

Нежинська О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

Заушнікова М. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету*

Шевченко В. А.

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності «Психологія»
Державного податкового університету*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANIFESTATIONS OF AGGRESSION AND THEIR INFLUENCE ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE PSYCHOLOGIST

У статті висвітлено психологічні особливості проявів агресивності майбутніх психологів у процесі їхнього навчання та проаналізовано вплив цих проявів на професійний розвиток фахівців у сфері психології. Увагу зосереджено на теоретичному аналізі понять «агресія» та «агресивність» і чинниках, які їх зумовлюють. Зазначено, що в умовах війни та соціальної нестабільності агресія набуває нових значень, стаючи водночас деструктивною і захисною реакцією. Розкрито зв'язок агресивності з емоційним станом, ригідністю поведінки, рівнем саморегуляції та особистісними характеристиками. Описано, як агресивні реакції можуть впливати на міжособистісну взаємодію, емоційну стабільність, успішність та здатність до ефективної успішної професійної діяльності майбутнього психолога. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння агресії (біологічна, фрустраційна, соціального навчання, когнітивна) та роль агресії у процесі самоактуалізації. Наголошено на важливості формування у здобувачів вищої освіти навичок емоційного контролю, стресостійкості та саморегуляції як необхідних умов їхнього професійного становлення та розвитку. Виокремлено особистісні, соціальні та професійні чинники, які можуть провокувати агресивність, зокрема в контексті психологічного навантаження, викликів навчального процесу та життєвих труднощів у воєнний час. Підкреслено важливість формування психологічної культури та розвитку емпатії як засобів профілактики агресивності, зазначено також роль практичної підготовки у формуванні навичок конструктивної взаємодії та саморегуляції у майбутніх психологів. Аргументовано необхідність своєчасної діагностики та корекції агресивності й окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розробку ефективних стратегій корекції агресивної поведінки як елементу підвищення конкурентоздатності майбутнього фахівця та запобігання професійному вигоранню.

Ключові слова: агресивність, емоції, психічні стани, особистісний і професійний розвиток, конкурентоздатність, успішність, майбутній психолог, кризи професійного розвитку, кризи професійного становлення, корекція агресивності, теоретичне дослідження.

The article highlights the psychological characteristics of manifestations of aggressiveness in future psychologists during their training and analyzes the impact of these manifestations on the professional development of specialists in the field of psychology. The focus is placed on the theoretical analysis of the concepts of "aggression" and "aggressiveness," their nature, manifestations, and the factors that determine them. It is noted that under conditions of war and social instability, aggression acquires new meanings, becoming both a destructive and a defensive reaction. The connection between aggressiveness and emotional state, behavioral rigidity, level of self-regulation, and personal traits is revealed. The article describes how aggressive reactions may influence interpersonal interaction, emotional stability, academic performance, and the ability to engage effectively in professional activities.

Contemporary theoretical approaches to understanding aggression—biological, frustration-based, social learning, and cognitive—are analyzed, along with the role of aggression in the process of self-actualization. The importance of developing emotional control, stress resistance, and self-regulation skills among students of higher psychological education is emphasized as essential conditions for their professional formation. The article identifies personal, social, and professional factors that may provoke aggressiveness, particularly in the context of psychological stress, academic challenges, and life difficulties during wartime. The importance of developing emotional control, stress resilience, and self-regulation skills in higher education students is emphasized as a necessary condition for their professional formation and development. Personal, social, and professional factors that may provoke aggressiveness are identified, particularly in the context of psychological pressure, academic challenges, and life difficulties during wartime. The significance of fostering psychological culture and developing empathy as means of preventing aggressiveness is highlighted, along with the role of practical training in cultivating skills of constructive interaction and self-regulation in future psychologists. The necessity of timely diagnosis and correction of aggressiveness is substantiated, and prospects for further research are outlined—aimed

at developing effective strategies for correcting aggressive behavior as a component of enhancing the competitiveness of future specialists and preventing professional burnout.

Key words: aggressiveness, emotions, mental states, personal and professional development, competitiveness, progress, future psychologist, crises of professional development, crises of professional formation, aggressiveness correction, theoretical research.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обумовлена тим, що протягом останніх років наше суспільство переживає процес серйозних трансформацій та знаходиться в умовах війни. При цьому основні мотиваційні лінії періоду здобуття вищої освіти пов'язані з активним прагненням молоді до особистісного розвитку, самопізнання, самовираження та самовдосконалення, а головна якісна зміна цих процесів пов'язана з оволодінням (опануванням) своєю поведінкою, оскільки сьогодні українці переживають різноманітні емоції в таких непростих умовах, у т.ч. і агресію. Особливо це стосується вибору професії психолога, за якою навчаються та здобувають освіту майбутні фахівці, і яка набуває актуальності через опанування знаннями й усвідомлення виникнення, формування, проявів і впливу широкого спектру емоцій та психічних станів особистості, зокрема, агресивності, тривожності тощо.

Слід відмітити, що сучасна молодь в умовах війни в країні відчуває гостру кризу, що віддзеркалюється на її переоцінці смислової системи під впливом цілого ряду чинників, серед яких виховання, освіта, трансформація (та деформація) світоглядних позицій і ставлень до оточуючого світу та інших людей [6]. Самопізнання, самовизначення, самоідентифікація та самопрезентація нині часто обумовлена пошуком та розумінням себе. Варто також звернути увагу на соціальну активність, моральну свідомість і соціальну спрямованість молодої людини, яка навчається, пізнає величний світ психології та шукає відповіді як на глобальні, так і буденні запитання. Результатами цього пошуку відповідно можуть бути і різні емоційні реакції, однак найбільш небезпечною може бути агресія та її прояви. Разом із цим необхідно зазначити, що агресія виникає тоді, коли є тригер, тобто те, що збуджує нервову систему людини та запускає різні емоції, у т.ч. незадоволення, гнів, страх, злість, розпач, безсилля і т.ін. [16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Агресивність була, є і залишається предметом інтересу багатьох учених-психологів, а дослідженням цього феномену займалися науковці різних шкіл та напрямів, зокрема, А. Адлер, А. Бандура, Л. Берковіц, Р. Берон, К. Лоренц, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін. Дослідники розглядають агресивного суб'єкта як такого, що інтегрує в собі внутрішні та зовнішні впливи. У психологічній літературі у різні періоди висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження агресії (Р. Аткинсон, А. Бандура, Р. Берон, Д. Річардсон), форм агресії та її проявів (Е. Фромм), види агресії та її дослідження (А. Басс, Е. Даркі), причини, наслідки та контроль агресії (Л. Берковіц), мотиви агресії (Дж. Каган) та ін. Серед зарубіжних учених, які здійснювали вагомні дослідження в цій галузі, у т.ч. можна також

згадати К. Андерсена, Д. Гоулмана, Д. Долларда, К. Лоренца, Г. Саллімона та ін. В українському науковому просторі питання агресивності в контексті професійної підготовки майбутніх психологів до їхньої діяльності розглядали О. Бондарчук, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Семиченко, О. Слободяник, В. Юрченко та ін.

Однак, проблема проявів агресивності та їхній вплив в умовах війни на успішність професійного розвитку майбутніх психологів є сьогодні недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність і своєчасність даного дослідження.

Мета статті полягає у висвітленні теоретичного дослідження психологічних особливостей агресивності у майбутніх психологів та її вплив на успішність професійного розвитку, у т.ч. врахування набуття знань, навичок, вмінь і компетенцій у контексті їхнього професійного становлення.

Виклад основного матеріалу. Варто зауважити, що проблема агресивної поведінки є однією з найбільш актуальних і активно обговорюваних в науковій царині, відповідно існує чимало підходів до визначення сутності понять «агресія» та «агресивність». Так, наприклад, у словникових та довідникових джерелах із соціальної педагогіки поняття «агресія» визначається як різновид поведінки, що характеризується як заподіянням фізичної або моральної шкоди іншій особистості, так і руйнівним впливом на групу [10]. Агресія – це форма деструктивної взаємодії, спрямованої на досягнення певної мети, тоді як агресивність – це стійка риса особистості, яка може мати як біологічну, так і соціальну природу. Агресивність впливає на стиль поведінки людини, знижуючи її гнучкість. Агресія сьогодні – це закономірне та природне явище, що діє як ресурс в умовах війни, який дозволяє захищатися та виживати, і зараз це поняття набуло іншого значення: захист права на життя. Дослідження показують, що ригідність поведінки негативно корелює з низкою показників агресивності, що вказує на втрату адаптивності та можливу деструктивність реакцій [5; 8; 10].

Аналіз агресивності майбутніх психологів є частиною ширшого дослідження, пов'язаного із такими проблемами, як: емоційний контроль, саморегуляція та професійна підготовка фахівців-психологів, оскільки сьогодні в умовах війни в нашій країні існують високі вимоги до професійної підготовки та становлення майбутніх психологів, професійні знання та навички яких будуть важливими і після війни. Тому майбутньому психологу необхідна допомога у пошуку психологічних ресурсів, що забезпечує ефективну саморегуляцію, підтримку психічного здоров'я, резильєнтність, здатність до прийняття рішень в умовах і т.ін. Але для цього необхідно виробити у себе відповідні уміння та навички володіння усіма необхідними інструментами для надання такої

допомоги, а також бути конкурентоздатним на ринку праці й ефективно реалізовувати себе у професійній сфері, що забезпечується досягненнями та підвищенням власного професійного рівня.

Варто тут додати, що існує кілька ключових підходів до пояснення агресії:

- теорія фрустрації та агресії (Д. Доллард та Н. Міллер): агресія розглядається як результат перешкод у досягненні цілей, однак пізніші дослідження показали, що не кожна фрустрація викликає агресію, як і не кожен акт агресії пов'язаний із фрустрацією;

- біологічна теорія (З. Фройд): агресія є природною частиною людської сутності та базується на інстинктах самозбереження [13], на що пізніше спирається і К. Лоренц, говорячи, що її початок в уродженому інстинкті боротьби за виживання [2];

- теорія соціального навчання: агресивна поведінка формується через спостереження та наслідування моделей поведінки в соціальному середовищі;

- когнітивна теорія: агресія виникає внаслідок когнітивних спотворень, зокрема неправильного сприйняття соціальних ситуацій [3].

Так, О. Петечел трактує агресію як цілеспрямовану деструктивну поведінку, яка порушує норми суспільного життя та викликає шкоду або психологічний дискомфорт [10]. Разом із цим, спираючись на дослідження О. Безверхого, слід відмітити, що увагу привертає феномен непрямої агресії, яка, на відміну від прямих проявів, має кореляцію з особистісною рисою «спонтанність» і часто не суперечить процесу самоактуалізації. Дослідник припускає, що «основним шляхом самоактуалізації для осіб з підвищеним рівнем агресивності є шлях трансформації структури власної агресивності» [1, с. 21]. Це може відбуватися через нейтралізацію невротичної агресивності, яка має на першому етапі або стати вільною, відкритою (дратівливість може перетворитися на вербальну агресію), або зазнати інверсії (наприклад, почуття провини, аутоагресія перетворюється в агресію назовні), а також це може бути «трансформація відкритих і прямих форм агресії в непряму агресію» [1, с. 22].

Агресивність у майбутніх психологів, за дослідженнями С. Максименка [7], наприклад, є важливим індикатором їхньої емоційної стабільності, оскільки нездатність керувати власними емоціями може негативно впливати на їхню професійну підготовку. Прояви агресивності, такі як дратівливість або схильність до конфліктів, можуть ускладнювати встановлення ефективних стосунків у навчальному середовищі, що є важливим для розвитку майбутнього фахівця. Причинами агресії можуть бути як особистісні фактори, так і зовнішній тиск, зокрема конкуренція в навчальній групі або очікування щодо практичної роботи з клієнтами. Разом із цим, за С. Максименком, «особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [7, с. 12]. А розуміння емоційно-вольових процесів у рамках

глибинного пізнання цілісності психіки, які відбуваються у свідомості особистості, за Т. Яценко, зокрема, усвідомлення виникнення, формування, проявів агресивності, а також адекватне реагування, є важливими в умовах сьогодення [14].

Для майбутніх психологів агресивність може бути зумовлена особистісними, соціальними та професійними чинниками. Особистісні чинники включають темперамент, рівень самоконтролю та емоційну стабільність, соціальні – вплив родини, виховання, соціального оточення, професійні – можуть бути пов'язані з певними викликами, наприклад, спілкування з емоційно нестабільними клієнтами, необхідність зберігати спокій у стресових ситуаціях, високе навантаження та відповідальність, що може провокувати внутрішнє напруження, яке проявляється в агресивних реакціях. Тривалий контакт із психоемоційно складними ситуаціями, відсутність навичок саморегуляції та належної психологічної підтримки можуть сприяти у т.ч. і розвитку професійного вигорання. Це, у свою чергу, зумовлює підвищену дратівливість, імпульсивність та агресивність у поведінці фахівця-психолога.

Необхідно зазначити, що агресивність під час навчання у майбутніх психологів є складним феноменом, який залежить від низки виділених вище особистісних, соціальних та професійних чинників. Здобувачі вищої освіти під час навчання самі часто стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як високі вимоги до навчання, міжособистісні конфлікти, сумніви у власних професійних компетенціях на фоні постійних повітряних тривог і загроз життю у цей непростий час для українців. Це може провокувати різні форми агресивності, зокрема вербальну, пасивну чи навіть агресію, спрямовану на себе, що часто може бути обумовлене й недосконаліми навичками емоційної регуляції, низьким рівнем емоційного інтелекту. Інтенсивне навчальне навантаження, високі вимоги до майбутньої професійної діяльності, відсутність належної психологічної підтримки, переживання невизначеності може супроводжуватися і негативними емоційними станами, такими як тривога, втома, пригніченість, відчуття безпорадності, стрес тощо, і бути додатковими факторами, що провокують агресивні реакції.

Разом із тим варто додати, що професійна підготовка майбутніх психологів також створює і можливості для подолання агресивності. О. Гуменюк зазначає, що створення підтримуючого середовища у процесі навчання, розвиток емоційного інтелекту, впровадження тренінгів з ненасильницького спілкування є ефективними методами профілактики агресії. На викладачах закладів вищої освіти багато у чому лежить відповідальність за становлення майбутнього фахівця-професіонала, який при завершенні навчання має справлятися з усіма викликами, у т.ч. і в ситуаціях невизначеності, які чекають його у майбутньому. Завдяки відповідним підходам у навчанні агресивність майбутніх психологів має бути спрямована в конструктивне русло, а вироблення відповідних умінь і навичок допоможе долати труднощі та

посприє формуванню професійної ідентичності та подальшому професійному розвитку [11].

Тут доцільним є зазначити плюси агресії, а саме: 1) дія: гнів спонукає до рішучих дій, а саме це часто приводить людину до успіху; 2) оптимізм: люди, що не ховають агресію, є більш щасливими, оскільки це пов'язано із дозволом на самопроая; 3) якісні відносини: саме агресія дозволяє донести іншій людині власні потреби та бажання. Звісно йдеться про екологічність, і, як наслідок, у подальшому можна говорити і про гармонійні стосунки з оточуючим світом.

Е. Фромм, наприклад, вважав, що агресивність є достатньо складним феноменом, який має різну генетичну природу та різну причинну обумовленість. Зокрема, поведінку, яка є захисною, він пояснював як адекватну реакцію на агресію чи загрозу з боку інших людей («доброякісна агресія»). Відповідно інший різновид агресії – деструктивний, що проявляється в жорстокості завдання максимально руйнівного ефекту. Деструктивна агресія є соціальним продуктом і властива тільки людям, коли намагання доставити психічні та фізичні страждання іншому (до позбавлення життя) є метою. Це психічна аномалія, яка не обумовлена біологічною природою, а тільки характером [15].

Таким чином, прояви агресивності у майбутнього психолога під час навчання є не тільки викликом, а й важливим аспектом їхнього особистісного зростання. Адекватна діагностика, психологічна підтримка з боку викладачів, акцент на розвиток емоційної саморегуляції сприяють гармонізації емоційного стану майбутнього психолога, що забезпечує успішність його професійного становлення. Це посприє і розвитку конкурентоздатності майбутнього фахівця, оскільки сьогодні типовим і розповсюдженим «природним» явищем у житті людини ХХІ ст. є конкуренція. Необхідно додати, що у дослідженні Л. Сергєєвої та Т. Стойчик «поняття конкурентоздатності формується, виходячи з переліку особистісних компетенцій, і визначається як узагальнений показник, що характеризує рівень професійної, соціальної та особистісної компетенції випускника, який дає йому впевненість у своїх силах і здатність витримувати конкуренцію...» [12, с. 24]. Так, наприклад, академік В. Бондар стверджує, що конкурентоздатність – це «стійка особистісна властивість свідомо і творчо реалізовувати професійну компетентність за достатнього рівня володіння необхідними соціально-комунікативними знаннями» [12, с. 23]. Разом із цим, розвиток лідерських якостей і професійних компетенцій, ефективний самоменеджмент в умовах кризових явищ (у т.ч. і криз професійного становлення) та сьогодишніх викликів є головними при професійній підготовці та професійному становленні майбутнього психолога. І безумовно це впливає на його особистісно-професійний розвиток.

Відповідно, у цьому контексті О. Кокун до ознак професійного самоздійснення відносить наявність вираженої потреби у постійному професійному вдосконаленні, наявність плану власного професійного розвитку, розкриття особистісного потенціалу та здібностей в професії, досягнення поставлених кар'єрних цілей, задоволеність власними професійними досягненнями, визнання досягнень і т. ін. [4]. Це стосується й усвідомлення психологічних ресурсів особистості як своїх власних, так і ресурсів клієнтів у їхній майбутній професійній діяльності.

Отже, агресивність майбутнього психолога сьогодні в умовах війни в нашій країні може мати негативний окрас, так і тенденцію до трансформації у процесі їхнього навчання, що створює умови для професійного розвитку.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. У статті висвітлено теоретичні дослідження психологічних особливостей проявів агресивності та їхній вплив на успішність професійного розвитку майбутніх психологів. Розглянуто поняття «агресія» й «агресивність» завдяки проведеному аналізу літературних джерел з позицій різних науковців-дослідників. На основі вивчення наукових підходів визначено основні фактори, що впливають на розвиток агресивної поведінки: біологічні (темперамент, нейрофізіологічні особливості), соціальні (виховання, міжособистісне оточення), когнітивні (інтерпретація соціальних ситуацій) та професійні (психоемоційне навантаження, контакти з емоційно нестабільними клієнтами). Зокрема, майбутні психологи, які обирають спеціальність «людина – людина», часто стикаються з підвищеним рівнем емоційного тиску, що зумовлює потребу в розвитку саморегуляції та психологічної стійкості, а також є підґрунтям для розвитку їхньої професійної компетентності, конкурентоздатності й успішності у подальшому. Тому важливість формування у здобувачів вищої освіти навичок емоційного контролю, стресостійкості та саморегуляції, а також своєчасна корекція агресивності, є однією з необхідних умов їхнього професійного становлення та професійного розвитку. А професійну підготовку можна забезпечити під час їхнього навчання у закладі вищої освіти завдяки професіоналізму викладачів-практиків, які надають усі необхідні знання, вміння, навички та практичні інструменти.

Перспективи подальших наукових пошуків вимагають подальших ґрунтовних наукових досліджень впливу агресивності майбутніх психологів на їхній професійний розвиток. Подальшою перспективою є проведення емпіричного дослідження щодо вивчення рівнів агресивності майбутніх психологів та у разі виявлення наявності високих показників – розробки відповідної корекційної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безверхий О. С. Емпіричне дослідження зв'язку самоактуалізації з агресивністю у майбутніх психологів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. Т. 1. С. 18–22. URL: http://www.tps-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3-1_2019.pdf

2. Берковіц Л. Агресія: причини, наслідки та контроль. Глава 12. Концепція агресивного інстинкту Лоренца. URL: <https://surl.li/jnmuki>
3. Доллард Дж., Міллер Н. Теорія соціальної агресії. Психологія агресії. Пер. з англ. Л. В. Прозорова. Київ : Наукова думка, 2017. 220 с.
4. Кокун О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України – 25 років [інформ. довідник]. Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 134–140.
5. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Секція 1 Загальна психологія. Психологія особистості. 2023. № 3. С. 13–19. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1301>
6. Кузнецов О. І., Платковська О. В., Савченко І. Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62. С. 214–228. URL: DOI:10.34142/23129387.2020.62.12
7. Максименко С. Д. Методологія генетичної психології в міждисциплінарних дослідженнях особистості та її внутрішнього світу. Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору : зб. мат-лів наук. доп. І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23 жовт. 2024 р.). Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. С. 11–15 (264 с.).
8. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–33. DOI : <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
9. Остафійчук Р. Ю. Конкурентоспроможність як організаційний і особистісний феномен у дискурсі соціальної психології. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 46(49). С. 251–257. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).174](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).174)
10. 10. Петечел О. Ю. Теоретичний аналіз проблеми агресії. Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України: зб. наук. статей. Івано-Франківськ, 2017. Вип. 44. С. 88–103.
11. 11. Психологія агресивної поведінки: навч. посібн. / ред. О. П. Фролова. Київ : Освітній сектор, 2019. 300 с.
12. 12. Сергєєва Л. М., Стойчик Т. І. Конкурентоздатність як умова професійного становлення фахівців : монограф. Дніпро : Журфонд, 2020. 181 с.
13. 13. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Пер. Таращук П. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2021. 552 с.
14. 14. Яценко Т. С. Формування умінь і навичок у майбутніх психологів-практиків у процесі глибинного пізнання цілісності психіки. Problems and strategies for the development of pedagogical and psychological education in Ukraine and EU countries. Riga, Latvia, 2021. С. 72–78.
15. 15. Fromm E. The Art of Listening. Continuum. 1st edition, 1998. 204 p.
16. 16. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. In S. Folkman (Ed.), The Oxford handbook of stress, health, and coping (pp. 127–147). Oxford University Press. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25086-007>