



УДК 159.9.07
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-9>

ФАКТОРИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПОЗИТИВНІ ВЗАЄМИНИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ ТА ПОПЕРЕДЖУЮТЬ НАДМІРНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД НИХ

Чайка Галина Василівна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

chaika_g@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7799-1314>

Мета – віднайти фактори, тобто особистісні якості, які підтримують створення позитивних стосунків з іншими та допомагають людині перебороти занадто високу, нездорову чутливість до інших.

Методи: показник «*позитивні відносини з іншими*» методики вивчення психологічного благополуччя К. Ріфф та показник «*чутливість до інших*» тесту «Автономія-прив'язаність» Bekker M.H.J., van Assen M.A.L; шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, копінг-тест Лазаруса і Фолкмана WIPPF, тест життєстійкості С. Мадді, тест-опитувальник самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва, опитувальник для визначення спрямованості особистості, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, опитувальник для вивчення якості життя особистості О.А. Чиханцової, опитувальник афективного балансу Н. Бредберна, шкала задоволеності життям Е. Diener et al.

Результати. Була виявлена низка рис, які позитивно пов'язані із *позитивними відносинами з іншими* і негативно пов'язані із *чутливістю до інших*. Це самоствавлення, життєстійкість, самоефективність, здатність впоратися з новою ситуацією, саморозуміння, вибір адаптивних копінг-стратегій у складних ситуаціях. *Позитивні відносини з іншими* позитивно пов'язані із внутрішньою мотивацією, відчуттям щастя, задоволеності життям, а *чутливість до інших*, навпаки, позитивно пов'язана із безособовою мотивацією та із переважанням у житті негативних емоцій.

Висновки. Позитивні стосунки з іншими підтримують психологічне благополуччя людини, проте, лише за умови, що такі стосунки будуються на рівноправній основі. На здатність встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими впливають добре самоствавлення і життєстійкість. Розвиток цих особистісних рис особливо корисний, якщо здатність до позитивних стосунків розвинена на недостатньому рівні. Крім того, ці особистісні риси сприятимуть позбавленню від надмірної чутливості до волі, поглядів, думок, переконань, що можуть нав'язуватися іншими людьми. Для досягнення позитивних взаємин на рівноправній основі людина має спиратися на внутрішню, тобто власну мотивацію у свої діях, та також обирати умовно адекватні копінг-стратегії.

Ключові слова: *позитивні відносини з іншими, чутливість до інших, самоствавлення, життєстійкість, копінг стратегії, психологічне благополуччя, мотивація.*

FACTORS SUPPORTING POSITIVE RELATIONS WITH OTHER PEOPLE AND PREVENTING EXCESSIVE DEPENDENCE ON THEM

Chaika Galina Vasylivna,

Ph.D. in Psychological Sciences, Senior Researcher

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine

chaika_g@hotmail.com

ORCID: 0000-0001-7799-1314

Objective: to find factors, i.e. personal qualities, supporting the creation of positive relationships with others and helping a person overcome too high, unhealthy sensitivity to others.

Methods: indicator “*positive relations with others*” from the method studying psychological well-being C. Riff and indicator “*sensitivity to others*” from Autonomy–Connectedness Scale (ACS–30) of Bekker M.H.J., van Assen M.A.L; General Self-Efficacy Scale (Schwarzer, R., & Jerusalem, M.), Ways of Coping Questionnaire (Folkman and Lazarus), WIPPF, the Personality Views Survey III-R (S. Maddi), Self-Attitude Questionnaire (V.V.Stolin, S.R. Pantileev), Bass Orientation Personal Inventory, Zimbardo Time Perspective Syventory, Quality of Personality’s Life (Chykhantsova O.A.), Bradburn Scale of Psychological Well-Being, The Satisfaction with Life Scale (E. Diener et al.).

Results: several personal traits were identified that were positively associated with “*positive relations with others*” and negatively with “*sensitivity to others*”. These were self-attitude, hardiness, self-efficacy, ability to cope with a new situation, self-understanding, choice of adaptive coping strategies in difficult situations. “*Positive relations with others*” were positively associated with intrinsic motivation, feelings of happiness, life satisfaction; and “*sensitivity to others*”, on the contrary, was positively associated with impersonal motivation and the predominance of negative emotions in life.

Conclusions: positive relations with others support a person's psychological well-being, but only if such relations are built on an equal footing. The ability to establish and maintain positive relationships with others is influenced by good self-attitude and hardiness. The development of these personal traits is especially useful if the ability to have positive relations is insufficiently developed. In addition, these personal traits will help to get rid of excessive sensitivity to the will, views, thoughts, beliefs that may be imposed by other people. To achieve positive relations on an equal basis, a person must rely on internal motivation, i.e. their own motivation in their actions, and also choose conditionally adequate coping strategies.

Key words: *positive relations with others, sensitivity to others, self-attitude, hardiness, coping strategies, psychological well-being, motivation.*

Вступ. Навички спілкування, довірчі відносини між людьми на всіх рівнях суспільного життя, наявність в житті кожної людини рідних і близьких, друзів і однодумців – це одвічні загальнолюдські цінності, що дають можливість людям розуміти і приймати один одного, сприяють психологічному здоров'ю окремої людини та вдосконаленню структури суспільства загалом, підтримують ефективну діяльність людини в будь-якій сфері та стабільний розвиток суспільства. Саме тому важливо віднайти фактори, які сприятимуть встановленню позитивних відносин людини із собою подібними для досягнення гармонії у спілкуванні і підтримки психологічного здоров'я окремої людини, позитивного психологічного клімату у групі та злагоди у суспільстві.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Позитивні взаємини з іншими людьми, задоволення від таких стосунків є складовою частиною благополуччя людини. Про це свідчить той факт, що відповідний показник входить до шестифакторної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (Ріфф, 1995). Проте маємо зауважити, що взаємини з іншими відчуються як позитивні, як такі, що надають радість, при яких виникає відчуття задоволення потреби у прив'язаності до інших людей (Deci, Ryan, 2012), якщо такі взаємини відбуваються між рівноправними партнерами на основі взаємної довіри, поваги і підтримки. Відсутність позитивних взаємин веде до низки психологічних розладів, таких як депресія, відчуття безглуздості існування та вини і порожнечі, смуток, страх близькості, поява різних видів адиктивної поведінки, спотворене мислення, приступи люті або поринання у світ пустих фантазій (Cloud, 2002). Якщо ж людина будує свої взаємини з іншими з позиції підлеглого, тобто відчуває себе у стосунках «молодшим партнером», який має завжди погоджуватися із думками або настановами інших, якщо людина боїться висловлювати власну думку, мати власні погляди, вступати у дружню суперечку, оскільки не вірить у власні сили і здатності, то в такому разі стосунки не сприятимуть появі відчуття психологічного благополуччя і самодетермінації людини (Чайка, 2021). У такому разі основний мотив людини у взаєминах – страх бути залишеною. Людині страшно подумати, що партнер, з яким вона бачиться кожен день,

раптом зникне з її життя, з ним не можна буде вийти на зв'язок і отримати підтримку. Людина розуміє, що вона доросла і може сама про себе подбати, але на емоційному рівні вона відчуває жах і порожнечу при думці, що залишиться одна. Виникає тривога, почуття провини і відчуття, що земля йде з-під ніг (Смирнова, 2020). Надалі ми будемо називати ці два види взаємин як «*позитивні відносини з іншими*» (на основі рівноправ'я) та «*чутливість до інших*» (виходячи з підлеглої позиції). Важливо розрізняти ці два види стосунків, тому **мета цієї статті** – віднайти фактори, тобто особистісні якості, які підтримують створення позитивних стосунків з іншими та допомагають людині перебороти занадто високу, нездорову чутливість до інших.

2. Методологія і методи

У дослідженні взяло участь 220 респондентів, середній вік – 33 роки. За родом занять респонденти були студентами та фахівцями з різних спеціальностей. Для вивчення прив'язаності використовувався показник «*позитивні відносини з іншими*» за методикою вивчення психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова, Фесенко, 2005) та показник «*чутливість до інших*» тесту «Автономія-прив'язаність» Bekker M.H.J., van Assen M.A.L. (2006). Для дослідження особистісних рис нами були використані такі методики: шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (Кокун та ін., 2012: 125); копінг-тест (Лазарус і Фолкман, адаптація Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк) (Крюкова, Куфтяк, 2007); Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) (Психологические тесты, 2002: 194–222); тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) (Леонтєв, Рассказова, 2006); тест-опитувальник самоставлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантїлєєва (Пантїлєєв, 1993); опитувальник визначення спрямованості особистості Б. Басса (Визначення спрямованості особистості, 2007); опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Сенук, 2012), Шкала каузальної орієнтації Е. Дессі, Р. Райана (адаптація О.Є. Дергачової, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтєва (Дергачова та ін., 2008); опитувальник для вивчення якості життя особистості (Chukhantsova, 2020); опитувальник афективного балансу Н. Бредберна (Bradburn, 1969),



шкала задоволеності життям Е. Diener et al. в адаптації Д.О. Леонтєва, Є.М. Осіна (Осин, Леонтєв, 2008).

3. Результати і дискусії

Кореляція між показником «*позитивні відносини з іншими*» та психологічним благополуччям не розраховувалася, оскільки згідно із застосованим теоретичним конструктом «*позитивні відносини з іншими*» є складовою частиною психологічного благополуччя. Кореляція між показником «*чутливість до інших*» та психологічним благополуччям склала -0.22 ($p \leq 0.01$). Тобто ця особистісна характеристика негативно впливає на психологічне благополуччя на помірному рівні, тому її треба позбутися для покращення власного психологічного благополуччя.

На першому етапі вся вибірка була розподілена на три підгрупи з високим, середнім та низьким значеннями показника «*позитивні відносини з іншими*». Особистісні риси представників цих груп були порівняні методом t -критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Особистісні риси, які відрізняються у представників підгруп з високим і низьким значеннями показника «*позитивні відносини з іншими*»:

- позитивна залежність. Високим значенням показника «*позитивні відносини з іншими*» відповідають високі значення індикатора особистісної риси: самоефективність ($p \leq 0.01$); копінг стратегії – планування вирішення проблеми ($p \leq 0.01$) і позитивне переоцінювання ситуації ($p \leq 0.01$); показники життєстійкості – включеності ($p \leq 0.01$), контролю ($p \leq 0.01$) і прийняття ризику ($p \leq 0.01$); показники самоставлення – інтегральне самоставлення ($p \leq 0.01$), аутосимпатія ($p \leq 0.01$), очікуване ставлення інших ($p \leq 0.01$), самоінтерес ($p \leq 0.01$), самовпевненість ($p \leq 0.01$), самоприйняття ($p \leq 0.01$), здатність впоратися з новою ситуацією ($p \leq 0.01$) і саморозуміння ($p \leq 0.01$); спрямованість на спілкування ($p \leq 0.05$); позитивне сприйняття минулого ($p \leq 0.01$); внутрішня орієнтація під час створення мотивації ($p \leq 0.01$); позитивний баланс афекту ($p \leq 0.01$), задоволення життям ($p \leq 0.01$) та якість життя ($p \leq 0.01$); індикатори WIPPF-методу – 5. Щирість ($p \leq 0.05$). 6. Старанність ($p \leq 0.05$). 13. Час ($p \leq 0.01$). 14. Контакти ($p \leq 0.01$). 15. Довіра ($p \leq 0.01$). 16. Надія ($p \leq 0.01$). 17. Ніжність/секс ($p \leq 0.01$). 18. Любов ($p \leq 0.01$). 19. Віра/сенс ($p \leq 0.01$). 20. Тіло/відчуття ($p \leq 0.05$). 24. Я мати ($p \leq 0.01$). 26. Ми ($p \leq 0.01$). Стосовно індикаторів WIPPF-методу необхідно зробити зауваження, що у WIPPF-методі нормою вважаються середні значення, тоді як занадто високі або низькі значення є відхиленнями від норми. Тому звернемо увагу на отримані середні значення цих індикаторів для досліджуваних підгруп. Такі

середні значення за WIPPF-методом відрізнялися між групами, проте не виходили за межі нормативних значень: 6. Старанність, 13. Час, 15. Довіра, 19. Віра/сенс, 20. Тіло/відчуття, 24. Я мати, 26. Ми. Стосовно цих індикаторів ми можемо говорити про кількісні зміни у показниках без суттєвих якісних змін. Усі інші вказані тут індикатори за WIPPF-методом у підгрупи з низьким показником «*позитивні відносини з іншими*» також не виходили за межі нормативних значень. Проте для підгрупи із високим рівнем показника «*позитивні відносини з іншими*» виявилось перевищення нормативних значень. Тому респондентів із підгрупи із високим рівнем *позитивних відносин з іншими* можна описати як занадто комунікабельних, таких, які занадто відкриті та правдиві, безоглядно оптимістичні, схильні до прояву материнської позиції стосовно партнерів у взаємодії. Можна сказати, що це своєрідна «плата» за бажання і вміння встановлювати позитивні взаємини з іншими.

- негативна залежність, тобто високим значенням показника «*позитивні відносини з іншими*» відповідають низькі значення індикатора особистісної риси: копінг стратегії – самоконтроль ($p \leq 0.01$) і втеча-унікнення ($p \leq 0.01$); негативне сприйняття минулого ($p \leq 0.01$) і фаталістичне сприйняття теперішнього ($p \leq 0.01$).

Особистісні риси, які відрізняються у представників підгруп з високим і середнім значеннями показника «*позитивні відносини з іншими*»:

- позитивна залежність: показники життєстійкості – включеність ($p \leq 0.01$) і прийняття ризику ($p \leq 0.05$); показники самоставлення – інтегральне самоставлення ($p \leq 0.05$), очікуване ставлення інших ($p \leq 0.05$), самоінтерес ($p \leq 0.01$); позитивне сприйняття минулого ($p \leq 0.01$); спрямованість на спілкування ($p \leq 0.05$); якість життя ($p \leq 0.01$); показники WIPPF-методу: 14. Контакти ($p \leq 0.01$), 15. Довіра ($p \leq 0.01$), 16. Надія ($p \leq 0.01$), 17. Ніжність/секс ($p \leq 0.01$), 18. Любов ($p \leq 0.01$), 19. Віра/сенс ($p \leq 0.01$), 20. Тіло/відчуття ($p \leq 0.05$), 24. Я мати ($p \leq 0.01$);

- негативна залежність: копінг-стратегії – самоконтроль ($p \leq 0.05$); спрямованість на справу ($p \leq 0.05$); показник WIPPF-методу 21. Діяльність ($p \leq 0.05$) (у межах норми в обох підгрупах).

Особистісні риси, які відрізняються у представників підгруп з середнім і низьким значеннями показника «*позитивні відносини з іншими*»:

- позитивна залежність: самоефективність ($p \leq 0.01$); копінг-стратегії: планування вирішення проблеми ($p \leq 0.05$) і позитивне переоцінювання ситуації ($p \leq 0.05$); показники життєстійкості: включеність ($p \leq 0.01$), контроль

($p \leq 0.01$) і прийняття ризику ($p \leq 0.01$); показники самоствавлення: інтегральне самоствавлення ($p \leq 0.01$), самоповага ($p \leq 0.01$), ауто-симпатія ($p \leq 0.01$), очікуване ставлення інших ($p \leq 0.01$), самоінтерес ($p \leq 0.01$), самовпевненість ($p \leq 0.01$), самоприйняття ($p \leq 0.01$); здатність впоратися з новою ситуацією ($p \leq 0.01$) і саморозуміння ($p \leq 0.01$); позитивне сприйняття минулого ($p \leq 0.05$); внутрішня орієнтація під час створення мотивації ($p \leq 0.01$); позитивний баланс афекту ($p \leq 0.01$) і задоволення життям ($p \leq 0.01$); показники WIPPF-методу: 14. Контакти ($p \leq 0.01$), 15. Довіра ($p \leq 0.01$), 16. Надія ($p \leq 0.01$), 17. Ніжність/секс ($p \leq 0.01$), 18. Любов ($p \leq 0.01$), 26. Ми ($p \leq 0.01$);

– негативна залежність: копінг стратегії – самоконтроль ($p \leq 0.05$), дистанціювання ($p \leq 0.05$) і втеча-уникнення ($p \leq 0.01$); негативне сприйняття минулого ($p \leq 0.01$) і фаталістичне сприйняття теперішнього ($p \leq 0.01$).

На наступному кроці нашого дослідження вся вибірка була розподілена на три підгрупи з високим, середнім та низьким значеннями показника «чутливість до інших». Особистісні риси представників цих груп були порівняні методом t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Особистісні риси, які відрізняються у представників підгруп з високим і низьким значеннями показника «чутливість до інших»:

– позитивна залежність: копінг стратегія втеча-уникнення ($p \leq 0.01$); показник самозвинувачування ($p \leq 0.01$); негативне сприйняття минулого ($p \leq 0.05$); безособова орієнтація під час створення мотивації ($p \leq 0.01$); показники WIPPF-методу: 4. Ввічливість ($p \leq 0.05$), 8. Бережливість ($p \leq 0.05$), 14. Контакти ($p \leq 0.01$), 19. Віра/сенс ($p \leq 0.01$), 20. Тіло/відчуття ($p \leq 0.05$), 22. Контакти ($p \leq 0.01$), 23. Фантазії ($p \leq 0.01$). З показників за WIPPF-методом виходить за межі норми лише показник 22. Контакти (дуже низький) в підгрупі з низьким значеннями показника «чутливість до інших», що вказує на схильність до «втечі», самотності;

– негативна залежність: самоефективність ($p \leq 0.01$); управління середовищем ($p \leq 0.01$); копінг-стратегія – планування вирішення проблеми ($p \leq 0.01$); показники життєстійкості: включеність ($p \leq 0.01$) і прийняття ризику ($p \leq 0.01$); показники самоствавлення: інтегральне самоствавлення ($p \leq 0.01$), самоповага ($p \leq 0.01$), ауто-симпатія ($p \leq 0.01$), самовпевненість ($p \leq 0.01$), самоприйняття ($p \leq 0.01$); здатність впоратися з новою ситуацією ($p \leq 0.01$) і саморозуміння ($p \leq 0.01$); позитивний баланс афекту ($p \leq 0.01$); показник WIPPF-методу 18. Любов ($p \leq 0.01$) є занадто високим у підгрупі з низьким значенням показника «чутливість до інших», що вказує на схильність до материнської позиції стосовно

партнерів у взаємодії. Тобто можна сказати, що респонденти з підгрупи з низьким значенням показника «чутливість до інших» можуть мати два протилежних види порушень під час взаємодії з іншими. Деякі з них взагалі не схильні до встановлення неформальних контактів, товариських стосунків з іншими, надають перевагу самотності, а інші бажають встановлювати позитивні стосунки з іншими людьми, проте намагаються зайняти у взаємодії не рівноправну позицію, а позицію «зверху», що не сприяє розвиткові справжніх довірливих взаємин.

Особистісні риси, які відрізняються у представників підгруп з високим і середнім значеннями показника «чутливість до інших»:

– позитивна залежність: негативний баланс афекту ($p \leq 0.05$); негативне сприйняття минулого ($p \leq 0.05$); показники WIPPF-методу: 20. Тіло/відчуття ($p \leq 0.05$), 22. Контакти ($p \leq 0.01$), 23. Фантазії ($p \leq 0.05$);

– негативна залежність: самоефективність ($p \leq 0.05$); управління середовищем ($p \leq 0.01$); копінг-стратегія планування вирішення проблеми ($p \leq 0.05$); показник життєстійкості – контроль ($p \leq 0.05$); показник самоствавлення – самоприйняття ($p \leq 0.05$); здатність впоратися з новою ситуацією ($p \leq 0.01$) і саморозуміння ($p \leq 0.01$); спрямованість на справу ($p \leq 0.05$).

Особистісні риси, які відрізняються у представників підгруп з середнім і низьким значеннями показника «чутливість до інших»:

– позитивна залежність: копінг-стратегія втеча-уникнення ($p \leq 0.01$); показник самоствавлення – самозвинувачування ($p \leq 0.01$); негативне сприйняття минулого ($p \leq 0.05$); безособова орієнтація під час створення мотивації ($p \leq 0.01$); негативний баланс афекту ($p \leq 0.01$); показники WIPPF-методу: 4. Ввічливість ($p \leq 0.05$), 8. Бережливість ($p \leq 0.05$), 20. Тіло/відчуття ($p \leq 0.05$), 22. Контакти ($p \leq 0.01$), 23. Фантазії ($p \leq 0.01$);

– негативна залежність: самоефективність ($p \leq 0.01$); копінг-стратегія планування вирішення проблеми ($p \leq 0.01$); показники життєстійкості: контроль ($p \leq 0.01$) і прийняття ризику ($p \leq 0.01$); показники самоствавлення: інтегральне самоствавлення ($p \leq 0.01$), самоповага ($p \leq 0.01$), самовпевненість ($p \leq 0.01$) і саморозуміння ($p \leq 0.01$); позитивний баланс афекту ($p \leq 0.01$); показник WIPPF-методу – 18. Любов ($p \leq 0.01$).

Обговорення результатів

Перше, що кидається в очі, – існує низка рис, які позитивно пов'язані із показником «позитивні відносини з іншими» і негативно пов'язані із показником «чутливість до інших». Це самоствавлення, життєстійкість, самоефективність, здатність впоратися з новою ситуацією, саморозуміння, вибір адаптивних копінг-стратегій



у складних ситуаціях. Крім того, показник *позитивних відносин з іншими* позитивно пов'язаний із внутрішньою орієнтацією під час створення мотивації (поведінка людини керується її власними мотивами), а показник *«чутливість до інших»*, навпаки, позитивно пов'язаний із безособовою орієнтацією під час створення мотивації (людина не вірить, що результати залежать від її зусиль, її поведінки і мотивів). Крім того, показник *«позитивні відносини з іншими»* позитивно пов'язаний із даними, що описують відчуття щастя, задоволеності життям, тоді як показник *«чутливість до інших»* більше пов'язаний із переважанням у житті негативних емоцій. Це відповідає результатам, отриманим у роботі (Осин та ін., 2015), в якій показано, що шкали трьох базових потреб (включаючи прив'язаність до інших) продемонстрували слабкі або помірні позитивні зв'язки з показниками задоволеності життям і позитивного афекту, а також внутрішньої, інтегрованої, ідентифікованої мотивації.

Проведений статистичний аналіз не може вказати, що є первинним – зазначені риси або здатність створювати позитивні відносини з іншими, але ми виходимо із концепції їх взаємозв'язку. На своєму життєвому шляху людина постійно стикається із ситуаціями, де вона має взаємодіяти, створювати стосунки з іншими і може відчути тепло взаєморозуміння, або, навпаки, гіркоту непорозуміння. Кожна таке успішне спілкування, взаємодія або комунікація додає впевненості у собі, підтримує позитивне самоставлення і віру в те, що людина здатна впоратися з обставинами у складній ситуації. Віра у власні сили дає змогу людині шукати нових контактів з новими людьми або поглиблювати взаємозв'язки із рідними та близькими. У складній життєвій ситуації людина все більше вірить у власні сили, у власну ефективність, тому вибирає адаптивні копінг-стратегії, такі як побудова плану дій. Вона все більше базується на власних мотивах, тобто на внутрішній мотивації, що веде до бажання і здатності діяти самостійно. І знов коло побудованих рівноправних стосунків розширюється та поглиблюється. Така спіраль особистісного розвитку є основою самодетермінації, а реальні її результати підтримують відчуття психологічного благополуччя і щастя.

Зосередимося тепер на відмінностях, що характерні для підгруп з різним рівнем досліджуваних показників.

Підгрупи, створені на основі показника «позитивні відносини з іншими». Незалежно від досягнутого рівня показника *позитивних відносин з іншими* важливою є здатність створювати і підтримувати контакти з іншими, здатність сприймати себе та інших такими, які вони є, як особистостей, приймати

і надавати фізичні контакти, бачити можливості для власного розвитку у майбутньому. Інтегральне значення самоставлення та більшості спеціальних індикаторів самоставлення стабільно покращується із зростанням цього показника. Це вказує на те, що віра в себе і власні сили, загальне сприйняття людиною самої себе – основа і підтримка здатності створювати позитивні стосунки з іншими на рівноправній основі. Проте між підгрупами із середнім та низьким показниками *«позитивні відносини з іншими»* додатково є відмінності в індикаторах самоповаги, самоприйняття і самовпевненості, тобто ми можемо сказати, що побудова стосунків з іншими починається з поваги людини до самої себе і прийняття себе. Також стабільно зростає від групи до груп життєстійкість досліджуваних. Однак для підгруп із середнім та низьким показниками *«позитивні відносини з іншими»* всі три індикатори показали відмінності, а під час порівняння підгруп із середнім та високим показниками *«позитивні відносини з іншими»* – лише два. Це вказує, що життєстійкість є основою для побудови позитивних рівноправних стосунків, але вона більш важлива при недостатньо розвинутій здатності до позитивних стосунків як первинний поштовх до них. У підгруп із середнім та низьким показниками *«позитивні відносини з іншими»* також спостерігається зміна у виборі копінг-стратегій у бік більш адаптивних (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації), що також є основою для розвитку здатності будувати позитивні взаємини. Між підгрупами із низьким та середнім показниками *«позитивні відносини з іншими»* зменшується неприйняття власного минулого та невіра у те, що теперішнє не залежить від волі особистості. Саме віра у власні сили і результативність зусиль стає поштовхом до створення і розвитку відносин з іншими людьми.

Зауважимо, що у підгрупі з високим показником *позитивних відносин з іншими* простежуються певні тривожні тенденції (як вже було зазначено при описі результатів). Ця підгрупа не показала зниження відчуття психологічного благополуччя, щастя або позитивного емоційного балансу, тому ми не можемо стверджувати, що такі тенденції є негативними для особистості, а радше можемо говорити про те, що вони є невідповідними для певних ситуацій. Так, нами було виявлене зниження у респондентів з високим показником *позитивних відносин з іншими* спрямованості на справу, на активну діяльність за рахунок спрямованості на спілкування. Ми не можемо стверджувати, що така ситуація завжди погана. Зокрема, при роботі у системах «людина-знак», «людина-інструмент» це справді може негативно позначитися на результативності праці. Однак

у системі «людина-людина», спрямованість на спілкування є ознакою професійної придатності. Так само відкритість і правдивість вважаються суспільно прийнятними, позитивними характеристиками. Якщо ж відкритість і правдивість сприймаються як надмірні, то чи не вказує це на нездорову атмосферу у відповідній групі?

Підгрупи, створені на основі показника «чутливість до інших». Зауважимо, що єдиний індикатор, для якого спостерігається позитивна залежність як в підгрупах, розподілених на основі показника «чутливість до інших», так і на основі показника «*позитивні відносини з іншими*», – це здатність встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. У порівнянні із підгрупами, створеними на основі показника «*позитивні відносини з іншими*», у підгрупах, розподілених на основі показника «чутливість до інших», спостерігається зворотна залежність для індикаторів самоствавлення, життєстійкості, здатності впоратися з новою ситуацією, саморозуміння, вибору адаптивних копінг-стратегій у складних ситуаціях. Іншими словами, відсутність віри у себе, у власні сили і енергію, небажання діяти задля досягнення власної мети, отримання нових знань і досвіду, негативне сприйняття людиною самої себе – усе це примушує людину у стосунках з іншими шукати «покровителя», спиратися на думки, дії і накази інших, що дає змогу не брати відповідальність на себе. Така позиція не є ефективною, що підтверджується зниженням самоефективності при підвищенні показника

«чутливість до інших». Вона вказує на безпорадність людини перед світом (зниження індикатора «управління середовищем», особливо при високих значеннях показника «чутливість до інших»). Загалом така позиція призводить до зниження відчуття психологічного благополуччя, наростання негативних емоцій.

Висновки. Проведене дослідження показало, що позитивні стосунки з іншими підтримують психологічне благополуччя людини, проте лише за умови, що такі стосунки будуються на рівноправній основі.

На здатність встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими впливають добре самоствавлення і життєстійкість. Розвиток цих особистісних рис особливо корисний, якщо здатність до позитивних стосунків розвинена на недостатньому рівні. У такому разі добре самоствавлення і життєстійкість сприятимуть становленню відповідної здатності. Крім того, ці особистісні риси сприятимуть позбавленню від надмірної чутливості до волі, поглядів, думок, переконань, що можуть нав'язуватися іншими людьми. Для досягнення позитивних взаємин на рівноправній основі людина має спиратися на внутрішню (власну) мотивацію у свої діях, а також у складних ситуаціях обирати умовно адекватні копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка ситуації або планування дій для вирішення проблеми. Вказаний комплекс особистісних рис сприятиме появі відчуття самоефективності, переважанню позитивних емоцій над негативними, психологічному благополуччю і щастю загалом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Визначення спрямованості особистості. *Персонал. Журнал інтелектуальної еліти*. 2007. № 9. <http://personal.in.ua/article.php?id=586>.
2. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. *Вестник Московского университета. Серия «Психология»*. 2008. № 3. С. 91–106.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
4. Крюкова Т.Л., Куфляк Е.В. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
5. Леонтьев Д., Рассказова Е. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006, 30 с.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия : материалы III Всероссийского социологического конгресса. М. : Институт социологии РАН, 2008. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf.
7. Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Гордеева Т.О., Иванова Т.Ю. Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников. *Психология. Журнал ВШЭ*. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorenije-bazovyh-psihologicheskikh-potrebnostey-kak-istochnik-trudovoy-motivatsii-i-subektivnogo-blagopoluchija-u-rossijskikh>.
8. Пангилеев С.Р. Методики исследования самоотношения. М. : Смысл, 1993. 30 с.
9. Психологические тесты / под. ред. А.А. Карелина : В 2 т. М. 2000. Т. 2. С. 194–222.
10. Смирнова И. Ведущая потребность в отношениях. URL: <https://psy-minsk.by/ведущая-потребность-в-отношениях> (дата обращения: 29.06.2020).
11. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7, Вип. 4 (48). С. 9–17.
12. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Вопросы психологии*. 2005. № 3. С. 95–128.



13. Bekker M.H.J., van Assen M.A.L.M. A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy-Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 2006. № 86(1), P. 51–60.
14. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969.
15. Cloud H. Changes That Heal. СПб : Мирт, 2002.
16. Deci, E.L., & Ryan, R.M. Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation*. Oxford, UK : Oxford University Press, 2012. P. 85–107.
17. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. No 69. P. 719–727.
18. Senyk O. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*. 2012. С. 153–168.
19. Chykhantsova O.A. A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020. No 4. P. 11–28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1.

REFERENCES:

1. Vyznachennia spriamovanosti osobystosti [Determining an individual's orientation] (2007) *Personal. Zhurnal intelektualnoi elity - Personnel. Journal of the intellectual elite*. № 9. <http://personal.in.ua/article.php?id=586> [in Ukrainian].
2. Dergacheva O.E., Dorfman L.Ia., Leontev D.A. (2008) Russkoiazychnaia adaptatsiia oprosnika kauzalnykh orientatsii [Russian-language adaptation of the General Causality Orientations Scale]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya - Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology.* №3. 91–106. [in Russian].
3. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kopanytsia O.V., Herasymenko M.V., Tkachenko V.V. (2012) Zbirnyk metodyk diahnozyky liderskykh yakoste kursantskoho, serzhantskoho ta ofiterskoho skladu: Metodychnyi posibnyk [Collection of methods examining leadership qualities of military students, sergeants and officer staff: manual.]. Kyiv : NDTs HP ZSU, [in Ukrainian].
4. Kriukova T.L., Kuftiak E.V. (2007) Oprosnik sposobov sovladaniia (adaptatsiia metodiki WCQ) [Ways of Coping Questionnaire (WCQ adaptation)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa - Journal of a Practical Psychologist*. № 3. 93-112 [in Russian].
5. Leontev D., Rasskazova E. (2006) Test zhiznestoikosti [Hardiness Survey]. M. : Smysl. [in Russian].
6. Osin E.N., Leontev D.A. (2008) Aprobatsiia russkoiazychnykh versii dvukh shkal ekspres-otsenki subiektivnogo blagopoluchiia [Approbation of Russian-language versions of two scales of subjective well-being express assessment]. In: *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress]. M. : Institut sotsiologii RAN, [in Russian]. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf.
7. Osin E.N., Suchkov D.D., Gordeeva T.O., Ivanova T.Iu. (2015) Udovletvorenienie bazovykh psikhologicheskikh potrebnosti kak istochnik trudovoi motivatsii i subiektivnogo blagopoluchiia u rossiiskikh sotrudnikov [Satisfaction of basic psychological needs as a source of Russian employees' work motivation and subjective well-being]. *Psikhologiya. Zhurnal VShE – Psychology. HSE Journal*. № 4. [in Russian] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorenienie-bazovykh-psikhologicheskikh-potrebnostey-kak-istochnik-trudovoy-motivatsii-i-subektivnogo-blagopoluchiya-u-rossiiskikh>.
8. Pantileev S.R. (1993) Metodiki issledovaniia samootnosheniia [Research methods for self-attitude]. M. : Smysl. [in Russian].
9. *Psikhologicheskie testy (2000)* / ed. A.A. Karelin: in 2 vol. Moscow. Vol. 2. 194–222 [in Russian].
10. Smirnova I. (29.06.2020) Vedushchaia potrebnost v otnosheniakh (The leading need for relationships). [in Russian]. URL: <https://psy-minsk.by/ведущая-потребность-в-отношениях>.
11. Chaika G.V. (2021) Pryviazanist osobystosti do inshykh liudei i faktory, yaki vplyvaiut na nei [An individual's relatedness to other people and factors affecting it]. *Psikhologichnyi chasopys – Psychological Journal*. Vol 7, Is. 4 (48). 9-17 [in Ukrainian]
12. Shevelenkova T. D., Fesenko P. P. (2005) Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsii i metodika issledovaniia) [Psychological well-being (review of the basic concepts and a research technique)]. *Voprosy psikhologii - Issues of Psychology.* №3. S. 95-128 [in Russian].
13. Bekker M.H.J., van Assen M.A.L.M. (2006) A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy-Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), P. 51–60.
14. Bradburn N.M. (1969) The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co.
15. Cloud H. (2002) Changes That Heal. Petersburg: Mirt [in Russian]
16. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2012) Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In: R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation*. Oxford, UK: Oxford University Press, 85–107.
17. Ryff C. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, No 69. P. 719–727.
18. Senyk O. (2012) Adaptatsiia opytuvalnyka chasovoi perspektyvy osobystosti F. Zimbardo (ZTPI) [Adaptation of Zimbardo Personality Time Inventory]. *Sotsialna psikhologhiia*. С. 153–168. [in Ukrainian].
19. Chykhantsova O.A. (2020) A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*, No 4, 11–28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1.

Стаття надійшла до редакції 07.09.2021.
The article was received 07 September 2021.