

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІТАЛЬНОСТІ ЖІНОК

Балінова Анастасія Єгорівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Суб'єктивна вітальність особистості у наукових дослідженнях описується як переживання енергії, доступної особистості для здійснення себе в світі, один із найважливіших елементів суб'єктивного благополуччя, а також ресурс адаптаційного потенціалу особистості (О.В.Тимошенко, І.М. Д'яченко, Д. МакНейр, М. Лорр і Л. Доплман, Р.Райан, Ч. Фредерік та ін.). Проблема відновлення психологічного благополуччя українських жінок в умовах тривалої війни є вкрай важливим, адже актуалізує проблему вивчення внутрішньої життєвої енергії людини, ресурсу збереження здатності особистості до активної дії, самореалізації, стресостійкості. Наявність високого рівня вітальності супроводжується відчуттям самоактуалізації, цілісності, наповненості та переживанням позитивних емоційних реакцій. На даний момент цей феномен досліджений недостатньо, а саме в аспекті впливу експресивних видів арттерапії у відновленні та регуляції вітальності жінок. Соціальна та психологічна

значущість визначеної проблеми, а також її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Психологічна саморегуляція вітальності жінок засобами експресивної арттерапії».

Мета статті: емпірично дослідити особливості розвитку саморегуляції вітальності жінок.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні побудови, що стосуються вітальності або життєвої енергії людини, давно були в фокусі уваги різних філософських і психологічних шкіл. Автори більшості моделей розглядали вітальність як обмежений ресурс і основну мету вбачали у збереженні вітальності та життєвої енергії на вже наявному рівні. Представники східної філософії століттями були більш стурбовані питанням про те, як посилити психічну енергію за допомогою духовних, медитативних або фізичних практик [5]. Визначено, що суб'єктивна вітальність є не тільки мірою психологічного благополуччя, а передусім повноцінним особистісним ресурсом, ступінь реалізації якого залежить від рівня любові людини до життя [4].

У зарубіжній і вітчизняній психології суб'єктивну вітальність позначали такими поняттями, як воля, сила «Его», внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу і т. ін. Якнайповніше цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає поняття «hardiness» – «життестійкість», введене С. Мадді [6]. Р. Баумайстер запропонував концепцію виснаження енергії, згідно з якою однією з причин зниження вітальності є самоконтроль і вольове зусилля, що витрачають обмежені ресурси особистості і призводять до виснаження Его [3].

У нашій країні проблема суб'єктивної вітальності практично не вивчена, хоча має глибокі історичні корені. Оцінка людиною свого життя, її емоційне ставлення до нього були темою багатьох філософських, соціологічних і психологічних досліджень. Так Р. Райан і К. Фредерік визначали вітальність як суб'єктивне переживання власної фізичної і

психічної енергії [5]. Люди з високим рівнем суб'єктивної вітальності більш успішні в мобілізації ресурсів, необхідних для опанування хворобою, беруть активнішу участь у діяльності, що сприяє підтримці здоров'я, ніж ті, кому її бракує. Суб'єктивне відчуття вітальності є важливим індикатором психологічного благополуччя особистості. На даний момент цей феномен досліджений недостатньо і, отже, вимагає подальшого вивчення.

У дослідженнях, що вивчають саморегуляцію, суттєвим є визначення психологічного змісту самого поняття та розмежування його з іншими спорідненими поняттями. Під саморегуляцією найчастіше розуміють вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковуючи своїм цілям психічні та фізичні функції організму. Саморегуляція визначається також і як забезпечення особистісної активності, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці. У роботах дослідників саморегуляція розглядається як процес, що спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта й умовами, у яких він діє [2].

У процесі теоретичного вивчення проблеми й емпіричного дослідження застосовувалися як загальнонаукові, так спеціальні дослідницькі методи:

1. теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу;
2. емпіричні – спостереження, тестування: Шкала суб'єктивної вітальності, Опитувальник «Антивітальність і життєстійкість», Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості О. Чебикіна».

Мета та завдання нашого дослідження обумовили склад вибірки, яка мала бути репрезентативною щодо віку та статі. Базою дослідження виступили заклад Вінницька дитяча музична школа №1, Вінницький фаховий коледж мистецтв ім. М.Д. Леонтовича. Загальна вибірка респондентів складала 54 жінок.

Суб'єктивна вітальність — це відчуття енергії та життєвої сили, яке людина відчуває всередині себе. Це поняття часто досліджується в психології, оскільки воно пов'язане з фізичним та психічним здоров'ям, а також із загальним благополуччям. Дослідження суб'єктивної вітальності зазвичай включають оцінку таких аспектів, як: рівень енергії: Наскільки людина відчуває себе енергійною та активною. Психологічне благополуччя: Відчуття щастя, задоволення життям та відсутність стресу. Фізичне здоров'я: Загальний стан здоров'я та відсутність хвороб.

За результатами опитування за Шкалою суб'єктивної вітальності у респондентів рівень вітальності здебільшого невисокий, середній: 11 виборів респондентів отримали високий рівень суб'єктивної вітальності (20,4%), у 30 опитаних - середній рівень (55,6%), у 13 осіб низький рівень (24%).

Здатність людини ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому позитивне ставлення до життя є життєстійкістю. Ця особистісна властивість допомагає людям залишатися мотивованими та оптимістичними, незважаючи на негативні події в житті. Це навичка, яку можна розвивати протягом усього життя через саморефлексію, навчання та практику. Результати дослідження рівня життєстійкості за опитувальником «Антивітальність і життєстійкість» подано у табл. 1.

Таблиця 1.

Розподіл за рівнями проявів життєстійкості у жінок (N=54)

| Рівні | Соціальна психологічна підтримка | Функціональна сім'я | Задоволеність життям | Потяг до успіху | Саморегуляція / планування | Позитивний образ майбутнього |
|-----------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------|----------------------------|------------------------------|
| Високий рівень | 11,1% | 5,6% | 9,3% | 11,1% | 3,7% | 68,5% |
| Середній рівень | 81,5% | 42,6% | 64,8% | 48,1% | -20,4% | 27,8% |
| Низький рівень | 7,4% | 51,8% | 25,9% | 40,8% | 75,9% | 3,7% |

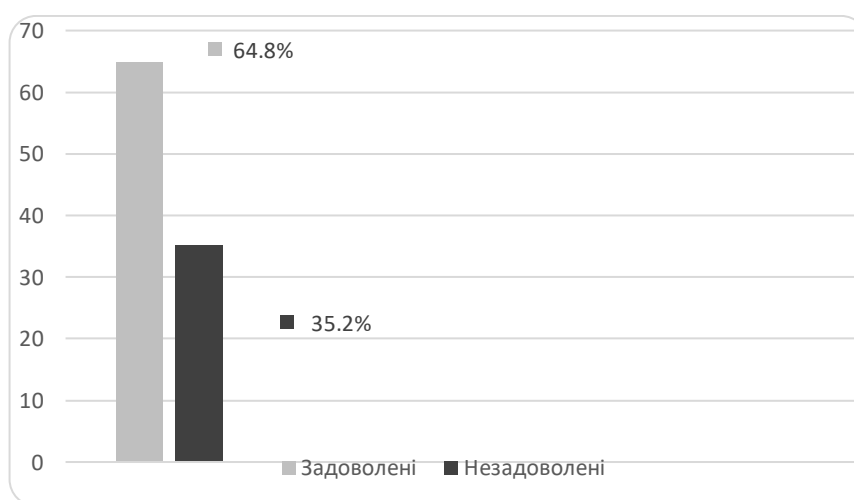
За результатами опитування «Антивітальність і життєстійкість» респонденти здебільшого демонструють середній рівень життєстійкості 40,7 %. Опитувані із низьким рівнем - 14,8%. Середній та наблизений до низького рівні життєстійкості можуть свідчити про певні складнощі у здатності людини успішно долати життєві виклики та стресові ситуації. Це може проявлятися у зниженні адаптивних можливостей, труднощах із пристосуванням до нових або непередбачуваних умов, загостреній емоційній чутливості, проявах занепокоєння або депресивних станів; зниженій мотивації, недостатній підтримці з боку соціального середовища, що може впливати на загальну стійкість людини. Результати дослідження обґрунтовують необхідність приділення уваги розвитку навичок самоконтролю, пошуку додаткових джерел підтримки або звернення до спеціаліста для покращення психоемоційного стану.

Емоційну зрілість розглядаємо як важливий чинник вітальності. Проаналізуємо результати за опитувальником «Діагностика емоційної зрілості» (О. Я. Чебикін). У жінок переважає середній рівень емоційної зрілості, що свідчить про здатність до саморегуляції емоцій, усвідомлення і вербалізації власних почуттів, а також адекватне реагування на емоційні ситуації. Особи з середнім рівнем емоційної зрілості зазвичай можуть

контролювати свої емоції, але іноді можуть відчувати труднощі в стресових ситуаціях. Компенсаторні механізми у жінок відіграють важливу роль у підтримці психологічного та фізичного здоров'я, особливо в умовах стресу або хвороби. Ці механізми допомагають адаптуватися до змін та зберігати емоційну рівновагу.

Дослідимо образ власного тіла, як один із механізмів, що впливає на якість життя, формування внутрішньої саморегуляції (за опитувальником BIQLI).

Рисунок 1



Розподіл осіб задоволених та незадоволених образом тіла як чинника якості життя, N=54.

Образом тіла задоволені більшість опитаних - 64,8 %, незадоволених - 35,2 %. Респондентки, які задоволені своїм тілом, зазвичай мають вищу самооцінку та менше схильні до депресії та тривожності. Вони відчують більше впевненості в собі та задоволення від життя. Позитивне сприйняття свого тіла сприяє кращим соціальним взаємодіям. Особи, які задоволені своїм тілом, частіше беруть участь у соціальних заходах та мають кращі стосунки з оточуючими. Задоволеність своїм тілом часто пов'язане з більш здоровим способом життя. Жінки, які позитивно сприймають своє тіло, частіше займаються фізичною активністю та дотримуються здорового харчування. Позитивне сприйняття свого тіла допомагає їм знижувати

рівень стресу та підвищувати емоційну стабільність. Це сприяє загальному психологічному благополуччю та підвищенню якості життя.

Висновки Результати експериментального дослідження показали, що рівень суб'єктивної вітальності у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні. У ході дослідження було проаналізовано складові вітальності, такі як рівень життєстійкості та психологічне благополуччя. Рівень емоційної зрілості вказує на здатність контролювати емоції, хоча іноді респонденти можуть стикатися з труднощами у стресових ситуаціях. Завдяки компенсаторним механізмам, таким як сприйняття власного тіла у зв'язку з якістю життя, опитані почуваються більш впевненими, що сприяє кращій соціальній взаємодії.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили зробити висновки про те, що опитувані жінки потребують подальшої професійної планомірної соціально-психологічної роботи з навичок саморегуляції вітальності, що є необхідним для підвищення рівня якості життя, взаємодії з оточуючими та професійної діяльності.

В перспективі дослідження вважаємо доцільним вивчити можливості оптимізації відновлення особистих ресурсів жінок різного віку та заплановано розробити концепцію психологічних корекційних зокрема арттерапевтичних заходів для покращення їх психологічного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Витак, Г.Й., (2013) Особливості становлення Арт-терапії в Україні. Гуманітарний вісник ЗДІА, 56, 43-51 [українською мовою].
2. Дубініна Д.Е. Взаємозв'язок особистісних детермінант та способів саморегуляції поведінки людей з різним рівнем стресостійкості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 42 – Ж. 2016.- с.70-76.

3. Тимошенко, О. В. Феномен вітальності як предмет досліджень в психології / О. В. Тимошенко // Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 277-279.
4. Belik, E. (2017). Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life satisfaction relationship. *Int. J. Happiness Development*, 3 (4), 289–302.
5. Ryan, R. M. & Frederick, Ch. (2011). On energy, personality, and health : Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
6. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Барановський Ярослав Володимирович

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Кузьменко Юлія Володимирівна

ORCID: 0000-0003-2055-7634

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. На сучасному етапі соціально-економічного