

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості емоційної сфери, що пов'язані
з психологічною ресурсністю особистості»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62 другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053-ПСИХОЛОГІЯ
Панової Катерини Андріївни

Керівник: к. психол. н., доцент Кочарян І.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

м.Харків - 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Аналіз наукових концепцій психологічної ресурсності особистості	6
1.2. Емоційний вимір особистості: наукові підходи дослідження емоційної сфери... 13	
1.3. Взаємозв'язок психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості	19
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕСУРСНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ	29
2.1. Мета та задачі дослідження.....	29
2.2. Характеристика вибірки.....	29
2.3. Методики дослідження.....	30
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	33
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕСУРСНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ.....	35
3.1. Аналіз зв'язку психологічної ресурсності з особливостями емоційної сфери.....	35
3.2. Аналіз особливостей емоційної сфери у респондентів з високим рівнем психологічної ресурсності.....	43
3.3. Результати аналізу особливостей емоційної сфери, що сприяють або перешкоджають зростанню психологічної ресурсності особистості.....	56
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
АНОТАЦІЯ.....	68
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми. У контексті сучасних соціально-економічних та політичних викликів, з якими стикається українське суспільство, дослідження психологічної ресурсності стає особливо актуальним. Зміни, які відбуваються в країні, вимагають від громадян високого рівня адаптивності, стійкості до стресу та здатності знаходити нові сенси у життєвих випробуваннях. Психологічна ресурсність сприяє кращому моральному самовизначенню, що є критично важливим у періоди соціальної нестабільності та трансформацій.

Крім того, розуміння емоційної сфери особистості дозволяє глибше аналізувати механізми підтримки психологічного здоров'я населення, що є основою для створення ефективних програм психологічної допомоги та підтримки. Особливо це важливо для груп, які перебувають у стані підвищеного стресу, включаючи військовослужбовців, вимушених переселенців та людей, які зазнали травматичних подій.

Знання про психологічну ресурсність дозволяють не лише оцінювати та розвивати індивідуальні можливості, але й інтегрувати ці знання у ширший соціальний контекст, сприяючи формуванню стійкого, згуртованого та психологічно здорового суспільства. Відтак, дослідження даної теми є не лише науковим завданням, але й соціально важливою місією, спрямованою на підвищення якості життя та добробуту населення України.

Теоретична актуальність дослідження полягає у необхідності розширення знань про взаємозв'язок між емоційною сферою та психологічною ресурсністю. Існуючі наукові роботи здебільшого зосереджуються на окремих аспектах психологічної ресурсності або емоційної стабільності, проте комплексний підхід до вивчення їх взаємодії дозволить сформулювати цілісне уявлення про дану проблему. Практична актуальність визначається можливістю застосування результатів дослідження у розробці методик психологічної допомоги та підтримки. Розуміння особливостей емоційної сфери, пов'язаної з психологічною ресурсністю, дозволить психологам

створювати індивідуальні програми для підвищення стресостійкості та загальної психологічної стійкості особистості.

Психологічна ресурсність, як конструкт, та методи її оцінки розглянуті в науковій парадигмі української дослідниці О.С. Штепи [20-23]

Об'єкт дослідження: Емоційні аспекти психологічної ресурсності особистості

Предмет дослідження: Емоційний інтелект, вираженість і модальність емоційно-почуттєвих станів та емоційні механізми есенціальної регуляції як чинники психологічної ресурсності особистості.

Мета: Дослідити особливості емоційної сфери, що пов'язані з психологічною ресурсністю особистості

Задачі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості.
2. Дослідити зв'язок психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості.
3. Виявити особливості емоційної сфери у респондентів з високим рівнем психологічної ресурсності.
4. Визначити особливості емоційної сфери, що сприяють або перешкоджають зростанню психологічної ресурсності особистості.

Гіпотеза 1: Існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем психологічної ресурсності особистості та її емоційною сферою, зокрема такими аспектами, як емоційний інтелект, вираженість і модальність емоційно-почуттєвих станів, емоційні механізми есенціальної регуляції.

Гіпотеза 2: Рівень емоційного інтелекту та ступінь прояву апатії є предикторами психологічної ресурсності особистості. Зокрема, розвинений

емоційний інтелект виступає рушійним фактором зростання психологічної ресурсності, тоді як апатія є її гальмівним чинником.

Методи дослідження:

- теоретичні: вивчення та аналіз наукової літератури як загального, так і вузького (спеціального) характеру з досліджуваної теми, узагальнення та систематизація матеріалу;

- емпіричні (діагностичні): опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С.Штепа); опитувальник "емоційного інтелекту" (Н. Холл, Адаптація О.М. Амплєєва, 2019); диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості (Е.Помиткін); опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС, Кочарян І.О).

- емпіричні (математико-статистичні): описова статистика, кореляційний аналіз (Тау-в Кендалла), U-критерій Манна-Уїтні, лінійний регресійний аналіз.

Характеристика вибірки: Вибірка складалася зі 168 осіб чоловічої та жіночої статі, з яких переважну більшість становили жінки. Більшість респондентів (69%) у віковій групі до 19 років.

Практична значущість роботи: Результати дослідження можуть бути використані у практичній психології для створення програм розвитку психологічної ресурсності, це дозволить психологам та психотерапевтам надавати більш ефективну допомогу клієнтам у подоланні життєвих труднощів, що сприятиме підвищенню стресостійкості та загальної психологічної стабільності. Це дозволить покращити якість життя осіб, допоможе їм ефективніше справлятися зі стресами та викликами. Отже, дослідження особливостей емоційної сфери, пов'язаної з психологічною ресурсністю особистості, має важливе практичне значення - це сприяє не тільки глибшому розумінню механізмів адаптації та самоактуалізації особистості, але й створює основу для ефективних інтервенцій, що можуть суттєво покращити якість життя українського населення у складних умовах сучасності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз наукових концепцій психологічної ресурсності особистості

Останнім часом проблема ресурсів займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки. Активування механізмів адаптації людини в умовах стрімких змін є однією з найбільш досліджуваних тем у сучасній практичній психології. На відміну від традиційного підходу, який історично зосереджувався лише на дефіцитах і порушеннях особистості, зараз спостерігається зростаючий суспільний та науковий інтерес до вивчення позитивних ресурсів особистості. Це включає використання прихованих резервів, оцінку та розвиток особистісного потенціалу [13].

Наукові основи ресурсного підходу сходять до прогресивних ідей стародавніх мислителів Греції, Китаю та Індії, які вивчали внутрішні процеси особистості (Конфуцій, Лаоцзи, Упанішад, Геракліт, Демокріт, Сократ та ін.) [10]. Подальше глибинне дослідження поняття ресурсів (економічних, трудових) проводились вченими економічної галузі для покращення процесу розвитку та економічного зростання, що стало теоретичними передумовами для інтенсивного розвитку дослідження ресурсного підходу в психології.

Сучасна психологія постулює важливість не просто звільнити людину від психологічних проблем чи психопатологічних симптомів, а й забезпечити розуміння закономірностей оптимального, благополучного життя. Така позитивна парадигма підкреслює особистісні характеристики, що відіграють буферну роль, серед них – психологічні ресурси [34].

Взагалі, термін "ресурс" має французьке походження і означає "допоміжний засіб" (від старофранцузького *ressourde*, що означає "підійматися", що походить від латинського *resurgere* - "знову підійматися" або "знову виникати") [2].

Наразі в психології відсутнє єдине визначення поняття "ресурси". Різноманітність визначень терміну "ресурси" пояснюється, з одного боку, складністю самого явища та здатністю ресурсів до компенсації (у деяких дослідженнях - "взаємозамінності"), а з іншого боку - конкретними задачами досліджень, в рамках яких автори вивчали ресурси [13]. Узагальнено з точки зору психології - ресурс це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, щастя, мудрості, та життєвого досвіду. Це також про подолання труднощів, про внутрішні сили, які необхідні людині, щоб конструктивно долати кризи у житті [12].

Аналіз літератури показав, що в поняття ресурсу включають як структурні елементи особистості (риса характеру і темпераменту, здібності, мотивація тощо), так і міжособистісні зв'язки і стосунки людини. Найвні фізично ресурси (речі, час, гроші тощо) осмислюються особистістю, стаючи психологічними (наприклад, впевненість у тому, що їх вистачить, чи розуміння того, де їх взяти, чи переконаність в їх надійності тощо) [7].

Згідно з підходом представників позитивної психології, ресурси є фундаментальними аспектами особистісного потенціалу, що сприяють оптимальному функціонуванню та підвищують психологічне благополуччя. Так, Мартін Селігман розглядає ресурси як інтегральні риси характеру, які дозволяють індивіду розвивати й втілювати різноманітні чесноти [40]. Міхай Чиксентміхайі, у своїй концепції психологічного капіталу (PsyCap), розглядає психологічні ресурси як обмежені запаси психічної енергії, яку особистість може інвестувати в діяльність, що приносить як негайне задоволення, так і довготривалі вигоди. За аналогією з економічним капіталом, психічна енергія може бути витрачена або продуктивно, надаючи внутрішнє задоволення та відчуття потоку, або марно, не приносячи користі чи насолоди [25].

В рамках концепції життєстійкості виникло уявлення про ресурси як певні опори, на які можна покластися в складних життєвих ситуаціях або для подолання дискомфортних станів. А.Бандура в своїх дослідженнях підкреслює важливість

самоефективності (self-efficacy) як одного з головних психологічних ресурсів, що дозволяють людям справлятися зі стресовими ситуаціями та долати труднощі. Він зазначає, що впевненість у власних здібностях значною мірою впливає на те, як людина реагує на виклики [24]. С.Фолкман та її співавтори досліджували концепцію "резиліентності", що включає у себе психологічні ресурси, які допомагають особистості пристосуватися до стресових ситуацій. У своїх дослідженнях вони зазначають: "Резиліентні особистості мають розвинені внутрішні ресурси, які дозволяють їм активно пристосовуватися до змін у середовищі та подолати життєві труднощі" [28]. В цьому контексті психологічні ресурси також можуть бути визначені як складові саморегуляції поведінки, але саморегуляція і самоконтроль також виступають ресурсами.

Е. Фромм у рамках теорії гуманістичного психоаналізу розглядає ресурс через призму особистісних амбіцій до досягнення вищих ступенів самореалізації та протистояння складнощам життя. Він описує три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія - те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю і зростанню;
- раціональна віра - усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити та використати;
- душевна сила (мужність) - здатність чинити опір спробам наразити на небезпеку надію і віру та зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру [30].

У гуманістичній концепції К. Роджерса ресурси інкорпоровані у складну структуру самореалізації особистості і виступають невід'ємною складовою частиною механізму узгодженості реального і ідеального «Я»; прийняття себе й інших шляхом набуття людиною конгруентності між зовнішнім та внутрішнім (Rogers, C., 1959). Роджерс вважав, що кожна людина володіє внутрішніми ресурсами, які дозволяють їй розвиватися і ставати кращою версією себе.

Екзистенційна психологія розглядає ресурси як внутрішні сили, які допомагають людині впоратися з викликами життя через прийняття свободи, відповідальності, пошук сенсу і автентичне існування. Ці ресурси не лише сприяють особистісному зростанню, але й забезпечують стійкість у найскладніших життєвих обставинах. За В.Франклом, здатність знаходити сенс навіть у стражданнях та пошук сенсу життя є одним з найважливіших психологічних ресурсів, який може допомогти людині подолати навіть найтяжчі обставини [19].

В.А.Толочек вважає, що феномен ресурсів слід описувати в методології екологічної психології, тобто саме як породження, становлення і функціонування нових психологічних систем у процесах взаємодії людини з новими фрагментами середовища, як «внутрішнього», так і «зовнішнього». Тобто, ресурси і їх становлення є частиною проблеми відносин у системі "людина – світ", представлених у їхньому процесуальному аспекті та в часовому вимірі [42].

С. Хобфолл розглядав поняття "ресурс" у контексті своєї Теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR[^] 1989), яка є однією з основоположних концепцій у психології стресу. За Хобфоллом, ресурси є центральними в процесах стресу та адаптації. Вони визначаються як будь-які об'єкти, умови, особисті характеристики чи енергії, які мають цінність для індивіда або служать засобами для досягнення інших цінних об'єктів. Хобфолл підкреслював, що люди прагнуть набувати, зберігати та захищати свої ресурси, а втрата цих ресурсів є головним джерелом стресу. Хобфолл класифікує ресурси на чотири основні категорії: об'єктні, особистісні, умовні та енергетичні ресурси [32].

Термін "ресурсність" в психології має значно ширше значення, ніж просто поняття "ресурс", адже він включає як якісні, так і кількісні характеристики людських ресурсів. Так Д.Мейхенбаума [3] запропонував концепцію "навченої ресурсності", яка виступає контрапунктом до ідеї навченої безпорадності. Теорія навченої ресурсності ставить собі за мету розкрити, що саме робить людей здатними використовувати свої внутрішні ресурси для подолання труднощів, замість того, щоб відчувати безпомічність перед ними. З огляду на значущість цього явища,

дослідження поняття психологічної ресурсності, її структурних компонентів та функцій набуває особливої актуальності.

Серед сучасних українських дослідників тему ресурсів вивчали: З.О. Кіреєва, С.Калашнікова, І.В.Бринза, О.Ю.Рязанцева, С.О. Лукомська, О.С. Штепа, Н.М. Повякель, Н.В. Чепелева, Г.О. Балл, Л.М. Карамушка та ін. Так, ресурси за О.Ю. Рязанцевою — це засоби та умови, що сприяють перетворенню, виявленню й розкриттю, які забезпечують доступ до максимальної реалізації потенціалу особистості, підтримуючи її гармонійне й автентичне існування [17].

Найбільш змістовно тему ресурсів, їх класифікації, актуалізації та операціоналізації, на нашу думку, було досліджено українською науковицею О.С. Штепою. Ресурс вона визначає як "диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід", а стан психологічної ресурсності як "уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати" [21]. Тобто, ресурси не убезпечують людину від негативного впливу життєвої ситуації, але у таких ситуаціях вона орієнтується на власні можливості, що дозволяє не лише зберігати життєву стійкість, а й надавати цьому життю певну сенсовність, трансформуючи складні життєві ситуації у власний унікальний досвід. Подібний механізм стає основою психологічної ресурсності, яка сприяє перетворенню потенцій, закладених в особистості, на реальні результати її життєвого шляху.

Із зазначеного вище бачимо важливість уміння особистості актуалізувати власні ресурси, що передбачає свідоме використання цих ресурсів, а саме: розуміння їхнього змісту, здатність інтегрувати нові ресурси в свою психічну структуру та постійну їх оновлюваність у процесі життєвого розвитку. Особистість повинна мати змогу не лише усвідомити наявність власних можливостей, але й активно інтегрувати ці можливості в свою поведінку, адаптувати їх до нових обставин, забезпечуючи таким чином процес самореалізації. Це також включає здатність до

ефективної інтерпретації своїх досягнень через призму екзистенційного досвіду, що дозволяє особистості глибше розуміти своє місце в світі та знаходити нові сенси в складних життєвих ситуаціях [41].

На основі цього підходу можна виділити важливу роль екзистенційно-когнітивних кодів, що визначають спосіб інтерпретації значущих подій у житті людини. У цій інтерпретації особистість бере на себе відповідальність за власну життєву ситуацію, осмислюючи її через призму власних переконань, життєвих цінностей і моральних орієнтирів. Така інтерпретація дозволяє їй не лише адаптуватися до обставин, а й знаходити нові можливості для зростання, що є важливим елементом психологічної ресурсності. Іншими словами, екзистенційно-когнітивні коди стають тими інструментами, через які особистість не лише розуміє, але й оцінює своє існування в контексті змінюваних життєвих реалій. Тому здатність інтерпретувати свої переживання, враховуючи власний екзистенційний досвід, є одним із важливих аспектів розвитку психологічної ресурсності та забезпечення її стійкості в умовах життєвих випробувань [20].

На основі теорії та емпіричних досліджень О.С.Штепи, психологічні ресурси виконують низку специфічних функцій, які сприяють особистісному розвитку, здатності до позитивної адаптації та конструктивного реагування на життєві труднощі. До ключових функцій належать інтерпретаційна, прегнативна, медіаторна та трансформувальна, кожна з яких забезпечує важливі аспекти інтеграції та адаптації особистості в соціальному та психологічному контекстах [23]:

1. Інтерпретаційна функція передбачає здатність особистості переосмислювати життєві події, надаючи їм позитивного значення. Процес реінтерпретації дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу та сприятливе ставлення до себе й життя загалом. Уміння конструктивно оцінювати ситуації, включаючи ті, що супроводжуються стресом, підвищує стійкість до негативних впливів та сприяє психологічній адаптації.
2. Прегнативна функція зосереджується на уникненні відчуття незавершеності життєвих завдань, яке може спричиняти почуття незадоволеності.

Усвідомлення результативності власних зусиль зміцнює самооцінку, посилює внутрішню мотивацію і позитивно впливає на впевненість у власних можливостях. Це, у свою чергу, сприяє формуванню чітких життєвих цілей.

3. Медіаторна функція виявляється в здатності особистості інтегрувати внутрішні й зовнішні аспекти власного «Я». Це забезпечує баланс між особистими потребами та соціальними вимогами, що сприяє гармонії у міжособистісних стосунках і полегшує інтеграцію в соціальні групи.
4. Трансформувальна функція забезпечує здатність перетворювати негативний досвід на позитивний. Цей процес трансформації стимулює особистісний розвиток, розкриває нові можливості та підвищує адаптаційні можливості людини в умовах змін.
5. Дискурсивна функція реалізується через розширення світогляду, прагнення до саморозвитку та пошук істини. Вона сприяє осмисленню життєвого досвіду, формуванню авторської позиції в житті та здатності до відповідальної діяльності.

Отже, Аналіз наукових підходів до визначення сутності психологічної ресурсності особистості свідчить про трансформацію розуміння цього феномену від суто дефіцитарного до позитивного, орієнтованого на розвиток. Дослідження психологічної ресурсності набули значної актуальності завдяки акценту на адаптивні можливості людини, що дозволяють їй долати стресові ситуації, кризи та життєві труднощі. У розглянутій нами науковій концепції О.С.Штепи ресурси є не лише механізмом подолання труднощів, а й способом інтеграції досвіду в процесі самореалізації, що дозволяє людині осмислювати складні життєві ситуації, трансформуючи їх у особистісний досвід. Такий підхід дозволяє не лише підтримувати життєстійкість, але й являє собою процес сенсотворення.

1.2. Емоційний вимір особистості: наукові підходи до дослідження емоційної сфери

У сучасній психології особлива увага науковців зосереджена на вивченні емоцій як фундаментальної сфери психічного розвитку людини, як інтимно сутнісного пласта психіки. Емоційна сфера є невід'ємною складовою психічного та особистісного становлення і відіграє центральну роль у формуванні поведінки, мотивації, міжособистісних відносин та адаптації до соціального середовища. Основні джерела збагачення внутрішнього світу особистості та пізнання навколишньої дійсності пов'язані з емоційними переживаннями [1]. Деякі дослідники наголошували, що, попри значущість інтелектуального пізнання та розуміння світу, саме емоції та почуття є ключовими у формуванні основного напрямку людської поведінки (В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, К. Ізард, О.М. Лук, П.В. Симонов та ін.).

У процесі наукового вивчення емоцій було запропоновано чимало підходів до їх визначення та класифікації. Загалом, емоції визначають як суб'єктивні реакції на внутрішні та зовнішні стимули, що супроводжуються фізіологічними змінами та мають значний вплив на поведінку та адаптаційні можливості особистості. Вивчення емоцій включає як аналіз їхніх фізіологічних компонентів, так і дослідження їхнього психологічного змісту, що сприяє розумінню їх ролі в когнітивних і поведінкових процесах.

Емоції та почуття є складними переживаннями, що супроводжують поведінку людини та відображають її ставлення до навколишнього світу, оточуючих і до себе. Вони виникають у відповідь на об'єктивну реальність, взаємодію з людьми та оточенням, виражаючи задоволення або незадоволення потреб і бажань. Емоції є потужним стимулом до дій та прийняття рішень, і відіграють важливу роль у формуванні особистості. Завдяки емоціям людина розкриває свої потреби, інтереси, волю та характер. Головним призначенням емоцій є їх оціночна функція, пов'язана з виділенням актуально значимого в предметі, явищі, світі. Оцінити- це значить співвіднести з мірою, яка належить особистості. Оцінюючи, виділяючи значиме,

особистість не лише пристосовується, адаптується до своєї міри, вона створює нові, розвиваючи, творячи себе [3] . Емоції виражають оцінне відношення: 1) до окремих умов, що сприяють або перешкоджають виконанню діяльності; 2) до конкретних досягнень у ній; 3) до сформованих або можливих ситуацій.

Перші спроби пояснити природу емоцій можна знайти у працях античних філософів, які надавали емоціям значення в людській поведінці, але не виділяли їх як окрему категорію. В епоху Відродження Леонардо да Вінчі розглядав пізнання світу через почуття, що збагачуються розумом. Серед західних мислителів XVII-XVIII століть, таких як Рене Декарт, Бенедикт Спіноза і Джон Локк, закріпилась ідея емоцій як компонентів духовного й морального життя. У XIX столітті психологи почали систематично вивчати емоційні переживання, розглядаючи їх не лише як психічні процеси, але й як важливу складову адаптації до зовнішнього середовища. Незважаючи на те, що дослідження емоцій бере свій початок ще за часів античності і триває досі, аналіз сучасних теоретико-методологічних досліджень емоційної сфери особистості вказує на відсутність єдиної класифікації емоцій і розбіжність трактування їх походження [16].

У XX столітті дослідження емоційної сфери активізувалися, з'явилися різні концепції та теорії, що інтерпретують емоції з різних поглядів.

1. Діяльнісний підхід. Видатними радянськими науковцями емоції розглядалися як продукт діяльності, що забезпечує рух до мети, відтак емоції слугують не просто реакцією, а й інструментом розвитку особистості. Деякі з них вважали емоції суб'єктивною формою потреб, що проявляється в поведінковій активності.
2. Біологічний підхід. Представлений у працях Г. Спенсера та Р. Плутчика, цей підхід підкреслює зв'язок емоцій з біологічними потребами і розглядає їх як адаптивні реакції. Р. Плутчик описав емоції як реакції, що сприяють виживанню, і запропонував теорію базових емоцій, розділивши їх на первинні (вроджені) та вторинні (комплексні).

3. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. У цій теорії емоції пояснюються через дисонанс між когнітивними структурами, що створює внутрішнє напруження, яке людина намагається знизити, що стимулює зміни у поведінці.
4. Когнітивно-соціальні підходи. А. Бандура розробив концепцію суб'єктивної ефективності, за якою емоції тісно пов'язані з вірою в свої здібності та впливають на поведінкові прояви. К. Ізард виділив кілька основних підходів, включаючи когнітивно-фізіологічний і психодинамічний, та запропонував модель диференціації емоцій, що ґрунтується на базових емоціях, як-от радість, гнів, страх, які є універсальними для різних культур.
5. Теорія конструювання емоцій Л. Барретт. Барретт висунула інноваційну теорію конструювання емоцій, яка базується на нейропсихологічному підході. Вона стверджує, що емоції не є вродженими реакціями, а конструюються на основі інтероцептивних процесів, досвіду та соціального контексту, що визначають емоційний досвід.
6. Нейрокультурний підхід П. Екмана. У своїй теорії базових емоцій П. Екман висунув ідею універсальності основних емоцій, таких як страх, гнів, радість, смуток. Він довів, що базові емоції мають генетичне підґрунтя та специфічні мімічні вирази, але на їх прояв впливають соціальні норми та культурний контекст.
7. Судинна теорія емоцій І. Уейнбаума та Р. Зайонца. Уейнбаум, а згодом Зайонц дослідили вплив судинних змін у мозку на емоційні стани, припускаючи, що м'язова активність обличчя змінює мозковий кровообіг, що впливає на температуру мозку і, відповідно, на відчуття задоволення або дискомфорту.

Аналіз підходів до вивчення емоційної сфери в зарубіжній та українській психології виявляє певні розбіжності, що пов'язані з відмінностями у наукових парадигмах та культурних контекстах. У зарубіжній психології домінують когнітивні та еволюційні підходи, що акцентують увагу на універсальних механізмах виникнення та вираження емоцій. Західні дослідники здебільшого зосереджуються

на індивідуальних особливостях емоційної оцінки та фізіологічних аспектах емоційних процесів.

Водночас, в українській психології більше уваги приділяється соціальним і культурним аспектам емоцій. Емоційна сфера розглядається через призму діяльності та взаємодії індивіда з соціумом, що відображає специфіку українського наукового дискурсу. Це пояснюється впливом культурно-історичної теорії та акцентом на значущості середовища у формуванні емоцій.

На основі теоретичного аналізу, можемо зазначити, що до основних структурних компонентів емоційної сфери належать емоції, почуття, афекти, настрої та емоційні реакції. Кожен з цих компонентів має свої особливості та функції, які в комплексі формують емоційну стабільність і здатність особистості адаптуватися до змін. Зокрема, емоції виступають як швидкі реакції на значущі події, почуття відображають глибокі, стійкі переживання, пов'язані з цінностями і моральними установками. Афекти-інтенсивні, часто неконтрольовані емоційні реакції, які можуть значно впливати на поведінку, тоді як настрої є довготривалими емоційними станами, які визначають загальний емоційний фон особистості [9].

Значний внесок у розуміння природи емоцій зробив вчений К.Ізард. Згідно з теорією диференціальних емоцій Керола Ізарда, емоції виникають внаслідок еволюційно-біологічних процесів, що зумовлюють їх природне формування в людини. В основі цієї теорії лежить ідея, що кожна емоція є окремим, самостійним переживально-мотиваційним процесом, який впливає не лише на когнітивні функції, а й на поведінку особистості. З цієї причини теорія має таку назву — "диференціальні емоції", оскільки кожна емоція вивчається окремо, відокремлено від інших, підкреслюючи її унікальність і специфічність [35].

Емоції можна класифікувати за кількома ознаками. За впливом на сприйняття вони поділяються на позитивні (радість, задоволення, захоплення) та негативні (гнів, страх, тривога), залежно від того, як вони впливають на емоційний стан людини. Водночас, за впливом на фізіологічні процеси в організмі, емоції розподіляються на стенічні та астенічні. Стенічні емоції, як правило, стимулюють активність і життєву

енергію людини. Вони здатні підвищувати рівень енергії, активувати фізичні та розумові ресурси організму, покращувати загальний стан здоров'я, а також сприяти глибшому і більш насиченому диханню. Такі емоції можуть, наприклад, викликати відчуття радості, захоплення або задоволення, що мобілізують сили людини на досягнення нових цілей. А ось астеничні емоції мають протилежний ефект — вони пригнічують людину, знижують її активність, що часто веде до втоми, пасивності та відчуття безсилля. Такі емоції можуть виникати через відчуття страху, суму, безнадійності або розчарування. Вони гальмують як фізичні, так і психічні процеси, що може негативно позначатися на здатності людини діяти та реагувати на зміни навколишнього середовища [15].

Проте варто зазначити, що одна й та сама емоція може мати різний ефект для різних людей, залежно від їх індивідуальних особливостей, психоемоційного фону та життєвого досвіду. Наприклад, емоція страху може бути для однієї людини найімовірно стресовою та виснажливою, позбавляючи її енергії та бажання діяти. Водночас для іншої особи страх може стати потужним стимулом для дії, спонукаючи до прийняття рішучих кроків і навіть додавати відчуття гостроти та напруги, які вони шукають у житті. Тому важливо розуміти, що емоції не є універсальними та мають гнучкий вплив залежно від того, як кожен індивід сприймає зовнішні стимули.

Аналіз сучасної психологічної літератури вказує на відсутність загальноприйнятої термінології для визначення емоційної сфери особистості як конструкту. Різні автори використовують терміни емоції, почуття або афекти в широкому розумінні для опису цієї сукупності психічних процесів, що складають емоційну або афективну сферу психіки людини.

Відповідно до концепції радянського науковця С. Рубінштейна, емоційна сфера має трирівневу структуру. Перший рівень включає емоційні стани та настрої, що не орієнтовані на конкретний об'єкт; це базові емоції, що створюють загальне емоційне тло. На другому рівні знаходяться емоційні переживання, спрямовані на певні об'єкти, тобто предметні почуття, які можуть бути моральної, естетичної чи

інтелектуальної спрямованості. Третій рівень охоплює світоглядні почуття, такі як гумор, почуття трагічного або комічного, які відображають ставлення людини до життя в цілому.

Інший радянський дослідник, О. Леонт'єв, запропонував трирівневу класифікацію емоційних проявів. На першому рівні, за його визначенням, знаходяться афекти, на другому – емоції, включаючи стрес, а третій рівень охоплює почуття як ставлення до себе і до світу.

Сучасна українська дослідниця Т. Кириленко [3] розробила триплощинну модель вивчення емоційної сфери, яка передбачає виокремлення трьох основних рівнів, що відображають різні аспекти емоційних переживань, де: горизонтальний рівень – охоплює безпосередні емоційні переживання та емоційну готовність до змін. Цей рівень стосується емоційних реакцій на зовнішні події та ситуації, а також здатності особистості адаптуватися та змінювати свою емоційну реакцію в умовах нових викликів. Вертикальний рівень – фокусується на емоційному самопізнанні та духовних переживаннях. Це рівень, на якому людина усвідомлює та інтерпретує свої емоції, а також знаходить глибші зв'язки між емоціями та її внутрішнім духовним світом, шукаючи зміст і значення своїх переживань. Наскрізний рівень – стосується самотворення емоцій і почуттів. Це процес розвитку емоційної сфери через самоусвідомлення та самовираження. На цьому рівні особистість активно створює та трансформує свої емоційні стани, що супроводжує її особистісний ріст і саморозвиток. Ця модель дозволяє розглядати емоційну сферу як комплексний і динамічний процес, в якому взаємодіють зовнішні фактори, внутрішнє самопізнання та постійне самовдосконалення.

Проблема сучасного дослідження емоційної сфери особистості полягає у необхідності інтеграції різних теоретичних підходів і методологій для комплексного розуміння емоцій як складного психологічного явища. Відсутність єдиного теоретичного каркасу ускладнює здійснення високоякісних досліджень, веде до їх фрагментації і обмежує повноту уявлення про вплив емоцій на життя та поведінку людини. Також, труднощі у дослідженні емоційних явищ зумовлені природою

емоційних процесів, їх невловимістю, короткочасністю перебігу, залежністю від індивідуальних особливостей та спрямованості особистості, умов її суспільного розвитку, з іншого боку – складністю експериментального та діагностичного вивчення, бо важко змодельовати потрібну ситуацію, викликати заплановану емоцію, утримати переживання упродовж тривалого часу [6].

На основі проведеного аналізу, можемо сказати, що під "емоційною сферою" розуміють багатовимірне поняття, яке включає не лише емоції, а й інші емоційні явища, такі як емоційний тон, емоційні властивості та стани, переживання, почуття, емоційні реакції особистості [8]. В протиставлення до великої кількості напрямків та вузькоспрямованих векторів дослідження емоцій, загальний конструкт емоційної сфери в сучасній психологічній науці досліджено недостатньо.

Емоційна сфера особистості, як фундаментальний пласт психіки, відіграє важливу роль у формуванні поведінки, мотиваційних установок і міжособистісних відносин. Сучасні дослідження підкреслюють багатокомпонентність цієї сфери, що включає різні рівні емоційних переживань – від базових реакцій на зовнішні стимули до стійких почуттів та світоглядних установок. Незважаючи на те, що науковці пропонують різні підходи до розуміння структури емоційної сфери, основна ідея залишається незмінною: емоції є потужним стимулом до дії та самопізнання, впливаючи на особистісне зростання і адаптацію.

1.3. Взаємозв'язок психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості

Психологічна ресурсність особистості охоплює здатність індивіда використовувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів та досягнення самореалізації. Цей процес нерозривно пов'язаний з емоційною сферою, адже саме емоції відіграють центральну роль у формуванні адаптивних стратегій і визначенні реакцій на виклики. Важливо розглядати емоційний досвід не лише як реакцію на зовнішні події, але й як активний механізм, що може підтримувати або,

навпаки, блокувати доступ до психологічних ресурсів. Емоції виступають своєрідними індикаторами, сигналізуючи про потреби, бажання і потенційні перешкоди, що є важливими для розвитку внутрішньої стійкості та ефективної адаптації.

Особистість пізнає власний емоційний світ через процес емоційного самопізнання, який, згідно з Т. С. Кириленко [4], є важливим етапом у розвитку особистісної зрілості та психологічної ресурсності. Це самопізнання охоплює усвідомлення та розуміння власних емоційних станів, що дозволяє особистості глибше відкрити себе для самопізнання, стимулюючи внутрішні зміни та сприяючи особистісному зростанню. Емоційне самопізнання можна трактувати як складний процес взаємодії з навколишнім світом, що включає як процесуальний, так і результативний аспекти: перший акцентує увагу на тривалому емоційному самосприйнятті, другий – на формуванні емоційного досвіду, що слугує джерелом внутрішніх ресурсів.

У контексті психологічної ресурсності емоційне самопізнання виконує функцію активізації внутрішніх резервів особистості, дозволяючи їй не лише розуміти власні потреби, але й знаходити способи їхнього задоволення. Цей процес сприяє виявленню та усвідомленню особистістю своїх емоційних резервів, які можуть бути мобілізовані для подолання труднощів і сприяти адаптації в різноманітних життєвих ситуаціях. Такий внутрішній вимір емоційного самопізнання не обмежується оцінкою, а передбачає пошук нових можливостей для особистісного розвитку, що є необхідним для розширення психологічної ресурсності. Таким чином, емоційне самопізнання виступає важливим шляхом до емоційного самовдосконалення, який включає як знання про власний емоційний світ, так і формування позитивного ставлення до нього. Знання власних емоційних реакцій і їхні витoki дозволяє особистості усвідомлено керувати своїми почуттями та активізувати внутрішні ресурси для адаптації та самореалізації. Емоційне самопізнання, як активний процес, стає джерелом емоційної стабільності, що підтримує психологічну стійкість особистості в умовах викликів, сприяючи гармонії та внутрішній цілісності.

Пол Екман, науковець, що зробив значний внесок в історію дослідження емоцій, стверджував, що усі емоції конструктивні у своїй основі, а руйнівними для особистості вони стають, якщо наші реакції більше не відповідають ситуації, якщо наші підсвідомі емоції призводять до реакцій, які ми не здатні зрозуміти [27]. Тож бути у свідомому контакті зі своїми емоціями і перетворювати цю обізнаність у дію, є невід'ємною умовою на шляху до ресурсного і сповненого сенсами життя.

Розвинена емоційність, за К. Обуховським, забезпечує важливу «емоційну орієнтацію», яка є не менш значущою, ніж загальна орієнтація у світі. Емоційна орієнтація визначається здатністю інтуїтивно розпізнавати емоційні стани оточуючих, а також розуміти їх емоційні реакції, що є фундаментом для побудови міжособистісних зв'язків і досягнення емоційного комфорту. Висока точність емоційного сприйняття особливо важлива на етапах формування особистості, адже вміння розпізнавати емоційні сигнали сприяє прийняттю виважених рішень і зміцненню емоційної стійкості. Завдяки цьому емоційна орієнтація є важливим ресурсом для успішної адаптації в соціальному середовищі [9].

Аналіз наукових досліджень вказує на те, що емоційна регуляція та емоційний інтелект є важливими аспектами психологічної ресурсності особистості. Ідея взаємодії між "емоціями" та "інтелектом" традиційно розглядалася через призму протилежностей, де емоції вважалися факторами, що можуть заважати розумовій діяльності, порушуючи концентрацію та логічне мислення. Водночас, інтенсивні емоційні стани не лише здатні перешкоджати діяльності, але й можуть активізувати когнітивні процеси, підвищуючи увагу, мотивацію та швидкість реагування на зміни в оточуючому світі. Це виявилось важливим поштовхом для нових досліджень, що почали шукати зв'язок між емоціями та інтелектом, виходячи з ідеї, що емоційний стан не завжди є перепорою для розумових процесів, а може бути й необхідною складовою ефективною життєдіяльності. Ці дослідження привели до формулювання концепції емоційного інтелекту [3].

Вперше термін "емоційний інтелект" був визначений у 1983 році Говардом Гарднером, який у своїй монографії запропонував модель багатьох видів інтелекту,

серед яких виділив і емоційний. З того часу емоційний інтелект став важливим аспектом у вивченні того, як людина може ефективно взаємодіяти зі своїми емоціями, використовувати їх для досягнення особистісних та професійних цілей, а також адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Емоційний інтелект є багатокомпонентною властивістю, що охоплює здатність до саморозуміння, саморегуляції та емпатії. Він активно досліджувався зарубіжними психологами, такими як Дж.Майєр, П.Селовей, Д.Гоулман і Р.Бар-Он, Н.Холл, які запропонували різні моделі ЕІ, кожна з яких підкреслює його роль у забезпеченні адаптивності та стійкості особистості. У контексті психологічної ресурсності емоційний інтелект виконує важливу функцію, оскільки дозволяє людині адаптуватися до мінливих умов життя, зберігати психічну рівновагу та ефективно використовувати свої внутрішні ресурси. Згідно з дослідженнями, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині краще усвідомлювати свої емоції та керувати ними, що сприяє підвищенню соціальної адаптивності та емоційної рівноваги. Людина з високим емоційним інтелектом здатна вчасно визначити джерела стресу, контролювати негативні емоційні реакції і адекватно реагувати на змінні ситуації. Це допомагає знижувати емоційне навантаження, мінімізувати стрес і підтримувати психологічну стійкість, що є важливою частиною психологічної ресурсності [11].

Проте, як показують деякі дослідження, високий рівень емоційного інтелекту не завжди має виключно позитивний вплив на психічне здоров'я особистості. У своїй роботі С.К. Девіс та Р. Ніколс [26] звертаються до іншого боку" емоційного інтелекту, вказуючи, що надмірне усвідомлення і глибоке занурення в емоційний досвід, зокрема у негативні емоції, може призводити до психоемоційних проблем. Автори зазначають, що у важких життєвих ситуаціях надмірне усвідомлення негативних емоцій може збільшувати ризик розвитку депресивних станів та суїцидальних намірів. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть мати більші труднощі у справлянні з важкими емоціями, такими як гнів, тривога чи сум, що може призвести до психічного виснаження і труднощів у подоланні конфліктів. Ці результати підкреслюють, що оптимальним для розвитку психологічної

ресурсності є середній рівень емоційного інтелекту, коли здатність до усвідомлення та регулювання емоцій не є надмірною, але достатньою для ефективної адаптації до різноманітних життєвих ситуацій. Занадто низький рівень емоційного інтелекту обмежує можливості для саморегуляції та здорових міжособистісних взаємодій, у той час як надмірний рівень може призвести до негативних психоемоційних наслідків, таких як тривожність або емоційне виснаження. Отже, важливо, щоб розвиток емоційного інтелекту не тільки поліпшував здатність до регулювання емоцій, але й зберігав баланс між усвідомленням і контролем, не дозволяючи емоціям перевантажувати психіку та знижувати загальну психологічну ресурсність.

Сутність емоційної саморегуляції полягає в здатності особистості контролювати власні емоційні переживання та виражати їх соціально прийнятним способом, що підтверджується дослідженнями таких вчених, як П.Коул, Р.Томпсон, Дж.Гросс. Ця здатність включає не лише регуляцію емоційної виразності, але й активне управління власним емоційним станом для підтримання адаптивної поведінки в соціальному контексті. Емоційна саморегуляція також проявляється через ініціювання та підтримання діяльності шляхом впливу на мотивацію особистості, оскільки саме переживання складають ядро мотиваційної структури людини. Ефективна саморегуляція емоцій забезпечує звільнення психічної енергії та емоційне розвантаження, що сприяє зниженню тривожності, подоланню конфліктів і фрустрації. Окрім того, емоційна регуляція дозволяє особистості не лише контролювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, але й перетворювати негативні емоції на конструктивні. Цей процес, відомий як когнітивна переробка або рефреймінг, може зменшувати рівень стресу та сприяти збереженню ресурсності в складних життєвих ситуаціях. Наприклад, здатність реінтерпретувати подію з позитивного погляду або шукати в ній можливості для саморозвитку значно полегшує процес подолання стресу та підтримує психологічну стійкість. [31].

У дослідженні Кочаряна І.О., яке присвячене есенційній саморегуляції психіки, емоційна система саморегуляції відповідає за швидке сприйняття та обробку інформації про стани, потреби, бажання і можливості різних систем — власного

організму та психіки, а також зовнішнього середовища та інших людей. Її основною метою є ініціювання й підтримання адаптивних форм активності та водночас гальмування неадаптивних реакцій. Структура емоційної саморегуляції включає індивідуальні особливості емоційних патернів, зокрема здатність переживати певні емоційні стани, сталі емоційні риси та взаємозв'язки між емоційними переживаннями, а також функціональність цих емоцій у різних життєвих ситуаціях [5].

Згідно з дослідженнями Барбари Фредріксон [29], позитивні емоції, такі як радість, вдячність, інтерес і захоплення, мають значний вплив на розширення когнітивних і поведінкових можливостей індивіда. Це розширення здійснюється через механізм, який вона описує як "теорія розширення і побудови". В рамках цієї теорії позитивні емоції активізують когнітивну гнучкість, сприяють відкритості до нових ідей та можливостей і дозволяють адаптуватися до змін. Вони допомагають людині створювати стійкі психічні структури, що дозволяють не тільки успішно справлятися з повсякденними труднощами, а й ефективно реагувати на екстремальні або непередбачувані ситуації, підвищують здатність до саморегуляції і творчого вирішення проблем, а також зміцнюють соціальні зв'язки, що в сукупності підтримує психічне здоров'я і благополуччя в умовах будь-яких змін або труднощів.

Але важливим також буде зазначити, важливість переживання не лише позитивних емоцій, а усього їх спектру. Важливість модальності емоцій проявляється в тому, що різні емоційні стани активують різні аспекти свідомості, когнітивних функцій та фізіологічних реакцій, сприяючи інтеграції суб'єктивного досвіду. Наприклад, позитивні емоції, як-от радість чи задоволення, заохочують людину до соціальної взаємодії та сприяють формуванню соціальних зв'язків. Негативні емоції, такі як смуток або гнів, хоча можуть здаватися деструктивними, насправді мають адаптивну функцію: вони забезпечують індивідуума необхідною енергією для подолання труднощів, відновлення особистих ресурсів та переформатування життєвих цінностей.

Також важливим є усвідомлення необхідності збереження емоційної варіативності для психічного здоров'я. Обмеження здатності переживати певні емоційні стани або постійне уникання негативних переживань може призводити до емоційного притуплення та зниження стресостійкості. Відповідно, здатність людини приймати як позитивні, так і негативні емоції є ключовою для формування емоційної зрілості та цілісного функціонування психіки.

Наукові дослідження [38] підкреслюють, що повноцінне переживання емоційного спектру підвищує рівень життєвої задоволеності, зміцнює психологічну резилієнтність і сприяє глибшій самоусвідомленості. Це підсилює потребу у формуванні навичок емоційної компетентності, які допомагають людині не лише переживати, але й конструктивно інтегрувати різні емоційні стани в своє життя, що в підсумку веде до більш гармонійного й збалансованого розвитку особистості.

Унікальність людини як соціальної та духовної істоти полягає в її здатності переживати вищі почуття, які включають моральні, естетичні, інтелектуальні та духовні компоненти. Такі почуття формують основу для глибокого саморозуміння, моральної відповідальності та духовного зростання, які, в свою чергу, впливають на психологічну ресурсність людини та її здатність до подолання життєвих труднощів та самоздійснення.

Дослідження психолога Віктора Франкла, зокрема його концепція "волі до сенсу", підкреслює, що духовні почуття мають важливе значення для підтримки психологічної стійкості в умовах стресу та випробувань. Франкл показав, що наявність сенсу й духовної мотивації допомагає людям протистояти навіть найскладнішим життєвим викликам, оскільки саме через пошук вищих цінностей і самореалізацію людина здатна розвивати внутрішню силу та психологічну витривалість [19].

Дослідження гуманістичного психолога Абрахама Маслоу також розкривають важливість вищих потреб і почуттів для самоздійснення. Маслоу стверджував, що естетичні й моральні потреби є частиною піраміди самоактуалізації, де вони відіграють роль у формуванні глибинного задоволення життям і внутрішньої

гармонії [36]. Задоволення таких потреб сприяє формуванню особистісної стійкості, активізує творчий потенціал та зміцнює емоційно-вольову регуляцію.

Духовні та морально-гуманістичні почуття також виступають своєрідними «якорями» у підтримці психічного здоров'я. Наприклад, дослідження психологів Річарда Райана та Едварда Десі у межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) доводять, що моральні та соціальні почуття підтримують автономію, компетентність та почуття зв'язку з іншими. Такі складові, у свою чергу, формують підґрунтя для емоційного благополуччя й здатності долати стреси й труднощі [39].

Це підтверджує, що вищі почуття, пов'язані з духовними та етичними прагненнями, служать потужним психологічним ресурсом. Вони забезпечують не тільки соціальну адаптацію, а й духовну стійкість, яка допомагає людині зберігати цілісність, баланс і оптимізм, незважаючи на зовнішні обставини.

Резонанс, як зазначається у роботах Е. Помиткіна [15], що виникає під впливом позитивних естетичних, морально-гуманістичних, інтелектуальних та інтимно-особистісних станів, має здатність бути потужним джерелом внутрішніх змін, здатних спричинити виникнення трансперсональних переживань. У психології подібні стани зазвичай описуються через поняття, такі як «океанічне почуття» (за З. Фрейдом), «піковий досвід» (за А. Маслоу), «стан потоку» (за М. Чіксентміхайі), та ін. Ці стани можуть виступати як каталізатори для зростання психологічної ресурсності, розширюючи можливості адаптації та саморегуляції особистості.

У своїй науковій праці «У світі емоцій» Б. Додонов зазначає важливість естетичних емоцій для розвитку особистості, підкреслюючи, що ці емоції відіграють ключову роль у глибшому осмисленні дійсності. Зокрема, естетичні переживання сприяють розумінню сутнісних властивостей навколишнього світу через акт ціннісного осягнення. Водночас, цей процес не має на меті змінити наукову картину світу в людській свідомості, а радше доповнює її, додаючи новий вимір у сприйнятті реальності. Завдяки естетичним емоціям особистість здатна глибше усвідомлювати не лише зовнішні аспекти оточуючого середовища, а й внутрішнє сприйняття цих явищ, що значно збагачує її ціннісну систему [18].

Ці переживання мають величезне значення для психологічної ресурсності особистості. Адже естетичні емоції створюють особливий простір для внутрішнього зростання, даючи можливість людині переживати емоційну насолоду від краси, гармонії та досконалості навколишнього світу. Вони сприяють розвитку здатності до самовираження, а також допомагають сформувати здатність до глибокого самоусвідомлення. Збагачення ціннісної системи не лише підвищує якість емоційного життя, але й виступає важливим чинником у становленні психологічної стійкості, адже естетичні переживання допомагають людині налаштуватися на позитивне сприйняття світу, сприяють розвитку внутрішніх ресурсів, які можуть бути задіяні в складних життєвих ситуаціях. Таким чином, естетичні емоції є не лише важливим елементом духовного зростання, але й важливим джерелом психологічної сили, що надає людині можливість ефективно долати життєві труднощі, підтримуючи її внутрішню гармонію та стійкість. Вони формують унікальну здатність сприймати навколишній світ не лише через призму прагматичних цілей, а й через емоційне переживання, що наповнює життя сенсом і змістом.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Були проаналізовані основні теорії українських і зарубіжних авторів, що вивчали поняття "ресурсності особистості" у концепціях різних психологічних шкіл. Було вирішено, що подальший розгляд психологічної ресурсності як конструкту та методи її оцінки буде здійснено в неklasичній науковій парадигмі української дослідниці О.С.Штепи, яка визначає стан психологічної ресурсності як здатність особистості залучати власні ресурси, свідомо управляти ними, що включає розуміння їхньої сутності, вміння інтегрувати ці ресурси у своє життя та підтримувати їх актуальність через оновлення.
2. Визначено, що під "емоційною сферою" розуміють багатовимірне поняття, яке включає не лише емоції, а й інші емоційні явища, такі як емоційний тон,

емоційні властивості та стани, переживання, почуття, емоційні реакції особистості. Емоційна сфера особистості, як фундаментальний пласт психіки, відіграє важливу роль у формуванні поведінки, мотиваційних установок і міжособистісних відносин. Сучасні дослідження підкреслюють багатокomпонентність цієї сфери, що включає різні рівні емоційних переживань – від базових реакцій на зовнішні стимули до стійких почуттів та світоглядних установок. Незважаючи на те, що науковці пропонують різні підходи до розуміння структури емоційної сфери, основна ідея залишається незмінною: емоції є потужним стимулом до дії та самопізнання, впливаючи на особистісне зростання і адаптацію до соціального середовища. Завдяки емоційній оцінці реальності особистість не лише адаптується до умов, але й створює нові орієнтири для саморозвитку.

3. На основі проведеного аналізу, можемо зазначити, що емоційна сфера особистості має істотний вплив на формування і розвиток психологічної ресурсності. Емоційне самопізнання і здатність до саморегуляції емоційних станів дозволяють особистості глибше усвідомлювати власні потреби, розвивати стійкість та шукати внутрішні ресурси для підтримки емоційної рівноваги. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у здатності керувати власними емоціями, допомагаючи зберігати баланс у стресових ситуаціях та адаптуватися до змін. Вищі почуття, такі як моральні, естетичні, духовні та інтелектуальні, створюють особливу сферу переживань, яка робить людину більш стійкою, самодостатньою та психологічно ресурсною. Завдяки цим почуттям людина здатна не лише долати труднощі, але й знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях, що сприяє її особистісному зростанню.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕСУРСНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Мета та задачі дослідження

Метою нашого дослідження є виявлення особливостей емоційної сфери, що пов'язані з психологічною ресурсністю особистості. Відповідно до мети нами були сформовані такі задачі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості.
2. Дослідити зв'язок психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості.
3. Дослідити особливості емоційної сфери у респондентів з високим рівнем психологічної ресурсності.
4. Визначити особливості емоційної сфери, що сприяють або перешкоджають зростанню психологічної ресурсності особистості.

Та спираючись на мету та задачі дослідження нами було сформульовано наступну гіпотезу: передбачається, що існує кореляційний зв'язок між рівнем психологічної ресурсності особистості та її емоційною сферою, зокрема такими аспектами, як емоційний інтелект, вираженість і модальність емоційно-почуттєвих станів, емоційний тонус.

2.2. Характеристика вибірки

Дослідження охопило вибірку з 168 респондентів різного віку та статі. Серед них переважали особи жіночої статі, що вказує на певний дисбаланс у статевому складі вибірки. Більшість учасників (69%) належали до молодшої вікової категорії, а саме до 19 років, що може бути пов'язано з особливостями залучення респондентів. Основну частину вибірки становили студенти Харківського національного

університету імені В. Н. Каразіна, а також їхнє найближче соціальне оточення, включаючи друзів і родичів. Такий підхід до формування вибірки обумовлений зручністю доступу до даних та можливістю забезпечити достатню кількість респондентів для аналізу. Проте подібна вибірка може частково обмежувати репрезентативність результатів, оскільки значна частина респондентів належить до однорідного соціального та освітнього середовища.

2.3 Методики дослідження

Для вирішення поставлених завдань було обрано наступні методики дослідження:

- Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С.Штепа);
- Опитувальник "емоційного інтелекту" (Н. Холл, Адаптація О.М. Амплєєва, 2019);
- Диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості (Е.Помиткін);
- Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС, Кочарян І.О).

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С.Штепа)

Для діагностики рівня психологічної ресурсності особистості було використано опитувальник, розроблений О.С. Штепою (Див. ДОДАТОК 1). Даний інструмент спрямований на визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Він містить багатовимірну шкалу з твердженнями, які охоплюють різні аспекти психологічної ресурсності, такі як впевненість у собі, доброзичливість до оточуючих, здатність до допомоги іншим, прагнення досягати успіху, віра в добро, готовність до саморозвитку, рівень відповідальності, професійна самореалізація тощо.

Респонденти оцінюють кожне твердження, і за кожен відповідність з ключем нараховується 1 бал. Після цього підраховується сума балів для кожної шкали, що дозволяє визначити загальний рівень психологічної ресурсності.

Шкала результатів поділяється на кілька рівнів: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Опитувальник "емоційного інтелекту" (Н. Холл, Адаптація
О.М. Амплєєва, 2019)

Для діагностики рівня емоційного інтелекту, як загального, так і його парціальних рівнів, було застосовано опитувальник емоційного інтелекту Холла (Див. ДОДАТОК 2). Методика призначена для виявлення здібностей особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Методика містить в собі 30 тверджень. Результати можна інтерпретувати за загальним рівнем розвитку ЕІ або окремо за шкалами:

- «Емоційна обізнаність» (розуміння емоцій, для цього постійне поповнення своїх знань про емоції).
- «Управління своїми емоціями» (емоційна стійкість та гнучкість),
- «Самотивація» (вміння керувати своєю поведінкою, завдяки керуванню емоціями),
- «Емпатія» (розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати та підтримувати),
- «Розпізнавання емоцій інших людей» (взаємодія з оточуючими з впливом на їх емоційний стан).

Інструкція до методики передбачає оцінювання кожного твердження за шкалою згоди від -3 до +3 балів: «повністю не згоден» (-3 бали), «в основному не згоден» (-2 бали), «почасти не згоден» (-1 бал), «частково згоден» (+1 бал), «в основному згоден» (+2 бали), «повністю згоден» (+3 бали). Обробка та інтерпретація

результатів здійснюється за наступним ключем: рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості (Е.Помиткін)

Для діагностики емоційно-почуттєвих станів особистості було використано методику Диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості Е.Помиткіна (Див.ДОДАТОК 3), спрямовану на диференціацію позитивних і негативних станів у чотирьох основних модальностях: естетичній (Краса), морально-гуманістичній (Добро), інтелектуально-творчій (Істина) та інтимно-особистісній (Любов). Методика дає змогу оцінити емоційний спектр особистості, виділити ключові сфери прояву позитивних та негативних емоцій.

Респондентам пропонується шкала емоційно-почуттєвих станів, яка охоплює переживання з естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої та інтимно-особистісної сфер. Кожен учасник має оцінити частоту прояву зазначених станів за трьома варіантами: 0 балів — дуже рідко або ніколи, 1 бал — іноді, 2 бали — часто. Обробка результатів здійснюється таким чином:

1. Розраховується загальна кількість балів за позитивні та негативні стани у кожній модальності. Переважання позитивних станів вказує на актуалізованість духовного потенціалу особистості, тоді як переважання негативних може свідчити про певну незадоволеність життям або наявність психосоматичних проблем.
2. Далі визначається, в якій із модальностей у респондента домінують позитивні, а в якій — негативні емоційні стани. Це дозволяє зрозуміти особисті тенденції в емоційному реагуванні та, за необхідності, визначити шляхи для їх коригування.

Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС, Кочарян І.О)

Методика ОДЕС (Див.ДОДАТОК 4) спрямована на діагностику есенціальної саморегуляції людини, тобто таких ресурсів психіки, що беруть участь у процесах регуляції поведінки, спрямованої на реалізацію тенденції до самоактуалізації. Повний варіант опитувальника містить 217 завдань, що складаються з висловлювань, з якими досліджуваний може або погодитися, або не погодитися. Існує три основні шкали: «Емоції», «Комунікація», «Поведінка», а також дві додаткові – «Соціальна бажаність» та «Інфернальні стратегії». Для нашого дослідження було використано шкалу «Емоції». Шкала «Емоції» ділиться на чотири підшкали, що відповідають рівням функціонування есенційної саморегуляції у емоційній сфері: «Афективність» (E+), «Амбівалентний рівень» (E±), «Емоційний оптимум» (E=) та «Апатія» (E-).

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі висвітлено методологічні основи дослідження емоційної сфери, що пов'язана з психологічною ресурсністю особистості. Дослідження було спрямоване на аналіз взаємозв'язку між рівнем психологічної ресурсності та особливостями емоційного інтелекту, емоційно-почуттєвих станів і саморегуляції.

У процесі дослідження визначено мету та задачі, які передбачали теоретичний аналіз поняття психологічної ресурсності, емпіричне дослідження емоційної сфери респондентів із різним рівнем ресурсності та визначення емоційних характеристик, що сприяють її розвитку. На основі поставлених задач сформульовано гіпотезу про існування кореляційного зв'язку між рівнем психологічної ресурсності та аспектами емоційної сфери.

Описано вибірку дослідження, яка складалася з 168 респондентів, переважно студентів молодшої вікової категорії. Вибірка демонструє певний статевий

дисбаланс і однорідність соціально-освітнього середовища, що може впливати на репрезентативність результатів.

Для дослідження використано комплекс методик, які дозволяють оцінити як загальні, так і специфічні аспекти емоційної сфери:

1. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа) — для вимірювання рівня ресурсності респондентів.
2. Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл, адаптація О.М. Амплєєва) — для аналізу здатності розуміти та керувати емоціями.
3. Диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів (Е. Помиткін) — для оцінки модальностей емоційних станів (естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої, інтимно-особистісної).
4. Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС, Кочарян І.О.) — для оцінки функціонування есенціальної саморегуляції у емоційній сфері.

Комплекс застосованих методик дозволяє багатоаспектно охопити емоційну сферу, включаючи емоційний інтелект, спектр емоційно-почуттєвих станів, а також рівень саморегуляції, що сприяє всебічному аналізу взаємозв'язків із психологічною ресурсністю. Обраний підхід забезпечує надійну емпіричну базу для перевірки гіпотези та реалізації завдань дослідження.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕСУРСНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз зв'язку психологічної ресурсності з особливостями емоційної сфери

Першим кроком, відповідно до наших задач дослідження, стало виявлення зв'язку психологічної ресурсності з особливостями емоційної сфери, саме тому доцільно було застосувати кореляційний аналіз .

Інтерпретація кореляційної матриці для шкал психологічної ресурсності та шкал емоційного інтелекту (EI) (див. Табл. 3.1) :

Таблиця 3.1

Таблиця кореляцій для шкал психологічної ресурсності та шкал емоційного інтелекту (EI)

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Заг. рівень EI
Упевненість у собі	-	,278**	,246**	-	-	,185**
Доброта до людей	-	,124*	-	-	-	,118*
Допомога іншим	-	-	,162**	,231**	,243**	,213**
Успіх	,144*	-	-	-	-	-
Любов	,151*	,166**	,220**	,213**	,182**	,241**
Творчість	,222**	,163**	,242**	,277**	,292**	,297**

Віра у добро	,151**	-	-	,174**	,180**	,180**
Прагнення до мудрості	,202**	,123*	,174**	,188**	,133*	,205**
Робота над собою	,210**	-	,186**	,255**	,264**	,256**
Самореалізація у професії	,183**	,221**	,253**	,162**	,155**	,233**
Відповідальність	-	,139*	,168**	,160**	0,108	,180**
Знання власних ресурсів	,193**	,205**	,239**	,214**	,223**	,301**
Уміння оновлювати власні ресурси	,149*	,163**	,177**	,132*	,175**	,230**
Уміння використовувати власні ресурси	,209**	,126*	,207**	,227**	,268**	,285**
Загрівень психологічної ресурсності	,228**	,199**	,244**	,258**	,239**	,313**

* Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

** Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Аналіз кореляційної матриці шкал психологічної ресурсності та емоційного інтелекту показує складну систему взаємозв'язків між компонентами цих двох конструктів. Розглянемо ключові кореляції, що розкривають специфічні аспекти зв'язку між здатністю до саморегуляції, емпатії, управління емоціями та психологічними ресурсами особистості.

Емоційна обізнаність має значущі кореляційні зв'язки з такими шкалами як Творчість ($r = 0.222$, $p < 0.001$), Робота над собою ($r = 0.210$, $p < 0.001$) та Уміння використовувати власні ресурси ($r = 0.209$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що розвиток емоційної обізнаності пов'язаний із здатністю використовувати свої внутрішні ресурси, прагненням до самовдосконалення та творчим підходом до життєвих ситуацій.

Результати кореляційного аналізу показують, що здатність до управління своїми емоціями має статистично значущі зв'язки з низкою показників психологічної ресурсності, зокрема зі шкалами Упевненість у собі ($r = 0.278$, $p < 0.001$), Самореалізація у професії ($r = 0.221$, $p < 0.001$), Любов ($r = 0.166$, $p < 0.004$) та Знання власних ресурсів ($r = 0.205$, $p < 0.001$). Це свідчить, що люди, які краще управляють своїми емоціями, не тільки мають вищу професійну самоактуалізацію, але й виявляють здатність до підтримки й розвитку здорових, гармонійних відносин з іншими. Управління емоціями тісно пов'язане з усвідомленням власних ресурсів, що сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій і забезпечує більш ефективне функціонування в різних сферах життя.

Самотивація також виявляє стійкі позитивні кореляції з такими аспектами психологічної ресурсності, як Упевненість у собі ($r = 0.246$, $p < 0.001$), Любов ($r = 0.220$, $p < 0.001$), Творчість ($r = 0.242$, $p < 0.001$), Знання власних ресурсів ($r = 0.239$, $p < 0.001$), Самореалізація у професії ($r = 0.253$, $p < 0.001$) та Уміння використовувати власні ресурси ($r = 0.207$, $p < 0.001$). Ці результати свідчать, що люди з високим рівнем самотивації, як правило, мають вищий рівень самовпевненості, кращі міжособистісні відносини, вищу здатність до творчості та самореалізації, а також краще розуміють і використовують свої ресурси для досягнення життєвих та професійних цілей.

Емпатія виявила кореляції із такими показниками, як Допомога іншим ($r = 0.231$, $p < 0.001$), Любов ($r = 0.213$, $p < 0.001$), Прагнення до мудрості ($r = 0.188$, $p = 0.001$), Творчість ($r = 0.277$, $p < 0.001$), Робота над собою ($r = 0.255$, $p < 0.001$) та Уміння використовувати власні ресурси ($r = 0.227$, $p < 0.001$). Кореляції Емпатії з цими показниками свідчать про її значущу роль у психологічній ресурсності. Люди з високим рівнем емпатії схильні до активного альтруїзму, підтримують близьких у складних ситуаціях, прагнуть до особистісного розвитку і навчання, творчо підходять до життєвих викликів та ефективно використовують свої внутрішні ресурси для подолання труднощів і самореалізації.

Розпізнавання емоцій інших людей має значущі кореляції зі шкалами Творчість ($r = 0.292, p < 0.001$), Допомога іншим ($r = 0.243, p < 0.001$), Робота над собою ($r = 0.264, p < 0.001$) і Уміння використовувати власні ресурси ($r = 0.268, p < 0.001$). Ці дані вказують на те, що особи з більш розвиненою здатністю до розпізнавання емоцій у інших людей мають схильність до творчого підходу та вміння оптимально використовувати свої ресурси для досягнення життєвих цілей, мають високу мотивацію до роботи над собою та допомоги іншим. Це підкреслює, що розуміння емоцій оточуючих може сприяти використанню творчих стратегій у вирішенні проблем, а також підвищенню загальної ефективності взаємодії з соціумом.

Такі шкали, як Любов, Творчість, Прагнення до мудрості, Самореалізація у професії, Уміння оновлювати та використовувати власні ресурси показали значущі кореляції з усіма шкалами емоційного інтелекту.

Загальні рівні психологічної ресурсності та емоційного інтелекту демонструють високі позитивні кореляції з усіма розглянутими шкалами обох конструктів. Зокрема, психологічна ресурсність значуще корелює з рівнем емоційного інтелекту ($r = 0.313, p < 0.001$), що підтверджує тісний взаємозв'язок між загальною ресурсністю та емоційною компетентністю. Це вказує на те, що здатність до емоційного саморегулювання й усвідомлення власних та чужих емоцій може сприяти розвитку психологічної ресурсності особистості.

Таблиця кореляцій для загальної психологічної ресурсності та емоційно-почуттєвих станів (див. Табл.3.2):

Таблиця 3.2

Таблиця кореляцій для загального рівня психологічної ресурсності та емоційно-почуттєвих станів

Модальність	Емоційний стан	r	p
Естетичні	Естетична насолода	0.212	< 0.001
	Краса	0.287	< 0.001
	Гармонія	0.284	< 0.001

	Піднесення	0.354	< 0.001
	Потворність	-0.288	< 0.001
	Низькість	-0.269	< 0.001
	Цинізм	-0.314	< 0.001
Морально-гуманістичні	Вдячність	0.296	< 0.001
	Великодушність	0.224	< 0.001
	Співзвучність	0.222	< 0.001
	Доброзичливість	0.407	< 0.001
	Відповідальність	0.348	< 0.001
	Гідність	0.234	< 0.001
	Справедливість	0.208	< 0.001
	Зловтіха	-0.260	< 0.001
Інтелектуально-творчі	Натхнення	0.351	< 0.001
	Впевненість	0.303	< 0.001
	Осяяння	0.228	< 0.001
	Інтерес	0.263	< 0.001
	Зосередженість	0.236	< 0.001
	Ентузіазм	0.262	< 0.001
	Зацікавленість	0.245	< 0.001
	Байдужість	-0.214	< 0.001
	Приреченість	-0.288	< 0.001
	Відчай	-0.248	< 0.001
Інтимно-особистісні	Любов	0.349	< 0.001
	Ніжність	0.297	< 0.001
	Довіра	0.226	< 0.001
	Повага	0.269	< 0.001
	Роздратування	-0.277	< 0.001
	Помста	-0.222	< 0.001
	Лють	-0.213	< 0.001

Аналіз кореляційної матриці показує значущі зв'язки між загальною психологічною ресурсністю та різними емоційно-почуттєвими станами. Розглянемо ці зв'язки в розрізі чотирьох категорій емоційної модальності.

Естетичні емоційні стани: позитивні кореляції між психологічною ресурсністю та естетичною насолодою ($r = 0.212$), красою ($r = 0.287$), гармонією ($r = 0.284$) та піднесенням ($r = 0.354$) вказують на зв'язок психологічної стійкості з емоційними реакціями на прекрасне. Висока ресурсність пов'язана зі здатністю відчувати задоволення від краси та гармонії, що може виступати як форма внутрішньої підтримки та натхнення. Негативні кореляції з потворністю ($r = -0.288$), низькістю ($r = -0.269$) та цинізмом ($r = -0.314$) свідчать про те, що люди з високим рівнем ресурсності менш схильні до негативних, деградуючих сприйнятів естетики, таких як цинізм чи відраза.

Морально-гуманістичні емоційні стани : психологічна ресурсність показує помітні кореляції з вдячністю ($r = 0.296$), великодушністю ($r = 0.224$), співзвучністю ($r = 0.222$), доброзичливістю ($r = 0.407$), відповідальністю ($r = 0.348$) та гідністю ($r = 0.234$). Найвища кореляція з доброзичливістю підкреслює, що психологічно ресурсні особистості схильні до доброзичливого ставлення та етичних взаємодій з іншими. Негативна кореляція із зловтіхою ($r = -0.260$) також свідчить про відсутність схильності до насолодження чужими невдачами.

Інтелектуально-творчі емоційні стани : суттєві кореляції виявлено з натхненням ($r = 0.351$), впевненістю ($r = 0.303$), інтересом ($r = 0.263$), зосередженістю ($r = 0.236$) та ентузіазмом ($r = 0.262$). Ці зв'язки вказують, що висока психологічна ресурсність пов'язана зі здатністю особистості зберігати мотивацію, інтерес до пізнання і продуктивний фокус на завданнях. Негативні кореляції з байдужістю ($r = -0.214$), приреченістю ($r = -0.288$) та відчаєм ($r = -0.248$) підкреслюють, що психологічно ресурсні люди менш схильні до песимізму і втрати інтересу.

Інтимно-особистісні емоційні стани: значущі позитивні кореляції з любов'ю ($r = 0.349$), ніжністю ($r = 0.297$), довірою ($r = 0.226$) та повагою ($r = 0.269$) демонструють зв'язок між ресурсністю та позитивними емоціями в інтимних

взаєминах. Негативні кореляції з роздратуванням ($r = -0.277$), помстою ($r = -0.222$) та люттю ($r = -0.213$) свідчать, що високий рівень психологічних ресурсів знижує ймовірність виникнення деструктивних емоцій у відносинах.

Аналіз показав, що рівень психологічної ресурсності корелює з низкою позитивних емоційних станів, таких як естетична насолода, гармонія, вдячність, доброзичливість, натхнення, впевненість та любов. Це свідчить про те, що високий рівень ресурсності сприяє здатності особистості підтримувати позитивні емоційні переживання, творчий підхід і моральну орієнтацію. Водночас негативні кореляції з такими деструктивними станами, як цинізм, зловтіха, байдужість і роздратування, вказують на те, що психологічно ресурсні люди більш захищені від негативних емоційних реакцій та зберігають внутрішню рівновагу, що підтримує їхню здатність до адаптації та самореалізації.

Загальний рівень психологічної ресурсності та деякі шкали мають значущі кореляції з кількома показниками емоційних шкал есенційної саморегуляції (див. Табл. 3.3):

Таблиця 3.3

Таблиця кореляцій між шкалами психологічної ресурсності та шкалами Афект, Амбівалентність, Оптимум та Апатія

	Афект	Амбівалентність	Оптимум	Апатія
Упевненість у собі	-,132*	-,235**	,143*	-,288**
Допомога іншим	-,139*	-,124*	-	-,213**
Любов	-	-	-	-,168**
Творчість	-	-	-	-,184**
Прагнення до мудрості	-	-	,197**	-,280**
Робота над собою	-	-	-	-,183**

Самореалізація у професії	-,142*	-	-	-,171**
Знання власних ресурсів	-,132*	-	,156*	-,237**
Уміння викор.ресурси	-	-,177**	,215**	-,301**
Заг.рівень ресурсності	-	-	,203**	-,294**

* Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

** Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Аналіз кореляцій між загальним рівнем психологічної ресурсності та шкалами Афект, Амбівалентність, Оптимум та Апатія показує наступні зв'язки:

Амбівалентність має значущий зв'язок зі шкалою Упевненість у собі ($r = -0.235$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що зниження амбівалентності пов'язане з вищою впевненістю в собі. Уміння використовувати власні ресурси ($r = -0.177$, $p < 0.001$), що означає, що здатність ефективно використовувати ресурси пов'язана з нижчим рівнем амбівалентності.

Оптимум : Прагнення до мудрості ($r = 0.197$, $p < 0.001$), що вказує на те, що оптимальний емоційний стан сприяє прагненню до особистісного розвитку та самовдосконалення. Знання власних ресурсів ($r = 0.156$, $p < 0.001$), що підкреслює взаємозв'язок між збалансованим емоційним станом і усвідомленням своїх ресурсів. Уміння використовувати власні ресурси ($r = 0.215$, $p < 0.001$), що вказує на те, що здатність підтримувати оптимальний емоційний стан пов'язана з умінням ефективно використовувати свої ресурси. Загальний рівень психологічної ресурсності : помірна позитивна кореляція ($r = 0.203$, $p = 0.001$), що демонструє зв'язок між загальною ресурсністю та оптимальним емоційним станом.

Апатія : Упевненість у собі ($r = -0.288$, $p < 0.001$), що вказує на те, що вищий рівень самовпевненості асоціюється з нижчим рівнем апатії. Допомога іншим ($r = -0.213$, $p < 0.001$), що означає зниження схильності до альтруїзму в стані апатії. Прагнення до мудрості ($r = -0.280$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що апатія перешкоджає прагненню до розвитку та самовдосконалення. Знання власних

ресурсів ($r = -0.237, p < 0.001$), що свідчить про зниження усвідомлення ресурсів у стані апатії. Уміння використовувати власні ресурси ($r = -0.301, p < 0.001$), що демонструє, що у стані апатії знижується здатність використовувати власні ресурси. Загальний рівень психологічної ресурсності ($r = -0.294, p < 0.001$), яка вказує на те, що стан апатії суттєво знижує рівень загальної ресурсності особистості.

Отже, загальний рівень психологічної ресурсності демонструє значущий позитивний зв'язок з оптимальним емоційним станом та негативний — із амбівалентністю та апатією, що вказує на важливість психологічної ресурсності для підтримання стабільного емоційного балансу та зниження схильності до деструктивних станів.

3.2. Аналіз особливостей емоційної сфери у респондентів з високим рівнем психологічної ресурсності

Аналізуючи особливості емоційної сфери респондентів із високим рівнем психологічної ресурсності, спочатку було доцільно розділити вибірку на групи з високою та низькою ресурсністю (далі група = ранг). Для статистичного аналізу було обрано критерій Манна-Уїтні, який є ефективним для порівняння двох незалежних вибірок, особливо за умови нерівномірності розподілу даних. Результати по шкалах парціального та інтегративного емоційного інтелекту представлені в таблиці 3.4 і дають змогу зробити кілька важливих висновків.

Таблиця 3.4

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за рівнями парціального та інтегративного емоційного інтелекту

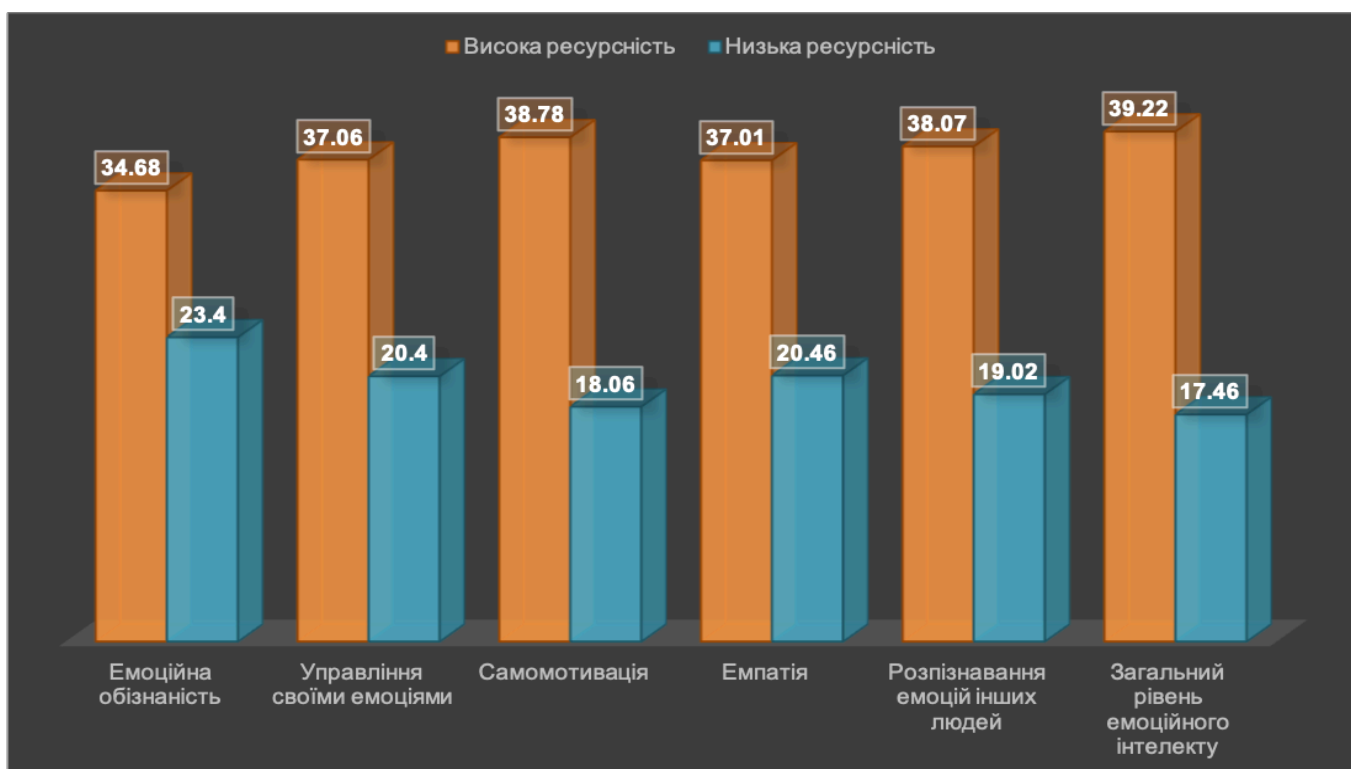
Шкала EI	Середнє значення		Значущість
	Висока ресурсність	Низька ресурсність	
Емоційна обізнаність	34.68	23.4	0,014
Управління своїми емоціями	37.06	20.40	0,000

Самомотивація	38.78	18.06	0,000
Емпатія	37.01	20.46	0,000
Розпізнавання емоцій інших людей	38.07	19.02	0,000
Загальний рівень емоційного інтелекту	39.22	17.46	0,000

Значущі відмінності були виявлені за всіма шкалами парціального та інтегративного емоційного інтелекту (див.Рис.3.1), що свідчить про важливу роль психологічної ресурсності у формуванні емоційної сфери.

Рисунок 3.1

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за рівнями парціального та інтегративного емоційного інтелекту



По-перше, за шкалою "Емоційна обізнаність" середнє значення у групі респондентів із високою ресурсністю становить 34,68, що значно перевищує показник групи з низькою ресурсністю (23,40). Рівень значущості ($p = 0,014$) вказує на те, що ці відмінності є статистично достовірними. Це означає, що респонденти з високою ресурсністю краще усвідомлюють свої емоції, розуміють їхній вплив на поведінку та здатні ефективніше їх аналізувати.

По-друге, за шкалою "Управління своїми емоціями" середнє значення у високоресурсній групі становить 37,06, тоді як у групі з низькою ресурсністю — лише 20,40 ($p = 0$). Це свідчить про вищу здатність респондентів із високою ресурсністю контролювати власні емоційні стани, ефективно долати стрес та адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Третім важливим показником є "Самомотивація". Результати вказують на середнє значення 38,78 у групі з високою ресурсністю та 18,06 у групі з низькою ($p = 0$). Ця різниця підкреслює, що високоресурсні респонденти краще мотивують себе на досягнення цілей, попри перешкоди, та зберігають позитивний настрій у тривалих зусиллях.

Шкала "Емпатія" також продемонструвала статистично значущу різницю ($p = 0$): середнє значення у високоресурсній групі становить 37,01, у той час як у низькоресурсній — 20,46. Це свідчить про те, що високоресурсні респонденти є більш чутливими до переживань інших людей, краще розуміють їхній емоційний стан і можуть ефективніше взаємодіяти з оточенням.

За шкалою "Розпізнавання емоцій інших людей" середнє значення у високоресурсній групі становить 38,07, тоді як у низькоресурсній — 19,02 ($p = 0$). Цей результат вказує на вищу здатність респондентів із високою ресурсністю ідентифікувати емоційні сигнали інших людей, що є важливим компонентом соціальної взаємодії.

Нарешті, інтегративний показник "Загальний рівень емоційного інтелекту" також продемонстрував значущі відмінності між групами ($p = 0$). Середнє значення у високоресурсній групі становить 39,22, тоді як у низькоресурсній — 17,46. Цей

результат підтверджує, що респонденти з високою психологічною ресурсністю мають значно кращий загальний рівень емоційного інтелекту, який об'єднує всі попередні показники.

Отже, отримані дані вказують на те, що високий рівень психологічної ресурсності є важливим фактором, який сприяє розвитку емоційного інтелекту як на парціальному, так і на інтегративному рівнях. Високоресурсні респонденти краще розуміють свої емоції, вміють ними керувати, зберігають високу самомотивацію та демонструють емпатійні здібності, що в цілому підвищує їхню здатність до ефективної соціальної взаємодії та емоційної регуляції (див.Рис):

Наступним кроком ми порівняли групи респондентів за вираженістю і модальністю емоційно-почуттєвих станів (див.Табл.3.5)

Таблиця 3.5

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за вираженістю і модальністю емоційно-почуттєвих станів

Модальність	Емоційний стан	Середнє значення		Значущість
		Висока ресурсність N=34	Низька ресурсність N=25	
Естетичні	Захоплення	36,78	20,78	0
	Естетична насолода	35,88	22,50	0,001
	Гармонія	38,00	19,12	0
	Співзвучність	34,99	23,22	0,003
	Піднесення	38,68	18,20	0
	Краса	36,97	20,52	0
	Урочистість	33,88	24,72	0,020
	Милування	37,54	19,74	0
	Упередженість	25,16	36,58	0,005
	Потворність	23,24	39,20	0
	Низкість	24,00	38,16	0

	Дисонанс	25,53	36,08	0,009
	Дисгармонія	23,72	38,54	0
	Цинізм	23,74	38,52	0
	Огида	24,35	37,68	0,001
	Відраза	25,84	35,66	0,019
Морально-гуманістичні	Самовідданість	34,78	23,50	0,006
	Великодушність	35,07	23,10	0,003
	Співчуття	35,46	22,58	0
	Вдячність	35,21	22,92	0,001
	Гідність	35,49	22,54	0,001
	Відповідальність	37,21	20,20	0
	Справедливість	34,74	23,56	0,003
	Доброзичливість	38,29	18,72	0
	Неприятність	26,32	35,00	0,018
	Нехтування	25,56	36,04	0,012
	Зловтіха	24,22	37,86	0,001
	Заздрість	25,5	36,12	0,011
Інтелектуально-творчі	Натхнення	38,82	18,00	0
	Впевненість	38,97	17,80	0
	Осяяння	36,09	21,72	0,001
	Зосередженість	36,62	21,00	0
	Ентузіазм	35,99	21,86	0
	Інтерес	36,4	21,30	0
	Зацікавлення	36,94	20,56	0
	Здивування	33,69	24,98	0,032
	Байдужість	24,21	37,88	0,001
	Нудьга	24,91	36,92	0,003
	Розгубленість	25,07	36,70	0,003
	Приреченість	22,35	40,40	0
	Відчай	22,94	39,60	0

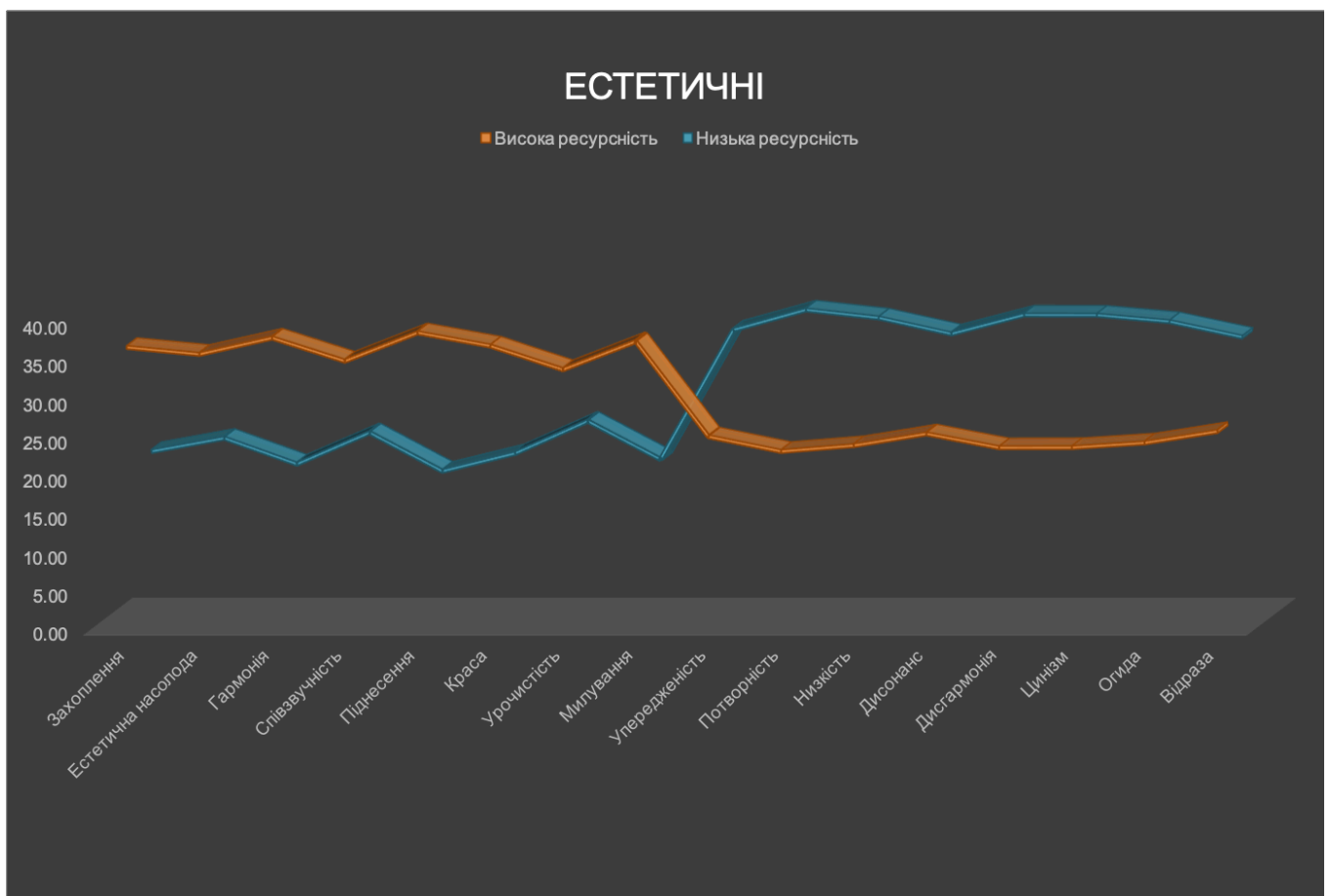
Інтимно-особистісні	Любов	37,76	19,44	0
	Ніжність	37,81	19,38	0
	Відданість	34,15	24,36	0,014
	Прив'язаність	34,04	24,50	0,016
	Закоханість	33,94	24,64	0,027
	Дружба	33,97	24,60	0,010
	Повага	37,06	20,40	0
	Довіра	35,31	22,78	0,002
	Симпатія	34,87	23,38	0,004
	Роздратування	23,72	38,54	0
	Засудження	25,37	36,30	0,008
	Образа	25,06	36,72	0,005
	Ревнощі	26,18	35,20	0,033
	Помста	25,35	36,32	0,003
	Лють	24,91	36,92	0,003
	Ненависть	26,60	34,62	0,043

Аналіз результатів порівняння груп респондентів з високим і низьким рівнем психологічної ресурсності за вираженістю та модальністю емоційно-почуттєвих станів, проведений за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, дозволяє нам зробити низку наступних висновків: значущі відмінності між групами спостерігаються за багатьма шкалами, що відображає суттєві розбіжності в характері емоційно-почуттєвих переживань. Зокрема, респонденти з високим рівнем психологічної ресурсності демонструють вищі показники за шкалами, що відображають позитивні емоції та конструктивні переживання, такі як захоплення, естетична насолода, гармонія, співзвучність, піднесення, краса та милування (див.Рис.3.2). Середні значення за цими шкалами у групі високої ресурсності суттєво перевищує аналогічні показники у групі з низькою ресурсністю (наприклад, захоплення: 36,78 проти 20,78, $p=0,000$; піднесення: 38,68 проти 18,20, $p=0,000$). Ці результати свідчать про здатність осіб з високою ресурсністю частіше переживати

складні позитивні емоційні стани, які пов'язані з естетичним сприйняттям, натхненням та внутрішньою гармонією. Водночас респонденти з низьким рівнем психологічної ресурсності значно частіше демонструють виражені негативні емоційні стани, зокрема упередженість, потворність, низкість, дисонанс, дисгармонія та цинізм. Це підтверджується високими середніми значеннями за цими шкалами в групі низької ресурсності (наприклад, потворність: 39,20 проти 23,24, $p=0,000$; дисгармонія: 38,54 проти 23,72, $p=0,000$).

Рисунок 3.2

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за вираженістю естетичних емоційно-почуттєвих станів

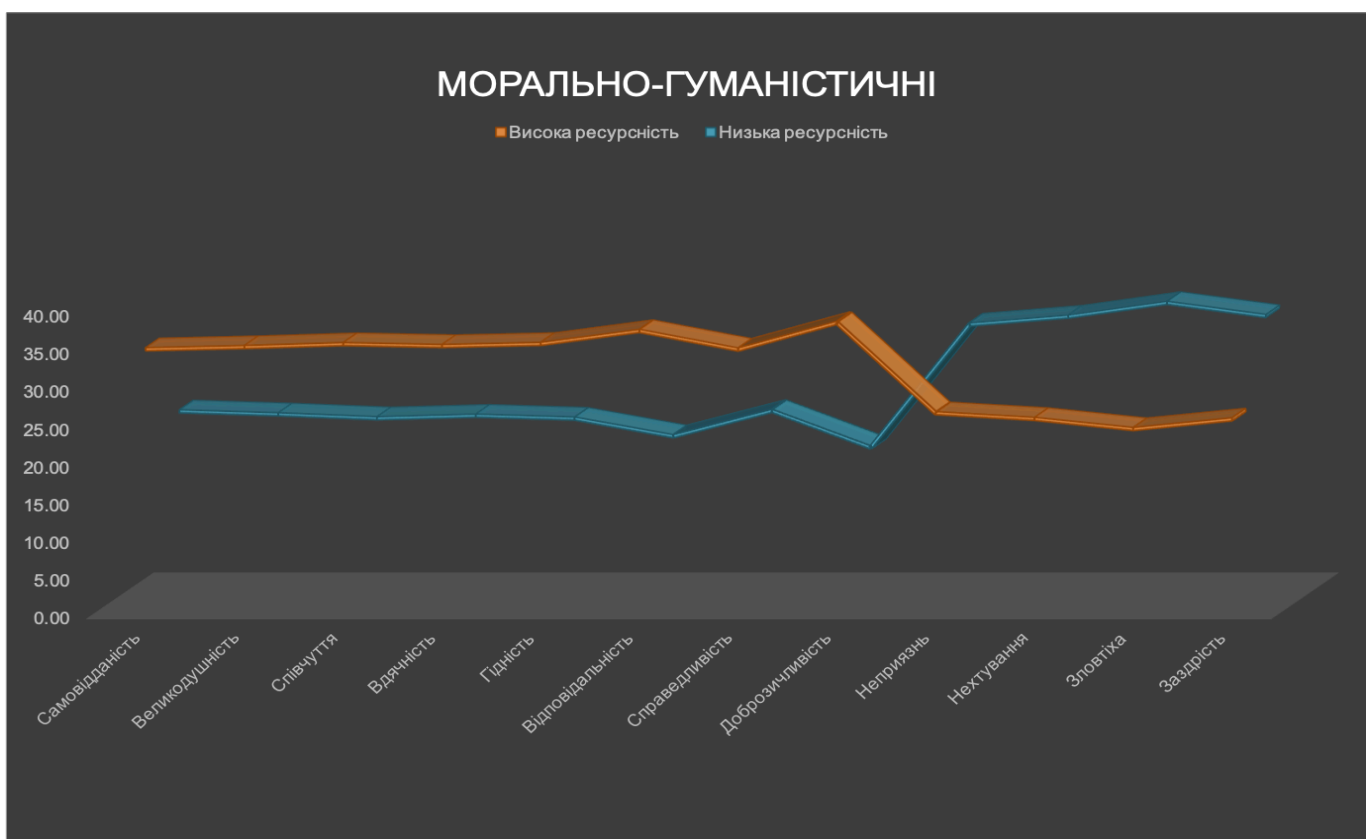


Важливо підкреслити, що високий рівень ресурсності також корелює з більш вираженими морально-гуманістичними емоціями (див.Рис.3.3), такими як великодушність, співчуття, вдячність, відповідальність, справедливість і

доброзичливість (наприклад, доброзичливість: 38,29 проти 18,72, $p=0,000$; співчуття: 35,46 проти 22,58, $p=0,000$). Це вказує на здатність людей з високою ресурсністю орієнтуватися на конструктивну взаємодію з іншими та підтримувати емоційні зв'язки на високому рівні. Переживання негативних соціальних емоцій, таких як неприязнь, зловтіха, заздрість, роздратування, засудження і образа, значно вираженіші у респондентів із низькою психологічною ресурсністю (наприклад, зловтіха: 37,86 проти 24,22, $p=0,001$; заздрість: 36,12 проти 25,5, $p=0,001$). Ці результати свідчать про більшу схильність цієї групи до конфліктності та негативних міжособистісних взаємодій.

Рисунок 3.3

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за вираженістю морально-гуманістичних емоційно-почуттєвих станів



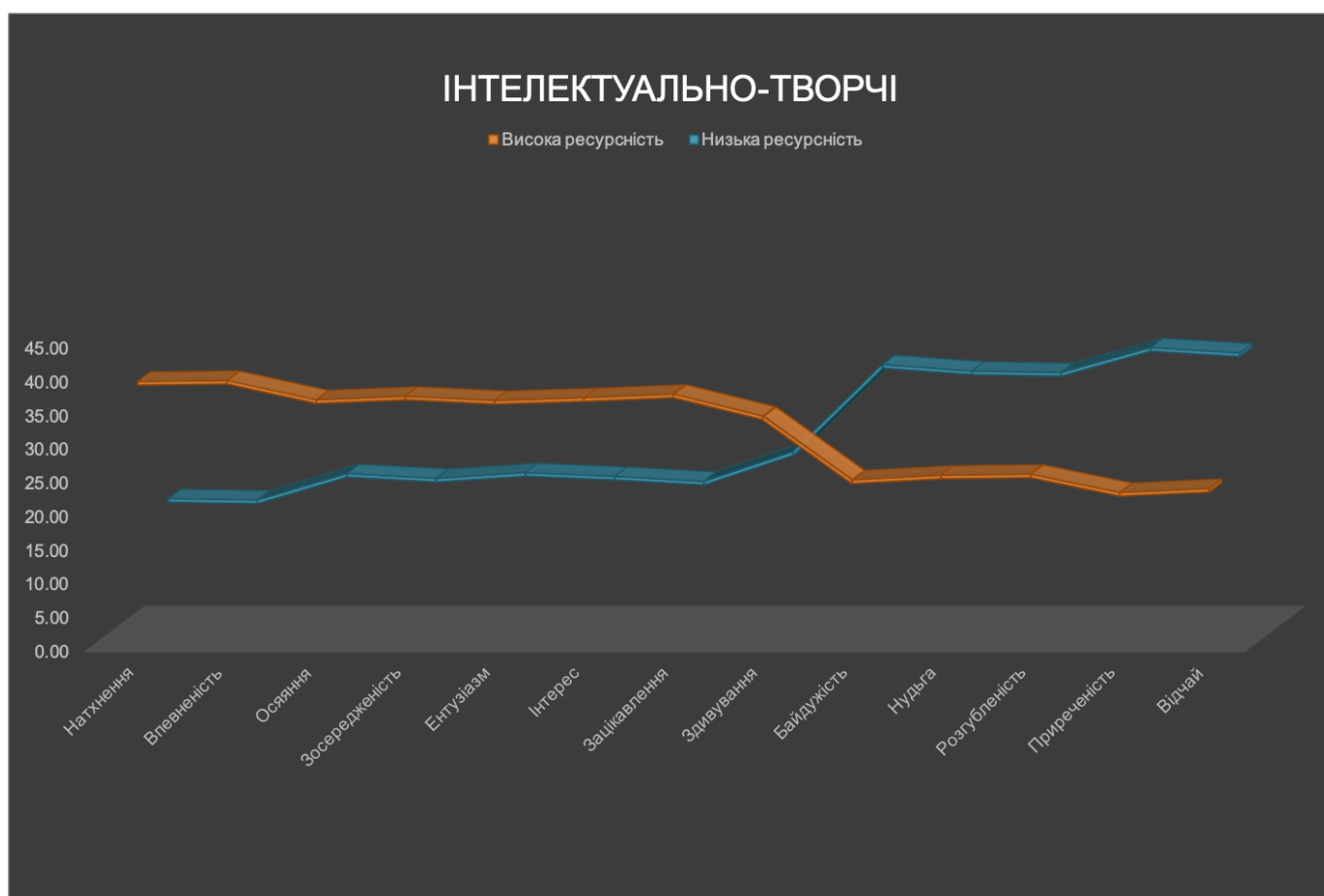
Також, високий рівень ресурсності пов'язаний з частішими переживаннями станів, що сприяють продуктивній діяльності (див Рис.3.4), таких як натхнення,

впевненість, осяяння, зосередженість, ентузіазм, інтерес і зацікавлення (наприклад, натхнення: 38,82 проти 18,00, $p=0,000$; ентузіазм: 35,99 проти 21,86, $p=0,000$).

Нарешті, аналіз виявив, що такі негативні стани, як приреченість та відчай, значно вираженіші серед респондентів із низьким рівнем ресурсності (наприклад, приреченість: 40,40 проти 22,35, $p=0,000$; відчай: 39,60 проти 22,94, $p=0,000$). Ці показники можуть свідчити про глибокі внутрішні конфлікти та зниження життєстійкості.

Рисунок 3.4

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за вираженістю інтелектуально-творчих емоційно-почуттєвих станів

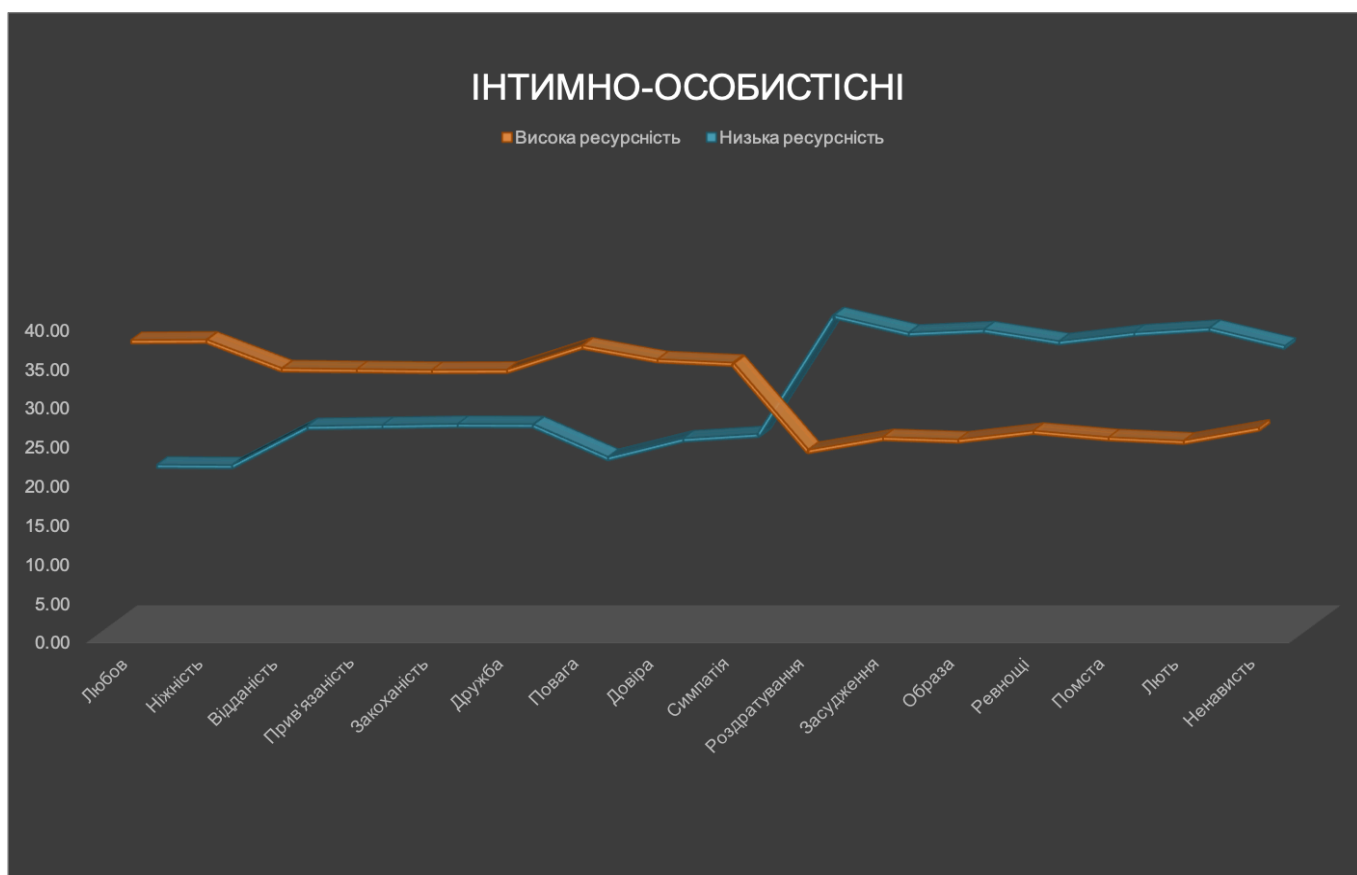


Важливо відзначити, що респонденти з високим рівнем психологічної ресурсності демонструють значно вираженіші позитивні інтимно-особистісні емоції (див.Рис.3.5), такі як любов (37,76 проти 19,44, $p=0,000$), ніжність (37,81 проти 19,38, $p=0,000$), повага (37,06 проти 20,40, $p=0,000$), довіра (35,31 проти 22,78,

$p=0,002$) та дружба (33,97 проти 24,60, $p=0,000$). Ці дані підкреслюють здатність респондентів із високою ресурсністю підтримувати емоційні зв'язки, спрямовані на близькість, взаєморозуміння та підтримку. Навпаки, респонденти з низьким рівнем психологічної ресурсності частіше переживають негативні інтимно-особистісні емоції, наприклад, ненависть виявляється значно більшою в цій групі (26,60 проти 34,62, $p=0,043$), як і образа (25,06 проти 36,72, $p=0,005$) та засудження (25,37 проти 36,30, $p=0,008$). Результати також демонструють, що любов (37,76 проти 19,44, $p=0,000$) і ніжність (37,81 проти 19,38, $p=0,000$) є емоціями, які найбільш яскраво виражені у респондентів із високою ресурсністю, вказуючи на їхню здатність до глибоких і стабільних почуттів.

Рисунок 3.5

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за вираженістю інтимно-особистісних емоційно-почуттєвих станів



Таким чином, отримані результати підтверджують значущість психологічної ресурсності як важливого чинника, що визначає характер і модальність

емоційно-почуттєвих станів, впливаючи як на їхню інтенсивність, так і на загальну спрямованість. Особи з високою ресурсністю демонструють більшу емоційну гармонійність, моральну орієнтацію та схильність до конструктивних соціальних взаємодій, тоді як низька ресурсність асоціюється з деструктивними переживаннями та негативними соціальними емоціями.

Наступним кроком було порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за показниками емоційних механізмів есенціальної саморегуляції (див.Табл.3.6):

Таблиця 3.6

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за показниками емоційних механізмів есенціальної саморегуляції

Шкала	Середнє значення		Асимп. знач.
	Висока ресурсність	Низька ресурсність	
Афект	27,69	33,14	0,225
Амбівалентність	25,97	35,48	0,031
Оптимум	35,56	22,44	0,003
Апатія	21,40	41,70	0,000

Аналіз порівняння груп респондентів із високою та низькою психологічною ресурсністю за показниками емоційних механізмів есенціальної саморегуляції показав суттєві відмінності у низці аспектів (див Рис.3.6). Так, за шкалою “Афект” середнє значення у групі респондентів із низькою психологічною ресурсністю (33,14) перевищує аналогічний показник у групі з високою ресурсністю (27,69). Однак, асимптотична значущість ($p=0,225$) свідчить про те, що ця різниця не є

статистично значущою. Це може свідчити про відсутність істотних відмінностей у схильності до інтенсивного емоційного реагування між групами.

Рисунок 3.6

Порівняння груп респондентів з високою і низькою психологічною ресурсністю за показниками емоційних механізмів есенціальної саморегуляції



За показником “Амбівалентність” респонденти з низькою психологічною ресурсністю демонструють вищі середні значення (35,48 проти 25,97 у групі з високою ресурсністю), що є статистично значущим ($p=0,031$). Ці результати вказують на те, що особи з низькою ресурсністю більш схильні до одночасного переживання суперечливих емоційних станів, що може свідчити про внутрішній конфлікт і знижену адаптивність емоційної регуляції.

За шкалою “Оптимум” респонденти з високою психологічною ресурсністю демонструють значно вищі середні значення (35,56 проти 22,44 у групі з низькою ресурсністю), і ця різниця є статистично значущою ($p=0,003$). Це свідчить про те, що люди з високим рівнем ресурсності мають вищу здатність до досягнення емоційного балансу, який забезпечує оптимальне функціонування і саморегуляцію.

Шкала “Апатія” показала суттєві відмінності між групами: респонденти з низькою психологічною ресурсністю мають значно вищі середні значення (41,70 проти 21,40 у групі з високою ресурсністю), і ця різниця є високозначущою ($p=0,000$). Це вказує на те, що особи з низькою ресурсністю більш схильні до стану байдужості та емоційного виснаження, що свідчить про порушення есенціальної саморегуляції.

Отже, отримані нами результати демонструють, що психологічна ресурсність є важливим фактором, який впливає на механізми есенціальної саморегуляції. Респонденти з високою ресурсністю демонструють кращу емоційну адаптивність, зокрема через здатність підтримувати оптимальний емоційний стан. Натомість низька ресурсність асоціюється з більшою амбівалентністю та схильністю до апатії, що свідчить про наявність труднощів у підтриманні емоційного балансу та знижену ефективність саморегуляції.

Результати проведеного дослідження свідчать про суттєвий вплив рівня психологічної ресурсності на характер і специфіку емоційної сфери респондентів. У процесі аналізу виявлено, що респонденти з високим рівнем психологічної ресурсності мають виражені переваги за всіма шкалами емоційного інтелекту — як парціальними (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей), так і інтегративним показником загального рівня емоційного інтелекту. Ці респонденти краще усвідомлюють свої емоції, ефективно управляють ними, зберігають високу мотивацію, проявляють емпатію та досягають високого рівня соціальної взаємодії.

Додатковий аналіз модальності емоційно-почуттєвих станів показав, що особи з високою психологічною ресурсністю частіше переживають позитивні емоційні стани, такі як захоплення, гармонія, естетична насолода, морально-гуманістичні емоції (великодушність, співчуття, доброзичливість) та інтелектуально-творчі переживання (натхнення, впевненість, ентузіазм). У той же час, у респондентів з низьким рівнем ресурсності спостерігається вищий рівень негативних емоцій,

зокрема упередженості, дисгармонії, цинізму, відрази, а також соціально негативних емоцій, таких як неприязнь, заздрість, образу.

Аналіз механізмів емоційної саморегуляції підтвердив, що високий рівень ресурсності асоціюється з вищим оптимумом емоційного стану та меншою схильністю до апатії, що свідчить про кращу здатність підтримувати емоційну рівновагу. Натомість респонденти з низькою ресурсністю демонструють вищий рівень амбівалентності та схильність до емоційного виснаження.

3.3. Результати аналізу особливостей емоційної сфери, що сприяють або перешкоджають зростанню психологічної ресурсності особистості

На основі результатів моделі лінійної регресії, представленої в таблиці 3.7, було досліджено вплив емоційного інтелекту та апатії на загальний рівень психологічної ресурсності. Дана модель виявила, що ці дві змінні суттєво впливають на рівень ресурсності, пояснюючи 36,5% варіації ($R^2 = 0,365$) даних.

Таблиця 3.7

Вплив емоційного інтелекту та апатії на загальний рівень психологічної ресурсності особистості

Модель 1	B	SE	β	Значимість
(Константа)	81,655	1,775		0
Рівень емоційного інтелекту	0,206	0,033	0,393	0
Апатія	-2,284	0,378	-0,383	0
а. Залежна змінна: Загальний рівень психологічної ресурсності				
б. Предиктори: (константа), Рівень емоційного інтелекту, Апатія				

Емоційний інтелект показав позитивний зв'язок із загальним рівнем психологічної ресурсності, що підтверджується значенням коефіцієнта $\beta = 0,393$ ($p < 0,001$). Це вказує на те, що підвищення емоційного інтелекту сприяє зростанню ресурсності особистості. Згідно з отриманими даними, кожне додаткове підвищення

рівня емоційного інтелекту призводить до суттєвого збільшення психологічної ресурсності та можливості актуалізації власних ресурсів .

Емоційний інтелект як багатокомпонентне явище включає кілька ключових складових, кожна з яких відіграє важливу роль у формуванні та підтримці психологічної ресурсності. Так, компонент «Емоційна обізнаність», що передбачає розуміння власних емоцій та постійне поповнення знань про них, сприяє більш глибокому усвідомленню свого емоційного стану. Це дозволяє людині ефективніше інтегрувати емоційний досвід у процеси саморегуляції та адаптації.

«Управління своїми емоціями» характеризується здатністю до емоційної стійкості та гнучкості, що особливо важливо в умовах підвищених вимог. Ця здатність забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та зменшує ризик емоційного виснаження, дозволяючи людині ефективніше мобілізувати внутрішні ресурси.

Компонент «Самотивація», що пов'язаний із умінням керувати своєю поведінкою через свідоме управління емоціями, допомагає підтримувати зосередженість на цілях та забезпечує стійкість до перешкод. Завдяки цьому підвищується здатність особистості до досягнення бажаних результатів у складних умовах.

«Емпатія», яка полягає в розумінні емоцій інших людей, умінні співпереживати та надавати підтримку, є важливим соціальним ресурсом. Цей компонент емоційного інтелекту сприяє встановленню довірливих стосунків і забезпечує соціальну підтримку, яка є критичною в умовах життєвих викликів.

Зрештою, «Розпізнавання емоцій інших людей», яке передбачає взаємодію з оточуючими та вплив на їхній емоційний стан, допомагає створювати позитивну соціальну атмосферу, що підвищує загальний рівень психологічної ресурсності.

Таким чином, емоційний інтелект, будучи інтегративною характеристикою, відіграє ключову роль у підтримці адаптаційного потенціалу особистості, дозволяючи ефективніше долати життєві виклики та підтримувати високу якість життя.

Навпаки, апатія виявилася фактором, що обмежує зростання психологічної ресурсності. Згідно з результатами аналізу (див. таблицю 3.11), апатія має виражений зворотній зв'язок із рівнем психологічної ресурсності, що підтверджується статистично значущим показником $\beta = -0,383$ ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що високий рівень апатії істотно знижує можливість актуалізації ресурсів, ускладнюючи процес подолання життєвих викликів і самосдійснення особистості.

Отже, за результатами лінійної регресії, ми бачимо, що емоційний інтелект і апатія суттєво впливають на загальний рівень ресурсності, пояснюючи 36,5% її варіації. Емоційний інтелект має позитивний зв'язок із ресурсністю ($\beta = 0,393$, $p < 0,001$), що свідчить про його ключову роль у підтримці адаптаційного потенціалу. Його компоненти, такі як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, сприяють гармонійній саморегуляції, зниженню ризику емоційного виснаження, зосередженню на цілях і покращенню соціальної взаємодії.

Натомість апатія показала значний зворотний зв'язок із ресурсністю ($\beta = -0,383$, $p < 0,001$), що вказує на її деструктивний вплив. Високий рівень апатії обмежує актуалізацію ресурсів, ускладнює подолання життєвих викликів і знижує здатність до самореалізації. Таким чином, емоційний інтелект виступає рушійним фактором зростання ресурсності, тоді як апатія є її гальмівним чинником.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту та мінімізація проявів апатії є важливими умовами підтримки психологічної ресурсності та забезпечення стійкості особистості в умовах життєвих викликів.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. Дослідження зв'язку психологічної ресурсності з емоційною сферою виявило значущі кореляції між усіма шкалами психологічної ресурсності та емоційного інтелекту, а також між загальним рівнем обох показників. Значущі кореляції також виявлені з позитивними емоційно-почуттєвими станами за

усіма модальностями та емоційним оптимумом, що свідчить про те, що високий рівень ресурсності сприяє здатності особистості підтримувати позитивні емоційні переживання, творчий підхід і моральну орієнтацію. При цьому зворотні значущі кореляції з психологічною ресурсністю були виявлені серед більшості негативних емоційно-почуттєвих станів, а також з амбівалентністю та апатією.

2. Виявлені особливості емоційної сфери у респондентів з високим рівнем психологічної ресурсності демонструють, що респонденти з високою психологічною ресурсністю мають виражені переваги за всіма шкалами емоційного інтелекту та частіше переживають позитивні емоційні стани, такі як захоплення, гармонія, естетична насолода, морально-гуманістичні емоції (великодушність, співчуття, доброзичливість) та інтелектуально-творчі переживання (натхнення, впевненість, ентузіазм). У той же час, у респондентів з низьким рівнем ресурсності спостерігається вищий рівень негативних емоцій, зокрема упередженості, дисгармонії, цинізму, відрази, а також соціально негативних емоцій, таких як неприязнь, заздрість, образа. Аналіз механізмів емоційної саморегуляції підтвердив, що високий рівень ресурсності асоціюється з вищим оптимумом емоційного стану та меншою схильністю до апатії, що свідчить про кращу здатність підтримувати емоційну рівновагу.
3. Визначено емоційні чинники, які сприяють або перешкоджають зростанню психологічної ресурсності. За даними регресійного аналізу, емоційний інтелект і апатія суттєво впливають на загальний рівень ресурсності, пояснюючи 36,5% її варіації. Емоційний інтелект має позитивний зв'язок із ресурсністю і виступає рушійним фактором її зростання, натомість апатія показала значний зворотний зв'язок із ресурсністю, що вказує на її деструктивний вплив. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту та мінімізація проявів апатії є важливими умовами підтримки психологічної ресурсності особистості.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження у відповідності до поставленої мети і задач можемо зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукових підходів до визначення сутності психологічної ресурсності особистості свідчить про трансформацію розуміння цього феномену від суто дефіцитарного до позитивного, орієнтованого на розвиток. У розглянутій нами науковій концепції О.С.Штепи ресурси є не лише механізмом подолання труднощів, а й способом інтеграції досвіду в процесі самореалізації, що дозволяє людині осмислювати складні життєві ситуації, трансформуючи їх у особистісний досвід. Такий підхід дозволяє не лише підтримувати життєстійкість, але й являє собою процес сенсотворення. Стан психологічної ресурсності визначено як здатність особистості використовувати свої ресурси, тобто вміти свідомо керувати ними, а саме: знати їх, вміти інтегрувати в життя та поновлювати. Емоційна сфера особистості була визначена як складне багатовимірне утворення, що включає емоції, емоційні стани, переживання, почуття та емоційні реакції, які значно впливають на формування поведінки, мотиваційних установок та міжособистісних відносин. Підкреслено, що емоційна сфера має важливе значення для розвитку психологічної ресурсності, оскільки емоції служать потужним стимулом до дії, самопізнання і саморозвитку, допомагаючи особистості адаптуватися до змін і долати труднощі.
2. Під час дослідження зв'язку психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості було виявлено значущі кореляції між усіма шкалами психологічної ресурсності та емоційного інтелекту, а також між загальними рівнями цих показників. Аналіз також показав, що рівень психологічної ресурсності корелює з більшістю позитивних емоційних станів представлених у різних модальностях, зокрема високі показники демонструють краса, піднесення, вдячність, доброзичливість, натхнення, інтерес, любов та ніжність. Одночасно

було виявлено зворотні кореляції між психологічною ресурсністю та більшістю негативних емоційних станів, таких, наприклад, як цинізм, зловтіха, приреченість, роздратування і відчай. Серед емоційних механізмів есенціальної саморегуляції значущий позитивний зв'язок виявлено з оптимальним емоційним станом та негативний — із амбівалентністю та апатією. Результати проведеного аналізу надали переконливі докази для підтвердження першої гіпотези дослідження.

3. У процесі аналізу особливостей емоційної сфери у респондентів з високим рівнем психологічної ресурсності було виявлено, що ця група має виражені переваги за всіма шкалами емоційного інтелекту — як парціальними (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей), так і інтегративним показником загального рівня емоційного інтелекту. Ці респонденти краще усвідомлюють свої емоції, ефективно управляють ними, зберігають високу мотивацію, проявляють емпатію та досягають високого рівня соціальної взаємодії. Аналіз емоційно-почуттєвих станів та показав, що особи з високою психологічною ресурсністю частіше переживають позитивні емоційні стани, мають вищі показники емоційного оптимуму та меншу схильність до апатії, що свідчить про кращу здатність підтримувати емоційну рівновагу.
4. Друга гіпотеза, яка стверджувала, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє зростанню ресурсності, тоді як апатія її гальмує, також отримала емпіричне підтвердження. Дані регресійного аналізу показали, що ці два фактори разом пояснюють 36,5% варіації рівня ресурсності, емоційний інтелект має позитивний зв'язок із ресурсністю і виступає рушійним фактором її зростання, натомість апатія показала значний зворотний зв'язок із ресурсністю, що вказує на її деструктивний вплив. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту та мінімізація проявів апатії є важливими умовами підтримки психологічної ресурсності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Білоусова К. О. Філософське осмислення емоцій людини / К. О. Білоусова // *Методологія та технологія сучасного філософського пізнання. Матеріали VII Міжнародної конференції студентів, молодих вчених та науковців (Одеса, 23-24 травня 2024 р.)* / оргком. : А. В. Красножон, О. А. Копусь, Г. В. Музиченко, Є. В. Борінштейн. – Одеса : Університет Ушинського, 2024. – С. 106-108. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/19483
2. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology"*, (40), 33–49. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>
3. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми / Т.С. Кириленко // *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка.* – К. : КНУ, 2007. – Вип. 27-28 . – С. 30-32. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення Т. Кириленко // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* - 2018. - Т. 1 № 8. - С. 26-30. - URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/190>
4. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості: Монографія / Т. С. Кириленко. – К. : Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2004. – 100 с.
5. Кочарян І.О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція: монографія / І.А. Кочарян. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2016 – 288 с.
6. Корженко А. С. Сучасне трактування дефініції «емоційна сфера»: критерії та показники її розвитку / А. С. Корженко // *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти [Електронне видання]* : зб. наук. пр. [за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф.] / Харків. нац. пед. ун-т ім.

- Г. С. Сковороди ; [за заг. ред. Ю. Д. Бойчука]. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. – С. 423–425. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/10895>
7. Ларіонов С., Сашуріна О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки / Олена Сашуріна, Станіслав Ларіонов // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2021. – № 3. – С. 29-37. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13292
 8. Літвінова, Д. С. Особливості взаємозв'язку емоційної та мотиваційної сфери особистості молодших школярів у навчальній діяльності / Д. С. Літвінова // 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. 172-174. URL: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/8754>
 9. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу / І. Мазоха // Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 листопада 2020 р.). – Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2020. – С. 100-105. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1294>
 10. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 83-88.
 11. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126с.
 12. Панасенко, Н. М. психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства / Н. М. Панасенко, І. М. Поклад // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26–27 верес. 2019 р.) / ред. кол. : О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за вип.). – Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. – С. 225. uk_UA URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/9282>

13. Перевозчикова Ю. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості.
URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf
14. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : [монографія] / Едуард Помиткін. — К. : Наш час, 2007. — 280, с. — Бібліогр.: с. 252-278.
15. Помиткін Е. О. Духовний розвиток особистості як пріоритетне завдання освіти 21-го століття / Е. О. Помиткін // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. - 2017. - Вип. 3. - С. 180-187. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_3_19
16. П'янківська, Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. Problèmes et perspectives d'introduction de la recherche scientifique innovante: collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ» avec des matériaux de la conférence scientifique et pratique internationale. Vol. 4, 29 novembre, 2019. Bruxelles, Belgique. Р. 21–23. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/issue/view/2019.11.29/2019.29.11.v4,2019>.
17. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23. - С. 201-209.
18. Чень Чень Теоретичні аспекти сутності поняття емоційно-ціннісного ставлення до творів мистецтва / Чень Чень // Проблеми підготовки сучасного вчителя. - 2015. - Вип. 12(1). - С. 294-301. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2015_12\(1\)_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2015_12(1)_41).
19. Франкл В Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. (2016). Україна: Glagoslav Distribution.
20. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 21. - С. 782-791. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71.

- 21.Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 39. С. 380–399.
- 22.Штепа, О. (2016). Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology", (31). Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-31.%25p>
- 23.Штепа, О. (2019). Функціональна значущість психологічної ресурсності у структурі особистісного потенціалу. Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology", (29). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%0p>
- 24.Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- 25.Csikszentmihalyi M. Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. N.Y.: Penguin, 2003.450 p.
- 26.Davis SK and Nichols R (2016) Does Emotional Intelligence have a “Dark” Side? A Review of the Literature.Front. Psychol. 7:1316. URL: [10.3389/fpsyg.2016.01316](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01316)
- 27.Ekman P. What scientists who study emotion agree about. Perspectives on psychological science. 2016. Vol. 11, no. 1. P. 31–34. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691615596992>
- 28.Folkman S, Greer S. Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. Psychooncology. 2000 Jan-Feb;9(1):11-9. doi: [10.1002/\(sici\)1099-1611\(200001/02\)9:1<11::aid-pon424>3.0.co;2-z](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-1611(200001/02)9:1<11::aid-pon424>3.0.co;2-z)
- 29.Fredrickson, Barbara L. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." *American psychologist* 56.3 (2001): 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

30. Fromm, E. (2013). *Man for Himself: An Inquiry Into the Psychology of Ethics*. Велика Британія: Taylor & Francis.
31. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
32. Hobfoll, Stevan E., et al. "Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences." *Annual review of organizational psychology and organizational behavior* 5.1 (2018): 103-128.
33. Izard, C. E. (2011). Forms and Functions of Emotions: Matters of Emotion–Cognition Interactions. *Emotion Review*, 3(4), 371-378. <https://doi.org/10.1177/1754073911410737>
34. Józef Kaczmarek, Hanna Varina. Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges. /Editors: Józef Kaczmarek, Hanna Varina // Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-06-1; pp.232, illus., tabs., bibls. C. 175-182
35. Lazurenko O.O. Psychological analysis of the main directions of research of the emotional sphere / O.O. Lazurenko // Problems of General and Pedagogical Psychology: Collection of scientific papers of the Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine - K., 2012 - Vol. XIV, Part 5 - P. 83-93.
36. Maslow A. H. *A Theory Of Human Motivation*. Sanage Publishing, 2020. 54 p.
37. Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4757-9739-8>
38. Quoidbach J, Gruber J, Mikolajczak M, Kogan A, Kotsou I, Norton MI. Emodiversity and the emotional ecosystem. *J Exp Psychol Gen*. 2014 Dec;143(6):2057-66. doi: 10.1037/a0038025. Epub 2014 Oct 6. Erratum in: *J Exp Psychol Gen*. 2014 Dec;143(6):2066. PMID: 25285428. DOI: [10.1037/a0038025](https://doi.org/10.1037/a0038025)
39. Ryan R. M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52, no. 1. P. 141–166. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

40. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.] та Крістофер Петерсон [Nansook Park & Christopher Peterson (2009) Character Strengths: Research and Practice, *Journal of College and Character*, 10:4, ,DOI:[10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)
41. Shtepa. O. (2019). The Internal Factors of the Change in the Structure of Psychological Resourcefulness. *Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology"*, (43), 246–266. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-43.246-266>
42. Tolochok Volodymyr Oleksiyovych Fenomen "Resursy": stadii ta sytuatsii aktualizatsii umov seredovyscha yak resursiv // Ser. Akmeolohiya osvity. Psykholohiya rozvytku. 2017

АНОТАЦІЯ

Панова К.А. «Особливості емоційної сфери, що пов'язані з психологічною ресурсністю особистості» – Кваліфікаційна (магістерська) робота

Роботу присвячено дослідженню взаємозв'язку психологічної ресурсності та емоційної сфери особистості. Здійснено теоретичний аналіз понять психологічної ресурсності та емоційної сфери, висвітлено їх сутність і наукові підходи до вивчення. Досліджено зв'язок між показниками психологічної ресурсності та емоційної сфери, зокрема емоційним інтелектом, емоційно-почуттєвими станами та емоційними механізмами есенціальної саморегуляції. Виявлено особливості емоційної сфери у респондентів із високим рівнем психологічної ресурсності, які демонструють вищі показники емоційного інтелекту, частіше переживають позитивні емоційні стани, мають вищі показники емоційного оптимуму та меншу схильність до апатії. Визначено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня психологічної ресурсності, тоді як апатія має на рівень ресурсності деструктивний вплив.

Ключові слова: психологічна ресурсність, емоційна сфера, емоційний інтелект, емоційно-почуттєві стани, апатія, емоційні механізми есенціальної саморегуляції.

ANNOTATION

Panova K.A. "Features of the emotional sphere related to the psychological resourcefulness of the personality" - Qualification (master's) thesis

The work is devoted to the study of the relationship between psychological resourcefulness and the emotional sphere of personality. The theoretical analysis of the concepts of psychological resourcefulness and emotional sphere is carried out, their essence and scientific approaches to study are highlighted. The relationship between the indicators of psychological resourcefulness and emotional sphere, in particular emotional intelligence, emotional and sensory states and emotional mechanisms of essential self-regulation, is investigated. The peculiarities of the emotional sphere of respondents with a high level of psychological resourcefulness are revealed, who demonstrate higher levels of emotional intelligence, more often experience positive emotional states, have higher levels of emotional optimum and less tendency to apathy. It has been determined that a high level of emotional intelligence contributes to an increase in the level of psychological resourcefulness, while apathy has a destructive effect on the level of resourcefulness.

Key words: psychological resourcefulness, emotional sphere, emotional intelligence, emotional and sensory states, apathy, emotional mechanisms of essential self-regulation.