

ISSN 2522-1876
DOI 10.30970/PS.2024.20

V I S N Y K
OF THE LVIV
UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 20

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

В І С Н И К
ЛЬВІВСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 20

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 71/9 від 25.09.2024

Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних наук (спеціальність: 053 «Психологія») відповідно до Наказу МОН України від 15.04.2021 № 420 (Додаток 3).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1877 від 30.05.2024 року.

У Віснику висвітлено теоретичні й емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми в галузях соціальної, педагогічної, організаційної, клінічної психології та ін. Для науковців, викладачів, студентів, професійних психологів.

The Bulletin highlights a wide range of theoretical and empirical researches in different fields of modern psychology. Various aspects of personality development and formation are studied at different stages of ontogenesis. The bulletin presents analysis of topical issues in the field of social, educational, organizational, clinical psychology, etc. For scholars, teachers, students, professional psychologists.

Головний редактор: д-р психол. наук, проф. *Н. І. Жигайло*.

Відповідальний секретар: канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*.

Члени редакційної колегії: канд. філос. наук, проф. *С. Л. Грабовська*; д-р психол. наук, проф. *Р. В. Каламаж*; д-р психол. наук, доц. *О. Д. Литвиненко*; д-р психол. наук, проф., акад. НАПН України *С. Д. Максименко*; д-р психол. наук, доц. *І. І. Сняданко*; д-р габлітов. гуманіт. наук у галузі психології, проф. *А. Кобилярек*.

Члени редакційної ради: д-р психол. наук, проф. *К. О. Островська*; д-р філос. наук, проф. *Н. П. Гапон*; д-р психол. наук, доц. *О. І. Кононенко*; д-р психол. наук *С. Джакомуцці*.

Editorial Board:

N. Zhyhaylo, Professor – Editor-in-Chief, *K. Ostrovska*, Professor – Assistant Editor,
N. Hrebin – Managing Editor.

Відповідальний за випуск:

канд. філос. наук, професор *С. Л. Грабовська*,
канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*

Адреса редколегії:

Львівський національний
університет імені Івана Франка,
філософський факультет,
кафедра психології
вул. Коперника, 3
м. Львів, 79000, Україна
тел.: +38 (095) 859 16 50

Editorial office address:

Ivan Franko National
University of Lviv,
Philosophy Faculty,
Department of Psychology
Kopernyka Str., 3
Lviv, 79000, Ukraine
tel.: +38 (095) 859 16 50

www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua

Редактор І. Азанова

Технічний редактор А. Марєсва

Видавничий дім «Гельветика»
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022)
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Тел. +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Підписано до друку: 02.07.2024.
Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 6,34.
Тираж 100 прим. Зам. 0624/474

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2024

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.1>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ КАПІТАЛОМ І РОЗВИТКОМ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ

Наталія Артюхіна

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: n.artiukhina@onu.edu.ua*

Лада Ільяшенко

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: yliashenko.lada@stud.onu.edu.ua*

У статті представлені результати емпіричного дослідження щодо взаємозв'язку між психологічним капіталом і розвитком лідерських якостей в пізньому юнацькому віці. Вказується, що проблема дослідження взаємозв'язку між психологічним капіталом і лідерськими якостями особистості є досить актуальною на даний момент. Підкреслюється, що психологічний капітал – це сукупність внутрішніх психологічних ресурсів, які дозволяють особистості відновлювати внутрішню рівновагу та адаптуватися до ситуацій невизначеності. В якості складових психологічного капіталу особистості визначаються: оптимізм, вольовий самоконтроль, самоприйняття, самопослідовність, самокерівництво і комунікативна компетентність. Вказується, що поєднання цих компонентів у конструкції психологічного капіталу дозволяє досягти синергетичного ефекту, де кожен компонент підсилює інші, що в свою чергу впливає на підвищення психологічної ресурсності особистості та розвитку її лідерських якостей. Підкреслюється, важливість застосування цих компонентів для розширення змісту поняття психологічного капіталу та емпірично обґрунтовується доцільність їхнього використання. Визначається, що дослідження взаємозв'язку між психологічним капіталом і розвитком лідерських якостей в юнацькому віці має важливе практичне значення, оскільки його результати можуть допомогти у формуванні ефективних програм розвитку молоді, спрямованих на підтримку їхнього психологічного капіталу та лідерських навичок. Зазначається, що дослідження взаємозв'язку між психологічним капіталом і розвитком лідерських якостей не лише збагачує наукове розуміння цих феноменів, але й має пряме практичне значення для формування ефективних освітніх та тренінгових програм, спрямованих на розвиток майбутніх лідерів. Вказується, що проведений кореляційний аналіз підтверджує взаємозв'язок між показниками психологічного капіталу особистості пізнього юнацького віку та розвитком її лідерських якостей.

Ключові слова: особистість, психологічний капітал, оптимізм, вольовий самоконтроль, самоставлення, самокерівництво, лідерство, пізній юнацький вік.

Постановка проблеми. Проблема дослідження взаємозв'язку між психологічним капіталом і лідерськими якостями особистості є досить актуальною на даний момент. У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, глобалізацією, високою конкуренцією та нестабільністю, ефективне лідерство стає ключовим фактором успіху як організацій, так і окремих індивідів [2; 3]. Успішні лідери здатні скоріше адаптуватися до змін, приймати обґрунтовані рішення, мотивувати та вести за собою інших. Але це стає можливим завдяки особистісним ресурсам особистості, які в психології називаються

психологічним капіталом [1]. В психологічній літературі вказується, що психологічний капітал – це стрижневий внутрішній потенціал, необхідний для особистого, організаційного та суспільного розвитку, досягнення цілей, підвищення соціального статусу, ефективного вирішення проблем, вміння вирішення невдач та відновлення після труднощів. Саме проблемі дослідження того, як внутрішні ресурси, тобто психологічний капітал особистості пізньої юності, впливають на її здатність до лідерства було присвячене емпіричне дослідження, результати якого будуть представлені в даній статті.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема дослідження психологічного капіталу особистості (PsyCap) та його складових найбільш поширено була досліджена в роботах таких дослідників, як Ф. Лютанс, Б. Аволіо, Д. Еверсон, А. Бандура, М. Селігман, Е. Мастен, К. Юссеф, П. Макгі, Томас Н. Райт та інших [7]. В той же час проблемі дослідження особливостей юнацького віку та лідерських якостей юнаків присвячено чимало робіт, як за кордоном, так і в Україні [3; 4]. Так в Україні вивченням проблемами становлення і розвитку особистості в юнацькому займалися Г. Костюк, П. Чамата, Л. Божович, М. Боришевський, С. Максименко, М. Смульсон, Н. Максимова, І. Манілов, Т. Рябовол, Л. Філоненко, Я. Гошовський, З. Карпенко, А. Артюхіна та ін. В свою чергу проблему розвитку лідерських якостей юнаків було розглянуто в роботах О. Косенчук, В. Ягоднікової, О. Зоріної, Л. Кайдалової, І. Волкова, Н. Жеребової, І. Кона, Р. Кричевського, Є. Кузьміна, Л. Уманського та ін. За кордоном проблему лідерства детально розглянуто в роботах Д. Мак-Грегора, К. Левіна, П. Херсі, Б. Мітчело, Р. Хауса, Н. Тічі, та багатьох інших [5; 6].

Метою проведеного дослідження є визначення взаємозв'язку між психологічним капіталом та розвитком лідерських якостей в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічного капіталу» було введено професорами Фредом Лютансом, Брюсом Аволіо та Джеймсом Еверсоном на початку 2000-х років. Ці дослідники визначили психологічний капітал (PsyCap) як позитивний психологічний стан індивіда, що складається з чотирьох компонентів: самоефективності (впевненості у своїх здібностях виконувати завдання та досягати цілей), оптимізму (позитивного бачення теперішнього та майбутнього), надії (здатності ставити цілі та знаходити шляхи їх досягнення) та стійкості (здатності адаптуватися до труднощів і відновлюватися після невдач). В своєму дослідженні в якості показників психологічного капіталу особистості ми визначили такі характеристики, як *оптимізм, вольовий самоконтроль, самоприйняття, самопослідовність, самокерівництво і комунікативна компетентність*. Ми вважаємо, що використання цих показників як складових психологічного капіталу особистості (PsyCap) є виправданим з точки зору їхнього впливу на індивідуальну та організаційну ефективність, а також через їхню здатність сприяти розвитку лідерських якостей особистості. Так, оптимізм допомагає особистості справлятися з викликами та невдачами, сприяючи підвищенню стійкості та здатності до адаптації. Це критично важливо для підтримки високого рівня її мотивації та продуктивності. Вольовий самоконтроль дозволяє уникати імпульсивних рішень і підтримувати фокус на важливих завданнях, що сприяє ефективності особистості в роботі та особистому житті. Самоприйняття знижує рівень внутрішнього конфлікту і підвищує психологічне благополуччя. Воно також є основою для розвитку впевненості в собі і здатності до особистісного росту. Самопослідовність забезпечує інтеграцію особистісних цінностей і поведінки, що сприяє відчуттю гармонії і цілісності, і, з нашої точки зору, є важливим для розвитку особистісної автентичності і довіри до себе. Самокерівництво підвищує автономію і здатність до самостійного прийняття рішень особистістю, що сприяє ефективному плануванню і досягненню особистих та професійних цілей. Останнім компонентом, що було розглянуто в якості складової психологічного капіталу, стала комунікативна соціальна компетентність респондентів. Вона

визначалася нами, як ключовий фактор для побудови та підтримки якісних міжособистісних стосунків юнаків в соціальному середовищі.

Ми вважаємо, що поєднання цих компонентів у конструкції психологічного капіталу дозволяє досягти синергетичного ефекту, де кожен компонент підсилює інші, що в свою чергу впливає на підвищення психологічної ресурсності особистості та розвиток її лідерських якостей. Отже дослідження питання взаємозв'язку між психологічним капіталом та розвитком лідерських якостей в пізньому юнацькому віці в науковій літературі обумовило необхідність перевірки теоретичних напрацювань на предмет емпіричного підкріплення або спростування отриманої інформації, а також для розширення значення поняття психологічного капіталу особистості. Нами було проведено констатувальний експеримент, в якому прийняли участь 50 респондентів пізньої юності у віці від 20 до 23 років обох статей. Середній вік респондентів склав 22 роки.

До психодіагностичного комплексу були обрано наступні методики: «Тест диспозиційного оптимізму», Ч. Карвера та М. Шейера; методика дослідження вольового самоконтролю А. Зверкова й Е. Ейдмана; «Тест – опитувальник самоствавлення» В. Століна, С. Пантисєва; методика комунікативної соціальної компетентності (КСК); тест «Діагностика лідерських якостей», Є. Жарікова, Є. Крушельницького.

Дослідження оптимізму за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» показало, що більшість респондентів юнацького віку мають оптимістичні настрої. 63% респондентів юнацького віку демонструють оптимізм, а 8% – крайній оптимізм, що свідчить про позитивне ставлення до майбутнього. У групі юнаків помітно вищий рівень крайнього оптимізму (16%), порівняно з дівчатами (3%). Високий рівень самовладання серед юнаків також свідчить про їхню вищу впевненість у своїх можливостях. Дослідження вольового самоконтролю за методикою А. Зверкова і Е. Ейдмана виявило, що більшість респондентів пізнього юнацького віку мають високий рівень наполегливості (73%) і самовладання (75%). Юнаки демонструють вищий рівень наполегливості (89%) і самовладання (84%) у порівнянні з дівчатами, що може свідчити про більшу здатність до вольового контролю серед чоловіків. Дослідження самоприйняття та самопослідовності за опитувальником самоствавлення показало, що 31% респондентів юнацького віку мають високий рівень самоприйняття, зокрема серед дівчат цей показник вищий (38%), ніж серед юнаків (21%). Середній рівень самоприйняття у 46% в загальній групі респондентів вказує на збалансоване ставлення до себе. Низький рівень самоприйняття у 23% респондентів може бути ознакою внутрішньої конфліктності. Дослідження рівня комунікативної соціальної компетентності показало, що більшість респондентів пізньої юності мають середній рівень товариськості (56%), життєрадісності (63%), художнього типу мислення (48%), незалежності (52%), рівня контролю (40%) та логічного мислення (52%). Високого рівня схильності до асоціальної поведінки у респондентів виявлено не було. Також було встановлено, що серед жінок загалом вищий рівень комунікативної компетентності у порівнянні з чоловіками. Дослідження рівня вираженості лідерських якостей за методикою Є. Жарікова та Є. Крушельницького показало, що більшість респондентів пізнього юнацького віку мають помірний рівень лідерських якостей (54%). У групі юнаків частіше спостерігається схильність до диктату (11%) у порівнянні з дівчатами. Аналіз показників середньогрупових суб'єктів різних груп респондентів за шкалою «Лідерські якості» показує, що у загальній групі середній бал становить 28, у групі дівчат – 27, а у групі юнаків – 29 балів. Помірно виражені лідерські якості обох груп свідчать про здатність до співпраці та гнучкість у стилі управління та про здатність враховувати думки інших та працювати у команді.

Для встановлення зв'язків між психологічним капіталом та розвитком лідерських якостей у пізньому юнацькому віці було застосовано кореляційний аналіз за Спірменом,

в ході якого було виявлено існуючі двобічні кореляційні взаємозв'язки між параметрами психологічного капіталу та лідерських здібностей респондентів пізнього юнацького віку.

Так було виявлено, що шкала диспозиційного оптимізму позитивно корелює зі шкалою «Лідерські здібності» ($r=0.358$) на 5% рівні значущості. Хоча цей рівень кореляції є досить слабким, він вказує на тенденцію того, що люди з високим рівнем диспозиційного оптимізму частіше демонструють впевненість у собі, здатність до мотивації, стійкість до стресу та комунікаційні навички, тобто демонструють лідерські здібності. Такі особи проявляють проактивність, здатність до адаптації та позитивне мислення, що допомагає надихати та мотивувати інших.

Було встановлено, що загальна шкала методики «Дослідження вольового самоконтролю» позитивно корелює зі шкалою «Лідерські здібності» ($r=0.447$, $p=0,01$). Це вказує на те, що у разі підвищення рівня загального вольового самоконтролю особистості відбувається покращення її лідерських навичок, а саме таких, як вміння долати перешкоди, приймати складні рішення та підтримувати мотивацію в команді. Також шкала наполегливості методики вольового самоконтролю також показала значиму позитивну кореляцію з лідерськими здібностями ($r=0.54$) на 1% рівні значущості, що свідчить про те, що люди з високим рівнем наполегливості частіше демонструють лідерські здібності, до яких входить і вміння долати труднощі. Шкала самовладання тієї ж методики показала позитивну кореляцію ($r=0.349$) на 5% рівні значущості, що вказує на тенденцію того, що люди, які більш здатні контролювати свої емоції та залишатися спокійними під тиском, частіше демонструють такі лідерські якості, як ефективне управління конфліктами, стійкість у стресових ситуаціях та здатність до стратегічного мислення.

Було виявлено, що шкала самоприйняття опитувальника самоставлення позитивно корелює зі шкалою «Лідерські здібності» ($r=0.308$, $p=0,05$). Це свідчить про тенденцію того, що люди з високим рівнем самоприйняття частіше демонструють лідерські якості, такі як автентичність, здатність до саморефлексії та стійкість до критики. Також шкала самопослідовності даного опитувальника показала позитивну кореляцію зі шкалою «Лідерські здібності» ($r=0.305$, $p=0,05$) і тенденцію того, що люди з високим рівнем внутрішньої узгодженості та послідовності у своїх думках і діях частіше демонструють такі лідерські якості, як послідовність у прийнятті рішень, цілісність та надійність.

Також було встановлено, що фактор емоційності методики "Діагностики комунікативної соціальної компетенції (КСК)" позитивно корелює зі шкалою «Лідерські здібності» ($r=0.421$) на 1% рівні значущості. Це вказує на те, що люди з високим рівнем комунікативної соціальної компетенції, які можуть ефективно спілкуватися та розуміти емоції інших, частіше демонструють лідерські якості, такі як емоційний інтелект, здатність до емпатії та вміння налагоджувати міжособистісні стосунки. Тому люди з високим рівнем комунікативної соціальної компетенції можуть краще мотивувати своїх підлеглих, розвивати командний дух і створювати позитивну атмосферу в колективі, що сприяє досягненню спільних цілей та підвищенню ефективності роботи команди.

Крім того було встановлено наявність двобічних кореляційних взаємозв'язків, як позитивних, так і від'ємних, між показниками різних методик, що були використані нами у дослідженні. Отже, було виявлено, що загальна шкала вольового самоконтролю позитивно корелює зі шкалою диспозиційного оптимізму (ШДО) ($r=0.359$, $p=0,05$), що вказує на слабкий зв'язок, проте позначає тенденцію до підвищення рівня оптимізму у людей з високим рівнем самоконтролю. Шкала наполегливості методики дослідження вольового самоконтролю позитивно корелює з ШДО ($r=0.395$) на рівні значущості 1%, що вказує на те, що люди з високим рівнем наполегливості частіше мають високий рівень диспозиційного оптимізму. Щодо шкали позитивних очікувань, було виявлено, що загальна шкала

вольового самоконтролю позитивно корелює на рівні значущості 1% з позитивними очікуваннями ($r=0.442$), що свідчить про те, що люди з високим рівнем самоконтролю частіше мають позитивні очікування щодо майбутнього. Шкала наполегливості позитивно корелює з позитивними очікуваннями ($r=0.458$, $p=0,01$), що вказує на те, що люди з високим рівнем наполегливості частіше мають позитивні очікування щодо майбутнього. Шкала самовладання також показала позитивну кореляцію з позитивними очікуваннями ($r=0.3$) на рівні значущості 5%, що свідчить про слабкий зв'язок, але позначає тенденцію до позитивних очікувань у людей, які здатні контролювати свої емоції та залишатися спокійними під тиском.

Двобічний кореляційний взаємозв'язок між показниками методик «Тест диспозиційного оптимізму» (ТДО) та «Тест-опитувальник самоставлення» показав, що шкала диспозиційного оптимізму на 1% рівні значущості позитивно корелює зі шкалою самоприйняття ($r=0.366$), тобто люди з високим рівнем самоприйняття будуть частіше показувати високий рівень оптимізму, і навпаки. Негативні очікування (ТДО) показали від'ємну кореляцію зі шкалою самоприйняття ($r=-0.374$) на рівні значущості 1%, що вказує на тенденцію того, що люди з високими негативними очікуваннями мають нижчий рівень самоприйняття, і навпаки, низьке самоприйняття сприяє підвищенню рівня негативних очікувань. Шкала самопослідовності також позитивно корелює з ТДО ($r=0.449$) на рівні значущості 5%, що вказує на те, що підвищення рівня самопослідовності у людей призводить до підвищення рівня диспозиційного оптимізму. Негативні очікування (ТДО) показали від'ємну кореляцію зі шкалою самопослідовності ($r=-0.363$, $p=0,05$), що вказує на тенденцію того, що у разі зростання негативних очікувань в особистості зменшується рівень самопослідовності в її діях, і навпаки, підвищення рівня самопослідовності буде сприяти її впевненості у власних діях та зниженню негативних очікувань.

Кореляційний аналіз між показниками методик ТДО і «Діагностика комунікативної соціальної компетентності» показав, що шкала диспозиційного оптимізму (ТДО) позитивно корелює зі шкалою товарищескості-замкнутості ($r=0.291$) на рівні значущості 5%, що вказує на слабкий зв'язок, але позначає тенденцію до підвищення рівня товарищескості у людей з високим рівнем оптимізму. Негативні очікування (ТДО) показали негативну кореляцію зі шкалою товарищескості-замкнутості ($r=-0.364$) на рівні значущості 5%, що також вказує на тенденцію до зниження рівня товарищескості у людей з високими негативними очікуваннями. Шкала емоційності показала значну позитивну кореляцію з ТДО ($r=0.501$) на рівні значущості 1%, що свідчить про значний зв'язок між цими змінними. Отже можна сказати, що люди з високим рівнем диспозиційного оптимізму частіше демонструють високий рівень емоційності. Позитивні очікування також позитивно корелюють з емоційністю ($r=0.419$, $p=0,01$), що вказує також на значний зв'язок між цими показниками. Негативні очікування (ТДО) показали від'ємну кореляцію з емоційністю ($r=-0.369$) на рівні значущості 1%. Це означає, що зі зростанням рівня негативних очікувань буде спостерігатися систематичне зменшення емоційної стійкості у досліджуваних осіб.

Результати дослідження показали також значимі кореляційні зв'язки між показниками вольового самоконтролю та комунікативної соціальної компетентності. Шкала «Художній тип мислення – раціональний» має негативну кореляцію зі загальною шкалою вольового самоконтролю ($r = -0.292$) на рівні значущості 5%. Це означає, що високі значення за шкалою «Художній тип мислення-раціональний» пов'язані з низькими значеннями за шкалою вольового самоконтролю. Також результати дослідження показали значимі кореляційні зв'язки між шкалами методик самоставлення і комунікативної соціальної компетентності. Було встановлено, що показник шкали самоприйняття має позитивну кореляцію зі шкалою товарищескості-замкнутості ($r = 0.446$) на рівні значущості 1%. Цей зв'язок

свідчить про те, що люди з високим рівнем самоприйняття частіше демонструють високий рівень товариськості. Високий рівень самоприйняття вказує на здатність індивіда приймати свої особисті якості та недоліки, що сприяє відкритості у спілкуванні і здатності до ефективних соціальних взаємодій. Показник шкали самоприйняття має також позитивну кореляцію зі шкалою емоційності ($r = 0.504$) на 1% рівні значущості. Отже можна стверджувати, що емоційна стійкість відображає здатність контролювати свої емоції, залишаючись спокійним і зосередженим у стресових ситуаціях. Люди з високим самоприйняттям краще розуміють та приймають свої емоції, що дозволяє їм більш ефективно керувати своїми емоційними реакціями. Також було виявлено, що показник шкали самопослідовності має позитивну кореляцію з показником шкали емоційності ($r = 0.39$) на 1% рівні значущості. Це вказує на тенденцію того, що люди з високим рівнем самопослідовності також частіше демонструють емоційну стійкість. Самопослідовність характеризує здатність бути послідовним у своїх думках, діях та поведінці, що створює основу для стабільного емоційного стану. Тож, можна сказати, що люди з високою самопослідовністю менше схильні до емоційних коливань і краще контролюють свої реакції, що сприяє більш стабільній і передбачуваній поведінці у соціальних взаємодіях. Отже, як ми бачимо існує виражений взаємозв'язок між психологічним капіталом особистості пізнього юнацького віку та її лідерськими якостями.

Висновок. Дослідження взаємозв'язку між психологічним капіталом і розвитком лідерських якостей в юнацькому віці має важливе практичне значення. Так, психологічний капітал, який включає в себе оптимізм, вольовий самоконтроль, самоприйняття, самопослідовність, самокерівництво і комунікативну компетентність, є важливим ресурсом для молодих людей, які вступають у доросле життя. Виявлення тісного зв'язку між цими складовими психологічного капіталу і розвитком лідерських якостей може допомогти у створенні ефективних програм навчання та розвитку для молоді. Такі програми можуть бути впроваджені у навчальних закладах, громадських організаціях та на робочих місцях, сприяючи формуванню майбутніх лідерів, здатних успішно вирішувати складні завдання та приймати обґрунтовані рішення. Вони можуть також підтримувати розвиток важливих особистісних якостей, таких як впевненість у собі, позитивне мислення та здатність до подолання труднощів, що є важливими для лідерів у будь-якій сфері діяльності.

Список використаної літератури

1. Артюхіна Н. В. Розвиток життєтворчого потенціалу особистості юнацького віку / Н. В. Артюхіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2017. – № 2. – С. 14–25.
2. Волківська Д. Сучасні підходи до визначення лідера / Д.А. Волківська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 115. – С. 45–4.
3. Чачко С., Сгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки – Вип. 15(60). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 58–66.
4. Єзерницький Л., Ренке С. Соціально–психологічна характеристика студентства періоду пізньої юності. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». – 2010. – Вип. 10. – С. 215–225.
5. Ягоднікова В. Виховання лідерів. / В. Ягоднікова // Виховна робота в школі. – 2009. – № 10. – С. 2–36.
6. Якушко Н.О. Теоретичні засади дослідження лідерства у вітчизняній та зарубіжній управлінській науці / Н.О. Якушко // Державне управління. – 2018. – № 1. – С. 25–30.

7. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393.

RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND THE DEVELOPMENT OF LEADERSHIP QUALITIES

Nataliia Artiukhina

*I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: n.artiukhina@onu.edu.ua*

Lada Iliashenko

*I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: yliashenko.lada@stud.onu.edu.ua*

The article presents the results of an empirical study on the relationship between psychological capital and the development of leadership qualities in late adolescence. It is noted that the issue of investigating the relationship between psychological capital and personal leadership qualities is currently quite relevant. It is emphasized that psychological capital is a set of internal psychological resources that allow an individual to restore internal balance and adapt to situations of uncertainty. The components of an individual's psychological capital are defined as optimism, volitional self-control, self-acceptance, self-consistency, self-management, and communicative competence. It is stated that the combination of these components in the construction of psychological capital allows for a synergistic effect, where each component enhances the others, which in turn affects the increase of an individual's psychological resourcefulness and the development of their leadership qualities. The importance of applying these components to expand the concept of psychological capital is emphasized, and the empirical justification for their use is provided. It is determined that the study of the relationship between psychological capital and the development of leadership qualities in adolescence has significant practical implications, as its results can help in the formation of effective youth development programs aimed at supporting their psychological capital and leadership skills. It is noted that the study of the relationship between psychological capital and the development of leadership qualities not only enriches the scientific understanding of these phenomena but also has direct practical implications for the formation of effective educational and training programs aimed at developing future leaders. It is stated that the conducted correlation analysis confirms a close relationship between the indicators of psychological capital of individuals in late adolescence and the development of their leadership qualities.

Key words: personality, psychological capital, optimism, volitional self-control, self-attitude, self-management, leadership, late adolescence.

УДК 159.922.8:159.9.072

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.2>

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБЛЕННЯ МОДЕЛІ ТА ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Оксана Кузьмич

*Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна, 69002
orcid.org/0000-0001-8406-8456
Sana.kuzmich26@gmail.com*

У статті розглянуто теоретичні підходи до розроблення моделі та програми оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці. Аналізуються ключові психологічні концепції та дослідження, що стосуються формування довіри до себе у осіб юнацького віку. Особлива увага приділяється інтеграції гуманістичних, особистісно-центрованих підходів та методів соціально-психологічного навчання в програму оптимізації розвитку довіри до себе. У сучасному світі, де юнацька молодь стикається з різноманітними викликами та тисками, питання розвитку довіри до себе в юнацькому віці стає ключовим у вихованні та психологічному супроводі юнаків та дівчат. Довіра до себе, самоповага, віра у власні можливості визначають не лише психічне здоров'я індивіда, але і його успішність у різних сферах життя. Результати проведеного констатувального дослідження засвідчили, що для більшості юнаків характерний середній рівень розвитку довіри до себе. Окрім цього, попри позитивну вікову динаміку показників довіри до себе в юнацькому віці, суттєвих змін у розвитку довіри до себе за такими параметрами, як віра у власну самоефективність, аутосимпатія та самоповага, не було зафіксовано. Запропонована модель розвитку довіри до себе в юнацькому віці включає в себе кілька блоків, кожен з яких спрямований на активацію психологічних чинників розвитку довіри до себе, індивідуальний підхід до кожного учасника та оцінку ефективності впроваджених заходів. Розроблена програма оптимізації розвитку довіри до себе спрямована на підвищення почуття власної гідності, розвиток адекватної самооцінки та формування позитивного самосприйняття. Дослідження демонструє, що розвиток довіри до себе є ключовим чинником для успішної соціалізації та особистісного зростання у юнацькому віці. Висновки статті можуть бути корисними для практикуючих психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з юнацькою молоддю. Вони також можуть стати основою для подальших досліджень у цій галузі, спрямованих на розробку нових підходів та методів оптимізації психологічного розвитку юнаків.

Ключові слова: довіра, довіра до себе, юнацький вік, самоефективність, адекватна самооцінка, інтернальність суб'єктивного контролю, метод соціально-психологічного навчання.

У сучасному світі, де молодь стикається з численними викликами та тисками, розвиток довіри до себе у юнацькому віці є важливим аспектом у вихованні та психологічній підтримці молодих людей. Довіра до себе, самоповага та віра у власні можливості відіграють ключову роль не лише в стабілізації психічного здоров'я, а й в успішному розвитку в різних життєвих сферах.

Метою статті є презентація моделі та програми оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці.

Згідно з результатами попередньо проведеного емпіричного дослідження [1], більшість молодих людей юнацького віку мають середній рівень довіри до себе. Це вказує на те, що, незважаючи на загальне зростання рівня довіри до себе, конкретні складові, як-от

самоінтерес, самоповага та аутосимпатія, залишаються недостатньо розвиненими. Таким чином, для ефективного розвитку довіри до себе у юнацькому віці важливо застосовувати комплексний підхід у вихованні та підтримці юнаків та дівчат, спрямований на розвиток зазначених аспектів.

З цією метою було розроблено модель та програму оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці.

Програма оптимізації розвитку довіри до себе представляє цілісну систему заходів, спрямованих на створення та актуалізацію певних психологічних чинників, які сприяють розвитку довіри до себе в юнацькому віці.

Методологічна основа розробленої психологічної програми оптимізації розвитку самовпевненості базується на таких психологічних підходах:

– особистісно-орієнтований підхід (І. Бех [2], І. Булах [3], К. Роджерс [4]). З точки зору науковців, які дотримуються особистісно-орієнтованого підходу, важливими аспектами психологічного зростання особистості є розвиток творчого потенціалу, стимулювання самостійного вирішення життєвих і внутрішніх проблем, усвідомлення себе як особистості, розуміння власного «Я» та довірливе ставлення до свого внутрішнього світу. Також важливою є актуалізація внутрішнього потенціалу особистості як основного чинника її становлення [3]. Філософське підґрунтя особистісно-орієнтованого підходу ґрунтується на концепції вільного вибору, де психолог надає підтримку та допомогу, не нав'язуючи свою думку. Допомога спрямована на те, щоб допомогти людині визначити орієнтири для подальшого вирішення проблем або особистісного розвитку;

– гуманістичний підхід (А. Маслоу [5], Ф. Перлз [6], Е. Берн [7]). В межах гуманістичного підходу розвиток довіри до себе розглядається як стратегія мотивації досягнення успіху, самопідтримки та розуміння своїх потреб. Це включає розвиток зрілості поглядів, адекватної самооцінки та віри у власну ефективність. Згідно з поглядами науковців, які підтримують гуманістичний підхід до проблеми довіри до себе, можна зробити висновок, що особистість, яка досягла оптимального рівня самоповаги і самоінтересу та має адекватну самооцінку, демонструє високий рівень довіри до себе, переважно позитивну поведінку та довірливе ставлення до оточуючих.

Під час розробки та впровадження психологічної програми оптимізації розвитку довіри до себе були враховані наступні принципи, які забезпечили успішність та ефективність програми заходів:

– принцип гуманізму та демократизації (Г. Балл [8], І. Бех [2]), який передбачає визначення внутрішнього світу особистості як найвищої цінності та спрямованість психологічної роботи на стимулювання процесу самопізнання;

– принцип науковості передбачає включення у програму матеріалів, що ґрунтуються на наукових дослідженнях, і застосування сучасних, науково підтверджених методів і технік розвитку психологічних якостей. Програма також спрямована на підтримку пізнавальної активності, ініціативності, самостійного мислення та розвитку творчої уяви. Організація діяльності спрямована на набуття юнаками та дівчатами вмінь та навичок соціально цінної поведінки та довіри;

– принцип індивідуалізації передбачає використання засобів, форм і методів впливу, які враховують індивідуальність, рівень особистісних можливостей, ступінь відкритості у спілкуванні, а також характер і темперамент кожного юнака та дівчини;

– принцип системності передбачає можливість організації занять відповідно до розробленої психологічної програми. Це означає раціональний розподіл розвивальних заходів з метою послідовного розвитку, удосконалення та закріплення раніше засвоєних знань, навичок та особистісних якостей у юнаків та дівчат.

При створенні психологічної програми оптимізації розвитку довіри до себе було враховано погляди українських дослідників, що вивчають психологічне явище довіри в рамках функціональних взаємодій та періодів вікового розвитку (Т. Зелінська [9], Н. Шевченко [10]); уявлень, цінностей, норм та соціальних установ (В. Нападиста [11]); особистісних рис, цінностей, ідей та переконань (О. Лашко [12]); дослідження довіри до себе як трикомпонентного явища, що охоплює емоційно-ціннісну, когнітивну і поведінкову сфери (Д. Лисенко [13], Г. Чайка [14]).

На основі аналізу наукових досліджень та результатів емпіричного аналізу була розроблена модель розвитку довіри до себе у підлітковому віці (рис. 1).

Представлена модель робить можливим глибше розуміння впровадження розробленої програми та відображає динаміку розвитку довіри до себе. Це виявляється у взаємозв'язку між структурними елементами моделі – психологічними факторами розвитку, напрямками роботи, тематичними блоками та заходами програми, психологічною структурою довіри до себе та критеріями розвитку її компонентів.

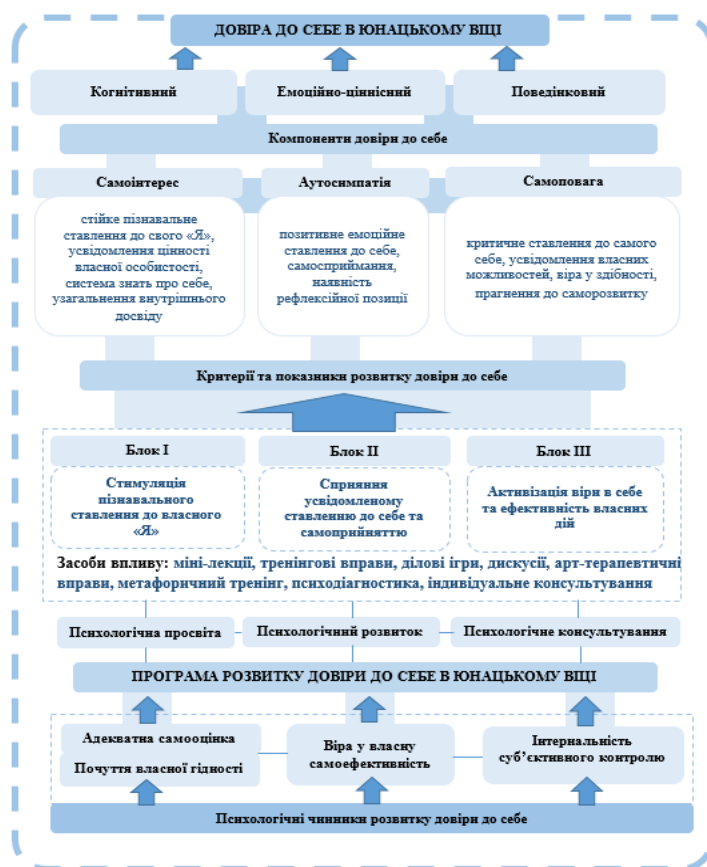


Рис. 1. Модель розвитку довіри до себе в юнацькому віці

У моделі визначено ключовий компонент, який складається з психологічних чинників, необхідних для активізації під час формування довіри до себе в юнацькому віці.

За результатами теоретичного аналізу соціальної ситуації в цьому віці та її узгодження зі структурою довіри до себе були визначені такі фактори: почуття власної гідності, адекватна самооцінка, інтернальність суб'єктивного контролю, мотивація на досягнення успіху та віра у власну самоефективність.

Розробка програми оптимізації розвитку довіри до себе передбачає врахування того, що різні аспекти особистості взаємопов'язані та впливають один на одного. Наприклад, якщо людина відчуває, що її поважають і підтримують, це може сприяти позитивному сприйняттю власної особистості та мотивації досягнення. Це в свою чергу може збільшити віру в себе та готовність приймати відповідальність за свої дії. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і своїх можливостей, що є важливим кроком у розвитку особистості.

Прагнення до досягнення успіху взаємодіє з відчуттям самоцінності, самооцінкою та самоконтролем. Люди, які вірять у власну самоефективність та відчувають свою гідність, частіше мають потужну мотивацію досягати своїх цілей. Вони виявляють більшу наполегливість та впевненість у зусиллях досягнути успіху, оскільки переконані у своїй здатності подолати будь-які перешкоди.

Віра в самоефективність може значно впливати на інтернальність внутрішнього контролю, мотивацію досягнень, почуття власної гідності та самооцінку. Ті, хто вірять у свою здатність впливати на результати своїх дій, часто відчувають більшу відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Це переконання часто є ключовим джерелом мотивації досягнень, оскільки вони ставлять перед собою амбіційні цілі і намагаються досягти їх. Віра в самоефективність також може позитивно впливати на самооцінку та відчуття власної гідності, оскільки це сприяє позитивному самоставленню та усвідомленню самоцінності.

Активне стимулювання цих чинників може позитивно вплинути на ефективний процес формування довіри до себе у юнацької молоді.

Чинники, заходи та напрямки програми гармонізуються та узгоджуються зі структурою довіри до себе, яка включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти.

Найсуттєвішим у процесі створення програми оптимізації розвитку довіри до себе є правильний вибір стратегій та методів впливу. Відповідно до дослідницької моделі розвитку довіри до себе в юнацькому віці, програма буде зорієнтована на три основні напрямки:

1. Проведення психологічних навчань для юнаків та дівчат, спрямованих на усвідомлення важливості довіри до себе та формування позитивного самоставлення; стимулювання їхньої зацікавленості у власному розвитку та особистісному зростанні.

2. Психологічний розвиток, орієнтований на формування довіри до себе, включає в себе використання спеціальних методик та прийомів, таких як тренінги, ігри, дискусії, творчі вправи, використання метафор та психодіагностичні завдання.

3. Індивідуальне психологічне консультування для юнаків та дівчат, що брали участь у програмі, було доступним за потребою і мало на меті допомогти їм виявити та подолати проблеми, які перешкоджають особистісному розвитку та вірі у власну самоефективність. Це включало розуміння їхніх мотивів, цінностей, переконань та емоцій, а також надання підтримки у їхньому особистісному зростанні.

Запропонована програма складається з трьох основних блоків, кожен з яких спрямований на цілеспрямовану активацію психологічних чинників.

Перший блок спрямований на посилення пізнавального інтересу до власної особистості (самоінтересу). Цей інтерес сприяє усвідомленню власних сильних і слабких сторін, а також здатність до реалістичної оцінки власних можливостей і обмежень. Він також допомагає аналізувати свої дії, думки та емоції, розуміючи їх вплив на життя та взаємодію

з іншими. Цей пізнавальний підхід стимулює постійне навчання та розвиток, що сприяє розширенню можливостей та підвищує віру в власні сили.

Мета другого блоку полягає в сприянні усвідомленому позитивному самоприйняттю. Усвідомлене сприйняття означає розуміння внутрішніх процесів, емоцій та думок без засудження або суджень, що дозволяє особистості бачити себе об'єктивно та розуміти свої сильні та слабкі сторони. Самоприйняття включає в себе відмову від ідеалізації або вимог до ідеальності та прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Розгляд недоліків як частини власної унікальності створює основу для розвитку довіри до себе.

Третій блок спрямований на збільшення впевненості в собі та віри у власну самоефективність. Впевненість в собі створює позитивний фундамент для досягнення цілей та подолання перешкод, робить особистість відкритою до нових викликів і можливостей, що дозволяє активно працювати над самовдосконаленням та розвитком. Віра у власну самоефективність відображає внутрішнє переконання в своїй цінності, надає впевненість у власних силах та стимулює енергійну та активну діяльність.

Формування довіри до себе в юнацькому віці здійснювалося за допомогою методу активного соціально-психологічного навчання. Вибір такої форми роботи зумовлений кількома причинами. Цей метод базується на поєднанні гуманістичного, психодинамічного та феноменологічного підходів, що визначає принципи орієнтації на самопізнання і саморозвиток особистості, послідовності та наступності дій, використанні активних групових методів роботи та моделюванні життєвих ситуацій, які потребують усвідомленої суб'єктивної активності. Психологічні умови реалізації цього методу включають створення емоційного комфорту, довіри між учасниками, забезпечення психологічної безпеки, рефлексії вправ та занять [15].

Метод активного соціально-психологічного навчання базується на потребах особистості у взаємодії, саморозвитку та прийнятті себе. Він об'єднує принципи організації групових занять, тренінгів та гуманістичного підходу до вивчення та розвитку особистості в унікальних її проявах. Цей метод сприяє розвитку самосвідомості, самопізнанню, відображенню та розвитку творчого потенціалу особистості [16].

У контексті формування довіри до себе, ключові принципи методу активного соціально-психологічного навчання включають наступне:

- спонування до самопізнання, аналізу власних думок та дій, що сприяє розвитку довіри до себе;
- підтримка самоприйняття та усвідомлення власної унікальності та цінності;
- розвиток навичок ефективного спілкування для підвищення впевненості у взаємодії з іншими;
- подолання емоційних перешкод і зміцнення психологічної стійкості;
- створення безпечної та довірчої атмосфери, сприяючи відкритому обміну думками та почуттями;
- активний обмін досвідом між учасниками для відчуття власної цінності;
- підтримка самостійності у вирішенні завдань та прийнятті рішень, що сприяє вірі у власні здібності.

У рамках методу активного соціально-психологічного навчання було використано різноманітні засоби для сприяння розвитку довіри до себе в юнацькому віці. Програма була структурована таким чином, щоб сприяти внутрішньому усвідомленню довіри до себе, коли впевненість, самоповага та внутрішня цінність стають невід'ємною частиною особистості і відображаються у внутрішніх переконаннях, поглядах та діях.

Міні-лекції та інформаційні блоки надавали теоретичний фундамент та важливу інформацію про роль довіри до себе у психологічному розвитку.

Тренінгові вправи спрямовували на усвідомлення власної цінності, позитивного ставлення до себе та віри у власні можливості.

Використання арт-терапії, таких як малювання чи аналіз кінофільмів, стимулювало креативність та самовираження.

Ділові ігри та дискусії сприяли розвитку соціальних навичок, емоційної грамотності та взаєморозуміння у групі.

Психодіагностика та вправи на самопізнання допомагали учасникам зосередитися на своїх внутрішніх думках та емоціях, що сприяло кращому розумінню себе.

Індивідуальні консультації надавали персоналізовану підтримку та допомагали виявити індивідуальні потреби та проблеми.

Оцінюючи ці напрями та методи впливу, важливо відзначити гнучкість та адаптивність програми оптимізації розвитку довіри до себе до індивідуальних потреб та особливостей учасників.

Отже, програма розроблена з урахуванням зазначеної моделі та передбачає створення та активізацію конкретних психологічних чинників з метою підтримки розвитку довіри до себе у осіб юнацького віку.

Список використаної літератури

1. Кузьмич О.П. Емпіричне дослідження розвитку структурних компонентів довіри до себе в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології* № 4 (31), 2023. С.39-46. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-4-5>
2. Бех І.Д. Духовність особистості у парадигмальному представленні. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 20 (1). 2016. С. 12–25.
3. Булах І.С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Серія 12. *Психологічні науки: збірник наукових праць*, 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
4. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Київ: Університетське видавництво «Пультари», 2001. Т. 1. С. 252.
5. Maslow Abraham H. *Toward a Psychology of Being*, 3rd Edition. Hoboken, New Jersey : Wiley, 274 p.
6. Перлз Ф. Гештальтпідхід та свідок терапії. Академічний проект, 2020. 207 с.
7. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Київ: Форс Україна, 2022. 576 с.
8. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). 2-е вид., доповн. Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 232 с.
9. Зелінська Т.М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці: автореф. дис. ...доктор.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2014. 44 с.
10. Шевченко Н., Кузьмич О., Гмиріна О. Особистісна детермінація довіри до себе в юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>
11. Нападиста В. Феномен довіри у соціогуманітарному дискурсі сучасної України. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф. Кураса НАН України*, Випуск 1(81), 2016. 207– 222 с.
12. Лашко О.В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.
13. Лисенко Д.П. Довіра у предметному полі психологічних досліджень. *Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 196–208.
14. Чайка Г.В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, №1(57), 2023. С. 46–51. DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8>

15. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
16. Синишина В.М. Упровадження методу активного соціально-психологічного пізнання в систему підготовки майбутніх практичних психологів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. Вип. 21(3). С. 109–113. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2019.21.3-23>

THEORETICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF A MODEL AND PROGRAM OPTIMIZING THE DEVELOPMENT OF SELF-CONFIDENCE IN YOUTH

Oksana Kuzmych

*Zaporizhzhia National University,
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69002
orcid.org/0000-0001-8406-8456
Sana.kuzmich26@gmail.com*

The article discusses theoretical approaches to the development of a model and program for optimizing the development of self-confidence in youth. Key psychological concepts and research related to the formation of self-confidence in youth are analyzed. Special attention is paid to the integration of humanistic, person-centered approaches and methods of social-psychological training in the program of optimizing the development of self-confidence. In today's world, where young people face various challenges and pressures, the issue of developing self-confidence at a young age becomes key in the upbringing and psychological support of young men and women. Self-confidence, self-respect, faith in one's own abilities determine not only the mental health of an individual, but also his success in various spheres of life. The results of the ascertainment study proved that most young people have an average level of self-confidence. In addition, despite the positive age dynamics of self-confidence indicators in youth, no significant changes in the development of self-confidence according to such parameters as belief in one's own self-efficacy, self-sympathy and self-respect were recorded. The proposed model for the development of self-confidence in youth includes several blocks, each of which is aimed at activating the psychological factors of the development of self-confidence, an individual approach to each participant, and an evaluation of the effectiveness of the implemented measures. The developed program for optimizing the development of self-confidence is aimed at increasing the sense of self-worth, developing adequate self-esteem and forming a positive self-perception. Research shows that developing self-confidence is a key factor for successful socialization and personal growth in adolescence. The conclusions of the article can be useful for practicing psychologists, teachers and other specialists who work with young people. They can also become the basis for further research in this field aimed at developing new approaches and methods for optimizing the psychological development of young people.

Key words: trust, self-confidence, youth, self-efficacy, adequate self-esteem, internality of subjective control, social-psychological training method.

УДК 159.923.33+316.613.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.3>

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПРИХИЛЬНОСТІ ПАРТНЕРІВ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

Надія Левус

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000,
e-mail: nadiya.levus@lnu.edu.ua*

Руслана Карковська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000,
e-mail: ruslana.karkovska@lnu.edu.ua*

Ольга Смолінська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000,
e-mail: olyasmolinska99@gmail.com*

Василина Мельникович

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000,
e-mail: vasylynasnyatynska@gmail.com*

Метою дослідження є з'ясування особистісних чинників прихильності партнерів у подружніх стосунках. Прихильність розглядається як різновид міжособистісних стосунків, заснованих на потребі в психологічній безпеці, які встановлюються в результаті тривалої взаємодії і вирізняються вибірковістю, емоційністю і відносною стійкістю.

Досліджено 91 пару за параметрами прихильності, оцінки подружніх стосунків, стилю і структури міжособистісних стосунків, особистісних особливостей. Для аналізу результатів застосовано кластерний, порівняльний, регресійний та кореляційний аналіз.

Прихильність досліджувалася на підставі вимірювання рівня двох шкал: уникнення і занепокоєння. Виявлено, що чоловіки більше схильні до уникнення у стосунках, ніж жінки, але саме у першому кластері, де досліджувані найгірше оцінювали свої стосунки, цей показник був найвищим. Отже, уникнення пов'язане зі ступенем дискомфорту, який людина відчуває від психологічної близькості з партнером. Якщо стосунки складаються не найкращим чином, то партнери прагнуть уникати один одного, щоб зменшити кількість негативних переживань.

На позитивну оцінку жінкою подружніх стосунків негативно впливають уникнення, підозрілість та авторитарність чоловіка. Натомість зі зниженням уникнення жінок зростає залежність, доброзичливість, альтруїстичність і схильність до згоди в чоловіків. Для формування прихильності в жінки важливо, чи прагне чоловік допомагати, заслужити визнання і любов, чи проявляє він теплоту і дружелюбність у стосунках.

Для оцінки чоловіком стосунків як позитивних і дружніх вагомим чинником виявилася залежність жінки, тобто її невпевненість, очікування нею допомоги і порад, довірливість та схильність до захоплення оточуючими. Уникнення, як одна із шкал прихильності, у чоловіків прямо пов'язана

із нейротизмом жінки, тобто з її надмірною збудливістю і тривожністю. Для формування прихильності в чоловіка важливо, чи прагне жінка проявляти емпатію і турботу про інших людей, чи вміє добре справлятися зі стресом.

Ключові слова: прихильність, уникнення, занепокоєння, подружні стосунки, особистісні особливості.

У людини протягом всього життя існує потреба в прихильності – потреба в близьких, довірливих стосунках з партнерами, які зможуть забезпечити їй захист (безпеку), турботу, стабільність, емоційне та тілесне тепло, свободу дій. Потреба в тісних, емоційних стосунках з близькими людьми залишається актуальною протягом всього життя людини. Надійні стосунки є основою для емоційного благополуччя, задоволеності життям, психічного та фізичного здоров'я тощо.

Проте, часто стосунки з партнером супроводжуються труднощами, незрозумінням один одного, суперечками, конфліктами, різноманітними проблемами та кризовими ситуаціями. Запити до психотерапевтів все частіше стосуються саме теми взаємостосунків. При розгляді партнерських стосунків важливим аспектом є прихильність, яка формується через досвід дитинства.

Прихильність є багаторівневим феноменом, який можна розглядати по-різному, наприклад: як потребу у безпеці; як певний склад когнітивної, емоційної і поведінкової сфер, обумовлений адаптацією до умов раннього виховання; як почуття довіри і прагнення до контакту з об'єктом прихильності; як емоційний зв'язок (стосунки); як поведінкову модель (стратегію); як емоційну установку; як різновид міжособистісних стосунків, заснованих на потребі в психологічній безпеці, які встановлюються в результаті тривалої взаємодії і відрізняються вибірковістю, емоційністю і відносною стійкістю.

У дослідженнях прихильності дорослих нерідко використовується модифікація міжособистісної кругової моделі Л. С. Бенджамін [3]. Вона пропонує виділяти вісь з двома полюсами: 1) активністю – поведінка людини щодо інших людей і 2) реактивністю – реакція особистості на вимоги інших. Вимірювання домінантності, таким чином, за віссю активності включає в себе: на одному полюсі – надання автономії іншим, на іншому – контроль за намірами і діями інших. По осі реактивності: на одному полюсі – поступливість вимогам інших, на іншому – утвердження власної автономії. Високі показники домінантності та активності свідчать про тенденцію контролювати поведінку інших, а високий ступінь домінантності і реактивності відображає схильність стверджувати свою автономію [1].

Згідно результатів ще одного дослідження виявлено, що типи прихильності корелюють з такими особливостями «Великої п'ятірки», як нейротизм, екстраверсія та схильність до згоди, але не пов'язані з відкритістю досвіду і сумлінністю. Відштовхуючись від цих даних, у людей з безпечним типом прихильності був виявлений високий рівень екстраверсії і схильності до згоди, проте низький рівень нейротизму. У людей з тривожно-амбівалентним типом прихильності були виявлені високий рівень нейротизму (тривожність, депресія, сором'язливість, вразливість) і низький рівень схильності до згоди. Для досліджуваних з унікаючим типом прихильності була притаманною тенденція до нейротизму і низькі показники за екстраверсією (тобто ворожість, депресія, холодність і замкнутість) [4].

Такі дослідники як Р. Фралай, Н. Вайллер, К. Бреннан вважали, що конструкт прихильності в дорослих доцільніше розглядати у вигляді двохфакторної моделі. За цією моделлю стилі прихильності формуються завдяки поєднанню міри занепокоєння з приводу стосунків прихильності та міри уникання стосунків прихильності [2]. Автори цієї моделі визначають занепокоєння у партнерських стосунках як стан, пов'язаний зі страхом бути покинутим близькою людиною, уникання – зі ступенем дискомфорту, який відчуває людина від психологічної близькості з партнером. Поєднання низьких показників занепокоєння з приводу близьких

стосунків та їх уникання властиві надійному типу прихильності; поєднання низького рівня занепокоєння та високого рівня уникання близьких стосунків – унікаючому. Високі рівні занепокоєння та уникання формують унікаюче-застережний стиль, тоді як високий рівень занепокоєння та низький рівень уникання – тривожно-амбівалентний (відсторонений).

Отже, як відзначалося вище, невід’ємним у стосунках прихильності є прагнення індивіда перебувати у тісному контакті з об’єктом прихильності. Це означає, що об’єкт прихильності служить цільовою фігурою для підтримки близькості і, якщо трапляється розлука з ним, то, зазвичай, вона викликає тимчасовий стрес і реакцію протесту. Також, об’єкт прихильності відіграє роль підтримки та розради, наприклад, під час хвороби, в ситуації реальної небезпеки чи загрози. Тобто, можна стверджувати, що індивіду потрібен об’єкт прихильності також в якості захисту, втіхи та опори.

Саме з метою з’ясування особистісних чинників прихильності партнерів у подружніх стосунках проводилося представлене у статті дослідження. Група досліджуваних складалася із чоловіків та жінок – партнерів. Середній вік досліджуваних становить 32 роки. Тривалість стосунків – 5 і більше років. Кількість респондентів – 182 особи, тобто 91 пара (91 особа жіночої статі та 91 – чоловічої статі). Серед даних подружніх пар виявлено стаж подружнього життя від 1 року до 43 років. Зі 182 досліджуваних у 15 осіб немає дітей, у решти виявлено від 1 до 5 дітей, вік яких від 0,5 року до 42 років.

З метою досягнення вказаної мети використовувалися наступні *методики*: «Опитувальник прихильності до близьких людей» Н. В. Сабельникової, Д. В. Каширського; «Шкала диференційної оцінки стосунків» А. Волкової; «Методика діагностики міжособистісних стосунків» Т. Лірі; «П’ятифакторний особистісний опитувальник», адаптований Л. Ф. Бурлачуком та колегами. Застосовано такі *методи статистичної обробки емпіричних даних*: кластерний аналіз, порівняння за Н-критерієм Краскела-Уоллеса, множинний регресійний аналіз, кореляційний аналіз за г-критерієм Спірмена.

На першому етапі група досліджуваних за допомогою кластерного аналізу розбивалася на підгрупи за відповідями пари на запитання «Шкали диференційної оцінки стосунків». В результаті було визначено 4 кластери: до першого увійшло 7 пар, до другого – 14, до третього – 32, до четвертого – 38 пар. На рисунку 1 представлено, як розподілилися відповіді у цих парах.



Рис. 1. Рівні оцінки стосунків чоловіками та жінками різних кластерних груп

Отже, до першого кластеру потрапили ті досліджувані, які негативно оцінювали свої стосунки. У другому кластері чоловіки демонстрували тенденцію до зниження рівня своїх стосунків, натомість жінки оцінювали стосунки на середньому рівні. У третьому

кластері, навпаки, чоловіки схильні оцінювати стосунки як хороші, натомість жінки їх ставили на середній рівень. У четвертому кластері, до якого потрапило найбільше пар, і чоловіки, і жінки оцінюють свої стосунки як хороші та дружні.

На підставі порівняльного аналізу за Н-критерієм Краскела-Уоллеса було з'ясовано, що перший кластер демонструє значно вищі показники за шкалою прихильності «Уникнення» (відмінності між кластерами у чоловіків: $N=26,88$ при $p=0,0000$; відмінності у жінок: $N=14,43$ при $p=0,0024$), при чому чоловіки у цьому кластері мають вищі результати за цією шкалою, ніж жінки (рис. 2).



Рис. 2. Прояви уникнення у чоловіків та жінок різних кластерних груп

Загалом у всіх кластерах чоловіки більше схильні до уникнення у стосунках, ніж жінки, але саме у першому кластері, де досліджувані найгірше оцінювали свої стосунки, цей показник був найвищим. Отже, уникнення пов'язане зі ступенем дискомфорту, який людина відчуває від психологічної близькості з партнером. Якщо стосунки складаються не найкращим чином, то партнери прагнуть уникати одного, щоб зменшити негативні емоції.

За шкалою прихильності «Занепокоєння» таких різких відмінностей між кластерними групами майже не виявлено (відмінності між кластерами у чоловіків: $N=7,49$ при $p=0,0579$; відмінності у жінок: $N=9,50$ при $p=0,0233$) (рис. 3). Статистично достовірно тут відрізняються між собою другий і четвертий кластер. Зауважимо, що другий кластер має найвищі показники за цією шкалою серед інших кластерів ($m=52,86$), а четвертий кластер має найнижчі результати серед усіх ($m=41,24$).

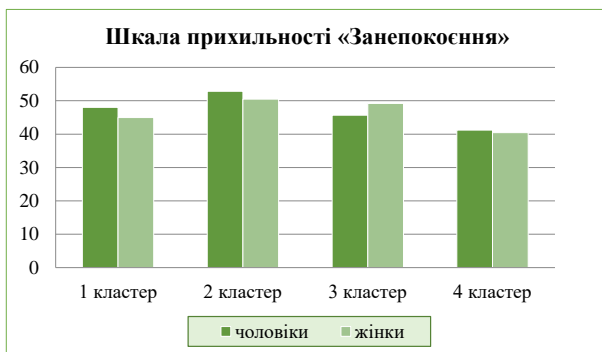


Рис. 3. Прояви занепокоєння у чоловіків та жінок різних кластерних груп

Саме поєднання низького занепокоєння і високого уникнення притаманне унікающе-відхиляючому (відстороненому) типу прихильності. Високе занепокоєння і низьке уникнення характеризує тривожно-стурбований (залежний) тип прихильності, що спостерігається у другій кластерній групі. Нагадаємо, що у цій групі чоловіки гірше оцінювали стосунки, ніж жінки.

Це дає підстави розглянути вплив відповідей чоловіків на відповіді жінок і навпаки. Для цього було проведено множинний регресійний аналіз. Спершу розглянемо чинники оцінки стосунків жінкою (рис. 4).

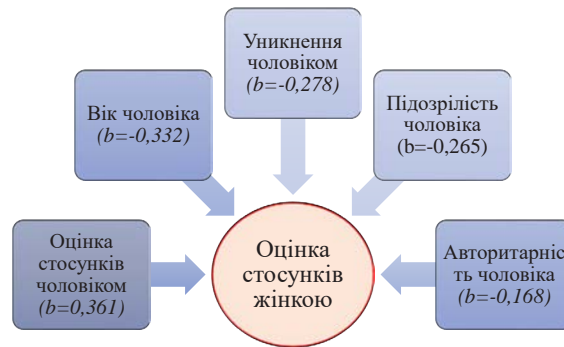


Рис. 4. Чинники оцінки стосунків жінкою
(за результатами множинного регресійного аналізу)

Коефіцієнт множинної кореляції тут дорівнює $R = 0,807$, що свідчить про достатньо сильний зв'язок між залежною і незалежними змінними. Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює $R^2 = 0,651$, тобто 65% впливу на оцінку стосунків жінкою мають саме ці демографічні та особистісні якості чоловіка. Серед цих показників на першому місці за силою впливу стоїть оцінка стосунків чоловіком. Тобто те, як один з подружжя оцінює стосунки, очевидно впливає на оцінку іншого. Негативно впливають уникнення, підозрілість і авторитарність чоловіка. Довірливі і дружні стосунки у парі неможливі, коли ці особистісні фактори зростають.

Також проведено множинний регресійний аналіз з метою виявлення впливу відповідей жінки на оцінку стосунків чоловіком (рис. 5).

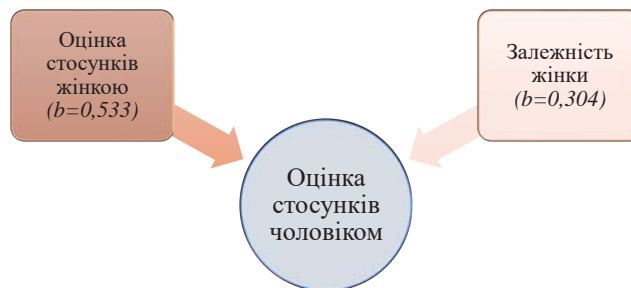


Рис. 5. Чинники оцінки стосунків чоловіком
(за результатами множинного регресійного аналізу)

Коефіцієнт множинної кореляції дорівнює $R=0,748$, що свідчить про достатньо сильний зв'язок між змінними. Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює $R^2=0,560$, де 56% впливу на оцінку стосунків чоловіком мають саме ці поведінкові та особистісні якості жінки. Зокрема залежність жінки має позитивний вплив на самопочуття чоловіка у подружніх стосунках. Цікаво, що значно вищий вплив на думку чоловіка справляє жінка щодо його задоволеності стосунками, адже β тут дорівнює 0,533, натомість вплив чоловіка на жінку є менш сильним в цьому плані, де β дорівнює 0,361.

Коефіцієнти множинної детермінації для шкал уникнення і занепокоєння у жінок показали доволі невисокі значення ($R^2=0,227$; $R^2=0,215$), тому тут не розглядатимуться. Разом з тим, чинниками уникнення у чоловіків виявилися екстраверсія, низька залежність і низька сумлінність жінки ($R=0,747$; $R^2=0,557$). Збудливість, товариськість, балакучість, висока емоційна виразність дружин сприяють тому, що чоловіки починають відчувати дискомфорт від психологічної близькості з ними.

Коефіцієнт кореляції за Спірменом показав, що із зростанням уникнення жінок, зростає і уникнення в чоловіків ($r=0,309$ при $p<0,05$). Натомість зі зниженням уникнення зростає залежність, доброзичливість, альтруїстичність і схильність до згоди в чоловіків. Із занепокоєнням жінки аналогічно взаємопов'язане занепокоєння чоловіка ($r=0,347$ при $p<0,05$). Воно одночасно зростає в обох і знижується теж в обох. Відповідно шкали уникнення і занепокоєння обернено корелюють із оцінкою стосунків чоловіком як позитивних, дружніх та приязних (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляції шкал прихильності жінок з поведінковими і особистісними якостями чоловіків ($p<0,05$)

	Уникнення жінки	Занепокоєння жінки
Уникнення чоловіка	0,309*	0,197
Занепокоєння чоловіка	-0,035	0,347*
Оцінка стосунків чоловіком	-0,217*	-0,258*
Залежність чоловіка	-0,242*	-0,178
Доброзичливість чоловіка	-0,285*	-0,205
Альтруїстичність чоловіка	-0,310*	-0,141
Схильність до згоди чоловіка	-0,235*	-0,156

* Зірочкою позначені статистично значимі кореляції на рівні $p<0,05$

Розглянемо кореляції шкал прихильності чоловіків з поведінковими і особистісними якостями жінок. Тут виявлено значно менше взаємозв'язків, ніж у попередньому випадку. Уникнення чоловіка обернено корелює із оцінкою стосунків жінкою та прямо корелює із нейротизмом жінки. Схильність жінки до перепадів настрою, тривожності, драгівливості та смутку супроводжується уникненням, яке демонструє чоловік. Зазначимо, що як і у результатах регресійного аналізу оцінка стосунків жінкою має значно вищий рівень коефіцієнта кореляції з уникненням в чоловіків (у чоловіків: $r=-0,217$; у жінок: $r=-0,511$). Натомість не виявлено статистично значимих кореляцій занепокоєння чоловіків із жіночими показниками. Можемо зробити висновок, що занепокоєння чоловіка у подружніх стосунках, що впливає на демонстрацію ним певного типу прихильності, пов'язане з іншими факторами, які не бралися до уваги в даному дослідженні (табл. 2).

Висновки. Таким чином, на позитивну оцінку жінкою подружніх стосунків негативно впливають уникнення, підозрілість та авторитарність чоловіка. Натомість зі зниженням уникнення жінок зростає залежність, доброзичливість, альтруїстичність і схильність до

Таблиця 2

**Кореляції шкал прихильності чоловіків з поведінковими
і особистісними якостями жінок ($p < 0,05$)**

	Уникнення чоловіка	Занепокоєння чоловіка
Уникнення жінки	0,309*	-0,035
Занепокоєння жінки	0,197	0,347*
Оцінка стосунків жінкою	-0,511*	-0,139
Нейротизм жінки	0,291*	-0,041

* Зірочкою позначені статистично значимі кореляції на рівні $p < 0,05$

згоди в чоловіків. Для формування прихильності в жінки важливо, чи прагне чоловік допомагати, заслужити визнання і любов, чи проявляє він теплоту і дружність у стосунках.

Для оцінки чоловіком стосунків як позитивних і дружніх вагомим чинником виявилася залежність жінки, тобто її невпевненість, очікування нею допомоги і порад, довірливість та схильність до захоплення оточуючими. Уникнення, як одна із шкал прихильності, у чоловіків прямо пов'язана із нейротизмом жінки, тобто з її надмірною збудливістю і тривожністю. Для формування прихильності в чоловіка важливо, чи прагне жінка проявляти емпатію і турботу про інших людей, чи вміє добре справлятися зі стресом.

Список використаної літератури

1. Donnellan M. B., Burt S. A., Levensky A. A., Klump K. L. Genes, Personality, and Attachment in Adults: A Multivariate Behavioral Genetic Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Vol. 34. Issue 1. P. 3–16.
2. Fraley R. C., Waller K. G., Brennan K. A. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78. P. 350–365.
3. Florsheim P., Henry W. P., Benjamin L. S. Integrating individual and interpersonal approaches to diagnosis: The structural analysis of social behavior and attachment theory. In F. W. Kaslow (Ed.), *Handbook of relational diagnosis and dysfunctional family patterns*. John Wiley & Sons. 1996. P. 81–101.
4. Shaver P. R., Brennan K. A. Attachment styles and the «Big Five» personality traits: Their connections with each other and relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1992. Vol. 18. P. 536–545.

Nadiia Levus

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: nadiya.levus@lnu.edu.ua*

Ruslana Karkovska

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: ruslana.karkovska@lnu.edu.ua*

Olha Smolinska

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: olyasmolinska99@gmail.com*

Vasylyna Melnykovych

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: vasylynasnyatynska@gmail.com*

**PERSONAL FACTORS OF COMMITMENT OF PARTNERS
IN MARITAL RELATIONS**

The purpose of the study is to identify the personal factors of partners' attachment in marital relationships. Attachment is considered as a type of interpersonal relationship based on the need for psychological safety, which is established as a result of long-term interaction and is characterized by selectivity, emotionality and relative stability.

91 couples were examined by the parameters of attachment, assessment of marital relations, style and structure of interpersonal relations, and personal characteristics. Cluster, comparative, regression and correlation analyses were used to analyze the results.

Attachment was studied by measuring the level of two scales: avoidance and anxiety. It was found that men are more prone to avoidance in relationships than women, but it was in the first cluster, where the respondents rated their relationships the worst, this indicator was the highest. Thus, avoidance is related to the degree of discomfort that a person experiences from psychological intimacy with a partner. If the relationship is not going well, partners tend to avoid each other in order to reduce the number of negative experiences.

A woman's positive assessment of her marital relationship is negatively affected by her husband's avoidance, suspicion, and authoritarianism. On the other hand, as women's avoidance decreases, men's dependence, friendliness, altruism, and tendency to agree increase. For a woman to form affection, it is important whether a man strives to help, to earn recognition and love, whether he shows warmth and friendliness in the relationship.

For a man's assessment of a relationship as positive and friendly, a woman's dependence, i.e. her insecurity, expectation of help and advice, gullibility and tendency to admire others, proved to be a significant factor. Avoidance as one of the attachment scales in men is directly related to a woman's neuroticism, i.e. her excessive excitability and anxiety. For the formation of attachment in a man, it is important whether a woman seeks to show empathy and care for other people, and whether she is able to cope well with stress.

Key words: attachment, avoidance, anxiety, marital relations, personal features.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.4>

ВПЛИВ ЖИТТЄТВОРЧИХ РЕСУРСІВ НА ПРОЦЕС ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Ксенія Цацуріна

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: tsatsuryna.kseniya@stud.onu.edu.ua*

Наталія Артюхіна

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: n.artiukhina@onu.edu.ua*

У статті представлені результати емпіричного дослідження щодо впливу життєтворчих ресурсів особистості на процес її психосоціальної адаптації у дорослому віці. Вказується, що хоча у сучасному науково-психологічному просторі сьогодні накопичений великий обсяг теоретико-емпіричних досліджень, які розкривають питання життєтворчості особистості та проблеми психосоціальної адаптації на різних етапах соціалізації людини, окремо досліджень, які б зосереджувалися на впливі деяких життєтворчих ресурсів на психосоціальну адаптацію дорослих людей, досі не проводилося. В якості таких ресурсів визначаються: оптимізм, самоорганізація, сенсожиттєві орієнтації та самоефективність. Підкреслюється, що дослідження цих питань є особливо актуальним у сучасних умовах соціальних і економічних змін, пов'язаних з військовим станом в Україні, що триває вже третій рік. Вказується, що результати дослідження можуть стати базою для акумуляції уваги на проблемі та розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя населення дорослого віку. Підкреслюється, важливість та необхідність створення заходів для покращення механізмів адаптації до складних умов існування на основі виділених ресурсів. Визначається, що оптимізм у дорослому віці може бути значущим фактором у процесі адаптації, що самоорганізація респондентів дорослого віку потребує розвитку навичок для покращення психосоціальної адаптації, але вони самі вважають, що їхня самоефективність вище за середню й, навпаки, позитивно впливає на їхню здатність до адаптації у сучасних умовах. Зазначається, що за сенсожиттєвими орієнтаціями, як життєтворчим ресурсом, найбільша частина вибірки характеризується середнім рівнем за всіма шкалами, зокрема «Цілі в житті», «Процес життя» та «Результат життя», що вказує на важливість сенсожиттєвих орієнтацій для розуміння мотивів та цілей респондентів, що впливає на їхню психосоціальну адаптацію. Вказується, що проведений кореляційний аналіз підтверджує важливість визначених життєтворчих ресурсів для ефективної психосоціальної адаптації дорослих.

Ключові слова: особистість, життєтворчі ресурси, оптимізм, самоорганізація, сенсожиттєві орієнтації, самоефективність, психосоціальна адаптація, дорослий вік.

Постановка проблеми. Військовий конфлікт в Україні та інші екстремальні ситуації спричиняють значний дистрес і створюють численні виклики для дорослих людей, які потребують ефективних механізмів адаптації для підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя в складних умовах сьогоденного існування. Такі фактори, як втрата близьких, переселення, економічна нестабільність, проблеми на роботі, невизначеність майбутнього, призводять до хронічного стресу, що змушує людей бути постійно

напруженими та підвищує ризик розвитку психосоціальної дезадаптації, яка може стати причиною виникнення психічних розладів. Підвищення життєтворчих ресурсів дорослої особистості, таких, як оптимізм, самоорганізація, сенсожиттєві орієнтації та самоефективність може стати дуже важливим для покращення й підтримки ефективної психосоціальної адаптації дорослих, що і перевертає увагу до дослідження цих аспектів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літератури свідчить про те, що в останні роки українські науковці активно досліджують питання психосоціальної адаптації саме в контексті війни (Дармограй О. В., Дзюба А. В., Гордєєва К. В. та ін.) [9], а основна увага цих досліджень зосереджена на адаптації молоді, зокрема студентів (Думбравка А. С., Зімбовська Н. П., Паламарчук О. М. та ін.). При цьому, загальні питання психосоціальної адаптації (Герасименко Л. О., Козловський І. А., Мельничук М. Г. та ін.) [5; 8], життєтворчості (Артюхіна Н. В., Бех І. Д., Даценко О. А., Лебединська І. В., Сімовоник А. І., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Ямницький В. М., Яновська Л. В. та ін.) [1; 6; 10] та таких ресурсів, як оптимізм (Борисенко О. М., Жебелева П. В., Кіреєва З. О., Кузнецова М. М., Курова А. В., Помиткіна Л. В., Рафіков О. Р., Ріжок В. В., Саїдов Н. А., Терещенко А. М. та ін.) [2], самоорганізація (Ганаба С., Каралаш А.-Ю., Ковальчук Р. В., Швець Д. В. та ін.), сенсожиттєві орієнтації (Антоненко Т. Л., Бринза І. В., Дикіна Л. В., Коваль Г. Ш., Коберник Л. О., Матяж С. В. та ін.) [3; 7], самоефективність (Галецька І. І., Мирончук К. В. та ін.) [4], часто досліджуються окремо одне від одного, що не дозволяє отримати цілісного розуміння їхнього взаємозв'язку.

Метою проведеного дослідження є визначення впливу життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації особистості в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне дослідження проблеми впливу життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації особистості в дорослому віці в сучасному науково – психологічному просторі призвело до необхідності перевірки теоретичних напрацювань та проведення емпіричного дослідження. Було проведено констатувальний експеримент. В дослідженні взяли участь 50 українців віком від 25 до 50 років, які проживають на території України. Серед них 27 представниць жіночої статі та 23 представники чоловічої статі. Середній вік респондентів – 38 років.

До психодіагностичного комплексу було обрано наступні методики: тест диспозиційного оптимізму (ТДО), за авторством Ч. Карвера та М. Шейєра, в адаптації Т. О. Гордєєвої, О. А. Сичова, Е. Н. Остіна; тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД), створений на основі методики Time Structure Questionnaire (TSQ) Н. Фішер та М. Бонд, в адаптації О. Ю. Мандрикової; шкала загальної самоефективності, за авторством Р. Шварцера та М. Єрусалема, в адаптації В. Г. Ромека; тест сенсожиттєві орієнтації (СЖО), за авторством Дж. Крамбо та Л. Махолик, в адаптації Д. А. Леонтєєва; багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність (БОО – Адаптивність), авторів А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна.

Визначення рівня оптимізму респондентів дорослого віку показало, що: високий рівень диспозиційного оптимізму виявлено у 3 (6%) респондентів загальної групи, серед яких виключно особи жіночої статі (11,1%); середній рівень – у 38 (76%) респондентів загальної групи, серед яких 22 (81,5%) особи жіночої статі та 16 (69,6%) осіб чоловічої; низький – у 9 (18%) респондентів загальної групи, серед яких 2 (7,4%) особи жіночої статі та 7 (30,4%) осіб чоловічої.

Спираючись на отримані дані, ми можемо зробити висновок, що: представники чоловічої статі, віком від 25 до 50 років, більш схильні до песимізму, ніж представниці жіночої статі; більшість представників обидвох груп мають середній рівень диспозиційного оптимізму; оптимізм спостерігається лише у 6% жіночої групи. Аналіз середніх показників загальної групи респондентів та окремих груп чоловіків та жінок показав, що

показники позитивних очікувань щодо майбутнього та шкали диспозиційного оптимізму в групі жінок вищі за показники групи чоловіків, а показник негативних очікувань щодо майбутнього в групі чоловіків вищий за показник жіночої групи. На наш погляд, важливо звернути особливу увагу на середній рівень диспозиційного оптимізму у більшості представників дорослого віку та на більшу схильність чоловіків, аніж жінок, до песимізму, оскільки ці фактори можуть впливати на успішність їхньої психосоціальної адаптації та на рівень особистісного адаптаційного потенціалу.

Результати, отримані за опитувальником самоорганізації діяльності особливо привернули нашу увагу до таких параметрів самоорганізації, як «Наполегливість», «Самоорганізація» та «Орієнтація на теперішнє». Досить високий відсоток осіб мають високий рівень наполегливості (30%), низький рівень самоорганізації (44%) та високий рівень орієнтації на теперішнє (28%). Це означає, що досить велика кількість представників дорослого віку акцентують увагу, переважно, на поточних подіях та власних переживаннях, вважаючи їх найзначущішими. Їх характер відзначається вольовою силою й організованістю, дозволяючи їм використовувати внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей, але, разом з цим, вони мають схильність уникати використання засобів зовнішньої організації, що може впливати на рівень їхньої самоорганізації.

Тим не менш, переважна більшість респондентів мають середній рівень показників за всіма шкалами методики. Також було встановлено, що для представниць жіночої статі, високий рівень показників методики є більш характерним, аніж низький, за виключенням показника самоорганізації: респондентам групи жінок притаманний, переважно, низький рівень (25,9%) самоорганізації, аніж високий (7,4%). Також варто звернути увагу на те, що в жіночій групі респондентів не виявлено низького рівня орієнтації на теперішнє, що є показником того, що представниці жіночої статі не схильні знаходити ціннішим їхнє психологічне минуле або майбутнє, аніж те, що з ними відбувається «тут-і-тепер». Що ж стосується респондентів чоловічої статі, то тут більшість з них мають середній рівень планованості (65%), цілеспрямованості (61%), наполегливості (43%), фіксації (65,2%), орієнтації на теперішнє (57%), загальний показник самоорганізації (74%) та низький рівень окремого показника самоорганізації (65%). Представникам чоловічої статі більш характерний високий рівень цілеспрямованості (26%) і наполегливості (35%), аніж низький, та низький рівень планованості (26%) і очікування на теперішнє (13%), аніж високий.

Порівнюючи результати дослідження жіночої та чоловічої груп респондентів дорослого віку, можна зазначити: що представникам чоловічої статі більш характерний низький рівень за всіма шкалами методики; що у представниць жіночої статі переважає середній рівень за всіма шкалами методики; що високий рівень планованості, фіксації та загального показника більш притаманний жінкам, в той час як високий рівень цілеспрямованості, наполегливості, самоорганізації, орієнтації на теперішнє – чоловікам.

Результати, отримані за допомогою методики «Шкала загальної самоефективності» показали, що більшості нашої вибірки (58%) характерний вищий за середній рівень загальної самоефективності, серед яких: 55,6% респондентам жіночої статі та 61% – чоловічої. Середній рівень мають 20% осіб загальної групи, з яких переважно у чоловіків (26,1%), аніж у жінок (14,8%). Високий рівень загальної самоефективності виявлено у 14% респондентів, серед яких більша кількість осіб жіночої групи (22,2%), аніж чоловічої (4,3%). Однаковий відсоток осіб загальної групи мають нижчий за середній (4%) та низький (4%) рівень загальної самоефективності, серед яких однакова кількість осіб чоловічої (4,3%) та жіночої статі (3,7%). Отже, більшість учасників дослідження, віком від 25 до 50 років, мають вищий за середній рівень загальної самоефективності, що відображається у впевненості у власних силах та вірі у можливість досягнення успіху, завдяки якому дорослі можуть

приймати правильні рішення та активно діяти. Ці якості, зазвичай, сприяють успішній адаптації осіб дорослого віку до психосоціальних викликів. Також було встановлено, що в чоловічій вибірці середній показник самоефективності є нижчим, аніж в жіночій групі. Більшість вибірки (58%) характеризується вищим за середній рівнем загальної самоефективності, що свідчить про високу впевненість у власних силах та здатність досягати успіху. Це може позитивно впливати на психосоціальну адаптацію. Таким чином, висока впевненість у самоефективності респондентів ймовірно є важливим для них ресурсом для подолання життєвих труднощів та успішної адаптації.

На основі результатів дослідження за методикою СЖО можна зробити висновок, що для більшості чоловіків характерні середні показники за всіма шкалами методики. Цікавим є те, що високий відсоток представників чоловічої групи мають низький рівень за шкалою процес життя (ПЖ)(30,4%) та високий рівень локус– контролю Я (30,4%). Однак ва кількість респондентів (8,7%), що утворюють меншість, мають низькі значення за шкалами «рівень життя» (РЖ), «локус контролю -Я» (ЛК-Я), «локус контролю – життя» (ЛК-Ж) та загального показника. Також меншість осіб чоловічої статі мають високий рівень показника «процес життя» (13%). Порівнюючи групи жінок та чоловіків, можна стверджувати, що високий рівень всіх показників має більший відсоток осіб жіночої статі, аніж чоловічої. Більша кількість чоловіків, аніж жінок мають середній рівень показників «цілі в житті» (ЦВЖ), ЛК-Я, ЛК-Ж та загального показника ОЖ, в той час, як більша кількість жінок має середній рівень показників ПЖ та РЖ. За всіма шкалами, окрім ЦВЖ, низький рівень притаманний більшій кількості чоловіків, аніж жінок, особливо за шкалою ПЖ.

Результати дослідження психосоціальної адаптації респондентів дорослого віку показали, що переважна кількість представників дорослого віку (74%) мають низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) та, відповідно, групи адаптації. Це може свідчити про труднощі у адаптації та вказує на потребу в подальшій підтримці й розвитку адаптаційних навичок респондентів. Середній та низький рівень показника дезадаптивної поведінки в жіночій групі свідчить про наявність ознак дезадаптаційних порушень, що, має прояв, переважно, в нервово-психічній напрузі та зривах, імпульсивних реакціях, в погіршенні міжособистісних контактів, в підвищеній конфліктності, змінах в самооцінці та сприйнятті дійсності. У 74% представниць жіночої статі, вікової категорії 25–50 років, процес адаптації є ускладненим, а психічний стан можна охарактеризувати як прикордонний. Також 74% чоловіків мають низький рівень ОАП та групи адаптації, а високий рівень, серед представників даної статі, зовсім не виявлено, на відміну від представниць групи жінок.

Виходячи з вищевикладеного можна представити узагальнений характерологічний опис середньогрупового суб'єкта за даною методикою, який однаковий як для загальної групи, так і для групи чоловіків. Це особистість, яка має середній рівень витривалості під час фізичного або розумового навантаження і помірну стійкість до негативних аспектів професійної діяльності. При занадто великих навантаженнях може відчувати стомленість, зниження настрою, тривогу та втрату мотивації до діяльності. Щодо емоційного контролю, ця особистість має середній рівень самоконтролю і виявляє тенденцію до дотримання загальноприйнятих норм поведінки. Також вона володіє середнім рівнем регуляції поведінки та психічної стійкості, адекватно оцінює себе і світ навколо. У комунікації ця особистість також має середній рівень навичок і виявляє помірний рівень моральної нормативності. Вона віддає перевагу загальноприйнятим моральним цінностям, але може вільно трактувати правила і ставити особисті інтереси перед загальними вимогами. Процес адаптації є важким для цієї особистості та іноді може супроводжуватися нервово-психічними зривами, конфліктністю та тривалими порушеннями функціонального стану.

Характерологічний опис середньогрупового суб'єкта жіночої групи відрізняється лиш тим, що це особистість, яка виявляє слабку здатність до контролю своєї поведінки та має помітну тенденцію до нервово-психічних зривів. Їй характерна неадекватність у самооцінці та у сприйнятті реальності.

Таким чином, можна сказати, що результати дослідження вказують на важливість розвитку адаптивного потенціалу для покращення психосоціальної адаптації особистості дорослого віку.

Використання кореляційного аналізу за критерієм Спірмена дозволило виявити значимі двобічні кореляційні зв'язки на 1% рівні були виявлені між загальними показниками особистісної адаптивності та диспозиційного оптимізму ($r=0,433$), самоефективності ($r=0,502$), самоорганізації діяльності ($r=0,459$) та сенсожиттєвих орієнтацій ($r=0,527$). Ці позитивні кореляції свідчать про те, що підвищення показників оптимізму, самоорганізації та сенсожиттєвих орієнтацій сприятимуть підвищенню рівня адаптивного потенціалу, поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу. Оскільки зв'язок двобічний, така ж дія відбувається і в інший бік. Це підтверджує важливість життєтворчих ресурсів для ефективної психосоціальної адаптації дорослої особистості. Також була встановлена наявність значимого зворотнього зв'язку між показником диспозиційного оптимізму, а саме негативними очікуваннями та такими показниками особистісної адаптації, як: поведінкова регуляція ($r = -0,403$ при $p = 0,01$), комунікативний потенціал ($r = -0,299$ при $p = 0,05$) та особистісний адаптаційний потенціал ($r = -0,43$ при $p = 0,01$). Це означає те, що з підвищенням рівня негативних очікувань щодо майбутнього, у представників дорослого віку понижується рівень: поведінкової регуляції, що проявляється в підвищенні схильності до нервово-психічних зривів та зниженні рівня адекватності в самооцінюванні та сприйнятті реальності; комунікативних здібностей, що може мати прояв в підвищенні рівня агресивності, конфліктності, що, відповідно, спричиняє проблеми в побудові контактів з оточуючими; особистісного адаптаційного потенціалу, що погіршує процес адаптації та порушує функціональний стан.

Аналіз відмінностей в показниках життєтворчих ресурсів та процесу психосоціальної за U - критерієм Мана -Уїтні показав, що більшість параметрів, які порівнювалися між групою жінок та групою чоловіків, знаходяться в зоні не значимості. Однак, показники планованості ($U_{\text{emp}} = 217$), самоорганізації ($U_{\text{emp}} = 195$), загальний показник самоорганізації діяльності ($U_{\text{emp}} = 213,5$), тесту-опитувальника самоорганізації діяльності (ОСД) та показник моральної нормативності ($U_{\text{emp}} = 214,5$) багаторівневого особистісного опитувальника БОО-Адаптивність залишилися в зоні невизначеності, що може свідчити про можливу тенденцію або різницю між групами жінок та чоловіків у цих аспектах самоорганізації та адаптації. Ця тенденція потребує подальших досліджень для глибшого розуміння та підтвердження виявлених відмінностей, а також для визначення факторів, які можуть впливати на ці аспекти в різних групах.

Висновок. Дослідження впливу життєтворчих ресурсів на психосоціальну адаптацію особистості сьогодні, з нашої точки зору, має значну практичну потребу в різних сферах. Результати саме даного дослідження можуть лягти в розробку програми адаптації осіб для покращення їхнього життя та психологічного благополуччя, що є особливо важливим в умовах сучасних стресових ситуацій або змін. Взагалі, результати таких досліджень можуть використовуватися для підтримки при адаптації до нових умов в новому середовищі, на робочому місці, для розвитку стратегій управління стресом та підвищення ефективності роботи команди. Крім того, результати дослідження взяті в особистісному ключі, можуть стати основою для індивідуальної психологічної підтримки та порад для тих, хто має складнощі у адаптації до будь-яких змін, особливо пов'язаних із ситуаціями

невизначеності в соціумі. Загалом, дослідження впливу життєтворчих ресурсів особистості відкриває широкі можливості для поліпшення якості життя та психологічного благополуччя людей у сучасному світі.

Список використаної літератури

1. Артюхіна Н.В. Кучеренко Р. Життєтворчі ресурси особистості в дорослому віці. Науковий журнал «Габітус», 2023. – Випуск 51. – С.64–69.
2. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. № 1. С. 162–168.
3. Варє І. С. Смісложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. Теоретична модель смісложиттєвих орієнтацій. *Науковий вісник Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Ушинського*. Одеса. 2015. № 1. С. 105–113.
4. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціальної адаптації. *Вісник ЛНУ. Сер. Філософ.* 2003. С. 138–149.
5. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 1. С. 62–65.
6. Даценко О. А. Життєтворчість як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2023.
7. Коваль Г. Ш., Одінець М. О. Вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 16(34). С. 518–526.
8. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 53. 2016. С. 126–134.
9. Чачко С.Л., Ярославський Д.С. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні // *Електронний науковий журнал «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*. Київ, 2023. Вип. 15(33) С. 916–927.
10. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2005. 40 с.

THE INFLUENCE OF LIFE-CREATING RESOURCES ON THE PROCESS OF PSYCHOSOCIAL ADAPTATION IN ADULTHOOD

Kseniia Tsatsurina

*I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: tsatsurya.kseniya@stud.onu.edu.ua*

Nataliia Artiukhina

*I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str., Odesa, Ukraine, 65082
e-mail: n.artiukhina@onu.edu.ua*

The article presents the results of an empirical research on the influence of life-creating resources of a personality on the process of their psychosocial adaptation in adulthood. It is indicated that although in the modern scientific and psychological space today there is a large amount of theoretical and empirical

research that reveals the issues of life-creativity of the individual and the problems of psychosocial adaptation at different stages of human socialization, there have been no separate studies that would focus on the impact of some life-creative resources on the psychosocial adaptation of adults. The following resources are defined as such: optimism, self-organization, meaningful life orientations and self-efficacy. It is emphasized that the study of these issues is especially relevant in the current conditions of social and economic changes associated with martial law in Ukraine, which has been going on for three years.

It is pointed out that the results of the study can become the basis for focusing attention on the problem and developing effective strategies to support the mental health and general well-being of the adult population. The importance and necessity of creating measures to improve the mechanisms of adaptation to difficult living conditions based on the allocated resources is emphasized. It is determined that optimism in adulthood can be a significant factor in the process of adaptation, that self-organization of adult respondents requires the development of skills to improve psychosocial adaptation, but they themselves believe that their self-efficacy is above average and, conversely, positively affects their ability to adapt to modern conditions.

It is noted that in terms of sense-life orientations as a life-creating resource, the largest part of the sample is characterized by an average level on all scales, in particular, "Goals in life", "Life process" and "Life outcome", which indicates the importance of sense-life orientations for understanding the motives and goals of respondents, which affects their psychosocial adaptation. It is indicated that the correlation analysis confirms the importance of certain life-creating resources for effective psychosocial adaptation of adults.

Key words: personality, life-creating resources, optimism, self-organization, meaningful life orientations, self-efficacy, psychosocial adaptation, adulthood.

УДК 159.92: 304.:96.

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.5>

ЛЮДИНО-ТВАРИННА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРС

Олена Чернілевська-Ісайко

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65113

gen.psychology@onu.edu.ua

В статті концептуалізовано проблематику вивчення психологічних ресурсів та особливостей взаємодії з тваринами. Узагальнений зміст наукових понять, які розкривають проблему особливостей психологічних ресурсів особистості при людино-тваринній взаємодії. Показано, що оскільки в умовах певної діяльності або процесу взаємодії до психологічних ресурсів можна віднести її лікувальну дію, почуття, що виникають, здатність регулювати рівень стресу, то взаємодія з тваринами може знімати стрес, нормалізувати роботу нервової системи, сприяти гармонізації міжособистісних стосунків. Встановлено, кореляційні зв'язки між проблемно-орієнтованою копінг-стратегією, емоційно-орієнтованою копінг-стратегією, орієнтацією на уникнення, відволікання та соціальну підтримку. Було встановлено, що здатність кінологів впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після стресу сприяє дії копінгів орієнтованих на вирішення проблеми та контролю над власними переживаннями. Виявлено кореляційний взаємозв'язок між показником часової перспективи та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією і соціальною підтримкою, орієнтацією на уникнення. Було встановлено зворотній кореляційний взаємозв'язок між показником рівня прокрастинації та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією, орієнтацією на уникнення, відволікання, а також прямий з соціальною підтримкою. Виявлено, що кінологи в стресових для них умовах намагаючись витіснити небажані думки, емоції або знаходити виправдання для того, щоб захистити себе, тому можуть відкладати все на потім, а також придушувати негативні складні переживання.

Показано, що також існує кореляційні взаємозв'язки між лікувальною дією людино-тваринної взаємодії, здатністю регулювати рівень стресу, рівнем емоційної рівноваги, показником диспозиційного оптимізму, розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям і почуттями при роботі з собаками. Виявлено, що ресурсна модель при людино-тваринній взаємодії у кінологів включає 5 компонентів: «проблемно-унікаюча орієнтація завдяки зв'язку між людиною і тваринами», «лікувальна дія людино-тваринної взаємодії», «захисна дія людино-тваринного зв'язку», «почуття, віра, і людино-тваринна взаємодія» і «додаткові ресурси».

Ключові слова: психологічні ресурси, копінг-стратегії, прокрастинація, людино-тваринна взаємодія, життєва подія, кінологи, часова перспектива, диспозиційний оптимізм, резильєнтність.

Постановка проблеми. Вітчизняні та зарубіжні психологи неодноразово звертали ся до проблеми життєвих ресурсів особистості, незважаючи на те, що вони донедавна не потрапляли у фокус психологічних досліджень. Проте життєві ресурси досить часто використовувалися дослідниками при вивченні різних проявів діяльнісної активності людини. В сучасних умовах будь-яка діяльність вимагає ще більшої активності, енергійності від людини, тобто витрачання психологічних ресурсів. З іншого боку певна робота або взаємодія може слугувати джерелом накопичення цих ресурсів. Саме тому, актуальним постає розгляд особливостей психологічних ресурсів при людино-тваринній взаємодії.

Мета статті: виявлення особливостей людино-тваринної взаємодії як психологічних ресурсів.

Завдання:

1. Розглянути погляди на психологічні ресурси та особливості людино-тваринної взаємодії.

2. Виявити особливості психологічних ресурсів при людино-тваринній взаємодії.

Так, згідно з диспозиційним підходом психологічні ресурси особистості розглядаються через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, що визначають імовірність успішної адаптації людини та діапазон умов, до яких вона може пристосуватися. Представники цього підходу зазначали, що у людини є певні риси особистості або стійкі особистісні утворення, що допомагають їй у процесі саморегуляції та забезпечують найбільш позитивні результати (поліпшення здоров'я, досягнення психологічного здоров'я, подолання труднощів) при подоланні труднощів [1].

Як ресурси в даному випадку вчені визначають оптимізм, резиліентність, резилентність, відчуття зв'язності тощо. В рамках цього підходу, диспозиційний оптимізм розглядається як когнітивна установка, що включає генералізовані очікування щодо майбутнього або тенденцію індивіда вірити в те, що в майбутньому на нього чекає більше хороших подій, ніж поганих.

Водночас згідно з диспозиційним підходом резиліентність проявляється через провідну роль активної життєвої позиції людини в підтримці власної життєздатності адаптуватися та трансформуватися, набуваючи після стресів нових корисних властивостей [2].

При цьому згідно з диспозиційним підходом відчуття зв'язування або розуміння зв'язку між тваринами, людиною та довкіллям може виступати важливим ресурсом і позитивно впливати на психологічне, фізичне здоров'я людини, допомагати впоратись зі стресом.

Аналізуючи інтегральні концепції ресурсів, зазначимо, що вони актуалізують уявлення про особистісний потенціал, що дає змогу описати структурно-динамічну модель ресурсів особистості, що формується під впливом життєвих завдань і контекстів діяльності, наприклад під час людино-тваринної взаємодії.

В свою чергу, в рамках інтегральної концепції ресурсів, розуміння часової перспективи засноване на ідеї про те, що увага людини розподіляється між завданнями, тобто чим більше уваги людина приділяє якомусь завданню у певний проміжок часу (минуле, теперішнє або майбутнє), тим менше ресурсу – часу залишається на інші. У разі сприйняття часу увага розподіляється між двома завданнями: процес опрацювання інформації, не пов'язаний із часом та когнітивний таймер, який обробляє інформацію про час. У тих випадках, коли виконання завдання вимагає найбільших зусиль з боку когнітивного таймера, людина суб'єктивно сприймає часовий проміжок як більш швидкий [3].

В рамках інтегральних концепцій ресурсів можливо розглядати і поняття прокрастинації як компонент, що включається до структури діяльності особистості та заміщає регулятивний компонент у структурі цієї діяльності, тобто прокрастинація є протилежним полюсом здатності людини контролювати власну активність у перебігу її прояву та відображає особливості функціонування особистісної саморегуляції.

Згідно з цим підходом, людино-тварина взаємодія може розглядатися як ресурс, що сприяє відновленню та покращенню психологічних станів особистості, реабілітації після перенесення травматичних та стресових подій, а також допомагає адаптуватися у навколишньому середовищі.

Представники типологічного підходу відносять до психологічних особливостей здатність до різного рівня адаптації або розвитку, тобто властивостей, що підвищують або знижують ризик дезадаптації за рахунок життєстійких, продуктивних і ефективних стратегій подолання стресу.

В рамках цього підходу, копінг-стратегії як психологічний ресурс, це певні типи цілеспрямованої соціальної поведінки, що дає змогу впоратися з важкою життєвою ситуацією або способи адекватні особистісним особливостям і ситуації, усвідомлені стратегії дій, що допомагають людині справлятися з життєвими труднощами [6].

Згідно з діяльнісним підходом, психологічні ресурси розглядають як швидке та правильне використання знань, досвіду, особистих якостей, збереження самоконтролю та здатність перебудовувати діяльність за появи непередбачуваних перешкод, тобто це певні можливості людини в умовах відповідної діяльності. До числа умов, що психологічних ресурсів в умовах певної діяльності або процесу взаємодії, відносять: лікувальну дію діяльності, почуття, що виникають під час взаємодії в процесі діяльності, здатність регулювати рівень стресу [4].

Так, в рамках діяльнісного підходу зазначається, що взаємодія з тваринами може знімати стрес, нормалізувати роботу нервової системи, психіки в цілому, сприяти гармонізації міжособистісних стосунків. Водночас контакти з тваринами є додатковим каналом взаємодії особистості з навколишнім світом, сприяючим як психічної, так і соціальної її реабілітації. Представники діяльнісного підходу вказували, що за рахунок взаємодії з тваринами людина може задовольнити наступні потреби: потребу в компетентності, що виражається формулою «я можу»; потребу в реалізації свого внутрішнього потенціалу, тобто потребу бути значущим для інших, представленим в їх житті і в їх особистості [5].

Необхідно зазначити, що згідно з цим підходом діяльність або взаємодія може виступати психологічним ресурсом обистості, тобто спілкування з тваринами надає можливості особистості розмірковувати, оцінювати, співставляти, робити певні висновки, приймати необхідні рішення, обмірковувати різні способи поведінки, щоб мобілізувати власні сили і можливості для досягнення визначеної мети у діяльності, а також у регуляції рівня стресу за рахунок почуттів, що виникають під час такого спілкування.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь кінологи з професійним стажем та студенти, вибірка включала 87 випробуваних жіночої та чоловічої статі віком від 17–55 років. Особливості професії респондентів дали можливість встановити особливості психологічних ресурсів при людино-тваринній взаємодії. Так, згідно даних емпіричного дослідження у респондентів виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між проблемно-орієнтованою копінг-стратегією з такими копінг-стратегіями, як емоційно-орієнтованою, орієнтованою на уникнення, відволікання та соціальну підтримку ($r = 0,726$, $r = 0,890$, $r = 0,543$, $r = 0,799$, $p > 0,01$), які також корелюють між собою на рівні $p > 0,01$, тобто кінологи будучи спрямовані на вироблення якогось плану дій і подальшого проходження його при виникненні стресової ситуації, починають більше контролювати власні переживання, відокремлюючи негативні почуття, що може виражатися через прагнення позбутися виниклої ситуації і піти з неї або через захист себе від проблем за рахунок відволікання на щось інше, або через прагнення знайти в соціумі будь-яку інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу.

Дані проведеного дослідження показують, що у респондентів існує прямий кореляційний взаємозв'язок між показником резиліентності та показниками проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгів ($r = 0,368$, $p > 0,01$ та $r = 0,227$, $p > 0,05$), тобто здатність кінологів впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу сприяє формуванню та дії копінгів орієнтованих на вирішення проблеми та контролю над власними переживаннями для того, щоб подолати стрес.

Отримані дані показують, що між показником часової перспективи та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією і соціальною підтримкою існує зворотній кореляційний взаємозв'язок, а з орієнтацією на уникнення – прямий кореляційний взаємозв'язок

($r = -0,258$, $r = 0,247$ та $r = -0,266$, $p > 0,05$), тобто певна темпоральна орієнтація, а саме життя у теперішньому (було виявлено раніше) у респондентів сприяє відкиданню власних почуттів, бажанню їх контролювати та придушенню їх, щоб адаптуватися до ситуації. Водночас така орієнтація може призвести до бажання уникнути проблеми, що виникла або загалом обставин життя (всі стресові фактори, що пов'язані з війною) наприклад, як змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які неможливо розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя, що і буде виражатися у фаталістичному або гедоністичному сьогоденні. Нарешті, орієнтація на життя у теперішньому спонукає респондентів відмовитись від соціальної підтримки, щоб вирішити все самостійно бо не все так погано або із-за бажання уникнути проблеми.

Було виявлено, що виявлений зворотній кореляційний взаємозв'язок між показником рівня прокрастинації та такими копінгамі, як емоційно-орієнтований, орієнтований на уникнення, відволікання ($r = -0,311$, $r = -0,384$, $p > 0,01$ та $r = -0,238$, $p > 0,05$), а також прямий з соціальною підтримкою ($r = 0,309$, $p > 0,01$), тобто оскільки респонденти виконують все вчасно вони намагаються за ради цього не відволікатися на власні почуття та емоції, тому все ж таки не уникають проблему, а готові з нею зустрітися та вирішити, і звісно не відволікаються на інші справи та події. Проте, прояв прокрастинації, тобто відкладання вирішення проблеми або виконання певної дії тощо – це поклик до залучення соціальної підтримки, щоб надавалась додаткова інформація, або надавалась емоційна та матеріальна допомога з боку оточення.

Зазначимо, що встановлено, що показник захисного копіngu має прямий кореляційний взаємозв'язок з показником рівня прокрастинації ($r = 0,404$, $p > 0,01$) та зворотній кореляційний взаємозв'язок з показником емоційно-орієнтованого копіngu ($r = -0,226$, $p > 0,05$), тобто кінологи намагаючись витіснити небажані думки або емоції у підсвідомість або знаходити виправдання для того, щоб захистити себе в стресових для них умовах можуть відкладати все на потім, а також придушувати негативні складні переживання, намагаючись їх контролювати.

Емпіричне дослідження показало, що існує прямий кореляційний взаємозв'язок між регуляцією рівня стресу та розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям з лікувальною дією людино-тваринної взаємодії ($r = 0,583$ та $r = 0,315$, $p > 0,01$), де при цьому між регуляцією рівня стресу та розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям також є кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,277$, $p > 0,01$), тобто кінологи за рахунок взаємодії з собаками-колегами мають можливість лікувати себе, накопичувати ресурси тощо за рахунок чого регулюється їх рівень стресу і саме тому вони розуміють, що є зв'язок між людиною, тваринами та довкіллям і він дуже важливий. Окрім цього, встановлено, що лікувальна дія людино-тваринної взаємодії має зворотній кореляційний взаємозв'язок з рівнем прокрастинації ($r = -0,253$, $p > 0,05$), тобто у кінологів взаємодія з собаками надає можливість відновлюватись після стресових ситуацій, тому роблять все вчасно і відкладання справ на потім для накопичення ресурсів їм не притаманно.

Отримані дані показують, що показник регуляції рівня стресу має прямий кореляційний взаємозв'язок з диспозиційним оптимізмом та емоційною рівновагою ($r = 0,259$, $p > 0,05$ та $r = 0,277$, $p > 0,01$), тобто у кінологів емоційна рівноваженість та позитивні очікування щодо майбутнього сприяють тому що вони краще регулюють рівень стресу, схильні до активних дій і володіють більш ефективними стратегіями подолання труднощів.

Згідно даних емпіричного дослідження, у респондентів існує прямий кореляційний взаємозв'язок між соціальною підтримкою, як копінг стратегією та емоційною рівновагою ($r = 0,224$, $p > 0,05$), тобто отримання інформаційної, матеріальної та емоційної підтримки надає можливість кінологам зберігати емоційну рівновагу. Водночас виявлено, що між

показником емоційної рівноваги та рівням прокрастинації існує зворотній кореляційний взаємозв'язок ($r = -0,546$, $p > 0,01$), тобто знаходячись в спокійному, урівноваженому емоційному стані респонденти намагаються все виконувати вчасу. Нарешті, встановлено прямий кореляційний взаємозв'язок між емоційною рівновагою та почуттями при роботі з собаками ($r = 0,261$, $p > 0,05$), тобто тепло та прийняття, зменшення відчуття тривоги, покращення настрою, відсутність відчуття самотності та підвищення самооцінки при роботі з собаками сприяє тому, що респонденти знаходяться у стані емоційної рівноваги.

Водночас за результатами факторного аналізу створена ресурсна модель людино-тваринної взаємодії, яка пояснює 65,729% усієї мінливості емпіричних даних та складається із 5 компонентів:

Перший компонент, який пояснює 26,785% мінливості показників, здебільшого визначається такими копінг-стратегіями, як: орієнтація на уникнення (вага 0,933), проблемно-орієнтована (вага 0,848) та орієнтацією на відволікання (вага показника 0,836), а також рівнем регуляції стресу (вага 0,785) і розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (вага 0,846). Меншою мірою зміст першого компонента пояснюють показники рівня прокрастинації (вага -0,461) і часової перспективи (вага 0,396). Водночас даний компонент включає емоційно-орієнтовану копінг-стратегію (вага 0,206) і соціальну підтримку (вага 0,215), захисні копінг (вага 0,279) і показник емоційної рівноваги (вага 0,276). Зважаючи на це, можна висловити припущення, що перший компонент відображає намагання в складних, засмучуючих або стресових ситуаціях регулювати рівень стресу за рахунок уникнення проблеми у разі неможливості її розв'язати завдяки зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям і назвати його «проблемно-унікаюча орієнтація завдяки зв'язку між людиною і тваринами».

Другий компонент пояснює 14,914% емпіричної інформації і визначається практично регуляцією рівня стресу (вага 0,686) та лікувальною дією людино-тваринної взаємодії (вага 0,660), показником емоційної рівноваги (вага 0,542) та прокрастинації (вага -0,515). Меншою мірою зміст другого компонента складають показник резилієнтності (вага 0,480) та диспозиційного оптимізму (вага 0,422), а також проблемно-орієнтована копінг-стратегія (вага 0,335) і розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (вага 0,337). Водночас даний компонент включає орієнтацію на уникнення (вага 0,226) і соціальну підтримку (вага 0,277), часову перспективу (вага 0,292). Отже, другий компонент можна назвати «лікувальна дія людино-тваринної взаємодії».

Третій компонент поєднує захисні копінг (вага 0,600) та показник розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (вага 0,535). Зміст третього чинника меншою мірою також пояснюють показник рівня прокрастинації (вага -0,445), лікувальної дії людино-тваринної взаємодії (вага 0,420) та емоційної рівноваги (вага 0,410). При цьому даний компонент включає також показник рівня регуляції стресу (вага 0,347) та часову перспективу (0,232). Зважаючи на значення факторних навантажень, компонент Кінологи-Ф3 пояснює 9,314% інформації, що міститься в емпіричних даних і відображає витіснення болючих спогадів, емоцій, травматичного досвіду або знаходження виправдання за рахунок людино-тваринному зв'язку. Ми вважаємо, що його можна назвати «захисна дія людино-тваринного зв'язку».

Компонент Кінологи-Ф4 складається передусім з показників почуттів, що виникають при взаємодії з собаками (вага 0,694), а також додатковими ресурсами (вага 0,429) і емоційною рівновагою (ваговий коефіцієнт 0,415). Менший вклад у показників: розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (ваговий коефіцієнт 0,289), резилієнтністю (ваговий коефіцієнт 0,293), диспозиційним оптимізмом (навантаження 0,237) і захисними копінг (вага 0,293). Відсоток дисперсії, що пояснюється цим

компонентом, становить 8,096%. Оскільки домінуючими в цьому компоненті постають почуття, що відчувають респонденти при взаємодії з собаками і значущість взаємодії з родиною і власної віри, як додаткових ресурсів, що формує емоційну рівновагу, четвертий компонент можна назвати «почуття, віра, і людино-тваринна взаємодія».

П'ятий компонент об'єднує три показники, а саме: додаткові ресурси (з навантаженням 0,678), показником почуттів, що виникають при взаємодії з собаками (із додатним навантаженням 0,576) та рівнем резиліентності (вага 0,441). Відсутність різниці у знаках та зміст показників вказують на те, що компонент Кінологи-Ф5 можна назвати «додаткові ресурси», що включають можливість відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди завдяки вірі в себе, в друзів, колег, ЗСУ, в Бога та звісно в свого друга-колегу собаку тощо або взаємодії з сім'єю. Його пояснювальна сила складає 6,621%.

Таким чином, були виявлені особливості психологічних ресурсів при людино-тваринній взаємодії, а саме встановлено кореляційні зв'язки між показниками таких копінг-стратегій, як проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої, орієнтованої на уникнення, відволікання та соціальну підтримку і показником резиліентності, часової перспективи, рівням прокрастинації, лікувальної дії людино-тваринної взаємодії, здатністю регулювати рівень стресу, рівням емоційної рівноваги, показником диспозиційного оптимізму, розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям і почуттями при роботі з собаками. При цьому ресурсна модель людино-тваринної взаємодії у кінологів включає 5 компонентів: «проблемно-унікаюча орієнтація завдяки зв'язку між людиною і тваринами», «лікувальна дія людино-тваринної взаємодії», «захисна дія людино-тваринного зв'язку», «почуття, віра, і людино-тваринна взаємодія» і «додаткові ресурси».

Висновок. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним вбачається подальше вивчення окремо кожного із перерахованих компонентів ресурсної моделі при людино-тваринній взаємодії осіб, робота яких не пов'язана з таким типом взаємодії, щоб побачити різні боки взаємодії між тваринами та людиною як важливого ресурсу при регуляції стресу. Також необхідно більш детальне вивчення впливу людино-тваринної взаємодії на накопичення психологічних ресурсів у спеціалістів екстремальних професій, військових, соціальних працівників, медиків та психологів.

Список використаної літератури

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології. Випуск 40*. 2018. С. 33–49.
2. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 1(19)С. 60–82.
3. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Тези доповідей ІХ-тих Гротивських читань «Ракурси психологічного благополуччя особистості», (9 червня 2017 року)*. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 80–85.
4. Мартинюк Ю.О. Мотиваційні ресурси психологів в умовах воєнного стану. *Науковий журнал з соціології та психології "Габітус". Секція: Психологія особистості. Вип. 49*, 2023. С. 129–133.
5. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.
6. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Копінг-поведінка аномічної особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. Т. 14 (1). С. 298–305.

THE HUMAN-ANIMAL INTERACTION AS A RESOURCE**Olena Chernilevska-Isaiko***I. I. Mechnikov Odesa National University,
2, Dvoryanska str, Odesa, Ukraine, 65113
gen.psychology@onu.edu.ua*

The article conceptualises the problems of studying psychological resources and peculiarities of interaction with animals. The content of scientific concepts that reveal the problem of the peculiarities of psychological resources of the individual in human-animals interaction is generalised. It is shown that, since in the conditions of a certain activity or process of interaction, psychological resources include its therapeutic effect, emerging feelings, and the ability to regulate the level of stress, interaction with animals can relieve stress, normalise the nervous system, and contribute to the harmonisation of interpersonal relationships. The correlations between problem-oriented coping strategy, emotion-oriented coping strategy, orientation towards avoidance, distraction and social support have been established.

It has been found that the ability of dog handlers to cope with difficult life events and recover from stress is facilitated by problem-solving copings and the control over their own experiences. The correlation between the time perspective indicator and emotionally oriented coping strategy and social support, avoidance orientation was revealed. An inverse correlation was found between the level of procrastination and emotionally oriented coping strategy, avoidance orientation, distraction, as well as a direct correlation with social support. It has been found that dog handlers in stressful conditions try to displace unwanted thoughts, emotions or find excuses to protect themselves, so they can put everything off for later, as well as suppress negative difficult experiences. It has been shown that there are also correlations between the therapeutic effect of human-animals interaction, the ability to regulate stress levels, the level of emotional balance, the dispositional optimism index, the understanding of the relationship between humans, animals and the environment, and feelings when working with dogs. It has been found that the resource model in human-animal interaction in dog handlers includes 5 components: «problem-avoiding orientation due to the connection between humans and animals», «therapeutic effect of human-animal interaction», «protective effect of human-animal connection», «feelings, faith, and human-animal interaction» and «additional resources».

Key words: psychological resources, coping strategies, procrastination, human-animal interaction, life event, dog handlers, time perspective, dispositional optimism, resistance.

УДК 378.093.5.011.3-051:37]:159.922
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.6>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

Наталія Шевченко

*Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69063
e-mail: shevchenkonf.20@gmail.com*

Олександра Гмиріна

*Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана»,
пл. Успенська, 5Д, м. Дніпро, Україна, 49000,
e-mail: kessiopeya@gmail.com*

Валентина Алєйкіна

*Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69063
e-mail: valentinaaleikina@gmail.com*

В статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку ціннісно-смыслової сфери майбутніх вчителів. Показано, що навчально-професійна діяльність є провідним чинником становлення ціннісно-смыслової сфери та особистісного розвитку в умовах вищої освіти. В процесі професійної підготовки в майбутніх фахівців відбувається процес семантизації, який полягає в формуванні нового розуміння об'єктів світу у їх суб'єктивному досвіді. Ціннісно-смыслову сферу майбутнього вчителя визначено як структурно складне утворення, що включає в себе сукупність особистісних цінностей, мотивів професійної діяльності та професійних інтересів. В ході емпіричного дослідження встановлено, що найбільш значущими для студентів – майбутніх вчителів виявились цінності «доброта», «універсалізм» та «досягнення». Для студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних наук найбільш значущими є цінності «гедонізм», «досягнення» та «самостійність». Виявлено статистично значущі відмінності за параметрами: гедонізм, універсалізм та доброта. В ході дослідження ціннісно-смыслової сфери майбутніх фахівців було оцінено професійну мотивацію студентів обох досліджуваних груп. Порівняння даних у двох групах виявило статистично значущі відмінності досліджуваних параметрів: професійна потреба, допитливість, епізодична цікавість та байдуже ставлення. Дослідження професійних інтересів майбутніх фахівців дозволило встановити, що головним інтересом у обох групах виявлялося власне «Я». Водночас порівняння даних виявило статистично значущі відмінності за параметром інтересу в вихованні та розвитку особистості. Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що майбутнім вчителям притаманні гуманістичні цінності (доброта, універсалізм), у них значною мірою виражена професійно-педагогічна мотивація (професійна потреба, допитливість), їхні професійні інтереси стосуються виховання та розвитку особистості. За результатами дослідження було підтверджено висунуте припущення.

Ключові слова: особистісні цінності, смисли, ціннісно-смыслова сфера, професійна мотивація, професійні інтереси.

Постановка проблеми. Оновлення освітньої системи України, її включення у глобальний освітній контекст, збереження та розвиток кращих традицій і досягнень стають

неможливими без вирішення термінових проблем щодо кадрового забезпечення. Це вимагає належної професійної підготовки педагогів, оскільки сучасні вимоги до них включають не лише високий професіоналізм, ініціативну поведінку, творче мислення, але й готовність до навчання та змін.

Особливої актуальності набуває формування у професіонала соціально спрямованої та індивідуально збалансованої системи цінностей та смислової сфери особистості, оскільки саме вчителю випадає роль ключового посередника загальнолюдських цінностей та особистих життєвих смислів. Він свідомо та несвідомо передає їх через свої слова та вчинки дітям – сензитивним суб'єктам сприйняття педагогічного впливу.

Важливим етапом у процесі професіоналізації є підготовка майбутніх учителів у закладі вищої освіти. В ході отримання професійної освіти для майбутнього педагога вирішальним є усвідомлення істинних цінностей та смислів, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю, і забезпечення їхнього внутрішнього засвоєння як особистісних надбань.

Проблема професійного становлення особистості представлена низкою ґрунтовних досліджень (Ж. Вірна, С. Максименко, В. Моляко, Н. Пов'якель, В. Рибалка, В. Семиченко, Н. Чепелева та ін.). Науковці досліджували особливості професіоналізації педагога (Г. Балл, І. Зязюн, Т. Щербан, В. Піддячий та ін.); педагогічну свідомість (Ю. Швалб) та професійну свідомість майбутніх вчителів (Н. Шевченко, О. Чепішко). Науковцями підкреслюється необхідність дослідження особистісного розвитку вчителя в контексті ціннісно-смислової регуляції (О. Бондарчук, І. Галян, М. Савчин, Н. Пов'якель, В. Рибалка та ін.).

Водночас в наукових працях недостатньо уваги приділяється системному аналізу розвитку ціннісно-смислової сфери майбутнього вчителя, особливостям впливу професіоналізації на розвиток цінностей і смислів у майбутніх фахівців.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження особливостей розвитку ціннісно-смислової сфери майбутніх вчителів.

Результати дослідження. Ціннісно-смислова сфера особистості утворюється завдяки нерозривному взаємозв'язку цінностей, ціннісних орієнтацій та смислових структур свідомості. Науковці [2; 4; 6; 9] розглядають ціннісно-смислову сферу як особистісне утворення, що має структурно-функціональний характер та пов'язане з мотиваційно-потребовою, когнітивною та емоційно-вольовою сферами, виконуючи важливі функції системоутворення та саморегуляції.

Вітчизняна вчена З. Карпенко [5] ввела до наукового тезаурусу термін «аксіопсихіка», тобто «ціннісно-смислову сферу особистості, що відображає цілісний зв'язок явищ як зовнішніх, так і внутрішніх, суб'єкт-об'єктний відповідно до принципу телеологізму» [5, с. 126]. Порівнюючи вітчизняний та зарубіжний підходи до вивчення ціннісно-смислової сфери особистості, дослідниця відзначає, що вітчизняний підхід характеризувався вивченням на основі культурно-історичного підходу, де особистість розглядається в контексті суспільних відносин. У зарубіжних підходах превалює психодинамічний підхід, який пізніше витіснився гуманістичним напрямом, де були визнані індивідуальні цінності, що сприяють саморозвитку особистості.

На процес становлення ціннісно-смислової сфери впливає багато різноманітних суб'єктивних та об'єктивних чинників. Вони чинять вплив на становлення ієрархічної системи цінностей, сприяють розвитку особистісних смислів, побудуванню життєвих планів, планів щодо їх реалізації. Один з провідних чинників – навчально-професійна діяльність, яка є визначальним стимулом особистісного розвитку в умовах вищої освіти [1; 2; 7; 8].

В процесі навчання майбутніх фахівців відбувається процес семантизації, що полягає в формуванні нового розуміння об'єктів світу у їх суб'єктивному досвіді. Цей процес формує в свідомості студентів-майбутніх вчителів цінності та смисли, особливий образ професійного світу, які відрізняються у представників інших спеціальностей [11].

Майбутні вчителі розглядають обрану професію крізь призму своїх цінностей. Отже, їх сприйняття та розуміння професійної реальності неможливе без урахування цінностей, оскільки воно нерозривно пов'язане зі смислами. В процесі педагогічної освіти пошук смислів виявляється як активна робота учасників цього процесу з перетворення дійсності на цінності. При описі формування ціннісно-смиислового ставлення до майбутньої професії у студентів-майбутніх вчителів виділяються три основні етапи: поява особистісного смислу; внутрішній розвиток цього смислу у свідомості майбутніх вчителів; вираження цього ціннісно-смиислового ставлення у практичній діяльності [12; 13].

Смисли, що передає викладач студентам, вбираються в його світогляд, але не просто копіюються механічно; вони включаються до вже наявної ієрархії ціннісно-смиислового змісту свідомості та пов'язуються з наявними актуальними смислами. Прийняті студентом смисли активізують усю систему цих ціннісно-смислових установок, спонукаючи до розвитку нових психологічних якостей, які є фундаментом для формування ціннісно-смиислової сфери майбутнього вчителя [3; 12].

Ціннісно-смилова сфера майбутнього вчителя розглядається нами як структурно складне утворення, що включає в себе сукупність особистісних цінностей, мотивів професійної діяльності та професійних інтересів.

Дослідження особливостей розвитку ціннісно-смиислової сфери майбутніх вчителів проводилося на базі Запорізького національного університету. Дослідну вибірку склали студенти I та II курсів рівня вищої освіти Магістерський: 70 студентів педагогічних спеціальностей (Педагогіка вищої школи, Початкова освіта) та 70 студентів спеціальності Комп'ютерні науки.

В основу дослідження покладено припущення про те, що ціннісно-смилова сфера майбутнього вчителя являє собою складну систему, на становлення та розвиток якої значний вплив чинить специфіка педагогічної професіоналізації.

Відповідно до мети та припущення дослідження було підібрано психодіагностичний інструментарій:

- «Портрет цінностей» PVQ (авт. Ш. Шварц, адапт. І. Семків) [10];
- «Орієнтовна анкета» (авт. В. Смекалов, М. Кучер) для вивчення професійних інтересів [11];
- «Методика самооцінки професійно-педагогічної мотивації» для вивчення мотивів професійної діяльності [12].

Розглянемо результати дослідження особистісних цінностей досліджуваних. Для зручності подання даних ми умовно позначили групи досліджуваних I (студенти – майбутні вчителі) та II (студенти – майбутні фахівці з комп'ютерних наук).

Згідно з отриманими результатами перше місце за значущістю в студентів – майбутніх вчителів займає цінність «доброта» ($M=9,29$ балів). Це ймовірно означає, що для молодих людей значущим є збереження і підвищення благополуччя людей, бажання допомагати іншим людям без очікування винагороди.

Для студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних наук перше місце за значущістю займає цінність «гедонізм» ($M=8,71$ балів). Такі результати можуть означати, що в студентському віці цінності отримання насолоди від життя або плотського задоволення поступають іншим цінностям. Гедонізм відображає бажання людини досягати приємних відчуттів, задоволення та комфорту у житті.

Друге місцем за рангом в студентів – майбутніх вчителів займає цінність «універсалізм» ($M=8,03$ балів). Це означає, що для досліджуваних важливим є дбати про благополуччя, права та добробут інших, незалежно від їхнього статусу, культури або національності.

Для досліджуваних майбутніх фахівців з комп'ютерних наук друге місце за значущістю займає цінність «досягнення» ($M=8,62$ балів). Такі дані можуть вказувати на те, що для молодих людей цінний особистий успіх через прояв компетентності відповідно до соціальних стандартів.

На третьому місці за рангом в досліджуваних майбутніх вчителів знаходиться цінність «досягнення» ($M=7,05$ балів). Це означає, що для них важливим є досягнення успіху, встановлення високих цілей та наполеглива праця, щоб відчутти власну ефективність і задоволення від своїх досягнень.

У студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних наук третє місце за значущістю займає цінність «самостійність» ($M=7,85$ балів). Такі результати можуть вказувати на важливість для досліджуваних відчувати свободу вибору і контролю над своїм життям.

Досить значущими для студентів обох груп виявилися цінності безпеки (I група 6,84 балів; II група 6,95 балів). Безпека від фізичних загроз означає бажання мати захищеність від насильства, травм та інших фізичних ризиків. Ця цінність відображає бажання мати емоційну підтримку та стабільність у взаєминах з оточуючими, відчувати себе психологічно захищеним.

Найнижчі ранги в студентів обох спеціальностей отримали цінності «влада» (I група 5,53 балів; II група 4,97 балів); «традиція» (I група 5,67 балів; II група 4,79 балів) та «конформізм» (I група 4,34 балів; II група 4,28 балів). Ймовірно, в сучасному світі ідеї влади, традиції та конформізму можуть бути менш актуальними для молоді, яка більше цінує індивідуальність, творчість та свободу вибору.

Отже, згідно з отриманими результатами, найбільш значущими для студентів – майбутніх вчителів виявились цінності «доброта», «універсалізм» та «досягнення». Для студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних наук найбільш значущими є цінності «гедонізм», «досягнення» та «самостійність».

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між показниками двох груп досліджуваних ми скористалися t-критерієм Стьюдента ($t_{кр} = 2,68$; $p=0,01$). Порівняння даних в двох групах виявило статистично значущі відмінності досліджуваних параметрів: гедонізм ($t_{емп} = 2,69$), універсалізм ($t_{емп} = 3,3$) та доброта ($t_{емп} = 3,01$).

В ході дослідження ціннісно-сислової сфери майбутніх фахівців було оцінено професійну мотивацію студентів обох досліджуваних груп. Згідно з отриманими даними, в студентів – майбутніх вчителів професійна потреба проявляється на високому рівні ($M=11,67$ балів). В студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій цей показник знаходиться на низькому рівні ($M=5,07$ балів). Професійна потреба або свідоме бажання вивчати педагогіку та опановувати основи педагогічної майстерності вважається однією з вершин мотиваційної драбини вчителя. Це означає, що вчитель відчуває не лише бажання викладати матеріал, а й розвиватися в якості професіонала, поглиблюючи свої знання та навички у сфері педагогіки.

За шкалою «функціональний інтерес» показники обох груп зафіксовано в межах середнього рівня, однак показники I групи все ж таки є вищими (I група: $M=8,85$ балів; II група: $M=6,39$ балів). «Функціональний інтерес» відображає зацікавленість студентів у засвоєнні основ роботи вчителя, включаючи конструктивний аспект (відбір та структурування навчального матеріалу), організаторський та комунікативний.

За шкалою «допитливість, що розвивається» в студентів – майбутніх вчителів зафіксовано показники на високому рівні ($M=11,03$ балів). В студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій цей показник знаходиться на низькому рівні ($M=4,48$ балів). Допитливість вказує на активну самостійну роботу студентів над теоретичними та практичними питаннями педагогіки, вияв ініціативи у процесі навчання та пошук нових педагогічних методик.

За шкалою «показна зацікавленість» в студентів обох досліджуваних груп зафіксовано показники в межах низького рівня (І група: $M=4,18$ балів; ІІ група: $M=5,07$ балів). Показна зацікавленість в контексті професійної педагогічної мотивації означає виявлення зацікавленості або ентузіазму у вивченні педагогіки або виконанні педагогічної роботи, який, однак, може бути несправжнім або тимчасовим.

За шкалою «епізодична цікавість» в студентів обох досліджуваних груп зафіксовано показники в межах середнього рівня (І група: $M=6,22$ балів; ІІ група: $M=9,83$ балів). Водночас, в студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій цей показник є навіть вищим. Епізодична цікавість в контексті професійної педагогічної мотивації вказує на тимчасовий або періодичний інтерес до певних аспектів педагогіки, який може виникати на короткий час і потім зникає.

За шкалою «байдуже ставлення» в студентів – майбутніх вчителів зафіксовано показники на низькому рівні ($M=3,94$ балів). В студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій цей показник знаходиться на середньому рівні ($M=8,41$ балів). Байдуже ставлення в контексті професійної педагогічної мотивації вказує на відсутність зацікавленості або ентузіазму щодо виконання педагогічної роботи або процесу навчання.

Порівняння даних в двох групах за t-критерієм Стьюдента ($t_{кр'}=2,68$; $p=0,01$) виявило статистично значущі відмінності досліджуваних параметрів: професійна потреба ($t_{емн}=3,75$), допитливість ($t_{емн}=3,53$), епізодична цікавість ($t_{емн}=2,68$) та байдуже ставлення ($t_{емн}=3,72$).

З метою дослідження професійних інтересів майбутніх фахівців ми використали методику «Орієнтовна анкета».

Згідно з отриманими даними, головним інтересом у обох групах виявлялося власне «Я» (І група: $M=34,46$ балів; ІІ група: $M=35,08$). «Я»-інтерес у професійній діяльності відображає турботу про власне благополуччя, прагнення до престижу та успіху, а також байдужість до справи або робочих обов'язків. Говорячи про вчителів з яскраво вираженим «Я»-інтересом, то вони переважно зайняті самі собою, своїми потребами та амбіціями, і мало уваги приділяють потребам учнів, інтересам школи.

За шкалою «Зацікавлений у вихованні та розвитку особистості» показники студентів – майбутніх вчителів виявилися значно вищими ($M=25,65$ балів), порівняно з показниками студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних систем ($M=17,33$ балів). Зацікавленість у розвитку особистості виявляється у бажанні сприяти особистісному зростанню та розвитку інших, не зупиняючись лише на професійних аспектах. Такі вчителі виявляють щирий інтерес до особистості учнів, їхніх почуттів та переживань, і можуть змінювати план уроку в залежності від стану, настрою дітей та обставин.

За шкалою «Зацікавлений у предметно-дисциплінарному боці професії» показники студентів обох груп виявилися майже однаковими (І група: $M=33,29$ балів; ІІ група: $M=34,87$ балів). Такий інтерес відображає інтенсивність, з якою людина присвячує себе виконанню своїх завдань, вирішенню проблем, та її інтерес до того, щоб виконати роботу якомога сумлінніше. Незважаючи на свій інтерес до роботи, людина, що відноситься до цієї категорії, бажає співпрацювати з колективом так, щоб група була якомога продуктивнішою. У колективі людина цієї спрямованості прагне щосили довести свою точку зору, яку вважає правильною, корисною до виконання завдання.

Порівняння даних в двох групах за t-критерієм Стьюдента ($t_{кр'}=2,68$; $p=0,01$) виявило статистично значущі відмінності за параметром інтересу у вихованні та розвитку особистості ($t_{емн}=3,58$).

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що майбутнім вчителям притаманні гуманістичні цінності (доброта, універсалізм), в них значною мірою виражена професійно-педагогічна мотивація (професійна потреба, допитливість), їхні

професійні інтереси стосуються виховання та розвитку особистості. Таким чином, в результаті дослідження висунуте припущення було підтверджено.

Висновки. Результати проведеного емпіричного дослідження особливостей розвитку ціннісно-сислової сфери майбутніх вчителів уможливили такі узагальнення. Встановлено, що найбільш значущими для студентів – майбутніх вчителів виявились цінності «доброта», «універсалізм» та «досягнення». Для студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних наук найбільш значущими є цінності «гедонізм», «досягнення» та «самостійність». Виявлено статистично значущі відмінності за параметрами: гедонізм, універсалізм та доброта. В ході дослідження ціннісно-сислової сфери майбутніх фахівців було оцінено професійну мотивацію студентів обох досліджуваних груп. Порівняння даних в двох групах виявило статистично значущі відмінності досліджуваних параметрів: професійна потреба, допитливість, епізодична цікавість та байдуже ставлення. Дослідження професійних інтересів майбутніх фахівців дозволило встановити, що головним інтересом у обох групах виявлялося власне «Я». Водночас, порівняння даних в двох групах виявило статистично значущі відмінності за параметром інтересу у вихованні та розвитку особистості. За результатами дослідження було підтверджено припущення про те, що ціннісно-сислова сфера майбутнього вчителя являє собою складну систему, на становлення та розвиток якої значний вплив чинить специфіка педагогічної професіоналізації.

Перспективним розвитком наукової проблематики вбачаємо розробку та апробацію програми розвитку ціннісно-сислової сфери майбутніх вчителів.

Список використаної літератури

1. Бадер С. О. Фактори формування ціннісно-сислових орієнтацій майбутніх вчителів закладів дошкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 72. Том 1. 2019. С. 42–45. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-1.09>
2. Горбань Г. О., Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість психолога: структурно-функціональний аналіз. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 1. С. 16–26. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-2>
3. Гусаківська С. С. Психологічні особливості формування ціннісно-сислової сфери майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів : дис. канд. ... психол. наук. Луцьк, 2014. 302 с.
4. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Абаньшина С. Є. Вивчення структурних компонентів ціннісно-сислової сфери особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, № 3, 2023. С. 103–108. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.21>
5. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості : Монографія. К. : ТОВ «Міжнар. фінансова агенція», 1998. 220 с.
6. Помиткін Е. О. Духовний розвиток особистості як пріоритетне завдання освіти 21-го століття. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 3. С. 180–187.
7. Радчук Г. Становлення ціннісно-сислової сфери студента через набуття особистісного досвіду у процесі навчання. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2022 року, м. Тернопіль). Тернопіль : Вектор ; ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 333–336.
8. Садова М.А. Психологічні особливості впливу ціннісно-сислової сфери на професійне самовизначення обдарованої молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 31 (70) № 3, 2020. С. 33–38. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/06>
9. Северіна Т. Становлення аксіосфери майбутніх фахівців у вищому педагогічному навчальному закладі. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2013. № 7. С. 198–204.

10. Семків І.І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 12–28.
11. Чепішко О.І. Психологічні умови розвитку професійної свідомості майбутніх вчителів соціогуманітарного профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2015. 250 с.
12. Шевченко Н.Ф., Чепішко О.І. Професійна свідомість майбутнього вчителя: психосемантичний та розвивальний аспекти: монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 200 с.
13. Shevchenko N. Features of future teachers' professional consciousness development in the process of professional education. *Journal of psychology research*. 2021. № 27 (10). С. 84–91. DOI: <http://doi.org/10.15421/102108>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE VALUE-AND-SEMANTIC SPHERE OF FUTURE TEACHERS

Nataliia Shevchenko

*Zaporizhzhia National University,
66, Zhukovskiy str, Zaporizhzhia, Ukraine, 69063
e-mail: shevchenkonf.20@gmail.com*

Oleksandra Hmyrina

*Beit-Khana international humanitarian and pedagogical institute,
5D, Uspenskaya sq., Dnipro, Ukraine, 49000
e-mail: kessiopeya@gmail.com*

Valentyna Alieikina

*Zaporizhzhia National University,
66, Zhukovskiy str, Zaporizhzhia, Ukraine, 69063
e-mail: valentinaaleikina@gmail.com*

The article presents the results of an empirical study of psychological features of development of the value-and-semantic sphere of future teachers. It has been shown that educational and professional activity is a leading factor in the formation of the value-and-semantic sphere and personal development in the higher education system. In the process of professional training, a process of semantization takes place in future specialists, which consists in the formation of a new understanding of the objects of the world in their subjective experience. The value-and-semantic sphere of a future teacher has been defined as a structurally complex formation that includes a set of personal values, motives of professional activity, and professional interests. As a result of an empirical research, it has been established that the values “kindness”, “universalism” and “achievement” are the most significant for students – future teachers. For students – future computer science specialists, the most significant values are “hedonism”, “achievement” and “independence”. Statistically significant differences have been found in terms of the parameters: hedonism, universalism and kindness. During the study of the value-and-semantic sphere of future specialists, the professional motivation of students of both studied groups has been evaluated. Comparison of the data in the two groups has revealed statistically significant differences in the studied parameters: professional need, inquisitiveness, episodic curiosity, and indifferent attitude. The study of the professional interests of future specialists has made it possible to establish that the main interest in both groups is the actual “Self”. At the same time, a comparison of the data in the two groups has revealed statistically significant differences in the parameters of interest in education and personality development. The conducted empirical research has made it possible to establish that future teachers have humanistic values (kindness, universalism), professional and pedagogical motivation (professional need, inquisitiveness), their professional interests relate to education and personality development. According to the research data, the hypothesis has been confirmed.

Key words: personal values, senses, value-and-semantic sphere, professional motivation, professional interests.

УДК 159.923.2:316.362.31

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.7>

ОСОБЛИВОСТІ ВАГІТНОСТІ ТА АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ВАГІТНИХ ЖІНОК

Тетяна Ботезату

*Чорноморській національний університет імені Петра Могили, вул. 68-Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: tatjana-botezatu198@ukr.net*

Ірина Астремська

*Чорноморській національний університет імені Петра Могили, вул. 68-Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

Дана робота присвячена вивченню емоційних переживань вагітних жінок та їх впливу на фізичне і психічне здоров'я як матері, так і дитини. У статті досліджено складний та багатовимірний характер емоційних станів, які виникають під час вагітності, включаючи щастя, тривогу, страх, стрес, втому, смуток та збудження. Зазначено, що ці переживання залежать від багатьох факторів, таких як підтримка з боку оточуючих, стан здоров'я, фінансова стабільність, культурні норми та очікування, а також індивідуальні особливості жінок, такі як їхній попередній емоційний досвід, психологічна стійкість та адаптаційні ресурси.

Важливим аспектом дослідження є підкреслення необхідності інтеграції психологічної підтримки у медичне обслуговування вагітних для створення більш ефективних програм, які враховують не лише фізичні, але й психоемоційні потреби жінок у період вагітності. Дослідження підтверджує, що емоційний стан матері має безпосередній вплив на розвиток і здоров'я дитини, а також на гармонійний розвиток сімейних стосунків та загальне благополуччя родини.

Узагальнено різні наукові підходи до вивчення емоційних переживань вагітних, серед яких особливе місце займають біологічні, психологічні та соціокультурні фактори. Зауважено, що вагітність супроводжується значними гормональними змінами, зокрема коливаннями рівнів естрогену, прогестерону та окситоцину, які впливають на емоційний стан жінки.

Результати дослідження свідчать про важливість комплексного теоретико-методологічного підходу до вивчення емоційних переживань вагітних жінок. Висвітлено необхідність розробки ефективних стратегій підтримки емоційного благополуччя вагітних, що враховують біопсихосоціальні аспекти цього явища. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти закономірності психологічних, біологічних і соціальних процесів, пов'язаних з репродукцією, та розкрити їх взаємозв'язки, що сприяє поліпшенню якості життя як матері, так і дитини. Підкреслена важливість дотримання етичних стандартів у проведенні досліджень, особливо щодо забезпечення конфіденційності та добровільної участі респонденток.

Ключові слова: вагітність, мати, емоційний стан, материнство, теорія, дитина, прив'язаність.

Вагітність є важливим етапом у житті жінки і забезпечення позитивного емоційного стану сприяє покращенню загальної якості життя. Це, в свою чергу, впливає на гармонійний розвиток сімейних стосунків і соціального середовища. Емоційний стан вагітної жінки безпосередньо впливає на її фізичне здоров'я, а також на розвиток і здоров'я дитини. Негативні емоції, такі як тривога та депресія, можуть призвести до ускладнень під час вагітності та пологів, а також вплинути на здоров'я новонародженого.

Дослідження емоційних переживань під час вагітності допомагають виявити ризик розвитку післяпологової депресії. Рання діагностика та втручання можуть значно знизити її прояви та негативні наслідки для матері і дитини. Вивчення емоційних переживань вагітних жінок підкреслює необхідність інтеграції психологічної підтримки у медичне обслуговування. Це допомагає створити більш ефективні програми підтримки, що враховують як фізичні, так і психоемоційні потреби вагітних. Емоційні переживання є складною багатогранною категорією в психології, яка вивчається з різних аспектів, включаючи біологічні, соціальні, когнітивні та культурні фактори.

Тема емоційних переживань вагітних жінок є актуальною і з точки зору наукових досліджень. Вона відкриває нові перспективи в області психології, медицини, соціології та інших дисциплін, сприяючи глибшому розумінню взаємозв'язків між психічним і фізичним здоров'ям. Психолог може допомогти у розумінні власних почуттів і бажань, розглянути можливі варіанти та їх наслідки, а також розвивати стратегії для копіngu зі стресом, який може виникнути внаслідок цих важливих рішень. Важливо мати можливість відкрито обговорювати свої почуття та думки з професіоналом, який може надати об'єктивну підтримку та поради.

Таким чином, актуальність дослідження емоційних переживань вагітних жінок є очевидною, оскільки це сприяє поліпшенню здоров'я та якості життя як матерів, так і їхніх дітей, а також має важливі соціальні та економічні наслідки.

У широкому спектрі проявів материнства кожна наука детально вивчає вузький аспект. Фізіологів цікавлять соматичні зміни, що відбуваються з вагітною жінкою, дозрівання плода та період лактації (Р. Шорт, К. Остін, І. Хопкінс та ін.). Тут багато уваги приділяється порівняльним дослідженням гормонального фону та проявам материнської поведінки, динаміці емоційних станів у період вагітності. Соціологи розглядають оптимальні моделі відтворення населення, психологи – «психологічну готовність до материнства», форми девіантної поведінки матерів, досліджують внутрішньоутробне життя плода, де мати представлена як стимульне та фізіологічне середовище для розвитку дитини (А. Бергін, А. І. Брусиловський, Ю. І. Шмурак та ін.) [3].

Вчені у галузі психології материнства, такі як Г. Філіппова, С. Мещерякова, І. Хамітова, В. Брутман, наголошують на необхідності розгляду материнства як психосоціального феномену, тобто материнство як забезпечення умов розвитку дитини і як частина особистісної сфери жінки. Але їхнім дослідженням бракує важливих компонентів: визначення духовної сутності феномену материнства, моральної та психологічної готовності до материнства, програм психологічної підготовки дівчат до виконання материнської функції. Відсутнє інтегративне вивчення всього комплексу змін, які відбуваються з жінкою, яка чекає на дитину. У літературі переважно представлені проблеми материнства в рамках біомедичної парадигми [6].

Незважаючи на появу та успішний розвиток перинатальної психології, вчені досі висловлюють діаметрально протилежні погляди на фактори, що визначають варіативність пренатального розвитку дитини. Як і раніше, панує біомедична парадигма, основні детермінанти пренатального розвитку якої – генетичні фактори, а також ті фактори навколишнього середовища, які негативно впливають на розвиток дитини.

Одним із важливих аспектів материнства є взаємодія матері та дитини. Саме в тому, як мати відбудовує спілкування з дитиною, і проявляється материнська зрілість жінки. Характеру контакту матері та дитини та її впливу на психічний розвиток особистості приділяли увагу представники різних психологічних шкіл [8].

У сучасному психоаналізі досі не втихають суперечки про те, хто ж більшою мірою впливає на розвиток дитини: мати, батько чи соціальне оточення. Різні психоаналітичні

школи дотримуються різних точок зору. Саме психоаналізу ми звично приписуємо думку про те, що всі складнощі, перипетії, удачі та невдачі людського життя залежать від наших раних стосунків із матір'ю. Засновник психоаналізу З. Фрейд диференційовано розглядав роль матері та батька на прегенітальних стадіях розвитку. В оральну стадію розвитку ключовою фігурою становлення базових особистісних якостей він вважав матір, тоді як у фалічну стадію (дошкільний вік) розвиток хлопчика чи дівчинки, на його думку, повністю залежав від особливостей подолання ними Едіпова конфлікту, центрованого навколо постаті батька. До того ж постать батька в теоретичній моделі З. Фрейда є ключовою у формуванні супер-его, тобто. соціально орієнтованих якостей особистості дитини. Зворотню думку запропонувала М. Кляйн, сформулювала «теорію об'єктних відносин», у якій батько не відіграє значну роль життя дитини, його дорослішання та розвитку повністю залежить від матері [7].

Наступний революційний крок у розумінні материнства в 1949 р. зробив англійський педіатр і психоаналітик Д. Віннікот, який ввів у психоаналіз нове поняття «досить хороша мама», знявши з жіночих плечей тягар непомірної відповідальності, яку мала (відповідно до теорії об'єктних відносин) відчувати кожна жінка, яка вирішила стати матір'ю. «Достатньо хороша», у розумінні Віннікота, це та мати, яка здатна відчувати малюка та адекватно задовольняти його первинні потреби, не привносячи в цей процес своїх надмірних страхів чи бажань. Д. Віннікот одним з перших описав той особливий стан злиття з дитиною, в якому знаходиться кожна молода мати. Цей стан доступний будь-якій жінці, якщо вона довіряє своїм почуттям та тілу, не звертаючи уваги на привнесені ззовні директивні установки. Революційність ідей Д. Віннікота виявлялася в тому, що він дав жінці можливість не прагнути бути ідеальною, а дозволив їй бути самою собою, дозволив їй віддатися інстинктам [5].

Дуже цікавий погляд на материнство висловив К. Г. Юнг, запропонувавши цілу низку архетипів материнства: від жінки, яка повністю втрачає себе і розчиняється в материнстві, проживаючи тим самим не своє життя, а життя своїх дітей, заважаючи при цьому їх власної самоідентичності, до жінки холодної до материнства. К. Г. Юнг вважав, що «мати – перший світ дитини та останній світ дорослого».

Г. Аммон (1976) розробив гуманструктуральну модель особистості на основі нового розуміння агресії та креативності несвідомого. Аммоном було запропоновано поняття «Я ідентичності» та «Я функцій» особистості, які можуть бути представлені за конструктивною, деструктивною чи дефіцитарною шкалами. Розвиток особистості дитини як відкритої системи може йти в конструктивному, деструктивному або дефіцитарному напрямі залежно від навколишньої дитини соціальної групи. Хвороба за даним визначенням виникає внаслідок нездатності особистості до набуття нового досвіду через негативну позицію матері щодо пізнавальної активності маленької дитини. Дитина, відчувши страх покинутості та загрозу знищення, може лише незначно розвинути межі свого «Я», набуваючи цим реального дефіциту досвіду в гуманструктурі. Області не набутого досвіду опинилися поза розпорядженням дитини і не змогли бути використані для подальшого розвитку [2].

А. Бергін, Д. Чемберлен, Т. Верні розглядають вагітність як активний діалог не тільки між матір'ю та дитиною, а й між матір'ю, батьком та навколишнім середовищем. Сучасна концепція пренатального виховання набула свого розвитку на початку 1980-х років у Франції завдяки президентові Французької національної асоціації пренатального виховання та президентові Всесвітньої організації національних асоціацій пренатального виховання (ОМАЄР) А. Бергін. Одна з основних цілей ОМАЄР – просвітництво подружніх пар у питаннях здорового материнства та батьківства та гармонійний розвиток дітей, яким належить народитися.

У феноменологічному напрямку докладно описуються та виділяються функції матері, особливості її очікувань, типи та стилі материнської поведінки. Теоретично соціального навчання Д. Б. Роттер, Д. М. Стейн феномен материнства безпосередньо пов'язують із вагітністю, яка розглядається як стимул-реактивна поведінка в рамках взаємодії матері та дитини. З точки зору А. Фогеля, О. Бутовою важливим у формуванні материнського почуття жінки є фактор взаємного впливу матері та дитини на емоційному рівні [4].

З позиції культурно-історичного підходу на роботах Д. Б. Ельконіна, Д. А. Леонтьєва, А. В. Запорожця, Л. І. Божович, М. І. Лисиною материнство розглядається в рамках материнсько-дитячої взаємодії. Відповідно до основних положень цього напрямку основна роль у розвитку дитини належить дорослому. Поведінка матері сприймається як головний об'єкт навчання дитини. Є. А. Сергієнко показала обмеженість цієї теорії та заявила про необхідність вивчення матері та дитини як двох самостійних суб'єктів.

Аналіз літератури на тему материнства у різних психологічних напрямках показав об'ємність вивчення цього питання. Кожен окремий психологічний напрямок розглядає материнство в рамках своїх концепцій. Спорів навколо первинності чи вторинності впливу біологічних факторів багато, і звичайно повністю виключити важливість біологічних факторів буде вкрай невірно. Всі перераховані вище напрямки, пов'язані з вивченням материнства, потребують зіставлення та створення єдиного широкого підходу до розуміння материнства у всьому комплексі його проявів [1].

Найбільш повноцінний – це інтегративний біопсихосоціальний підхід, який нині стрімко розвивається. У його основі поєднання біологічних, психологічних і соціальних теоретичних побудов в єдину теоретичну модель, що сприяє найбільш повному розумінню закономірностей психологічних, біологічних і соціальних процесів, пов'язаних з репродукцією, розкриття їх взаємозв'язків.

Вагітність – це фізіологічний та емоційно напружений період у житті жінки. Емоційні переживання вагітних можуть бути дуже різноманітні, і вони зазвичай залежать від багатьох факторів, таких як підтримка оточуючих, стан здоров'я, фінансова стабільність, ставлення оточуючих до вагітної тощо. Ось деякі загальні емоційні переживання, які можуть виникати у вагітних жінок:

1. Щастя та радість: Багато жінок відчують радість та щастя від того, що вони вагітні. Це може бути пов'язане з очікуванням нового життя та радістю від майбутньої материнства.

2. Страх та тривога: Вагітність може викликати страх та тривогу, особливо у відношенні до здоров'я дитини, процесу пологів та материнства в цілому. Також, фінансові та побутові питання можуть викликати тривогу.

3. Стрес: Фізичні та емоційні зміни, пов'язані з вагітністю, також можуть викликати стрес. Жінка може відчувати стрес від незручностей, пов'язаних зі змінами у фізичному стані, а також від негативного впливу зовнішніх чинників.

4. Втома: Фізичні зміни вагітності, такі як незручності у спанні або перевтомленість, можуть викликати відчуття втоми та виснаженості.

5. Смуток: Деякі жінки можуть відчувати смуток або жалість у зв'язку зі змінами у своєму житті та тілі, або з причини невдач у вагітності.

6. Збудження та очікування: Вагітність може викликати відчуття збудження та очікування, пов'язані з майбутнім материнством та зустріччю з дитиною [5].

Ці емоційні переживання можуть бути індивідуальними для кожної вагітної жінки, і вони можуть змінюватися протягом різних етапів вагітності. Важливо, щоб вагітні жінки оточували себе підтримкою та зверталися за допомогою до фахівців, якщо вони відчувають переважно негативні емоції, щоб отримати необхідну підтримку та допомогу.

Таким чином, можемо зробити висновки, що емоційні переживання вагітних жінок є складним та багатовимірним явищем, яке потребує ретельного теоретико-методологічного підходу для його повного розуміння та дослідження. Нижче наведено основні висновки, що стосуються теоретико-методологічних аспектів специфіки емоційних переживань вагітних жінок:

Гормональні зміни: вагітність супроводжується значними гормональними змінами, які впливають на емоційний стан жінки. Важливими є коливання рівня естрогену, прогестерону та окситоцину.

Психологічні теорії: психодинамічна теорія: Розглядає вагітність як період активізації внутрішніх конфліктів та змін у самовідчутті, когнітивно-поведінковий підхід: Фокусує увагу на впливі когніцій та поведінки на емоційні стани.

Теорія прив'язаності: підкреслює значення емоційного зв'язку між матір'ю та майбутньою дитиною.

Соціокультурні фактори: вплив соціального оточення, культурних норм та очікувань на емоційний стан вагітної жінки. Роль підтримки з боку партнера, родини та суспільства є важливою для регуляції емоційних переживань.

Індивідуальні особливості: особистісні риси, попередній емоційний досвід, психологічна стійкість та ресурси адаптації впливають на те, як жінка переживає вагітність.

Етичні питання: забезпечення конфіденційності та добровільної участі жінок у дослідженнях. Інформована згода є обов'язковою умовою. Врахування емоційного стану учасниць під час дослідження для мінімізації можливого стресу.

Дослідження емоційних переживань вагітних жінок вимагає комплексного теоретико-методологічного підходу, який враховує біологічні, психологічні та соціокультурні фактори. Ретельний підхід до організації досліджень, етичні стандарти, репрезентативна вибірка та використання різноманітних методів збору та аналізу даних дозволяють отримати глибоке розуміння цього явища та розробити ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя вагітних жінок.

Список використаної літератури

1. Бацилева О. В. Медико-психологічні особливості репродуктивного здоров'я молоді у сучасних умовах: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. X, Ч. 9. Київ, 2008. С.63–72.
2. Бацилева О. В. Репродуктивне здоров'я: клінічні, психо-соціальні та екологічні аспекти. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського*: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2., Вип. 6. Миколаїв: МДУ, 2011. С. 40–45.
3. Бацилева О. В., Астахов В. М. Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. 10, Ч.2. Київ, 2008. С. 13–20.
4. Бацилева О. В., Пузь І. В. Вагітність як етап формування материнської сфери жінки. *Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського*: збю наук. праць / За ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т.2. Вип.5. Миколаїв: МДУ, 2010. С. 32–37.
5. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2015. С. 76–84.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З. Г. та ін. Київ : ТОВ «Видавництво Логос», 2015. 207 с.

7. Пузь І. В. Небажана вагітність як чинник порушення материнської поведінки жінки. *Наукова спадщина і сучасність: матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. «Харківська школа психології» 19-20 жовтня 2012 р.* Харків: ХНПУ, 2012. С. 205–206.
8. Пузь І. В. Особливості психологічного супроводу жінок під час вагітності. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості /* За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Т.11, Вип. 4. С. 178–185.

FEATURES OF PREGNANCY AND ANALYSIS OF EMOTIONAL EXPERIENCES IN PREGNANT WOMEN

Tatiana Botezatu

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, St. 68 Desantrykiv Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: tatjana-botezatu198@ukr.net*

Iryna Astremska

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, St. 68 Desantrykiv Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

This work is devoted to the study of emotional experiences of pregnant women and their impact on the physical and mental health of both the mother and the child. The article explores the complex and multidimensional nature of emotional states that occur during pregnancy, including happiness, anxiety, fear, stress, fatigue, sadness, and excitement. It is noted that these experiences depend on many factors, such as support from others, health status, financial stability, cultural norms and expectations, as well as individual characteristics of women, such as their previous emotional experiences, psychological resilience and adaptive resources.

An important aspect of the research is emphasizing the need to integrate psychological support into the medical care of pregnant women in order to create more effective programs that take into account not only the physical, but also the psycho-emotional needs of women during pregnancy. The study confirms that the emotional state of the mother has a direct impact on the development and health of the child, as well as on the harmonious development of family relations and the overall well-being of the family.

Various scientific approaches to the study of emotional experiences of pregnant women are summarized, among which biological, psychological and sociocultural factors occupy a special place. It is noted that pregnancy is accompanied by significant hormonal changes, in particular fluctuations in the levels of estrogen, progesterone and oxytocin, which affect a woman's emotional state.

The results of the study indicate the importance of a complex theoretical and methodological approach to the study of emotional experiences of pregnant women. The need to develop effective strategies for supporting the emotional well-being of pregnant women, which take into account the biopsychosocial aspects of this phenomenon, is highlighted. This approach allows for a deeper understanding of the patterns of psychological, biological and social processes related to reproduction, and to reveal their interrelationships, which contributes to the improvement of the quality of life of both the mother and the child. The importance of observing ethical standards in conducting research is emphasized, especially regarding ensuring confidentiality and voluntary participation of female respondents.

Key words: pregnancy, mother, emotional state, motherhood, theory, child, attachment.

УДК 159.923.2:316.362.31

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.8>

ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ МАТЕРІ ДО ДИТИНИ В ПОСТНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Ольга Гилко

*Чорноморській національній університет імені Петра Могили, вул. 68-Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: olhahylkoangel@gmail.com*

Ірина Астремська

*Чорноморській національній університет імені Петра Могили, вул. 68-Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

У статті йдеться про важливість формування позитивного типу прив'язаності матері до дитини в постнатальному періоді. Дослідження присвячене актуальній проблемі впливу материнської прив'язаності на психічний та фізичний розвиток дитини. Задоволення фундаментальних емоційних і фізіологічних потреб немовляти матір'ю є визначальним для його гармонійного зростання, а динаміка цієї взаємодії значною мірою визначає не лише дитинство, а й доросле життя.

У роботі узагальнено психологічні теорії, які підкреслюють ключову роль материнської поведінки в формуванні особистості, її самооцінки та міжособистісних взаємодій. Висвітлено, що на ранніх етапах життя дитини взаємодія з матір'ю є основним фактором, що сприяє розвитку її соціальних і когнітивних навичок. Дослідження аналізує чинники, що впливають на формування цього зв'язку, зокрема, соціально-економічні та психологічні аспекти, а також індивідуальні риси матері.

Приведено дані про важливість психопрофілактичної підготовки вагітних жінок, яка спрямована на створення позитивної емоційної атмосфери та формування готовності до пологів як до природного фізіологічного процесу. Підкреслено, що правильний психоемоційний стан матері під час вагітності та після пологів сприяє встановленню міцного зв'язку з дитиною, що забезпечує її психологічний захист та емоційну стабільність.

Результати дослідження свідчать, що негативний тип прив'язаності матері до дитини, зокрема амбівалентний, унікаючий або тривожно-унікаючий, може призвести до розвитку у дитини механізмів психологічного захисту, що негативно впливають на її когнітивний, інтелектуальний, соціальний та емоційний розвиток. Зазначено, що для досягнення гармонійного розвитку дитини необхідне формування позитивного типу прив'язаності, що забезпечує їй всебічний та збалансований розвиток.

Підкреслена важливість подальших досліджень у цій сфері, які допоможуть розробити ефективні психокорекційні програми для підтримки матерів у постнатальний період, що сприятиме підвищенню рівня соціальної адаптації та емоційного благополуччя як матері, так і дитини.

Ключові слова: прив'язаність, постнатальний період, матір, дитина, вагітність, депресія.

Задоволення фундаментальних емоційних і фізіологічних потреб дитини батьками є основною вимогою для її повноцінного та збалансованого зростання. Динаміка взаємодії дитини з матір'ю, рівень проявленої чутливості, встановлення емоційних зв'язків і відчуття прихильності значною мірою впливають на її розвиток не тільки в дитинстві, але й у майбутньому. Розвиток – це постійний процес, який розгортається в окремі етапи,

кожен з яких характеризується унікальними особливостями, зростанням і проблемами. Початкові етапи постнатального періоду мають важливе значення у формуванні психічного та особистісного розвитку дитини, оскільки вона починає життя фізично нерозвиненою та цілковито залежно від дорослих.

Протягом першого року розвитку дитини її соціальне середовище характеризується психологічним зв'язком з основним опікуном, як правило, матір'ю. Цей зв'язок передбачає не лише фізичну близькість, але й початок соціальних взаємодій. Спочатку дитина реагує на дотик і голос матері, поступово вчиться впізнавати її і відрізнити від інших. З плином часу концентрація уваги дитини розширюється, включаючи інших людей, і вона набуває здатності відрізнити знайомі обличчя від незнайомих.

Значення материнської поведінки, прив'язаності та її вплив на благополуччя та збалансоване зростання дитини є центром у сучасних наукових розвідках і практичних дослідженнях щодо материнства. Психологічні теорії стверджують, що зв'язок між матір'ю та її дитиною відіграє ключову роль у формуванні особистості, її самооцінки, самосприйняття та міжособистісних взаємодій протягом дорослого життя.

Вивчення проблем, пов'язаних із прийняттям та розумінням жінкою своєї ролі матері, має велике значення, оскільки дозволяє ідентифікувати впливові фактори та критичні періоди, які можуть глибоко вплинути на її зв'язок із дитиною, її моделі поведінки та, зрештою, когнітивний розвиток дитини. І навпаки, встановлення цього материнського зв'язку залежить від індивідуальних рис і поведінки жінки, а також від її міжособистісної динаміки з іншими в цілому.

Зважаючи на різноманітні соціально-економічні, екологічні та політичні умови в країні, актуальною є необхідність вирішення питання супроводу жінок під час вагітності, зокрема шляхом здійснення психопрофілактичної підготовки до пологів. Цей комплексний підхід охоплює ряд психопрофілактичних, психотерапевтичних і фізичних втручань. Основні цілі психофізичної підготовки вагітних полягають у вихованні свідомого ставлення до вагітності та розгляді пологів як природного фізіологічного процесу. Крім того, це має на меті створити позитивну емоційну атмосферу та вселити впевненість у нормальному перебігу вагітності та майбутніх пологів, надати жінкам необхідні навички, щоб подолати страх перед пологами та впоратися з потенційним болем.

Для боротьби з депресією під час вагітності вкрай важливо, щоб психолог допоміг майбутнім мамам розпізнати та вирішити їхні ірраціональні думки, які є основою їхнього стану. Завдяки спільним зусиллям ці переконання відкрито обговорюються та переглядаються.

Для ефективного вирішення проблемних областей або «об'єктів» необхідні спеціальні стратегії. Однією з таких методик є планування діяльності, яке передбачає створення структурованого розпорядку дня вагітної жінки. Це допомагає їм набутти впевненості у своїй здатності ефективно вирішувати завдання та виклики.

Вагітні жінки беруть участь у когнітивній репетиції, процесі, під час якого вони уявляють різні дії та визначають будь-які перешкоди чи конфлікти, які можуть виникнути, спонукаючи до необхідності обговорення. В рамках заняття надаються завдання по боротьбі з наслідками депресії. Майбутнім мамам рекомендується документувати негативні думки в одному розділі, а раціональні відповіді в іншому [2].

У когнітивній терапії для вагітних жінок психолог може призначити певну діяльність, адаптовану до конкретної особи. Важливо створити середовище, в якому вагітна жінка відчуватиме себе комфортно, висловлюючи будь-які заперечення, які вона може мати. Вирішальне значення має активне слухання, а потім заохочення жінки до самостійної оцінки обґрунтованості її заперечень. Спеціаліст також повинен звернути увагу на причини, що лежать в основі цих заперечень, особливо якщо вони ґрунтуються на переконанні, що така діяльність може завдати шкоди вагітній жінці [1].

Вагітні жінки, які переживають депресію, часто списують усі свої труднощі на особисту провину. Мета когнітивної терапії – допомогти пацієнтам усвідомити надмірну природу своєї самокритики, а також об'єктивно оцінити її глибокі та дисфункціональні якості. За допомогою опитувань і рольових ігор психотерапевт повинен проілюструвати майбутній матері хибність її переконань. Крім того, набуття здатності ідентифікувати та оцінювати точність автоматичних думок, пов'язаних із самозвинуваченням, дає позитивні результати.

Основне завдання – допомогти матерям позбутися ірраціональних і нелогічних думок і поглядів, замінивши їх логічними і раціональними. Початковий крок у цьому процесі передбачає демонстрацію жінкам нелогічної природи цих ідей, надання пояснень їх ірраціональності та використання [8].

Необхідно вирішити проблему самозниження, що означає низьку самооцінку та відчуття нікчемності і передається дитині. Проблема збереження людської гідності виникає, коли люди оцінюють власну цінність на основі своїх дій, поведінки чи результатів, які часто виявляють недоліки та невдачі. Щоб вирішити цю проблему, загальний підхід полягає в тому, щоб допомогти жінці усвідомити свою природну цінність, незалежно від її поведінки чи думок інших. Засвоївши це переконання, жінку також можна спонукати утримуватися від будь-якої оцінки себе. Відмовляючись від потреби в самоповазі, матері можуть усвідомити, що вони живі та мають свободу вибору повноцінного життя. Замість розмірковувати над запитаннями на кшталт «Хто я?» або «Чи гідна я людина?», вони більш зацікавлені у дослідженні рис характеру та особистих уподобань.

Коли справа доходить до рішення про створення сім'ї, важливу роль відіграють і чоловік, і дружина. Однак репродуктивна система кожної людини має свої унікальні особливості, що може призвести до психологічної напруги та потенційних конфліктів у родині. Отже, репродуктивні установки подружжя, що впливають з їх індивідуальних особливостей, в кінцевому підсумку формують їх спільну репродуктивну поведінку [10].

Психологічні мотиви, які впливають на репродуктивне мислення, спонукають жінку приймати стратегії поведінки та тип прив'язаності, які відповідають їхнім особистим і соціально-психологічним цілям. Ці мотиви відображають особисті вкладення в переживання конкретних етапів життя. Зазвичай вважається, що наявність певної кількості дітей викликає бажання та мотивацію продовжити життя, щоб спостерігати за їхніми досягненнями та брати активну участь у житті своїх нащадків і нащадків. Можна зробити висновок, що інтенсивність цього бажання зростає зі збільшенням кількості дітей у людини.

Після проведення спеціальних тестів з цього приводу варто зазначити, що можна спостерігати певні ознаки наявності післяпологової депресії серед кількох опитаних жінок. Крім того, на основі певних відповідей можна зробити висновок, що ця депресія поширена серед більшості жінок, які мають дітей, особливо у віці до 6 місяців. Ми припускаємо, що ознаки післяпологової депресії можуть сильно вплинути на психічний розвиток немовляти через навантаження на стосунки з матір'ю.

Післяпологова депресія є складною темою, яка потребує окремого дослідження. Однак, треба визначити, що саме вона може деформувати поведінку матері по відношенню до дитини. Поширене переконання полягає в тому, що молоді матері автоматично сповнюються безмежним щастям, і будь-які образи, які вони висловлюють, відкидаються як проста втома, гормональні коливання чи легковажні бажання. Тим не менш, післяпологова депресія є справжнім станом, визнаним і підтвердженим психологами і терапевтами. Однак важливо, щоб молода мама сама усвідомила всю серйозність цього питання [4].

Які причини та прояви післяпологової депресії? Хоча народження дитини зазвичай є радісною подією, виклики, які виникають у житті матері після пологів, можуть застати зненацька навіть найбільш підготовлену жінку. Післяпологова депресія часто виникає

через глибоко вкорінене почуття неадекватності у вирішенні різних проблем, таких як: Чому моя дитина плаче? Чи може бути щось не так з моєю дитиною, про що я не знаю?

Коли мати думає про такі думки, вона ненавмисно потрапляє в психологічний глухий кут. Ці думки часто призводять до хибного переконання, що вона непридатна мати. Деяким жінкам важко відчутти необхідну любов і зв'язок зі своїми дітьми, що може ще більше сприяти стану депресії. Молода мати частіше плаче, відчуває незрозумілу дратівливість, відсторонюється від чоловіка, нехтує доглядом за собою і взагалі сприймає народження дитини як кошмарне випробування [7].

Через потреби догляду за новонародженим, графік матері стає зайнятим дитиною, залишаючи мало часу на домашні справи, догляд за собою та турботу про чоловіка. Втома також стає постійним супутником, тому що вона постійно хоче спати. Крім того, у перші місяці після пологів зовнішній вигляд і тіло жінки можуть значно відрізнятись від її стану до вагітності, що ще більше сприяє почуттю депресії матері в цей період.

Дуже важливо враховувати потенційну шкоду, яку післяпологова депресія у матерів може завдати їхнім новонародженим немовлятам. Жінки, які переживають депресію під час вагітності та після пологів, докладають зусиль, щоб створити міцний зв'язок зі своїми дітьми, але їм може бути важко належним чином піклуватися про них через почуття неадекватності чи провини. Отже, у цих дітей із депресією можуть спостерігатися когнітивні та моторні недоліки, раптові зміни в темпераменті та зміни в їхньому харчуванні внаслідок відсутності виключно грудного вигодовування до досягнення ними 6-місячного віку [5].

Грудне молоко відіграє життєво важливу роль на початкових етапах життя дитини, оскільки воно забезпечує необхідне харчування, яке допомагає зміцнити та підвищити імунну систему дитини. Акт грудного вигодовування також сприяє цьому процесу.

Грудне вигодовування забезпечує численні переваги для матерів, оскільки воно ефективно знижує рівень стресу, тим самим полегшуючи симптоми депресії. Грудне вигодовування викликає у дитини відчуття комфорту, безпеки та прихильності. Якщо грудне вигодовування переривається, це може призвести до затримки або порушення розвитку, а також до раптових змін у поведінці, таких як нерегулярний режим сну, дратівливість і ослаблення імунної системи.

На жаль, згубний вплив пригніченого психічного стану матері поширюється не тільки на неї саму, але й на дитину. Перебуваючи в стані депресії, мати відчуває брак емоційного зв'язку з дитиною, в результаті чого дитина позбавляється ніжності та любові з боку найдорожчої людини. Отже, дитина виражає своє страждання через сльози та істерики, що ще більше посилює напругу матері. У результаті матері стає важко заспокоїти дитину, що призводить до посилення постійного плачу.

Щоб запобігти післяпологовій депресії, психологи радять жінкам перед пологами поговорити з родиною про розподіл обов'язків. Якщо дозволяють фінансові обставини, молода мати може з самого початку розглянути можливість найняти допомогу. Ця підтримка може набувати різних форм, наприклад, няня, домробітниця, хтось, хто готуватиме їжу для всієї родини чи виконує обов'язки по прасуванню, або навіть бабуся.

Якщо молода мама стикається з труднощами, їй вкрай важливо вести відверту розмову зі своїми близькими, особливо з чоловіком. Для неї важливо ефективно сформулювати свої страхи та дискомфорт. Якщо її чоловікові важко знайти правильні слова, необхідно знайти когось, хто зможе вислухати і запропонувати підтримку без засудження, чи то психолог, чи не засуджуючий друг, який може додати трохи гумору в ситуацію.

Усвідомлення своєї абсолютної значущості в житті немовляти, виважена, позитивна і конструктивна прив'язаність є тими моментами, які забезпечують розвиток дитини та становлення гармонійної особистості.

Ґрунтуючись на дослідженнях та інтерпретації теорії прихильності та прив'язаності, стає очевидно, що досвід, отриманий в постнатальному періоді в процесі безпечних і надійних стосунків із матір'ю, що піклується, є вирішальним для розвитку здорової самооцінки, здатності формувати позитивні зв'язки в суспільстві, а також сприяє зростанню особистості. Ключовим фактором у набутті цього досвіду є постать матері, а саме її чуйність, послідовність і уважність, тобто аспекти, які закладені в той чи інший тип прив'язаності до дитини. Діти, які опинилися в лещатах негативної прив'язаності до них матері, змушені адаптуватися, розвиваючи механізми психологічного захисту та поведінку, що має шкідливий вплив на їхній когнітивний, інтелектуальний, соціальний та емоційний розвиток. Отже, матері з негативним, деструктивним типом прив'язаності (амбівалентний, унікальний і тривожно-уникаючий) демонструють нижчий рівень соціальної адаптації, стійкості до стресу, адаптивності та здатності встановлювати надійні та повноцінні стосунки з власною дитиною.

Дослідження впливу материнської прив'язаності на емоційне та фізичне благополуччя дитини постійно демонструють значні відмінності в емоційному настрої, проявах і методах підтримки в різних матерів. Якщо правильно і виважено підходити до питання взаємин матері із дитиною, можна прогнозувати, що дитина отримає всебічний та гармонійний розвиток, увагу та піклування.

Список використаної літератури

1. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 4. С. 122–126.
2. Грицук О. В. Когнітивна активність та регуляція емоційних станів особистості. *Проектування позитивного життєвого простору особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 квітня 2019 р. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2019. С. 94–97.
3. Ємець О. Я. Чинники стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 34–47.
4. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Спеціальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
5. Коренєва Ю. П. Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01/ Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2019. 262 с.
6. Краснюк Л. В. Підбір і перевірка ефективного діагностичного інструментарію для дослідження психоемоційного стану особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф., 21 жовтня 2016 р. Львів : ЛьвДУВС, 2016. С. 160–164.
7. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 148–159.
8. Лук'янова К. А. Феномен батьківства у сучасному вимірі. *Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер.11. 2016. Вип. 22. С. 71–77.
9. Малильо О. П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2013. № 21. С. 399–410.
10. Марценюк М. О. Роль психологічного стресу в контексті сімейних труднощів. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i36/29.pdf> (дата звернення: 19.07.2024)

11. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Сер. Психологія.* 2012. № 44 (2). С. 127–134.

THE PROCESS OF FORMING A POSITIVE TYPE OF ATTACHMENT OF THE MOTHER TO THE CHILD IN THE POSTNATAL PERIOD

Olha Hylko

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, St. 68 Desantnykiv, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: olhahylkoangel@gmail.com*

Iryna Astremska

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, St. 68 Desantnykiv, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

The article deals with the importance of forming a positive type of mother's attachment to the child in the postnatal period. The study is devoted to the actual problem of the influence of maternal attachment on the child's mental and physical development. The satisfaction of the infant's fundamental emotional and physiological needs by the mother is decisive for its harmonious growth, and the dynamics of this interaction largely determine not only childhood, but also adulthood.

The work summarizes psychological theories that emphasize the key role of maternal behavior in the formation of personality, self-esteem and interpersonal interactions. It is highlighted that in the early stages of a child's life, interaction with the mother is the main factor contributing to the development of her social and cognitive skills. The study analyzes the factors that influence the formation of this connection, in particular, socio-economic and psychological aspects, as well as individual characteristics of the mother.

Data on the importance of psychoprophylactic training of pregnant women, which is aimed at creating a positive emotional atmosphere and forming readiness for childbirth as a natural physiological process, are given. It is emphasized that the correct psycho-emotional state of the mother during pregnancy and after childbirth contributes to the establishment of a strong bond with the child, which ensures its psychological protection and emotional stability.

The results of the study show that the negative type of attachment of the mother to the child, in particular ambivalent, unique or anxious-avoidant, can lead to the development of psychological protection mechanisms in the child, which negatively affect its cognitive, intellectual, social and emotional development. It is noted that in order to achieve the harmonious development of the child, it is necessary to form a positive type of attachment, which provides him with a comprehensive and balanced development.

The importance of further research in this area is emphasized, which will help to develop effective psychocorrective programs to support mothers in the postnatal period, which will contribute to increasing the level of social adaptation and emotional well-being of both the mother and the child.

Key words: attachment, postnatal period, mother, child, pregnancy, depression.

УДК 159.942.5:159.922.6-053.67
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.9>

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Наталія Гребінь

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Марта Луців

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: marta.lutsiv@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена вивченню страхів та тривожності та їх зв'язку з прокрастинацією у осіб юнацького віку. В статті представлені результати дослідження особливості тривожності та страхів осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. Проаналізовані підходи до вивчення страхів, тривожності, види страхів які слугують детермінантами прокрастинації. Проаналізовані праці присвячені дослідженню проблеми прокрастинації.

Представлено домінуючі страхи у молоді, показники тривожності та їх зв'язок з прокрастинацією. Проаналізовані причини схильності до відкладання завдань у осіб юнацького віку, представлені кореляційні зв'язки між схильністю до прокрастинації та показниками особистісної тривожності, страхом відповідальності, страхом занепаду здоров'я через стрес пов'язаний з навчанням, війною та іншими життєвими викликами, страхом не знайти роботу після завершення університету. Виявлено, що найбільш домінуючими страхами у осіб юнацького віку є страхи бідності, війни, негативних наслідків хворіб близьких людей, майбутнього, а також страх павуків і змії. Встановлено, що особи юнацького віку які схильні до прокрастинації, демонстрували вищий рівень ситуативної тривожності.

Аналіз дослідження показав, що переважаючими причинами прокрастинації у молоді є недооцінка готовності до виконання завдання.

За результатами дослідження виявлено, що особи юнацького віку з високим рівнем прокрастинації мають вищий інтегральний показник страху, порівняно із особами з середнім та низьким рівнем. Також встановлено, що особи юнацького віку з високим рівнем прокрастинації мають вищу орієнтацію на соціальну винагороду, ніж молоді люди з середнім рівнем прокрастинації, а особи з високим рівнем прокрастинації мають значно вищу схильність до педантизму, ніж особи юнацького віку з низьким рівнем прокрастинації. Результати дослідження показали, що прокрастинація має суттєвий вплив на рівень тривожності та страхів у молоді.

Ключові слова: страх, юнацький вік, тривожність, особистісна тривожність, прокрастинація.

Постановка проблеми. Сучасний темп життя осіб юнацького віку характеризується постійним навантаженням, багатозадачністю, високими вимогами та потребою в постійному балансі між навчанням, соціальними зобов'язаннями та особистим життям. Молодь знаходяться в нерозривному колі, де прокрастинація може призвести до тривожності, а надмірна активність – до перевтоми та втрати мотивації. Прокрастинація, тривожність та страхи є факторами, що впливають на ефективність молоді, життя та навчання. Хоча багато досліджень було проведено у даній галузі, проте є значна потреба у подальшому розширенні знань про зв'язок між цими психологічними аспектами серед молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Означені аспекти знайшли своє відображення у низці наукових праць, присвячених дослідженню питання проблематики прокрастинації та тривожності. Дослідженню цих питань присвячені наукові праці таких українських вчених (В. Дуб, К. Дубініна, О. Гліченко, З. Оніпко, Ю. Рудоманенко, Н. В. Назарук, О.В. Журавльова, В. Лугова, Г. Чуйко, М. Комісарик, С. Куцепал та ін.) та зарубіжних вчених (А. Камю, Ф. Ріман, П. Тілліх, З. Фрейд, Е. Фромм, М. Хайдеггер, К. Хорні та ін.); J. Burka, J. Ferrari, N. Milgram, Н. Мілгрем, Дж. Баторі та Д. Моурем.

Загалом, висока схильність до переживання тривоги та страхів – найтипівіша форма афективних і поведінкових порушень у молоді та є одними з найпоширеніших видів психічного неблагополуччя. Різниця між тривогою та страхом полягає у тому, що зазвичай стан тривоги є безпредметним, тоді як страх обумовлений існуючим об'єктом-причиною, подією чи ситуацією. Також відмінністю тривоги від страху є те, що тривозі не завжди притаманний характер негативного сприйнятого почуття, адже можливе також існування тривоги як радісного очікування та хвилювання [22, с. 114].

Згідно з теорією З. Фрейда можна виділити такі види тривоги: 1) реалістичну тривогу – джерелом є емоції, а також страх, що може послаблювати можливість особистості ефективно боротися із загрозою; 2) невротичну тривогу – формується зі страху перед Іd та втратою контролю Еgo; 3) моральну тривогу – виникає через те, що Іd хоче виразити непристойні думки, а SuperEgo тисне почуттям провини [2 с. 23].

Соціологічні та психологічні дослідження засвідчують, що найпоширенішим джерелом страхів і побоювань, є особливості соціальних відносин [11, с. 3].

Соціальний страх розглядається з двох фундаментальних позицій: як психічне явище, що має соціокультурне відображення; як патопсихологічний феномен, що проявляє себе в фобійних реакціях (соціофобія і її різновиди) чи невротичних розладах. Одним з видів соціальних страхів є страх соціального відхилення. Страх соціального відхилення є однією зі складових соціальних страхів і має велику психологічну вагу в контексті соціальної адаптації та соціальних відносин. Ця психологічна особливість відображає бажання та потребу людини відповідати соціальним нормам, прийнятим у конкретному суспільстві [11, с. 4]. Вагомий внесок у дослідження соціального страху в юнацькому віці зробив англійський вчений Дж. Боулбі. Він вважав, що найсильнішим страхом для особистості є страх самотності, дослідник стверджував, що за ним стоять біологічні причини.

У формуванні страхів в юнацькому віці важливу роль відіграють різні чинники, серед яких слід підкреслити невизначеність майбутнього – молоді люди зіштовхуються з багатьма невизначеностями у майбутньому, такими як вибір професії, плани на життя, стосунки із одногрупниками тощо, що може створювати тривожність і страх перед невідомим. Бажання стати самостійними та незалежними може поєднуватися зі страхом перед невизначеністю соціального статусу і майбутніми відповідальністю та викликами. В свою чергу це може запускати різні захисні механізми, зокрема, стратегію відкладати на потім ту активність, яка викликати тривогу та страх.

П. Стіл визначає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на те, що можуть настати негативні наслідки через таку затримку. Першу класифікацію видів прокрастинації було запропоновано Н. Мілграмом, Дж. Баторієм і Д. Моурером. За Н. Мілграмом, можна виокремити два основних напрямки прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень.

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють п'ять характерних типів прокрастинації, серед яких: побутова (відкладання регулярних повсякденних справ, таких як прибирання, прання, роботи по дому); прокрастинація прийняття

рішень (постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, коли всі умови й інформація для прийняття рішення вже є); невротична (затягування життєво важливих рішень, що мають довготривалі наслідки: вибору навчального закладу, професії, партнера, згоди або відмови від шлюбу тощо); академічна (відкладання виконання навчальних завдань, підготовки курсових, іспитів тощо); компульсивна (поєднання відкладання виконання справ з відкладанням прийняття рішень, що склалося в постійну стійку поведінку) [19, с. 215].

Нерідко прокрастинація розглядається як стратегія боротьби з тривожністю, за якою стоять страхи різного походження. Згідно з даними Дж. Бурка і Л. Юен, можна виділити такі види страхів, які можуть стати детермінантами прокрастинації: *страх невдачі; страх успіху, страх втрати контролю над ситуацією, страх надмірного відокремлення* [20, с. 218].

Тривожність займає особливе місце у психодинамічному підході. Вона також може бути детермінантом прокрастинації, автори описують такі причини зростання тривожності з прокрастинацією:

Переживання щодо оцінки, виявляється у вигляді тривожних думок і емоційних переживань з приводу серйозності вимог, рівня власної компетентності, очікувань оточуючих.

Також це *перфекціонізм*, людина зайве багато часу приділяє деталям, намагаючись довести результат до досконалості, у зв'язку з чим затягує терміни. Характер співвідношення перфекціонізму та прокрастинації на сьогоднішній день не встановлено до кінця: одні вчені вважають прокрастинацію одним із деструктивних наслідків перфекціонізму інші – причиною, а треті – незмінним супутником [10, с. 46].

Дж. Р. Феррарі зі співавторами запропонував свою типологію даного феномена, що ґрунтується на особистісних особливостях людей та їх поведінкових стратегій в ситуації відкладання:

1. «Нерішучі» прокрастинатори – люди, які постійно відкладають прийняття рішень через існування відповідальності за результат. Вони керуються наступними принципами: поки рішення не прийнято, немає ймовірності допустити помилку і в підсумку отримати незадовільний результат.

2. «Ті, хто уникає», прокрастинатори – люди, які прагнуть не виконувати неприємні завдання, і надалі не отримувати оцінки від оточуючих.

3. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які навмисно відкладають виконання будь-якої роботи або прийняття важливих рішень, оскільки їм подобається відчувати те емоційне напруження, яке виникає, коли виконуєш роботу в останній момент [20, с. 217].

Мета статті: дослідити особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Досліджуваною групою було обрано студентів 1-4-го курсу з різних навчальних закладів, різних спеціальностей денної форми навчання. Середній вік досліджуваних становить 18-22 років. Взяли участь у дослідженні 42 студенти. З яких 23 жінок (55%) та 19 чоловіків (45%).

Для вивчення страхів, тривожності та прокрастинації, використані наступні методики: «Опитувальник дослідження тривожності» Ч. Д. Спілбергера, «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів», «Шкала прокрастинації Б. Такмана, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації», анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, а також авторська анкета дослідження інтенсивності з страхів у осіб юнацького віку.

За результатами методики «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» можна визначити найбільш актуальні страхи молоді сьогодення (рис. 1).



Рис. 1. Столпчикова діаграма для середніх значень страхів з найбільшими показниками

Страх бідності у осіб юнацького віку може бути високим через боязнь економічної нестабільності та фінансових труднощів у майбутньому. Цей страх може бути спричинений нестабільною економічною ситуацією та невпевненістю щодо можливості знайти добре оплачувану роботу після закінчення навчання. Війна в країні викликають тривогу у молоді. Новини про військові дії та можливість їхнього розширення підвищують рівень страху. Переживання за своє життя та своїх близьких безумовно викликає відчуття страху та занепокоєння. Страх негативних наслідків хворіб близьких людей зумовлений тим, що особи юнацького віку переживають за своїх рідних і бояться втратити їх або мати справу з важкими наслідками їхніх хворіб. Ще одна шкала, яка набрала високі показники це страх хвороби близьких, вона переключається з шкалою вище. Страх перед майбутнім, невизначеність щодо майбутньої кар'єри та особистого життя після закінчення навчання також часто тривожить молодих людей.

В анкеті «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» були виокремлені такі середні значення (рис. 2).



Рис. 2. Столпчикова діаграма для методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

Було виявлено, що найбільше середнє значення має причина прокрастинації, пов'язана з недооцінкою готовності до виконання завдання. Це означає, що молоді люди часто відкладають виконання завдань через те, що вважають себе недостатньо підготовленими або сумніваються у своїх знаннях та здібностях. Таке сприйняття може бути зумовлене низькою самооцінкою, страхом невдачі або високими вимогами до себе. Молоді люди можуть відчувати, що їм бракує необхідних навичок або інформації для успішного виконання завдання, що призводить до прокрастинації.

На основі кластерного аналізу методом «дерево кластеризації» можна поділити досліджуваних на три кластери (рис. 3).

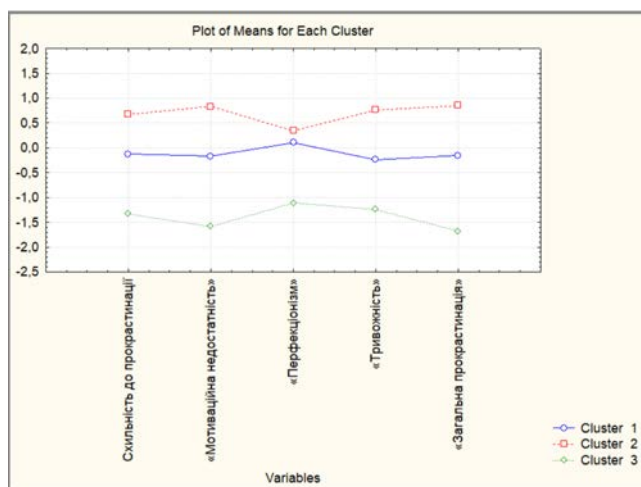


Рис. 3. Графік кластеризації

Кластеризація була здійснена на основі наступних шкал: «Схильність до прокрастинації», «Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність», «Загальна прокрастинація». До першого кластеру, «середній рівень прокрастинації», увійшло 18 осіб, з високим показником за шкалою «перфекціонізм». Це може бути пов'язане з тим, що перфекціонізм впливає на стиль роботи людини. Особи з високим рівнем перфекціонізму можуть витратити більше часу на виконання завдань, оскільки вони прагнуть до ідеального результату і намагаються уникнути будь-яких помилок.

До другого кластеру, «високий рівень прокрастинації», увійшло 17 осіб з високими показниками за шкалами «мотиваційна недостатність», «загальна прокрастинація», «тривожність», але низькими за шкалою «перфекціонізм». Це можна пояснити таким чином, що особи з цими характеристиками можуть мати тенденцію відкладати завдання через відчуття невпевненості в своїх здібностях або малої мотивації до виконання завдань. Вони можуть відчувати великий рівень стресу від великої кількості завдань та відчуття невпевненості в своїх можливостях. Також через тривожність, яка може впливати на здатність людини ефективно управляти своїм часом та керувати завданнями.

До третього кластеру, «низький рівень прокрастинації», увійшло 7 досліджуваних, з низькими показниками за всіма шкалами. Ці особи, ймовірно, мають досить стійкий характер та добре розвинені навички управління часом та мотивації. Вони можуть бути в цілому задоволені своїм життям і досягненнями, що не викликає у них потреби відкласти завдання чи почувати стрес.

Наступним кроком було зроблене порівняння кластерів за показниками тривожності та страхів за допомогою тесту Шеффе. Отже, особи з високим рівнем прокрастинації мають вищий інтегральний показник страху, порівняно із особами з середнім та низьким рівнем. Особи з високим рівнем прокрастинації мають вищу орієнтацію на соціальну винагороду, ніж люди з середнім рівнем прокрастинації. Особи з високим рівнем прокрастинації мають значно вищу схильність до педантизму, ніж люди з низьким рівнем прокрастинації.

Особи юнацького віку з високою схильністю до прокрастинації мають значно вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності, вони мають вищий рівень інтегрального показнику страху, недооцінюють готовність до виконання завдань, мають вищий рівень подолання страху відповідальності, менш вмотивовані, мають вищу орієнтацію на соціальну винагороду та вищу схильність до педантизму, ніж люди з низьким та середнім рівнем прокрастинації.

Особи юнацького віку з низьким рівнем прокрастинації мають нижчий рівень ситуативної та особистісної тривожності та показників інтенсивності страхів, оцінюють свою підготовленість до занять краще, мають вищу навчальну мотивацію та в меншій мірі виявляють педантичність ніж особи з середнім та високим рівнем.

Були виявлені такі значущі зв'язки для шкали «схильність до прокрастинації» із шкалами «ситуативна тривожність», «особистісна тривожність», «страх павуків та змій», «страх відповідальності», «страх старості», «страх не знайти роботу після закінчення університету» та «страх занепаду власного здоров'я».

Correlations (opytuvanykh_1)											
Marked correlations are significant at $p < 0.1000$											
N=42 (Casewise deletion of missing data)											
Variable	Схильність до прокрастинації	«Моя вага в надостаті»	«Перформанс»	«Тривожність»	«Згадка прокрастинації»	«Недооцінка готовності до виконання завдань»	«Подолання страху відповідальності»	«Значення зацікавленості»	«Орієнтація на соціальну винагороду»	«Схильність до педантизму»	«Схильність до прокрастинації»
Ситуативна тривожність	0.50	0.41	0.08	0.42	0.41	0.35	0.50	0.32	0.55	0.46	0.58
Особистісна тривожність	0.56	0.56	0.31	0.63	0.66	0.56	0.59	0.43	0.61	0.58	0.58
Страхи павуків і змій	0.40	0.21	0.14	0.54	0.41	0.45	0.47	0.22	0.34	0.50	0.50
Страхи темряви	0.24	0.21	0.26	0.52	0.44	0.37	0.26	0.23	0.40	0.43	0.43
Страхи бовванілля	0.29	0.24	-0.05	0.44	0.30	0.44	0.33	0.26	0.30	0.43	0.43
Страхи хвороби близьких	0.03	-0.13	-0.00	0.25	0.07	0.09	0.06	-0.05	0.19	0.29	0.29
Страхи злочинності	0.26	0.09	-0.03	0.26	0.16	0.42	0.26	0.10	0.32	0.39	0.39
Страхи начальства	0.17	0.16	0.09	0.31	0.25	0.43	0.28	0.15	0.41	0.50	0.50
Страхи змін в особистому житті	0.14	0.06	0.25	0.31	0.26	0.39	0.20	0.24	0.23	0.51	0.51
Страхи відповідальності	0.41	0.49	0.26	0.64	0.57	0.45	0.50	0.43	0.54	0.52	0.52
Страхи старості	0.41	0.41	0.35	0.24	0.41	0.36	0.39	0.37	0.54	0.08	0.08
Страхи за серце	0.22	0.22	0.21	0.38	0.35	0.26	0.27	0.15	0.48	0.26	0.26
Страхи бідності	0.08	0.20	0.09	0.16	0.20	0.29	0.14	0.17	0.33	0.07	0.07
Страхи перед майбутнім	0.38	0.41	0.39	0.59	0.60	0.58	0.44	0.49	0.64	0.51	0.51
Страхи перед іспитами	0.24	0.29	0.08	0.43	0.36	0.35	0.42	0.23	0.51	0.37	0.37
Страхи війни	0.19	0.11	0.03	0.31	0.21	0.16	0.34	0.15	0.43	0.25	0.25
Страхи смерті	0.33	0.30	0.12	0.34	0.34	0.31	0.53	0.28	0.62	0.25	0.25
Страхи замкнутих просторів	0.17	0.27	0.28	0.45	0.44	0.13	0.38	0.06	0.41	0.21	0.21
страхи висоти	0.24	0.21	0.26	0.42	0.39	0.25	0.35	0.24	0.37	0.28	0.28
Страхи глибини	0.08	-0.00	0.06	0.01	0.02	0.26	0.02	-0.03	0.23	0.21	0.21
Страхи перед нег. наслідками хвороби близ. людей	0.23	0.30	0.23	0.33	0.37	0.29	0.41	0.37	0.48	0.42	0.42
Страхи завороти	0.24	0.17	0.11	0.26	0.24	0.29	0.45	0.12	0.38	0.19	0.19
Страхи перед нег. наслідками хвороби близ. людей	0.33	0.26	-0.03	0.28	0.24	0.41	0.36	0.32	0.34	0.36	0.36
страхи сімейства	0.14	0.24	0.21	0.54	0.44	0.36	0.36	0.32	0.47	0.46	0.46
страхи перед публічними виступами	0.32	0.26	0.06	0.42	0.34	0.33	0.51	0.32	0.40	0.39	0.39
страхи агресії до близьких	0.25	0.22	0.08	0.41	0.33	0.18	0.30	0.17	0.43	0.12	0.12
Страхи повітряної тривоги	0.24	0.22	-0.05	0.40	0.28	0.12	0.44	0.19	0.45	0.31	0.31
Страхи щось не встигнути через вим. світла	0.20	0.19	-0.06	0.35	0.23	0.39	0.48	0.20	0.60	0.36	0.36
Страхи передзвонів навічаних через вікни	0.08	0.12	-0.04	0.17	0.12	0.14	0.39	0.26	0.59	0.21	0.21
Страхи вільно висловлювати думки	0.38	0.36	0.16	0.21	0.32	0.39	0.41	0.40	0.23	0.07	0.07
Страхи щось не встигнути через дедлайни	0.23	0.29	0.02	0.37	0.32	0.44	0.35	0.27	0.45	0.47	0.47
Страхи терати актуальності снів	-0.03	0.03	0.14	0.19	0.16	-0.06	0.13	-0.08	0.21	0.03	0.03
Страхи перед соціальними відношеннями	0.36	0.33	0.04	0.30	0.31	0.34	0.34	0.27	0.36	0.34	0.34
Страхи не знайти роботу	0.40	0.45	0.21	0.55	0.54	0.58	0.45	0.46	0.52	0.54	0.54
Страхи перенавантаження	0.27	0.30	0.15	0.36	0.35	0.39	0.46	0.32	0.55	0.41	0.41
Страхи занепаду здоров'я	0.40	0.38	0.15	0.46	0.44	0.40	0.54	0.35	0.67	0.15	0.15
Інтегральний показник страху	0.39	0.35	0.23	0.58	0.52	0.53	0.54	0.36	0.66	0.52	0.52

Рис. 4. Кореляційні зв'язки між шкалами методики ієрархічної структури актуальних страхів, показниками тривожності та причинами особистісної схильності до відтермінування завдань

Із зростанням особистісно та ситуативної тривожності зростає схильність до прокрастинації. Молоді люди, які схильні до прокрастинації, часто відкладають виконання завдань через страх невдачі або критики, що є проявом особистісної тривожності. Відкладання завдань створює додатковий стрес і посилює тривожність. Тому, схильність до прокрастинації і особистісна тривожність взаємно підсилюють одна одну, створюючи замкнене коло психологічного дискомфорту.

Кореляція між шкалами «схильність до прокрастинації» та «страх відповідальності» пояснюється тим, що молоді люди які бояться відповідальності, часто відкладають виконання завдань, щоб уникнути можливих наслідків своїх дій. Вони бояться зробити помилку або не відповідати очікуванням, що призводить до прокрастинації як захисної стратегії уникнення. Прокрастинація дозволяє їм тимчасово уникнути стресу, пов'язаного з відповідальністю, але в довгостроковій перспективі лише посилює їхні страхи і збільшує стрес через накопичення невиконаних завдань. Таким чином, страх відповідальності стимулює прокрастинацію, створюючи цикл уникнення і підвищеного стресу.

Зв'язок між схильністю до прокрастинації та страхом не знайти роботу після завершення університету може пояснюватися відкладенням процесу кар'єрного планування та пошуку роботи. Молоді люди, які схильні до прокрастинації, можуть уникати цих дій через стримання від важливих рішень або відчуття тривоги перед майбутнім. Таке відкладення підвищує страх не мати достатньої підготовки для вступу на ринок праці, що може посилити страх перед майбутнім здобуттям роботи після закінчення навчання. Таким чином, схильність до прокрастинації може впливати на страх не знайти роботу, що обумовлює відкладення необхідних кроків для кар'єрного розвитку.

Кореляцію між схильністю до прокрастинації та страхом занепаду здоров'я через стрес, пов'язаний з навчанням, війною та іншими життєвими викликами можна пояснити тим, що студентська молодь почувається виснаженою, а також усвідомлює, що стресове навантаження згудно впливає на здоров'я, тому і відтермінують певні завдання та рішення. Прокрастинація призводить до накопичення невиконаних завдань, цей стрес може поглибити страх втрати фізичного та ментального здоров'я.

Висновки і перспективи досліджень. Встановлено, що молоді люди які схильні до прокрастинації, демонстрували вищий рівень ситуативної тривожності, що пояснюється відкладанням важливих завдань, які накопичуються і викликають стрес. Особистісна тривожність у таких осіб була підвищена через постійне відчуття недовіри до власних здібностей та страху перед невдачами.

Аналіз страхів осіб юнацького віку показав, що найбільш значущими для них були страхи бідності, війни, негативних наслідків хворіб близьких людей, майбутнього, а також страх павуків і змій. Страх бідності та війни був обумовлений економічною нестабільністю та поточною політичною ситуацією, що викликало занепокоєння у молоді. Переживання за здоров'я рідних і страх перед майбутнім свідчать про високий рівень тривожності щодо можливих життєвих викликів та кар'єрних перспектив. Загалом, результати дослідження показали, що прокрастинація має суттєвий вплив на рівень тривожності та страхів у молоді. Вона спричиняє підвищену ситуативну тривожність і загострює особистісну тривожність, що в свою чергу збільшує інтенсивність страхів, пов'язаних з майбутнім, здоров'ям та соціально-економічними аспектами життя. Перспективою подальших досліджень вбачаємо у глибшому вивченні соціальних страхів у осіб юнацького віку.

Список використаної літератури

1. Амплеева О.М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді // Педагогічна та вікова психологія : підруч. – Миколаїв. 2000. – С. 5–9.

2. Амплєєва О.М. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів // Габітус. – Миколаїв. 2022. – №42. – С. 22-26.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Київ. 2021. – №4. – С. 82-86.
4. Варій М. Й. / Загальна психологія // М. Й. Варій : нав. посіб. – Київ : Центр учбової літератури. – 3-тє вид. 2009. – С. 1008.
5. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. – Одеса. 2012. – Т. 17, № 8(20). – С. 479-484.
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // Психологія та соціальна робота. – Запоріжжя, 2019. – №1(49). – С. 32-48.
7. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів / В. Дуб // Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць ДДПУ імені Івана Франка. 2020. – №47. – С. 53-66.
8. Журавльова О.В. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон. 2018. – №3(1). – С. 42-46.
9. Карамушка Л. М. Методики для діагностики прокрастинації особистості // Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. – Київ. 2019. – С. 1-80.
10. Лісовенко А. Чинники прокрастинації та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям особистості // Перспективи та інновації науки. – Одеса. 2023. – №4(22). – С. 460-472.
11. Міхеєва, Л. Войцехівська О. Особливості прояву соціальних страхів студентської молоді // Psychology Travelogs. – Хмельницький. 2023. – С. 1-9.
12. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. – №3. – С. 66-70.
13. Назарук Н. В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. – №4. – С. 61-65.
14. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – Київ. 2020. – С. 66-71.
15. Паламарчук М. Є. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів // Наукові здобутки студентів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти. – Київ. 2015. – С. 1-13.
16. Петраківська Т. Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків // Науково-практична конференція. – Дніпро. 2023. – С. 60-62.
17. Петрова А. С. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів // Автореферат дисертації. – Київ. 2015. – С. 1-23.
18. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками // Вісник донецького національного університету імені Василя Стуса. – Одеса. 2022. – №1(1). – С. 24-30.
19. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості // Національна академія Державної прикордонної служби України : наук. зб. – Одеса. 2020. – Т. 13, № 2. – С. 213-231.
20. Сметаняк В. Бегмет, О. Феномен прокрастинації в сучасній психології / В. Сметаняк, О. Бегмет // Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ». – Cambridge, UK. 2022. – С. 216-219.
21. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) // Науковий часопис. – Херсон. 2015. – №1(46). – С. 266-272.
22. Фенина О. Особливості тривожності і страхів у студентської молоді // Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк. 2021. С. 114-117.

23. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді // Вісник Запорізького національного університету. – Київ. 2014. – №1(22). – С. 173-180.
24. Klingsieck Katrin B. Procrastination // *European Psychologist*. – Paderborn. 2013. – pp. 1-34.
25. Fanxing K. Research on Social Fear and Academic Burnout of College Students // *International Journal of Social Science and Humanity*. – China. 2023. – pp. 61-64.

FEATURES OF ANXIETY AND FEARS IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT TENDENCIES TO PROCRASTINATION

Nataliia Hrebin

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Marta Lutsiv

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str, Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: marta.lutsiv@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the study of fears and anxiety and their relationship with procrastination in young people. The article presents the results of a study of the peculiarities of anxiety and fears of adolescents with different procrastination tendencies. Approaches to the study of fears, anxiety, and types of fears that serve as determinants of procrastination are analysed. The analysed works are devoted to the study of the problem of procrastination.

The dominant fears of young people, indicators of anxiety and their relationship with procrastination are presented. The reasons for the tendency to procrastinate tasks in young people are analysed, correlations between the tendency to procrastinate and indicators of personal anxiety, fear of responsibility, fear of health decline due to stress associated with study, war and other life challenges, fear of not finding a job after graduation are presented. It has been found that the most dominant fears of adolescents are fears of poverty, war, negative consequences of illnesses of loved ones, the future, and fear of spiders and snakes. It was found that adolescents who were prone to procrastination showed a higher level of situational anxiety.

The analysis of the study showed that the predominant cause of procrastination among young people is underestimation of readiness to perform a task.

The study found that adolescents with a high level of procrastination have a higher integral index of fear compared to those with a medium and low level. It was also found that youth with a high level of procrastination have a higher orientation towards social reward than young people with an average level of procrastination, and youth with a high level of procrastination have a significantly higher tendency to pedantry than youth with a low level of procrastination. The results of the study showed that procrastination has a significant impact on the level of anxiety and fear in young people.

Key words: fear, adolescence, anxiety, personal anxiety, procrastination.

УДК 159.923:159.944.4-021.484

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ

Софія Дмитришин

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Sofia.Dmytryshyn.AFFP@lnu.edu.ua*

Статтю присвячено феномену резильєнтності, різним підходам до концептуалізації та визначення поняття «резильєнтність»; здійснено метааналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень крізь призму основних теорій резильєнтності, кожна з яких має свою спрямованість та методологію.

Метою статті є проаналізувати наукові роботи дослідників, що працювали у напрямку визначення поняття «резильєнтність» протягом останніх десятиліть; з'ясувати розбіжні та спільні моменти у термінологічному змісті резильєнсу, представленому в україномовній літературі та розкритому в останніх світових тенденціях даної теми. Приділено увагу історії розвитку концепцій резильєнтності, першим дослідженням, завдяки яким це поняття було виокремлене з-поміж дотичних понять.

Також висвітлено питання стану сучасного українського суспільства, що з впевненістю можна охарактеризувати як кризовий. Війна й соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних та соціальних наук зростає потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності, життєстійкості людини, а також емоційному здоров'ї в освітньому середовищі.

Завданням статті постає чітке розмежування понять «резильєнсу» із поняттям «стресостійкості», копінгот та посттравматичним зростанням для уникнення термінологічної плутанини. Оглядом охарактеризовано особливості та рекомендації щодо використання правил стійкості педагога, зокрема фахівців музичного мистецтва, котрі є невід'ємною частиною освітнього процесу в загальноосвітніх та мистецьких школах та мають безпосередній вплив на психологічний стан учнів.

Ключові слова: резильєнтність; стресостійкість; почуття безпеки; цінності; стрес; психологічне благополуччя; життєстійкість.

Постановка проблеми. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава та привертала увагу дослідників і науковців, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Тому поняття «резильєнтність» як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в часі повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо. Збільшення кількості досліджень феномена резильєнтності протягом останніх десятиліть супроводжується переоцінкою концепту цього поняття як серед українських, так і серед закордонних науковців. Дослідники, вивчаючи цей феномен в різних галузях медицини та психології, повинні бути впевнені, що піддають досліддам одне й те саме явище; уникають розбіжностей в обрахунках наукових праць та мають можливість порівнювати між собою результати для отримання достовірних висновків.

Життєстійкість музичних педагогів та освітян з різних сфер діяльності все більше зацікавлює науковий пласт та соціум загалом. Нерідко саме сьогодні ми натрапляємо на

велику кількість статей, наукових праць, дописів у соціальних мережах як протистояти тим, чи іншим стресовим факторам, котрі спіткали нас в XXI ст. Тому у статті згадуються педагоги, музичні педагоги як фахівці, що здатні впливати на благополучне середовище серед здобувачів освіти.

Отже, вивчення терміну «резильєнтність» є надзвичайно важливим у наших реаліях життя, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні методики для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «резильєнтність» активно впроваджується в науку психології ще з 60-тих років минулого століття і перейшов він до психологічного лексикону з фізики, де позначав властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів).

Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що не зважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [8].

Ця концепція передбачає як позитивний результат, котрий досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу) так і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання)[5; 6].

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій.

Поняття «резильєнтність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології та психології здоров'я. Власне саме слово резильєнтність походить з латинської мови, де *resilire* означає відсік, повернення до початку, відновлення рівноваги. У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій [5].

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів [3].

1. *Резилієнс як риса особистості/навичка.* Резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Резильєнтністю є здатність дорослої людини, котра постраждала від потенційно катастрофічної події (наприклад, смерті близької людини або небезпечної для життя ситуації), підтримувати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного здоров'я а також подальше вміння відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді. Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. (Walker, Pflingst, Carnevali, Sgoifo, Nalivaiko, 2017).

2. *Резильєнтність як процес копіngu* включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як

незвичайними, так і звичними для індивіда (Neenan, 2017). Резильєнтність – це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів. Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос (2018), динамічний процес резильєнтності містить:

- 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості;
- 3) в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки.

3. Резильєнс як *позитивна адаптація/захисний механізм*. Резильєнтність – позитивна адаптація в ситуаціях критичних викликів, що диференційовано впливає на здатність людини справлятися з критичними викликами та на результат успішного розвитку життя під час або в результаті потенційно доленосних подій. Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умов перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) (American Psychological Association, 2010) [17].

Попри те, що література не дає однозначного визначення поняття «резильєнтності», є те, що об'єднує різні підходи й теорії. Таким спільним знаменником до його розуміння є властивість, котра допомагає людям функціонувати на оптимальному рівні й достатньо швидко відповідати на життєві виклики. Актуально звернути увагу також на те, що резильєнтність є результатом інтеракції різних ресурсів, зовнішніх і внутрішніх, котрі особистість вміє використати в стресових ситуаціях.

Історичний аналіз останніх досліджень і публікацій.

Перші дослідження терміну «резильєнтність» виникли не з академічного обґрунтування теорії, а з так званої феноменологічної ідентифікації характеристик людей, котрі пережили серйозні травми та катастрофи.

Історично дослідники, клініцисти та теоретики працювали в рамках традиційної медичної моделі. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, поясненні та класифікації хворіб, психопатології та розумових недоліків. Наукова література, дослідницькі моделі та практичні методи втручання зосереджувалися на психологічних проблемах людини, головним чином на факторах ризику та негативних наслідках, тобто розладах, викликаних надмірним стресом.

Як зазначає К. Bolton та G. Richardson, наприкінці 1980-х рр. відбувся перехід від цієї медичної моделі до так званої міждисциплінарної (за G. Richardson – «новий рух науки»), коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки від травмування, а й особливості тих людей, котрим вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити ці події, а згодом навіть психологічно зростати. З цього часу науковий інтерес буде зосереджений не лише на спробах зрозуміти, класифікувати та пояснити фактори та умови, що призводять до психопатології після стресових подій, що перевищують адаптаційні можливості людини, а й на шляхах, що ведуть до здорового психологічного здоров'я та позитивної адаптації після стресових ситуацій. Ця зміна й призвела до новаторської роботи над концепцією стійкості [18].

Поняття резильєнтності, як характеристики особи вперше ввели Jack і Jeanne Block в другій половині ХХ ст. Під еґо-резильєнтністю (ego-resiliency) науковці розуміють перманентну здатність адаптуватись до щоденних викликів та травмуючих подій. Еґо-резильєнтність – це риса особистості, котра допомагає людині пристосуватись до нових умов життя, використовуючи свої здібності, таланти, а також зовнішні засоби що допомагають бути гнучким. Людина, яка не має цієї риси на нові ситуації реагує сильнішим стресом,

тривожністю і ригідною поведінкою. Его-резиліентність дозволяє особистості балансувати між двома крайнощами, пов'язаними з контролем: надлишковим контролем і повною відсутністю контролю. Тому стійкі люди знають, як змінювати, підвищувати або знижувати свій рівень контролю залежно від ситуації, що допомагає їм правильно реагувати на стресові ситуації [5; 16].

За дослідником Г. Лазосом у результаті теоретико-методологічного аналізу було визначено, що резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, котре охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Автор зазначає, що резильєнтність загалом пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов і в залежності від фокусу та предмету дослідження може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, так і як динамічний процес, що відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [8].

Виникнення самої концепції резильєнтності науковці пов'язують із роботами Е. Werner та її колеги R. Smith. У 1955 р. було розпочато фундаментальне лонгітюдне дослідження з резильєнтності, де саме поняття резильєнтності й увійшло в термінологію психології [21].

Виявлені результати досліджень містили наступні особистісні якості: соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, зорієнтованість на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування. На додаток до роботи Е. Werner, R. Smith, наведу ще одні знакові дослідження, корті також вплинули на розвиток і концептуалізацію феномену резильєнтності [19; 21].

Британський психіатр М. Rutter провів серію епідеміологічних досліджень серед дітей і молоді з острова Вайт та Лондона. Результати цих досліджень показали, що підлітки стають успішними, незважаючи на несприятливі умови навколишнього середовища або фактори ризику, такі як, наприклад, безпритульність. М. Rutter визначив захисні фактори або резильєнтні якості цих дітей: самоефективність, самостійність, позитивне шкільне середовище, навички планування та створення позитивних стосунків з дорослим.

Norman Garmezy з колегами провів лонгітюдне дослідження (з 1971 до 1982 рр.), вивчаючи ймовірні дисфункції розвитку дітей батьків-шизофреніків. Дослідники виявили, що діти з вибірки стали адаптованими дорослими, які створювали теплі й компетентні стосунки. Висновки з цього дослідження дозволили виокремити захисні фактори, що допомогли вибудувати цим дітям резильєнтність та створити компетентне доросле життя, серед них: адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю, адекватні навички вирішення проблем і почуття гумору.

Дослідна лабораторія під керівництвом Р. Benson у період між 1990 та 1995 рр. розпочала дослідження американських учнів 6-12 класів з 600 різних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. Загалом вибірку становили 350 000 дітей. В результаті цього дослідження було виокремлено 40 факторів розвитку, які розподілені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх 37 належать, наприклад, підтримка найближчого оточення (сім'я, дорослі, сусіди та друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей у дітей), знання меж і очікувань, конструктивне використання часу. Внутрішніми факторами розвитку було названо мотивацію до набуття освіти, мотивацію до досягнення, позитивні цінності (турбота, чесність, відповідальність тощо), соціальні компетенції та позитивну ідентичність – самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети [19].

Підсумовуючи результати основних досліджень з резильєнтності того часу В. Bernard зазначає, що всі наявні дослідження вказують на дивовижні результати – 50%, інколи 70% респондентів (переважно дітей) з різних країн світу показують не просто

резильєнтні якості, а й психологічне зростання, незважаючи на несприятливі, інколи травмівні умови життя [16].

У сукупності вищезгадані дослідження були довготривалими за своєю організацією, зосередженими переважно на вибірці дітей та підлітків, а також сфокусованими на визначенні ключових захисних факторів, які слугували буфером для несприятливих, стресових подій у житті дітей. Важливо, що ці дослідження довели й підтвердили існування феномену резильєнтності та наразі вони класифікуються вченими як перша хвиля досліджень резильєнтності. Отже, дослідження слугували емпіричною основою, що сприяла продовженню дослідницького та теоретичного вивчення резильєнтності.

Основні хвилі досліджень резильєнтності.

Огляд сучасних досліджень з проблеми резильєнтності розглянуто крізь призму чотирьох хвиль досліджень, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших факторів резильєнтності.

Отже, короткий опис цих чотирьох періодів сучасних досліджень:

1. Більшість досліджень *першої хвилі* були зосереджені на пошуку та опису тих внутрішніх і зовнішніх резильєнтних якостей особистості, які допомагають їй впоратися, подолати або пережити складні життєві ситуації. В результаті було виявлено перелік «механізмів резильєнтності»: якостей, «активів», копінгів і захисних факторів (наприклад, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, незалежність тощо). Виявлені механізми мали важливе практичне значення, на основі чого було створено багато відповідних психотехнологій спрямованих на профілактику та розвиток резильєнтності.

2. *Друга хвиля* досліджень характеризується зміщенням фокусу вивчення та виокремлення захисних факторів до дослідження процесів досягнення резильєнтності. Науковці зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних факторів і почали визначати резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). В результаті з'явилась модель резильєнтності, послуговуючись якою фахівець обирає фокус психотерапевтичного втручання при роботі з пацієнтами/клієнтами (резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами).

3. *Третя хвиля* досліджень резильєнтності тісно переплетена з першими двома хвилями, які складають її методологічну основу. Зокрема, третя хвиля досліджень зосереджувалася на розширенні уявлень про резильєнтність як динамічний процес, який допомагає людям у віднайдені та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації і відновлення. В результаті науковці почали розробляти та застосовувати нові заходи та засоби профілактики, спрямовані на розвиток резильєнтності та розвитку захисних факторів особистості, на способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності.

4. *Четверта хвиля* досліджень резильєнтності характеризується ще більшим міждисциплінарним взаємопроникненням та взаємопов'язанням. Дослідники досягли консенсусу щодо визначення резильєнтності як багатовимірної концепції, яка має не лише суто психологічні виміри, але й біологічні фактори. Визначено нові перспективи створення психотехнологій для розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням всього спектру особливостей особистості (психологічних та нейробиологічних особливостей). Наразі існує достатньо вичерпний спектр дослідницького інструментарію, за допомогою якого є можливим виявлення як рівня резильєнтності, так і різноманітних факторів, які включені до її конструкту відповідно до вікових груп досліджуваних. Водночас ми не маємо жодних оригінальних вітчизняних

методик для таких досліджень, так само як і перекладених, валідизованих на вітчизняній вибірці [9].

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичного доробку психологів щодо визначення поняття резильєнтності показує, що в багатьох дослідженнях воно має спільний концепт – здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості засвідчує, що ця психологічна особливість допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій.

Отже, теоретичні й емпіричні дослідження резильєнтності протягом останніх десятиріч створили вагомий базис для концептуалізації поняття резильєнтності. Подальші дослідницькі пошуки й ініціативи, а також теоретико-методологічний розвиток мають просунути концепцію резильєнтності до більш поглибленого її розуміння, розв’язати певні наявні недоліки та невідповідності з метою виходу до створення ефективніших психотехнологій з розвитку резильєнтності різних сфер населення [9; 11].

Базуючись на проведеному аналізі та синтезі інформації, можна дійти висновку та об’єктивного визначення резильєнтності у науковій літературі. Резильєнтність – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [2; 6]. Також існує чітке розмежування резильєнтності зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням і не вживати їх як синоніми резильєнтності для точної операціоналізації і уникнення термінологічної плутанини.

Отже, резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями і здатностями.

Список використаної літератури:

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Академія стійкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://resilience.k-s.org.ua/>
3. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку: Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64, С. 62-77.
4. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17-27.
5. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
6. Кокур О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка

- НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.
7. Кокун О., Клименко В., Корніяка О. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія.
 8. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V.
 9. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
 10. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти [Електронний ресурс] // Herald of Kiev Institute of Business and Technology 39(1):28-33 DOI:10.37203/kibit.2019.39.06. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/341828232_Rol_duhovnih_cinnostej_ta_zittestijkosti_osobistosti_v_umovah_nepererвної_osviti.
 11. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
 12. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.
 13. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – С. 160- 165.
 14. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. (2022). Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка., (38 (2)), 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
 15. Assonov, Dmytro & Khaustova, O. (2019). Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. Psychosomatic Medicine and General Practice. 4.e0404219.10.26766/pmgp.v4i3-4.219. https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_reziliensu_v_naukovij_literaturi_protahom_ostannih_rokiv.
 16. Hellerstein D. How I can become resilient // Heal Your Brain. Електронний ресурс. – <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.
 17. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. – 167 p.
 18. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout / Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson // Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. – [Електронний ресурс] <http://www.counseling.org/library/>
 19. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

**RESILIENCE OF PERSONALITY: ESSENCE OF THE PHENOMENON
AND METHODS OF DEVELOPMENT****Sofiya Dmytryshyn***Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Sofiia.Dmytryshyn.AFFP@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the phenomenon of resilience, different approaches to conceptualization and definition of the concept of “resilience”; of four waves of research on resilience, each of which had its own focus, methodology and concept.

The purpose of the article is to analyze the scientific works of researchers who have been working towards defining the concept of “resilience” in recent decades; to find out the divergent and common points in the terminological content of resilience presented in the Ukrainian-language literature and revealed in the latest global trends on this topic. Attention is paid to the history of the development of the concept of resilience, the first studies that distinguished this concept from related concepts.

The article also highlights the state of modern Ukrainian society, which can be characterized as a crisis. War and socio-political instability in society are factors that lead to trauma (physical and psychological) for many segments of the population. That is why specialists in the field of psychological, medical and social sciences are facing a growing need for in-depth, targeted study of the conditions for maintaining psychological stability, human resilience and emotional health in the educational environment.

The purpose of the article is to clearly distinguish between the concepts of “resilience” and “stress resistance,” coping, and post-traumatic growth in order to avoid terminological confusion. The features and recommendations for using the rules of teacher's resilience, in particular, those of music specialists, who are an integral part of the educational process in secondary and art schools and have a direct impact on the psychological state of students, are characterized in the article.

Key words: resilience; stress resistance; feeling of security; emotional stability; psychological rules of teacher stability; values, stress, psychological well-being.

ЗМІСТ

<i>Наталія Артюхіна, Лада Ілляшенко. Взаємозв'язок між психологічним капіталом і розвитком лідерських якостей</i>	3
<i>Оксана Кузьмич. Теоретичні підходи до розроблення моделі та програми оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці</i>	10
<i>Надія Левус, Руслана Карковська, Ольга Смолінська, Василина Мельникович. Особистісні чинники прихильності партнерів у подружніх стосунках</i>	17
<i>Ксенія Цацуріна, Наталія Артюхіна. Вплив життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації в дорослому віці</i>	25
<i>Олена Чернілевська-Ісайко. Людино-тваринна взаємодія як ресурс</i>	32
<i>Наталія Шевченко, Олександра Гмиріна, Валентина Алейкіна. Психологічні особливості розвитку ціннісно-сислової сфери майбутніх вчителів</i>	39
<i>Тетяна Ботезату, Ірина Астремська. Особливості вагітності та аналіз емоційних переживань у вагітних жінок</i>	46
<i>Ольга Гилко, Ірина Астремська. Процес формування позитивного типу прив'язаності матері до дитини в постнатальний період</i>	52
<i>Наталія Гребінь, Марта Луців. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації</i>	58
<i>Софія Дмитришин. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку</i>	67

CONTENTS

<i>Nataliia Artiukhina, Lada Iliashenko. Relationship between psychological capital and the development of leadership qualities.....</i>	<i>3</i>
<i>Oksana Kuzmych. Theoretical approaches to the development of a model and program optimizing the development of self-confidence in youth.....</i>	<i>10</i>
<i>Nadiia Levus, Ruslana Karkovska, Olha Smolinska, Vasylyna Melnykovich. Personal factors of commitment of partners in marital relations.....</i>	<i>17</i>
<i>Kseniia Tsatsurina, Nataliia Artiukhina. The influence of life-creating resources on the process of psychosocial adaptation in adulthood.....</i>	<i>25</i>
<i>Olena Chernilevska-Isaiko. The human-animal interaction as a resource.....</i>	<i>32</i>
<i>Nataliia Shevchenko, Oleksandra Hmyrina, Valentyna Alieikina. Psychological features of the development of the value-and-semantic sphere of future teachers.....</i>	<i>39</i>
<i>Tatiana Botezatu, Iryna Astremska. Features of pregnancy and analysis of emotional experiences in pregnant women.....</i>	<i>46</i>
<i>Olha Hylko, Iryna Astremska. The process of forming a positive type of attachment of the mother to the child in the postnatal period.....</i>	<i>52</i>
<i>Nataliia Hrebin, Marta Lutsiv. Features of anxiety and fears in adolescents with different tendencies to procrastination.....</i>	<i>58</i>
<i>Sofiya Dmytryshyn. Resilience of personality: essence of the phenomenon and methods of developmen.....</i>	<i>67</i>

**В І С Н И К
Л Ъ В І В С Ь К О Г О
У Н І В Е Р С И Т Е Т У**

Серія психологічні науки

Випуск 20

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2024