовано. Вони тісно пов'язані одна з одною і відображають цілісну систему внутрішнього благополуччя:

1) Високий рівень самоприйняття часто супроводжується розвиненою автономією і цільовою орієнтацією в житті.

2) Позитивні взаємини підтримують як саморозуміння, так і здатність до особистісного зростання.

Таблиця 1. Шкала PWB і відповідність науковим теоріям

Теоретичне положення	Відповідна шкала методики PWB
Самоприйняття як основа гармонійності (К. Роджерс)	Самоприйняття
Соціальна включеність і потреба в любові та належності (А. Маслоу)	Позитивні взаємини з іншими
Автономність як необхідна умова саморозвитку (Е. Десі, Р. Раян)	Автономія
Наявність смисложиттєвих орієнтацій (В. Франкл)	Цілі в житті
Прагнення до постійного розвитку і самоактуалізації (А. Маслоу, Д. МакАдамс)	Особистісне зростання

3) Оптимальне оволодіння середовищем виступає наслідком розвитку автономії та особистісного зростання.

4) Відсутність розвитку в одній із сфер (наприклад, низький рівень самоприйняття або відсутність життєвих цілей) може негативно впливати на інші аспекти благополуччя.

Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як динамічна система, де розвиток або занепад однієї компоненти відображається на цілісному стані особистості. В цілому, описані шкали утворюють гармонійну єдність життєвих компетенцій людини, які, будучи онтогенетично сформованими, ведуть людину до процвітання як стійкого психологічного благополуччя.

Використання шкал психологічного благополуччя дає можливість відповісти на такі ключові питання дослідження:

- 1) Чи здатна особистість приймати себе та визнавати свою цінність?
- 2) Чи вміє особистість будувати глибокі і підтримуючі взаємини?
- 3) Наскільки людина є незалежною у своїх судженнях та діях?
- 4) Чи має особистість ефективні стратегії управління життєвими обставинами?
- 5) Чи визначені у людини життєві цілі та чи відчуває вона сенс свого існування?
- 6) Чи прагне особистість до постійного розвитку і розкриття власного потенціалу?

Отримані за методикою результати дозволять емпірично перевірити припущення про те, що розвинене саморозуміння і навички саморегуляції позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя і, відповідно, із гармонійністю особистості.

Оцінка рівня саморозуміння та саморегуляції за результатами EIQ.



Мета Тесту емоційного інтелекту (тест EIQ) авторів О. Власова та М. Березюк - дослідити рівень розвитку емоційних компетентностей особистості на рівні роботи з власними емоціями як інтрапсихологічними утвореннями.

Основні виміри або шкали опитувальника, дотичні до предмету дослідження:

- 1) Вираження емоцій (показник саморозуміння),
- 2) Диференціація емоцій (показник саморозуміння),
- 3) Емпатія (вроджена здатність резонувати з переживаннями оточуючих),
- 4) Прийняття відповідальності (аспект саморегуляції),
- 5) Управління емоціями (аспект саморегуляції).

Форма: шкальний опитувальник із кількісною оцінкою кожної компоненти.

Методика дозволяє вивчати загальні тенденції рівня розвитку емоційного саморозуміння та саморегуляції серед дорослої вибірки та виявити взаємозв'язки між цими факторами та іншими змінними.

Ідея емоційного інтелекту (EI) виникла як реакція на обмеженість когнітивного підходу до розуміння інтелекту і підкреслила значущість емоційних процесів у розвитку особистості. П. Саловей, Дж. Майер, а пізніше Д. Гоулман сформулювали уявлення про емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, регулювати їх та використовувати у мисленні та діяльності

Для діагностики рівня розвитку емоційного саморозуміння та саморегуляції у даному дослідженні було використано методику "Тест емоційного самоусвідомлення" (EIQ), розроблену О. І. Власовою та М. А. Березюк. Компоненти диференціації емоцій та управління емоціями безпосередньо відповідають поняттям саморозуміння та саморегуляції, які розглядаються як основні чинники формування психологічної гармонійності особистості. Диференціація емоцій забезпечує усвідомлення внутрішнього емоційного світу, глибше самопізнання, і є необхідною умовою конструктивної саморегуляції. Управління емоціями дозволяє особистості адаптивно реагувати на стресові чи складні ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу і ефективно взаємодіяти із середовищем. Прийняття відповідальності за емоції формує позицію внутрішнього локусу контролю, що пов'язано з автономією та оптимальним оволодінням середовищем.

Значення для дослідження. Опитувальник EIQ дозволяє кількісно оцінити розвиток емоційного саморозуміння та саморегуляції у дорослих респондентів, що дає змогу емпірично перевірити висунуту гіпотезу про їхній зв'язок із рівнем психологічного благополуччя. Він також дозволяє визначити сильні та слабкі сторони емоційної компетентності респондентів, що є основою для подальших практичних рекомендацій з розвитку гармонійної особистості.

Тест складається з 50 тверджень, які об'єднані у п'ять шкал. Оцінювання проводиться за трирівневою шкалою: низький (1–3 бали), середній (4–7 балів), високий (8–10 балів) рівень розвитку відповідної емоційної характеристики.

Таким чином, модель інтраособистісного емоційного інтелекту Власової–Березюк забезпечує можливість емпіричного дослідження базових процесів емоційної саморефлексії та саморегуляції в контексті загальної психологічної характеристики гармонійності особистості та її здатності до підтримання суб'єктивного благополуччя.

Чинне емпіричне дослідження проводилось у період з 01.2025 по 04.2025 серед дорослого населення України, що перебуває у регіонах країни, віддалених від лінії фронту. Дослідження мало на меті виявити взаємозв'язки між рівнем саморозуміння, саморегуляції та психологічного благополуччя особистості в умовах підвищеного стресового навантаження, характерного для сучасної соціальної ситуації країни.

Вибірка дослідження: у дослідженні взяли участь 46 респондентів віком від 18 до 65 років. Стать респондентів: Жінки — 30 осіб (65%); Чоловіки — 16 осіб (35%). Вікові категорії: 18–25 років — 2 особи (4%); 26–35 років — 20 осіб (43%); 36–45 років — 14 осіб ; (30%); 46–60 років — 4 особи (9%); 60+ років — 5 осіб (11%).

Респонденти були залучені на основі добровільної участі. Вибірка була сформована із працюючих дорослих осіб без діагностованих психічних захворювань чи тяжких клінічних травм.

Процедура збору даних:

1) Опитувальники були надані респондентам у друкованому та електронному форматі.

Перед початком заповнення учасникам надавалась інформація про мету дослідження, принципи добровільності та конфіденційності участі.

2) Середній час заповнення одного комплекту методик складав близько 30–40 хвилин.

Забезпечення валідності даних:

1) Всі використані методики мають доведену психометричну валідність і надійність у вітчизняних адаптаціях.

2) Дотримувалися етичні стандарти психологічного дослідження: добровільність участі, анонімність відповідей, відсутність примусу.

Результати

В межах дослідження було проведено діагностику рівня психологічного благополуччя респондентів за допомогою методики "Шкали психологічного благополуччя" (PWB) К. Ріфф.

Методика дозволяє оцінити шість ключових аспектів благополуччя особистості: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, оптимальне оволодіння середовищем, цілі в житті та особистісне зростання. (див. Таблиця 2.)



Таблиця 2. Середні результати за шкалами PWB

Шкала	Середнє значення
Самоприйняття	58,00
Позитивні взаємини з іншими	57,49
Автономія	60,58
Оптимальне оволодіння середовищем	58,20
Цілі в житті	61,10
Особистісне зростання	65,18

Аналіз середніх балів свідчить про такі тенденції:

1) Найвищі показники були зафіксовані за шкалою особистісного зростання (65,18 бала), що свідчить про високий рівень орієнтації респондентів на власний розвиток, прагнення до самореалізації та розширення особистісного потенціалу.

2) Показники за шкалами цілі в житті (61,10) та автономія (60,58) також виявились досить високими, що вказує на наявність життєвої спрямованості, незалежності у прийнятті рішень і внутрішньої стійкості респондентів.

3) Дещо нижчі середні значення спостерігаються за шкалами самоприйняття (58,00) та оптимальне оволодіння середовищем (58,20), що може свідчити про певні труднощі респондентів у прийнятті власних недоліків і адаптації до зовнішніх обставин.

4) Найнижчий показник зафіксовано за шкалою позитивних взаємин з іншими (57,49), що може вказувати на існування певних труднощів у побудові глибоких, довірливих міжособистісних зв'язків у частини респондентів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що загалом респонденти демонструють достатньо високий рівень психологічного благополуччя, з особливо розвиненою орієнтацією на особистісний розвиток і внутрішню автономію. Водночас певна недостатність у сфері позитивних взаємин і самоприйняття свідчить про наявність резервів для подальшого особистісного зростання.

Детальний аналіз розподілу респондентів за рівнями розвитку шести ключових складових психологічного благополуччя показав наступні тенденції:

1) За більшістю шкал переважає середній рівень розвитку показників благополуччя.

2) Частка респондентів із високим рівнем розвитку складових PWB є суттєвою і варіюється від 36% до 52% залежно від шкали.

3) Кількість респондентів із низьким рівнем за кожною шкалою є мінімальною і не перевищує 4% вибірки.

4) У всіх випадках спостерігається наявність незначної частки пропущених або некоректно заповнених відповідей (~4% вибірки).

Більшість респондентів демонструють середній або високий рівень психологічного благополуччя за всіма основними шкалами.

Високий рівень психологічного благополуччя найяскравіше проявляється у сферах цілеспрямованості та особистісного зростання, що вказує на домінування розвитку і самореалізації серед опитаних.

Найменш виражені (хоча теж на середньому рівні) складові — це позитивні взаємини з іншими та опанування середовищем, що може відображати особливості соціального функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження у суспільстві.

В межах дослідження було проведено оцінку розвитку базових емоційних компетенцій особистості за допомогою Тесту емоційного самосвідомлення (EIQ) О. І. Власової та М. А. Березюк. Середні значення представлені в таблиці 3.

Таблиця 3. Середні результати за шкалами Тесту EIQ (Власова-Березюк)

Шкала	Середнє значення
Диференціація емоцій	7,62
Вираження емоцій	4,91
Емпатія	6,67
Прийняття відповідальності	6,31
Управління емоціями	5,62
Загальний рівень емоційної самоусвідомленості	31,13

Інтерпретація результатів за шкалами засвідчує наступне:

1) Диференціація емоцій — 7,62 (середній рівень ближче до високого).

- Респонденти виявляють добре розвинену здатність розпізнавати та розрізняти свої емоції.

- Близькі до високого рівня, що свідчить про сформоване саморозуміння емоційних станів.

2) Вираження емоцій — 4,91 (середній рівень)

- Спостерігається середній рівень відкритості у вираженні емоцій.

- Можуть існувати певні бар'єри у природному вираженні почуттів у соціальних ситуаціях.

3) Емпатія — 6,67 (середній рівень, ближче до високого, ймовірно внаслідок гендерного дисбалансу вибірки, де 2/3 - жінки)

- Достатньо добре розвинена здатність до розуміння і співпереживання емоціям інших людей.

- Це сприяє підтримці соціальної адаптивності.

4) Прийняття відповідальності за емоції — 6,31 (середній рівень)



- Респонденти частково усвідомлюють свою відповідальність за власні емоційні стани.

- Є потенціал для подальшого розвитку особистісної автономії в емоційному плані.

5) Управління емоціями — 5,62 (середній рівень)

- Здатність регулювати емоційні реакції розвинена на середньому рівні.

- У стресових або емоційно насичених ситуаціях можливі труднощі з контролем емоцій.

6) Загальний рівень емоційної самоусвідомленості — 31,13 балів (при максимально можливому 50 балів)

- Це відповідає середньому рівню розвитку емоційної самоусвідомленості.

- Респонденти здатні до базової рефлексії емоцій та регуляції емоційної поведінки, але мають резерви для подальшого вдосконалення.

Таким чином, найкраще розвинутою компетенцією по вибірці є диференціація емоцій, що вказує на достатньо високий рівень саморозуміння. Найменш вираженою виявилася сфера вираження емоцій, що може свідчити про труднощі респондентів у відкритій емоційній комунікації. Респонденти мають середній рівень саморегуляції, що вказує на здатність управляти емоціями у звичайних ситуаціях, але на потенційні труднощі у кризових моментах життя. Загальний рівень емоційного інтелекту вибірки можна оцінити як достатній, із явними можливостями для подальшого розвитку.

З метою глибшого аналізу взаємозв'язків між рівнем розвитку саморозуміння, саморегуляції та психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз результатів за методиками "Тест емоційного самоусвідомлення" (EQ) та "Шкали психологічного благополуччя" (PWB).

Для аналізу обрано шкали EQ, які найбільшою мірою відображають рівень саморозуміння та саморегуляції досліджених осіб:

1) Диференціація емоцій (EQ) — як індикатор саморозуміння.

2) Прийняття відповідальності за емоції (EQ) — як індикатор рефлексивної саморегуляції.

3) Управління емоціями (EQ) — як індикатор активної емоційної саморегуляції.

А також викремлено шкали діагностики психологічного благополуччя (PWB), що, на думку автора найшильніше пов'язані з інтеграцією особистості, а саме: Самоприйняття, Автономія, Цілі в житті.

Розрахунки коефіцієнту кореляції за Пірсоном показали, що шкала Диференціації емоцій має: сильний позитивний зв'язок зі шкалою Цілі в житті ($r \approx 0.68$), середній позитивний зв'язок із шкалою Самоприйняттям ($r \approx 0.45$), та слабкий зв'язок з шкалою Автономія ($r \approx 0.19$).

Шкала Прийняття відповідальності за якість переживання емоції показала середній позитивний зв'язок із шкалою Самоприйняття ($r \approx 0.55$) та слабкий позитивний зв'язок із Автономією ($r \approx 0.30$).

Для наочного представлення взаємозв'язків між розвитком емоційної самоусвідомленості та складовими психологічного благополуччя були побудовані графіки розсіювання з використанням регресійних ліній (див.рис. 1).

Отримані результати діаграм розсіювання наочно демонструють, що диференціація емоцій учасників дослідження (саморозуміння) показала позитивну тенденцію кореляції:

- з розвитком їх самоприйняття: чим краще особа усвідомлює та розрізняє власні емоції, тим вищий рівень її самоприйняття;
- з автономією: високий рівень розуміння власних емоцій сприяє формуванню внутрішньої незалежності;
- з цілями в житті: розвинене саморозуміння пов'язане з ясністю життєвих орієнтацій та відчуттям життєвої цілеспрямованості.

Прийняття відповідальності за якість емоції (рефлексивна саморегуляція) також демонструє позитивну асоціацію із самоприйняттям, що свідчить про важливість усвідомлення особистої відповідальності за власні емоційні стани для інтеграції образу "Я".

Виявлені залежності свідчать про те, що розвиток саморозуміння людини сприяє підвищенню її внутрішньої гармонії, прийняття себе, незалежності суджень та здатності будувати особистісно значущі цілі. А рефлексивна саморегуляція (прийняття відповідальності за власні емоції) є важливим компонентом внутрішньої цілісності особистості, підтримуючи та гармонізуючи її процеси самоприйняття.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про провідну роль саморозуміння та рефлексивної саморегуляції у формуванні психологічного благополуччя досліджених осіб. Як видно, розвиток диференціації емоцій та відповідального ставлення до власних емоційних станів є ключовими чинниками підвищення психологічного благополуччя особистості в умовах соціальних викликів. Це також дозволяє говорити про більш гармонійний рівень розвитку такої особи.

Натомість, вольова саморегуляція емоцій (управління емоціями) не має сильного прямого впливу на психологічне благополуччя у даній вибірці. Це може свідчити про те, що формальне контролювання емоцій без глибокого їх усвідомлення є недостатнім чинником для досягнення та стійкого підтримання гармонійного (психологічно благополучного) стану особистості.

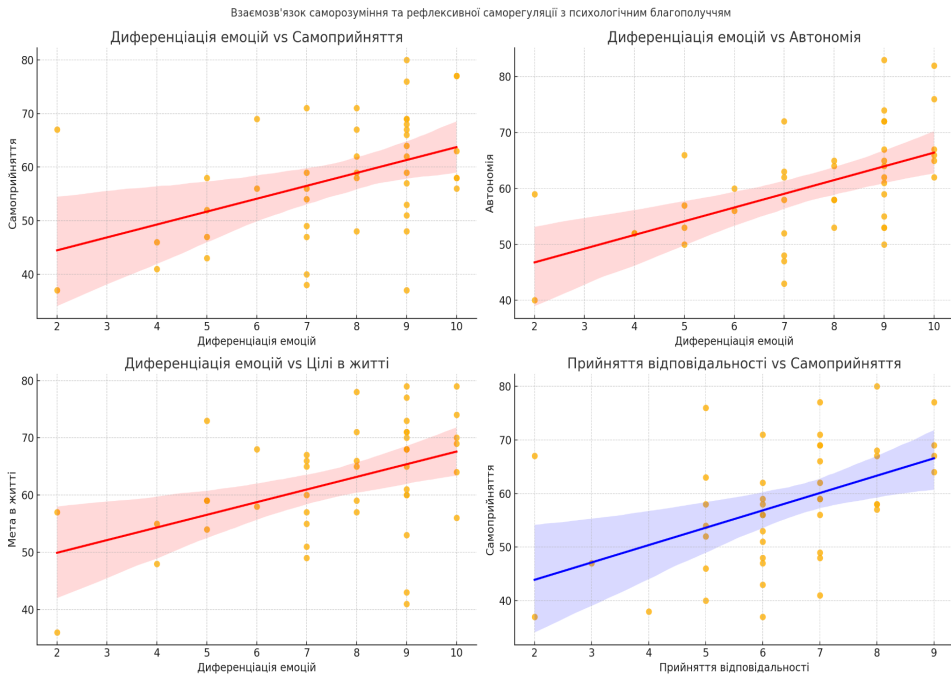


Рисунок 1. Взаємозв'язок саморозуміння, рефлексивної саморегуляції та шкал психологічного благополуччя

І хоча шкали управління та вираження емоцій не показали в нашому дослідженні сильних кореляцій із показниками психологічного благополуччя респондентів (коефіцієнти в межах $r = 0.19-0.25$), слід зазначити, що такі результати вказують на те, що як управління емоціями, так і вираження емоцій можуть бути чинниками підтримки психологічної гармонійності особистості. А емоційна регуляція пов'язана не лише із внутрішнім прийняттям себе людиною, а й зі здатністю особистості адекватно виражати свої поереживання та ефективно взаємодіяти з зовнішнім світом, будувати життєві стратегії. Отже, розвиток умінь відкрито виражати емоції і водночас ефективно ними управляти є суттєвим ресурсом підвищення психологічного благополуччя особистості.

На наступному етапі роботи, з метою поглибленого аналізу взаємозв'язку розвитку емоційної самосвідомості та різних аспектів психологічного благополуччя було проведено порівняння середніх показників за всіма шістьма шкалами методики PWB у групах респондентів із різним рівнем розвитку емоційної самосвідомості.

Респонденти були розподілені на три групи відповідно до сумарного балу за Тестом емоційної самоусвідомленості (EIQ):

- Низький рівень емоційної свідомості (1–15 балів),
- Середній рівень емоційної свідомості (16–35 балів),
- Високий рівень емоційної свідомості (36 балів і більше).

Далі у створених групах було розраховано середні значення за шкалами психологічного благополуччя. Такі результати відображені в таблиці 4.

Порівняльний наліз даних таблиці.4 виявив такі тенденції:

1) Респонденти з високим рівнем емоційної самоусвідомленості мають найвищі бали за всіма шкалами психологічного благополуччя.

Найбільш високі результати виявлені за шкалами особистісного зростання (69,00 бала), цілі в житті (65,22 бала) та автономія (63,44 бала), що свідчить про високий рівень інтеграції особистості та внутрішню життєву спрямованість.

2) Особи із середнім рівнем емоційної свідомості мають стабільно помірно високі показники благополуччя, проте за всіма шкалами їх результати нижчі, ніж у респондентів із високим рівнем емоційної самоусвідомленості.

Таблиця 4. Порівняльна таблиця показників психологічного благополуччя (PWB) досліджених осіб з різним рівнем розвитку емоційної самоусвідомленості (EIQ)

Показники PWB	Само прийняття	Позитивні взаємини	Автономія	Опанування навчальних предметів	Цілі в житті	Особистісне зростання
Рівень EIQ						
Високий рівень	61,33	61,33	63,44	61,11	65,22	69,00
Середній рівень	56,89	56,63	59,89	57,49	61,74	64,43
Низький рівень	67,00	53,00	59,00	57,00	57,00	57,00

3) Респонденти з низьким рівнем емоційної самоусвідомленості виявили неоднорідний профіль: високе самоприйняття (67,00 бала), але знижені показники за іншими шкалами, особливо за шкалами позитивних взаємин (53,00 бала) та цілей в житті (57,00 бала). Це може свідчити про фрагментарність внутрішньої структури особистості в даній групі.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що вищий рівень розвитку емоційної свідомості сприяє більш гармонійному особистісному функціонуванню людини. Розвинене розуміння власних емоцій позитивно впливає на формування у людини самоприйняття, автономії, цілеспрямованості, здатності до особистісного зростання та ефективного оволодіння середовищем.

Таким чином, розвиток емоційної самоусвідомленості може розглядатися як один із ключових механізмів підтримання психологічного благополуччя особистості,



що торує шлях до її гармонійного самовідчуття та переживання гармонійності існування.

Дискусія

Попри свою концептуальну складність, саморозуміння і саморегуляція є не лише філософськими психологічними категоріями, а й щоденними психологічними навичками, що визначають психологічне благополуччя, якість життя, та адаптацію людини.

У повсякденному житті саморозуміння проявляється через:

- 1) усвідомлення своїх поточних емоцій, потреб і мотивів;
- 2) здатність відрізнити власні бажання від зовнішніх очікувань;
- 3) рефлексію щодо своїх реакцій, звичок і рішень;
- 4) прийняття як сильних, так і вразливих сторін себе.

Це дозволяє формувати більш усвідомлені мікроцілі: вибрати, як саме провести вечір, що з'їсти, з ким зустрітись, коли сказати «ні». Саморозуміння тут працює як внутрішній компас, що зменшує фонову тривожність і допомагає уникати румінацій, спричинених неприйнятими або неусвідомленими виборами.

Саморегуляція у повсякденному житті — це здатність управляти власною увагою, емоціями, імпульсами та поведінкою відповідно до поставлених цілей, цінностей або потреб моменту. У повсякденній людській практиці це передбачає:

- 1) контроль над автоматичними реакціями (дихання перед відповіддю, «пауза» перед емоційною дією),
- 2) формування корисних звичок і відмова від руйнівних,
- 3) планування часу і практики відновлення після стресового навантаження.

Практичні стратегії саморегуляції передбачають ведення щоденника самоспостереження, майндфулнес-практики, техніку «стоп-реакції», конструювання навколишнього середовища, яке підтримує бажану поведінку.

Наукові моделі, що продуктивно пояснюють такі процеси, включають: Модель самоконтролю Баумайстера (Baumeister et al., 1994), яка розглядає саморегуляцію як ресурс, що виснажується, але може бути відновлений; Теорію планованої поведінки Айзена (Ajzen, 1991), яка вказує на взаємодію установок, соціальних норм і відчуття контролю; Модель постановки цілей (Locke & Latham, 2002), що підкреслює важливість чітко сформульованих і досяжних цілей для ефективної саморегуляції дорослої людини. Попри методологічні та філософські відмінності, ці та інші розглянуті у статті моделі, — від гуманістичної до когнітивної, від екзистенційної до наративної — сходяться у ключових висновках: у складних життєвих ситуаціях саморозуміння дозволяє людині усвідомлювати свої потреби, цінності, внутрішні конфлікти та потенціал, а саморегуляція — ефективно керувати емоціями,

поведінкою та ресурсами, таким чином підтримуючи власний психологічний добробут.

Таким чином, саморозуміння і саморегуляція — це не абстрактні риси, а повсякденні інструменти психічного добробуту, що допомагають людині будувати власне життя, узгоджене з усвідомленою сутністю. А гармонійна особистість — це не та, що завжди відчувається добре, а та, яка здатна відчувати себе собою навіть у стресових обставинах, відновлюватись і повертатися до внутрішнього вектора активності.

Висновки

В ході теоретичного аналізу наукових джерел було виявлено, що саморозуміння та саморегуляція є ключовими чинниками гармонійного функціонування особистості, що дозволяє їй залишатись суб'єктивно благополучною, ефективно відновлюючись в різноманітних обставинах мирного та воєнного життя.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність позитивних статистичних зв'язків між рівнями розвитку емоційного саморозуміння, саморегуляції та основним структурними складовими психологічного благополуччя людини. Так, диференціація емоцій показала сильний позитивний зв'язок з наявністю у респондентів цілей в житті, середній позитивний зв'язок з їх самоприйняттям та слабший, але достовірний зв'язок з автономією. Прийняття відповідальності за емоції, які переживаються досліджуваними, продемонструвало позитивний зв'язок середньої сили з їх самоприйняттям та слабкий позитивний зв'язок із автономією. У той же час, управління емоціями не показало значущих кореляцій з показниками психологічного благополуччя досліджуваних осіб.

Таким чином, отримані в дослідженні дані свідчать про те, що рівень емоційного саморозуміння (диференціація емоцій) має значущий позитивний внесок у психологічне благополуччя дорослої людини, зокрема, кореспондуючи з її прийняттям себе як особистості та формуванням життєвих цілей. Прийняття відповідальності за власні емоції у досліджених осіб також позитивно пов'язане з їх внутрішнім самоприйняттям, що підкреслює важливість рефлексивної емоційної саморегуляції для процесів гармонізації внутрішніх станів людини та взаємовідносин з довкіллям особистості. При цьому шкала управління емоціями не показала достовірного зв'язку з психологічним благополуччям представників даної вибірки. Це може свідчити про те, що спроби формально - директивного контролю емоцій без їх глибокого усвідомлення є недостатнім чинником для досягнення гармонійного стану особистості. Натомість респонденти з вищим рівнем емоційної самоусвідомленості та відповідальності за власні емоційні стани мали значно вищі показники психологічного благополуччя, задоволеності життям, мотиваційної зрілості, що може свідчити про більшу гармонійність їх внутрішнього світу.



3. Отримані результати також дозволили сформулювати практичні рекомендації, які привертають увагу читача до існуючих можливостей запроваджувати індивідуальні психологічні практики у повсякденному житті, орієнтовані на удосконалення саморефлексії, пізнання особистісних цілей і цінностей, віднаходження сенсу власних соціальних ролей, розвиток навичок когнітивного переосмислення, емоційної саморегуляції та майндфулнесу. В них наголошується, що у повсякденному житті саморозуміння виступає основою самовизначення людини в індивідуальному, сімейному, професійному контекстах, а відтак — інструментом ефективної особистісної самореалізації. Це особливо актуально в умовах війни, мобілізації та трудової міграції. Формування здатності до глибокої саморефлексії та управління емоційними станами є ресурсом для адаптації до невизначеності, життєстійкості людини та орієнтації на пошук внутрішніх опор в житті.

Перспективи подальшої наукової розробки проблеми дослідження передбачають зосередження на створенні та апробації програми тренінгу з розвитку самопізнання та саморегуляції в різних соціальних групах, а також на поглибленні дослідження ролі екзистенційних аспектів (усвідомлення смерті, свободи, відповідальності) у формуванні гармонійної, психологічно благополучної особистості.

Список використаних джерел

- Боброва Р. В. (2022). Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг : КДПУ. 135 с.
- Власова О., Березюк М. (2004). Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. Матеріали ІV міжнародної науково-практичної конференції. “Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства” – Луганськ. с.177-184.
- Власова О. (2016, 2019) Психологія розвитку соціальних здібностей в онтогенезі: повний онтогенез. Монографія Canada, Ottawa. AGC - 377р. - 2019 . ISBN 978-1-77192-264-7
- Гудимова А. Х. (2021). Психологічне благополуччя та поведінкові онлайн-патерни користувачів соціальних мереж у повсякденному житті та під час пандемії COVID-19. Insight: психологічні виміри суспільства.. № 5. С. 133–147.
- Гуляєва О. В. (2016). До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. № 59 с.15–20
- Гуменюк О. Є. (2004). Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка,. 310 с.

- Карпенко З. С., Климпуш А. Р. (2023). Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. *Insight: психологічні виміри суспільства*. № 9. С. 11–32.
- Карсканова С. В. (2011). Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. № 1. С. 1–10.
- Носенко Е. Л. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк. – 126 с.
- Радчук Г. К. (2014). Аксіопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль : ТНПУ. 380 с.
- Савейкіна Д., Володарська Н. Д. (2020). Умови ефективності методів підтримки психологічного благополуччя жінок у ситуації тимчасового переміщення. *Insight: психологічні виміри суспільства*. № 3. С. 109–121.
- Шевченко Р.П., Каргіна Н.В.. (2020). Студентська молодь про психологічне благополуччя: результати контент-аналізу творів. *Insight: психологічні виміри суспільства*. № 3. С. 44–55.
- Чепан М.-Л. А., Маценко В. Ф. (2020). Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті : монографія. – К. : ІСДО. – 312 с.
- Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Brown K. W., Ryan R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Carver C. S., Scheier M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. – New York : Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. – New York : Harper & Row.
- Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener E., Seligman M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Duckworth A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. – New York : Scribner.
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Grant A. M., Franklin J., Langford P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821–836.
- Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York : Bantam Books,. – 352 p.



- Gross (Ed.), (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
- Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. – New York : Guilford Press.
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. – New York : Hyperion.
- Linehan M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. – New York : Guilford Press.
- Lyubomirsky S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. – New York : Penguin Press.
- Maslow A. (1970). *Motivation and Personality*. – New York : Harper and Row, – 369 p.
- Neff K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Peterson C., Seligman M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. – New York : Oxford University Press. Rogers C. *A Way of Being*. – Boston : Houghton Mifflin, 1980.
- Robinson M. D., Watkins E. R., Harmon-Jones E. (2013). *Handbook of Cognition and Emotion*. – New York : Guilford Press.– 395 p.
- Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- Schunk D. H., Pintrich P. R., Meece J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. – Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Schwartz B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. – New York : Harper Perennial.
- Silvia P. J., O'Brien M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting 'the human dilemma'. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 475–489.
- Snyder C. R., Lopez S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. – Oxford : Oxford University Press.
- Steger M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 2, pp. 605–610). – Oxford : Blackwell Publishing.
- Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

Tugade M. M., Fredrickson B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

Yalom I. D. , (1980). *Existential Psychotherapy*. – New York : Basic Books. – 524p.

Zimmerman B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). – San Diego : Academic Press.

Застереження: Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

RESEARCH ON THE INFLUENCE OF SELF-UNDERSTANDING AND SELF-REGULATION ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CIVILIAN CITIZENS OF UKRAINE

Beilinson Anna, Laptieva Hulina

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Abstract

Relevance. In wartime, there is a growing public demand for maintaining internal stability, developing people's ability to adapt to changes and maintain psychological balance despite external circumstances. The article highlights the features of the psychological well-being of an adult in difficult life circumstances of wartime. The subject of the study was the role of self-understanding and self-regulation of the individual in supporting a person's psychological well-being during wartime. The purpose of the work is to identify the relationship between the level of self-understanding, self-regulation and psychological well-being of a person as an indicator of the harmonization of his psychological state, as well as to develop practical recommendations for the development of such mechanisms of the psyche.

Methodology. Methods. The following methods were used in the work: 1) PWB K. Riff Psychological Well-Being Scale (Ukrainian adaptation of Karskanova S. V.); 2) Emotional Self-Awareness Test (EIQ) Vlasova O., Berezyuk M.; methods of statistical data processing. Sample. 46 respondents aged 18 to 65 years participated in the study. Gender of respondents: Women — 30 people (65%); Men — 16 people (35%).

Results. Correlations were established between the features of psychological well-being and indicators of the components of emotional intelligence of the studied individuals: differentiation of emotions (self-understanding) and acceptance of responsibility for the quality of emotional experience (self-regulation). The hypothesis that a high level of emotional self-understanding and self-regulation are associated with self-acceptance and formation of life goals of the respondents was proven. In particular, subjects with a higher level of emotion differentiation and responsibility for their own emotional states had significantly higher indicators of psychological well-being,



SOCIALIZATION & HUMAN
DEVELOPMENT
International Scientific Journal

2025 № 1. (Т.7) Дослідницькі статті

motivational maturity (goals in life) and personal autonomy, which may indicate greater psychological integration and harmony of their inner world. Based on the results of the study, recommendations were developed for the development of self-understanding and emotional self-regulation of citizens living in relatively safe regions of Ukraine.

Keywords: psychological well-being, harmony of personality development, self-awareness, self-understanding, self-regulation, emotional intelligence.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Бейлінсон Ганна

Студентка ОПП “Психологія сім’ї з основами психотерапії”

ІПО Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

Електронна пошта: anna.beylinson@gmail.com

Лаптева Галина

Магістр психології

Асистент кафедри психології розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID : 0000-0002-5045-6909

Електронна пошта: halyna.laptieva@knu.ua

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОРОЗУМІННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Подано 10 серпня 2025 р. / Переглянуто 12 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



SOCIALIZATION & HUMAN
DEVELOPMENT
International Scientific Journal

2025 № 1. (Т.7) Дослідницькі статті