

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА
 ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
 Кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Взаємозв'язок психологічних ресурсів особистості

Relationship of psychological resources of the individual

Виконала здобувачка заочної форми навчання
 спеціальність 053 Психологія
 освітня програма Психологія
 Хоменко Юлія Петрівна
 Керівник професор, доктор
 психологічних наук, Кіреєва З.О
 Рецензент д.психол.наук, проф.
 Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:
 Протокол засідання кафедри
 № 5 від 26.11.2025р.

Завідувач кафедри

З.О.Кіреєва _

(підпис)

(ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від ____ 2025 р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою
 ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

(ПІП)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ.....	6
1.1. Ретроспективний погляд на розвиток уявлень про психологічні ресурси в психології.....	6
1.2. Психологічні ресурси у сучасній психології.....	15
1.3. Емоційна стійкість й регулювання емоцій, як ресурс.....	29
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	42
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ	45
2.1. Модель Лаахада BASIC Ph.....	45
2.2. Організація дослідження взаємозв'язку психологічних ресурсів.....	49
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	53
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	54
3.1. Особливості представленості ресурсів за допомогою яких долають стресові ситуації життя.....	54
3.2. Напрями й вправи на регулювання емоцій.....	63
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	67
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Десятиліття досліджень показали, що психосоціальні фактори та особисті ресурси є ключовими елементами для ефективного поліпшення психічного здоров'я та профілактики захворювань. Психологічні ресурси — це навички, переконання та індивідуальні особливості особистості, які впливають на те, як люди справляються зі стресовими подіями. Психологічні ресурси стають особливо важливими, коли люди стикаються зі складними або загрозливими подіями .

Травматичні події часто призводять до значного занепокоєння та емоційного стресу, які зберігаються протягом тривалого часу. Цікаво, що, незважаючи на тривалу поширеність травматичних подій, не у всіх розвивається хронічна психопатологія. Регуляція емоцій – це адаптивна здатність, що впливає на фізичне та психічне здоров'я людей, якість їхнього життя та функціонування. Регулювання емоцій розглядається як ресурс, що сприяє психічному здоров'ю, резильєнтності та ефективним соціальним взаємодіям, допомагаючи людям керувати своїми емоціями та адекватно реагувати на виклики. Емоційна саморегуляція ґрунтується на спільному ресурсному фонді, який має обмежений характер. Керування емоціями потребує затрат внутрішніх сил, і коли ці ресурси знижуються, ефективність подальшої емоційної регуляції та інших регуляторних дій також зменшується. Водночас саме взаємодія різних компонентів ресурсної системи — когнітивних, емоційних і вольових — визначає здатність людини підтримувати емоційну рівновагу, відновлювати свій ресурсний потенціал та адаптувати поведінку до вимог ситуації. Такий підхід підкреслює, що індивідуальний баланс і поєднання ресурсів формують унікальний стиль емоційної регуляції й зумовлюють відмінності у стратегіях подолання стресу та відновлення внутрішньої стабільності.

Війна, що триває майже 4 роки викликає хронічний стрес, когнітивне навантаження та негативні афективні стани. Через переживання складної ситуації життя здатність гнучко регулювати емоційні реакції стала ще більш цінною, ніж раніше тому тема нашого дослідження є актуальною.

Мета дослідження: теоретичний аналіз і емпіричне вивчення взаємозв'язку психологічних ресурсів особистості

Завдання дослідження:

1) Теоретично проаналізувати феномен психологічних ресурсів особистості, надати ретроспективний погляд на розвиток уявлень про психологічні ресурси в психології

2) Розглянути емоційну стійкість, емоційну регуляцію як ресурс

3) Вивчити взаємозв'язок психологічних ресурсів особистості зокрема резильєнтності, когнітивній гнучкості, регуляції емоцій

4) Надати рекомендації щодо навичок регулювання емоцій

Об'єкт дослідження: психологічні ресурси особистості

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічних ресурсів особистості

Методи дослідження:

теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури);

емпіричні: метод психологічної діагностики, який містив: Метод психологічної діагностики містив: CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона), Шкала когнітивної гнучкості (CFI), опитувальник з регулювання емоцій (ERQ), Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS, в адаптації Л.В. Сак, З.В. Федотової), опитувальник Опитувальник BASIC Ph.

Математично-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою Microsoft Office World (2013) та комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows (версія 13.0.).

Дослідження проводилося в онлайн форматі, за допомогою Google форми.

Репрезентативну вибірку склали 56 жінок

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами соціально-психологічних служб у діагностичній і психокорекційній роботі з особами, що переживають складну ситуацію. Узагальнені теоретико-емпіричні результати роботи можуть бути використаними в процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія» та вибіркової дисципліні «Психологічні ресурси людини»

Апробація дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на Круглому столі: «Зміни проявів оптимізму - песимізму у осіб під час війни» (жовтень 2025). Тема доповіді: «Взаємозв'язок психічних ресурсів особистості»

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (80 найменувань, з них – 60 іноземними мовами). Загальний обсяг роботи складає 74 сторінки. Робота містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

1.1. Ретроспективний погляд на розвиток уявлень про психологічні ресурси в психології

Психологічні дослідження все частіше звертаються до вивчення впливу ресурсів людей на їхню стійкість до стресу та благополуччя. Хоча акцент на стійкості, який включають моделі ресурсів, не є новим - дослідження починалися в другій половині 20 сторіччя (M.Jahoda [57]), домінування моделей дефіциту та патології стає більш збалансованим завдяки увазі до зв'язку між ресурсами людей та їхньою резильєнтністю (Seligman & Csikszentmihalyi, [77]). Це має широкі наслідки не тільки для психології як галузі, але й для потенційного внеску психології в суспільну дискусію та державну політику, оскільки в умовах швидких технологічних, соціальних, демографічних та глобально-політичних змін відбувається природна боротьба за ресурси.

С початку вчені стали вивчати ключові ресурси. Теорії так і стали називатися теоріями ключових ресурсів. Тхойтс висунув теорію, що ключовими ресурсами є ті, які можна розглядати як ресурси управління. Ті, хто, наприклад, володіють високим рівнем самоефективності, можуть бути більш здатними до вибору, зміни та використання інших своїх ресурсів для задоволення стресових потреб. Ряд теорій ключових ресурсів отримав широку увагу (Bandura, 1997; Rosenbaum & Palmon, 1984; Scheier & Carver, [35]). Найбільш широко досліджуваними ресурсами в психології є аспекти, пов'язані з контролем. Скіннер, аналізуючи літературу з концепцій, пов'язаних з контролем, відзначив понад 100 термінів, пов'язаних з цією конструкцією. У сфері стресу вони найчастіше вивчалися під рубрикою внутрішнього контролю (Seligman), майстерності (Pearlin & Schooler)[74] або

самоефективності (Bandura). Однак пізніша концепція самоефективності отримала найбільшу увагу дослідників. Як зазначив Скіннер, конструкти, пов'язані з контролем, зазвичай стосуються сприйманого, а не об'єктивного контролю. Самоефективність спочатку розглядалася як самооцінка, пов'язана з конкретним викликом, таким як здатність наблизитися до змії або певний тип соціальної ситуації (Bandura, Christensen, Stephens, Townsend). Однак інші недавні дослідження розширили цю точку зору і також розглянули вплив узагальненого почуття самоефективності (Schwarzer). Люди з такою схильністю або рисою частіше вважають себе здатними успішно впливати на своє оточення і досягати своїх цілей. Самоефективність пов'язують із більш позитивним фізичним та емоційним самопочуттям, а в проспективних дослідженнях її пов'язують із стійкою резильєнтністю до стресу в будь-яких ситуаціях, від дрібних неприємностей до великих трагедій (Bandura).

Інший ключовий ресурс також отримав значну увагу та підтримку з боку дослідників. Scheier та Carver вивчали ресурс диспозиційного оптимізму в безлічі контекстів. Вони встановили, що люди з диспозиційним оптимізмом, як правило, відчують більш сприятливе самопочуття в цілому та кращу стійкість до стресу. Крім того, вони показали в проспективних дослідженнях, що пацієнти, які перенесли операцію і які в цілому є більш оптимістичними, також швидше одужують. Ці результати стосуються як фізіологічного, так і симптоматичного рівнів, що свідчить про те, що оптимісти не просто більш позитивно оцінюють своє здоров'я[35]. Таким чином, оптимізм може як стимулювати більш послідовні дії, спрямовані на досягнення мети, так і мати більш прямий вплив на здоров'я та благополуччя.

Можливо, менш вивченим, але не менш цікавим є погляд, що висока самооцінка є ключовим ресурсом. Люди з високою самооцінкою, як правило, рідше сприймають життєві труднощі як ознаку зниження власної самооцінки (Rosenberg). Козареллі провела одне з небагатьох досліджень, яке розглядало

це питання. Її результати показали, що самооцінка, оптимізм і почуття контролю були більш-менш замінними ресурсами, і що коли один був високим, то, як правило, високими були й інші. Жінки, які володіли цією тріадою ресурсів, демонстрували більшу ефективність у подоланні труднощів і мали кращі психологічні результати, коли стикалися з загрозою абортів та його наслідками. В інших роботах аналогічно виявлено, що ключові ресурси почуття майстерності, оптимізму та самооцінки мають високу кореляцію і впливають на центральний конструкт.

Ще одним ключовим ресурсом є характерна для людей ступінь прагнення до досягнення мети, яка була досліджена на обох кінцях континууму між наполегливим прагненням до досягнення мети та відмовою від контролю. Загалом, ті, хто дотримується своїх цілей завдяки постійній цілеспрямованій поведінці, мають більш сприятливі результати (Seligman). Однак у обставинах, коли контроль неможливий або нереальний, є ознаки того, що здатність відмовитися від контролю є адаптивною (Janoff-Bulman[58], Brickman).

Навчена безпорадність була докладно вивчена (Seligman), але позитивний кінець цього континууму, який представляє ресурс особистої характеристики наполегливого дотримання поведінки, спрямованої на досягнення мети, був менш добре вивчений, навіть незважаючи на те, що він має важливий потенціал.

З середини 1970-х років спостерігається інтенсивний, постійний інтерес до соціальної підтримки як ключового ресурсу, що впливає із соціального середовища. Соціальна підтримка насправді є складним метаконструктом (тобто сукупністю ресурсів), який включає аспекти взаємодії, що надає підтримку, сприйняття отримання підтримки та аспекти особистості і те, чи вважається вона підтримуваною. Особи, які мають соціальну підтримку,

розглянуту з кожної з цих точок зору, мають краще психічне здоров'я, є більш стійкими до стресу та мають кращі результати фізичного здоров'я

Концепція взаємозв'язку ресурсів також не суперечить теоріям про ключові ресурси (Bandura, Scheier та Carver). Хоча вони зосереджуються на конкретних центральних ресурсах, такі теорії також вказують на зв'язок між цими ключовими ресурсами та іншими ресурсами, з якими вони діють спільно. Тобто вони висувають конкретні механізми, за допомогою яких працює ключовий ресурс, що може бути менш обґрунтованою позицією, враховуючи, що один ресурс пов'язаний з іншим, а отже, один процес адаптації пов'язаний з іншим. Очевидно, що існують переконливі докази того, що володіння ключовими ресурсами відіграє важливу роль у резильєнтності (Hobfoll, [62]).

Далі стали розвиватися теорії ресурсів з декількома компонентами. Інша група теорій ресурсів розробила концепції ресурсів, що мають декілька компонентів. Було розроблено та детально досліджено дві основні теорії цього типу. Антоновський [22] розробив теорію відчуття когерентності. Почуття когерентності містить три компоненти:

- відчуття, що людина зазвичай може передбачити своє майбутнє,
- здатність виводити сенс з важливих аспектів свого життя
- відчуття, що потужні сили, як правило, служать на користь людини.

Ці поняття мають екзистенційний характер і тим самим відрізняються від того, що інші називають почуттям контролю або самоефективністю. Зокрема, Антоновський припустив, що контроль може існувати в зовнішніх силах, таких як Бог, уряд або доля, але при сприятливому погляді на ці сили вони, як правило, розглядаються як доброзичливі, а людина зберігає певний контроль. На жаль, спроби вивчити теорію відчуття когерентності базувалися на шкалі, яка дає єдиний результат, і тому є мало доказів тричастинної основи теорії[22].

Друга багатокомпонентна модель ресурсів була запропонована Кобасою та її колегами (Kobasa, [67]). Вони назвали цю центральну, багатогранну особистісну рису «стійкістю» - personality hardiness. Personality hardiness була визначена трьома компонентами:

- відчуття контролю над життєвими перипетіями,
- відчуття, що стресові фактори є викликами, а не загрозами
- відчуття відданості життєвим завданням.

Було знайдено переконливі докази того, що personality hardiness пов'язана з кращим психологічним благополуччям, здатністю ефективніше протистояти повсякденним і середнім стресовим факторам, а також кращим фізичним здоров'ям. Критика теорії була відзначена через методологічну складність екстраполяції трьох компонентів на центральну концепцію.

Далі прийшла черга інтегрованих моделей ресурсів. Під інтегрованою теорією ресурсів Хобфолл[62] розумів таку теорію, що ресурси як частину більш широкого динамічного процесу, пов'язаного з благополуччям через загальне використання ресурсів. Ці моделі, як правило,

- розглядають ресурси в широкому сенсі, а не зосереджуються на конкретному ресурсі;
- розглядають зміну ресурсів в умовах стресових викликів як ключовий механізм, що впливає на благополуччя та здоров'я;
- розглядають володіння надійними резервами ресурсів як критично важливе для сприяння та підтримання благополуччя та здоров'я.

Ймовірно, найвпливовіша з усіх теорій стресу, транзакційна модель стресу Лазаруса і Фолкман [49], передбачала центральну роль ресурсів. Лазарус і Фолкман розглядали стан, в якому ресурси були перевантажені або відсутні, як такий, що створює стрес і, в свою чергу, призводить до мобілізації процесів оцінки та подолання. Хоча вони чітко акцентували увагу на оцінці та

подоланні, вони вважали, що особисті та соціальні ресурси людей створюють передумови для цих процесів. Ступінь, в якому індивіди оцінюють щось як загрозу, та вибір способів подолання, який вони роблять, значною мірою визначаються ресурсами, які вони мають для реагування на загрозу або виклик.

Істотний емпіричний внесок в теорії ресурсів був зроблений Holahan й Moos ґрунтується на ідеї, що особисті та соціальні ресурси повинні діяти спільно, щоб допомогти людям у боротьбі з загрозами для життя. Дослідники зібрали вражаючий масив доказів на підтримку цієї ідеї. Більше того, їхня робота охоплює найдовший період часу серед усіх оцінок інтегрованої моделі ресурсів (до 10 років). Їхні висновки переконливо свідчать про те, що внесок ресурсів є причинним, а також про те, що ресурси, як правило, генерують інші ресурси. Крім того, їхні результати чітко вказують на те, що брак ресурсів, як правило, підриває стабільність ресурсів і позитивні психологічні результати. Вони також показали, що ці процеси діють подібним чином для психіатричних популяцій (Holahan, Moos, Holahan, & Cronkite, 2000) і загальних вибірок спільноти (Holahan et al.), що вказує на те, що такий погляд на ресурси є широко узагальнюваною.

E.Diener[42] і його колеги також досліджували роль ресурсів у підтримці добробуту. Вони досить широко визначили ресурси як ті об'єкти, особистісні характеристики, умови або енергії, які цінуються самі по собі або цінуються тому, що вони слугують шляхами до досягнення або захисту цінних ресурсів). Їхня робота ґрунтується на широкій міжкультурній основі, оскільки вони досліджували вплив ресурсів на задоволеність життям у всьому світі. Їхні висновки свідчать, що ресурси пов'язані з благополуччям, незалежно від того, чи вимірюються ресурси на індивідуальному рівні, чи на національному рівні. Зокрема, країни з більшими ресурсами мають громадян, які більш задоволені своєю долею. Однак сам по собі дохід має мінімальну кореляцію із

суб'єктивним благополуччям, що свідчить про те, що інші ресурси можуть мати більше значення. Дійсно, ті, хто цінує гроші більше, ніж інші ресурси, як правило, мають нижчий рівень задоволеності життям, навіть якщо вони досягають вищих доходів [42].

Однією з ключових інтегрованою теорій стала Теорія збереження ресурсів (COR). В ній Хобфолл розглядає ресурси в широкому сенсі, використовуючи подібне визначення (Hobfoll, [62]). Теорія COR стверджує, що люди прагнуть отримати, зберегти та захистити ресурси, а стрес виникає, коли ресурси загрожують втратою або втрачаються, або коли особи не можуть отримати ресурси після значних інвестицій у ресурси. Це ставить придбання та сприяння ресурсам у центр мотиваційної конструкції. Цей процес отримує підвищену увагу та енергію, коли відбувається втрата ресурсів або коли ресурси знаходяться під загрозою. Таким чином, втрата ресурсів є центральною для переживання стресу. Здобуття ресурсів, у свою чергу, стає більш помітним на тлі втрати ресурсів. Більше того, оскільки ресурси розглядаються як основні елементи арсеналу стійкості людей до стресу, втрата ресурсів, як правило, призводить до циклів втрати ресурсів, які мають все більшу силу та швидкість. Теорія COR була прийнята та отримала підтримку в таких різних контекстах, як вигорання на робочому місці, що знаходиться на одному кінці континууму тяжкості стресу, та зіткнення з травматичними подіями, такими як війна та катастрофи, що знаходяться на іншому кінці континууму тяжкості.

Теорія COR також має центральний соціокультурний компонент, який відрізняє її від більшості інших моделей адаптації ресурсів. Ресурси зображуються як переважно соціокультурно обумовлені, а не індивідуалістичні, і тому більшість уявлень вважаються спільними для членів, які поділяють культурну нішу (Hobfoll, [62]). Це не заперечує важливість індивідуальних оцінок, але дозволяє заздалегідь передбачити характер цих

оцінок і дає можливість ширше зрозуміти процес стресу серед тих, хто має спільну соціальну нішу. Соціокультурна орієнтація теорії COR також відображена в її акценті на матеріальних (наприклад, житло, транспорт і їжа) та умовних (наприклад, зайнятість і соціальний статус) ресурсах і на тому, як вони взаємодіють з більш традиційними особистими та соціальними ресурсами, на яких наголошують інші моделі. Оскільки ресурси створюються протягом усього життя в культурах, які сприяють певним шляхам розвитку і не сприяють іншим, теорія COR припускає, що процеси розвитку мають тенденцію створювати каравани ресурсів. Тобто ресурси, або їхня нестача, як правило, не існують ізольовано, а скоріше об'єднуються таким чином, що, наприклад, особи з високою самооцінкою також мають сильніше почуття майстерності та краще функціонуючі системи соціальної підтримки (Cozzarelli, Rini et al.). Нарешті, теорія COR додала другорядний акцент на отриманні ресурсів, тоді як більшість теорій адаптації до ресурсів зосереджувалися на втратах і негативних стресових обставинах.

У літературі з питань резильєнтності спостерігається тенденція до переходу від теорій ключових ресурсів до теорій інтегрованих ресурсів. Це не тому, що останні є більш обґрунтованими, ніж перші, а скоріше тому, що це логічна послідовність досліджень. З огляду на силу та узгодженість висновків щодо декількох ключових ресурсів (наприклад, самоефективність, оптимізм та соціальна підтримка), природним наступним кроком є інтеграція цих ключових ресурсів в інтегровані каузальні моделі.

Ще існують моделі ресурсів життєвого циклу. Численні дослідники вивчали вікові зміни в резервах ресурсів людей як ключовий фактор їхнього фізичного здоров'я та психологічного благополуччя. Однією з найперших теорій з цього приводу була теорія, сформульована Лоутоном і Нахемому. Вони висунули гіпотезу, що літні люди будуть адаптуватися в тій мірі, в якій їхні ресурси відповідатимуть соціальним і екологічним вимогам, з якими вони

стикаються. Ця теорія була однією з перших, яка розглядала взаємодію соціальних ресурсів людей (наприклад, соціальна підтримка та здоров'я подружжя) та особистих ресурсів (наприклад, психічне здоров'я), а також потенційні переваги та обмеження, що виникають у цій комбінації. На когнітивному рівні втрата когнітивних ресурсів тісно пов'язана з функціонуванням і психічним здоров'ям людей у міру старіння (P. В. Baltes, Staudinger, & Lindenberger, Maier & Smith). Основою цього напрямку досліджень є теза про те, що з віком зростає потреба у розподілі залишкових ресурсів, щоб компенсувати безліч втрат ресурсів, які супроводжують старість. Однак це виходить далеко за межі когнітивних ресурсів і включає втрату близьких людей, втрату цінних ролей на роботі та економічні втрати. М. М. Балтес говорив про важливість продуктивного та творчого використання соціальної підтримки таким чином, щоб посилити постійну автономію, оскільки у літніх людей розвиваються проблеми зі здоров'ям. Таке творче використання ресурсів застосовується і в інших сферах, таких як фінанси, транспорт, робота та дозвілля. Так стали виникати теорії позитивного старіння. П. Б. Балтес та його колеги розробили теорію SOC життєвого циклу. Хоча теорія SOC в основному розглядалася в контексті життя людей похилого віку, вона явно застосовна до всього життєвого циклу і добре узгоджується з інтегрованими теоріями ресурсів, описаними раніше в цій статті. Ця модель є однією з найбільш контекстуально насичених теорій ресурсів, оскільки вона не тільки пропонує механізми взаємодії ресурсів, але й розміщує цю взаємодію в контексті розвитку протягом усього життя та культурного тла. Теорія SOC стверджує, що протягом усього життя відбуваються кумулятивні та дискретні процеси, що передбачають взаємодію виграшу та втрати. Культура, у свою чергу, надає змінну підтримку здатності індивідів розвивати та підтримувати ресурси.

Таким чином, в психології протягом останніх 50 років розвивалися теорії, щодо ресурсів. В цих теоріях продемонстровано, що люди використовують ресурси, щоб вирішувати життєві проблеми та досягати своїх цілей (Seligman & Csikszentmihalyi, [38]). Замість конкретного шляху, ресурси відповідають схильності людей до адаптації та пошуку шляху.

1.2. Психологічні ресурси у сучасній психології

С. Хобфолл визначив ресурси як «ті сутності, які або мають центральне значення самі по собі, або діють як засіб для досягнення цілей, що мають центральне значення» ([62]с. 307). Психологічні ресурси стосуються конкретно тих ресурсів, які є частиною особистості і які культивуються на психологічному рівні (Csillik, 2017). У цьому сенсі вони є відносно стабільними схильностями до певних видів поведінки або мислення, що дозволяють досягти задоволення в житті та адаптуватися до несприятливих ситуацій. Психологічні ресурси по-різному називають «сильними сторонами характеру» (Peterson et al., 2004) або «сильними сторонами особистості» (King & Trent, 2013). Але, незважаючи на ці різні термінології, всі ці поняття стосуються особистісних і психологічних схильностей, що сприяють позитивним результатам. Csillik (2017) перерахував шість характеристик, що визначають психологічні ресурси:

- 1) захищають від стресу та психопатологічних симптомів у складних ситуаціях;
- 2) сприяють задоволенню життям та індивідуальному благополуччю;
- 3) є вимірюваними, що означає, що вони є об'єктивно ідентифікованими та оцінені як міжіндивідуальна відмінність;
- 4) є стабільною рисою, а не мінливим станом;

5) є пластичними, тобто їх можна модифікувати за допомогою психологічного втручання;

б) вони є відновлюваними (тобто, незважаючи на коливання, після активації ці ресурси можна досить легко реактивувати).

Багато психологічних концепцій щодо ресурсів відповідають цим характеристикам.

В дослідженні N. Pellerin, E. Raufaste, M. Corman, F. Teissedre, S. Le Vigouroux, et al[74] обрали вісім психологічних ресурсів й вивчали їхній диференційований внесок при сумісному вимірюванні:

1) диспозиційний оптимізм, що означає схильність людей бути загалом оптимістичними щодо свого життя (Carver et al., [35]),

2) надія, що визначається як «сприймана здатність знаходити шляхи до бажаних цілей і мотивувати себе через агентське мислення використовувати ці шляхи» (Snyder, 2002, с. 249),

3) сприйнята самоефективність, що означає віру в свою здатність організувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів;

4) особиста мудрість, яку Арделт (2003) визначає як поєднання когнітивних (здатність розуміти життя та глибше значення явищ і подій), рефлексивних (ступінь, в якому індивіди досягають успіху у зменшенні своєї суб'єктивності та проєкцій) та афективних (ступінь, в якому індивіди відчують співчуття та турботу про інших) якості,

5) вдячність світу, тобто стабільна схильність індивіда відчувати емоцію вдячності в найрізноманітніших контекстах (McCullough et al., 2002),

б) вдячність за те, що ти живий, а саме схильність відчувати вдячність за сам факт існування (Kan et al., 2009),

7) відсторонення, схильність розслаблятися і відходити від зовнішніх досягнень (Kan et al., 2009),

8) психологічна гнучкість, здатність залишатися на зв'язку, помічати і приймати досвід у даний момент, одночасно здійснюючи дії, що відповідають власним цінностям (Hayes et al., 2006).

Встановили, що результати даного дослідження підтверджують ідею контролю якомога більшої кількості відповідних психологічних ресурсів, щоб відобразити неупереджені ефекти кожного конструкта. Диференціальні ефекти психологічних ресурсів ставлять під сумнів здатність сучасних теорій (наприклад, моделей єдиного ресурсу та COR) точно передбачати корисні ефекти психологічних ресурсів. Нові теорії повинні чітко формулювати причини, чому психологічних ресурсів будуть більш близькими або віддаленими від конкретного результату, для заданого інтервалу часу, в конкретному контексті або для заданої популяції. Це буде дуже корисно для вибору найбільш ефективних психологічних ресурсів для сприяння та захисту психічного здоров'я в конкретних ситуаціях. Nicolas Pellerin,

М. Ahluwalia, К. J. Shillington & Jennifer D. Irwin[20] розробили програму для розвитку психологічних ресурсів. В ней було обрано такі психологічні ресурси:

- емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини і уявляти собі її почуття, а також здатність поставити себе на місце іншої людини (Eisenberg, 2000);
- асертивна поведінка відноситься до взаємодії та спілкування з іншими людьми; людина здатна висловлювати почуття та бажання за допомогою належного спілкування, і це зусилля призводить до підвищення задоволеності та більшої ймовірності досягнення бажаних цілей; воно включає кілька компонентів, таких як тон голосу, постава тіла та вираз обличчя (Nunes & Hutz, 2007);
- оптимізм, відноситься до загальних очікувань, що відбудуться хороші, а не погані речі (Brissette et al., 2002);

- позитивне подолання (використання когнітивних та поведінкових ресурсів для подолання складної ситуації та розробка стратегій для подолання викликаних емоційних вимог (Folkman et al.);
- прощення, процес, в якому ті, хто відчув образу, приймають доброзичливу позицію, а не плекають почуття образи чи ненависті; також стосується процесу, в якому людина діє доброзичливо по відношенню до себе, прощаючи можливі провини та сприйняті помилки (Allen & Leary, 2010);
- вдячність, розуміється як досвід, почуття або ставлення до життя, що робить людину більш схильною до сприйняття позитивних аспектів свого життя і, отже, до переживання позитивних почуттів (Emmons та McCullough, 2003);
- навички релаксації, метод, процес, процедура або діяльність, що допомагає людині розслабитися, досягти стану підвищеного спокою або іншим чином знизити рівень негативних емоцій (Amutio-Kareaga, 1999).

Ця програма позиціонувалася як профілактичний захід. Вона складається з 10 щотижневих групових занять, кожне з яких триває приблизно 120 хвилин. Програма розрахована на дорослих віком від 18 років, які вміють читати і писати; її можуть проводити фахівці з різним досвідом (наприклад, психологи, педагоги або інші медичні працівники), за умови, що вони пройшли відповідне навчання щодо програми. Втручання може відбуватися в різних місцях, включаючи лікарні, школи, університети, компанії або громадські центри. Ця програма також включає групову динаміку, взаємодію між учасниками, зворотний зв'язок, позитивне підкріплення поведінки, заходи, що передбачають творчість, вирішення проблем, асертивну комунікацію, особисту рефлексію, навчання через досвід, тренінг з релаксації та завдання, які учасник виконує протягом тижня (плани дій). Кожна сесія має конкретні теми (детально описані в посібнику програми), які протягом 10

тижнів надають знання та розвивають психологічні ресурси (Remor & Amorós-Gómez, 2018). Цю програму використовували зі студентами, які продемонстрували значні зміни в оптимізмі, почутті гумору, життєвій енергії, тривожності, безсонні, соціальній дисфункції та задоволеності життям та з пацієнтів з розсіяним склерозом; вони продемонстрували зменшення стресу, тривожності, безсоння, депресії та суб'єктивних скарг на здоров'я, хоча ці ефекти не збереглися протягом трьох місяців спостереження. Отже, зміни, зареєстровані в більшості результатів, вказують на те, що програма по розвитку психологічних ресурсів може бути потенційним інструментом профілактики психічних розладів та зміцнення здоров'я. Крім того, зміни, спостережувані після втручання, зберігалися протягом 3 місяців, що вказує на те, що такі зміни можуть бути довготривалими. Однак рекомендувалося провести подальші дослідження, такі як повторення експерименту на більшій вибірці з використанням контрольної групи, в ідеалі в рамках рандомізованого контрольованого дослідження, яке є золотим стандартом в оцінці психологічних методів лікування [20]

Все більше досліджень підтверджують думку, що академічна успішність базується на конкретних психологічних ресурсах та когнітивних здібностях. В дослідженні Martos, T., Jagodics, B., Kőrössy, J. et al [71]. проведено вивчення психологічних ресурсів на початку навчання, пов'язаних з подальшою академічною успішністю. Показано, що задовільна мобілізація особистих ресурсів може бути вирішальною для проходження перехідного процесу та побудови успішної академічної кар'єри (Conley et al., 2020; Santisi et al., 2018). Відповідно до широких типів викликів, з якими можуть стикатися молоді дорослі, тих, що безпосередньо пов'язані з навчанням (управління навчальними ситуаціями, отримання інформації, завдання та іспити), та більш загальних, що охоплюють їх (соціальні ситуації), розрізняють загальні та пов'язані з навчанням психологічні ресурси. Механізми подолання, часова

перспектива, самооцінка, спосіб мислення, мотивація та тестова тривога були виміряні за допомогою анкет у добровільному онлайн-дослідженні серед студентів першого курсу університету (N = 1113, 53,0 жінок). За допомогою експлораторного факторного аналізу визначено три різні фактори психологічних ресурсів: «Орієнтація на академічні досягнення», «Впевненість у собі» та «Пошук інтересів». Поєднання зосередженості на високих академічних досягненнях та низькій самооцінці можна вважати характеристикою, що передбачає найвищий ризик зниження успішності та втрати кредитів. Продемонстровано, що академічна успішність залежить від неінтелектуальних змінних, що виходять за межі когнітивних факторів, пов'язаних з навчанням. Ці фактори включають, серед іншого, соціальні відносини (сім'я, однолітки та вчителі), мотивацію, самоефективність, самооцінку та навички управління часом. В результаті було встановлено, що поєднання відсутніх або менш розвинених ресурсів може передбачати підвищений ризик подальшої академічної невдачі студентів [71].

Р. Баумейстер, Б. Шмейчель і К. Вогс запропонували модель «сил ресурсів» (Strength model), яка спирається на такі ключові положення:

1. дії саморегуляції витрачають обмежений запас внутрішніх ресурсів, тому після їх виконання цей запас тимчасово зменшується;
2. коли ресурси виснажені, здатність до виконання інших саморегуляційних завдань знижується;
3. один і той самий резерв ресурсів використовується для широкого спектра регуляторної активності;
4. ресурси можуть відновлюватися — завдяки відпочинку або іншим відновлювальним механізмам;
5. тренування самоконтролю здатне забезпечити тривале підвищення можливостей саморегуляції;
6. людина може змінювати свою поведінку ще до повного виснаження ресурсів.

Щоб підкреслити обмеженість ресурсів, автори використовують поняття «виснаження ресурсів», проводячи аналогію з фрейдівським «виснаженням Его». Вони наголошують, що набір ресурсів, яким людина володіє в конкретний момент, є індивідуальним. Співвідношення когнітивних, емоційних і вольових компонентів у кожної особи унікальне, що визначає специфіку контролю поведінки та власний стиль саморегуляції.

В Україні ресурси вивчали О.Штепа[19], Т.Титаренко[17], З.Кіреєва[9], І. В. Ващенко[2]. О.Штепа трактує ресурс як мотиваційно-духовний, динамічний стан, що відкриває можливість для розкриття людської сутності. У дослідженні внутрішнє «Я» позначено як Person, а зовнішнє «Я» особистості описано через її Я-концепцію. Виявлено, що загальний рівень психологічної ресурсності та показники Person пов'язані з такими складниками Я-концепції, як авторитарність, агресивність і егоїстичність. До структури Person включено знання про власні ресурси, ресурс доброзичливості до інших, прагнення мудрості, самореалізацію у професії та впевненість у собі. Авторитарність у межах Я-концепції пов'язана з ресурсом самовпевненості, тоді як альтруїстичність — із вірою в добро та здатністю оновлювати власні ресурси. Особи з високими показниками Person зазвичай мають розвиненіші психологічні ресурси, вищий рівень самодистанціювання і самотрансценденції, проявляють вищу авторитарність і нижчий рівень підозрливості. Для людей з вираженою егоїстичністю характерний підвищений розвиток ресурсів самовдосконалення та професійної самореалізації; а для більш дружелюбних — сильні ресурси віри в добро, уміння оновлювати й розширювати власні ресурси. Аналіз взаємозв'язків між компонентами емпіричної структури особистості дає змогу стверджувати, що ключовими ресурсами, які підтримують рівновагу між сутністю та особистісною сферою людини, є «впевненість у собі», «прагнення мудрості» та «професійна самореалізація». Стан збалансованості забезпечується механізмами психологічної ресурсності — знанням людиною власних ресурсів і здатністю їх оновлювати та інтегрувати[19].

Т.Скрипаченко розглядає ресурси як сукупність індивідуально-психологічних властивостей, здібностей і характеристик, що допомагають людині долати складні життєві ситуації, залишатися гнучкою, реалістично оцінювати себе, інших і світ, а також сприяють саморозвитку й особистісному зростанню. Вважає, що психологічні ресурси відіграють важливу роль у процесі посттравматичного зростання особи під час психологічної та психотерапевтичної роботи. Дослідниця розглядає різні теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості, їх видів та функціонального значення в процесі психологічної допомоги. Дослідниця розрізняє «психологічний ресурс» і «психологічна ресурсність»: відповідно перше стосується наявності внутрішніх резервів, тоді як друге — здатності людини застосовувати ці ресурси на практиці. Окрема увага приділяється надії як психологічному ресурсу, її конструктивним і потенційно дисфункціональним проявам, а також концепції інтенційної надії як важливої складової особистісної ресурсності. Узагальнено напрацювання представників різних психологічних напрямів — С. Хобфолла, Е. Фромма, К. Роджерса. Інтенційну надію визначено як активний функціональний стан, що передуює діям, спрямованим на досягнення певної мети. У такому розумінні вона є способом активної взаємодії з реальністю та важливим ресурсом, який впливає на особистісний вибір, здатність долати труднощі та спиратися на власні сили.

І. В. Ващенко та Б. Б. Іваненко демонструють напрями розвитку психологічних ресурсів: пізнання власних психофізіологічних можливостей; формування особистісної відповідальності; розвиток життєстійкості як уміння долати труднощі без втрати внутрішньої цілісності; відкриття нового сенсу життя; орієнтація на узагальнену модель особистісного розвитку й зростання; формування прогресивних життєвих установок. Авторками окреслено також три етапи використання особистісного ресурсу у подоланні складних життєвих обставин: по-перше, усвідомлення самої проблемної ситуації та її змісту; по-друге, готовність і рішучість до змін; по-третє, відмова від спротиву

тим аспектам ситуації, які неможливо змінити, з одночасним спрямуванням зусиль на перетворення її негативних проявів у конструктивні зміни [2].

В Одеському національному університеті вчені також займаються вивченням психічних ресурсів людини [14]. Дослідження почалися з вивчення ресурсів у людей похилого віку (О.М.Карпінська, керівник Кіреєва З.) й вивчення салютогенезу (М.С.Ружитська/Гречкосій керівник Кіреєва З.), під час пандемії, дослідження розширилися й почалося вивчення впливу ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя (Односталко О.С.) В дослідженні було показано, що нетипова життєва ситуація, яку переживають особи, має різний рівень суб'єктивної складності, що відображається у двох типах сприйняття: як «психологічно складна» або як «звичайна, без особливих труднощів». Було встановлено, що незалежно від способу сприйняття ситуації, у респондентів загалом сформовані ресурси стійкості, зокрема: оптимізм, середній або вищий за середній рівень резильєнтності, наявність життєвих цілей, орієнтація на пошук рішень, відповідальність за власне життя, активна позиція, вміння регулювати емоційний стан, а також турбота про власне здоров'я та благополуччя близьких. Основним зовнішнім ресурсом стійкості виступала соціальна підтримка з боку родини. Попри це, у групі респондентів, які визначають ситуацію як «психологічно складну», спостерігається переважання емоційного реагування та схильність уникати глибокої рефлексії щодо власних переживань і попереднього досвіду. Односталко О.С.(2020) виявила вікові відмінності у структурі ресурсів стійкості. З віком зростає рівень оптимізму, резильєнтності та цілеспрямованості. Для представників ранньої, середньої та пізньої дорослості характерне цілісне поєднання оптимізму й резильєнтності, а також інтегроване усвідомлення значення власного та сімейного здоров'я. Визначено такі особливості:

- у середній та пізній дорослості респонденти більше зосереджені на ресурсах стійкості в теперішньому, не орієнтуючись на майбутнє;

- особи віком 26–40 років більше турбуються про здоров'я своїх близьких, тоді як після 40 років — про власне здоров'я;
- для респондентів старше 40 років ключовим ресурсом виступає афірмаційний (оптимістичний) настрій;
- соціальна підтримка виявляється найбільш значущою саме для осіб 26–40 років;
- для молоді 17–25 років відчуття фізичного благополуччя в теперішньому тісно пов'язане з орієнтацією на майбутні цілі.

З.О. Кіреєва, досліджуючи ресурси людини в умовах війни, підкреслила важливу роль інформаційного ресурсу. Вчена виявила, що серед внутрішніх ресурсів, які залишаються найбільш доступними під час війни, провідне місце посідають оптимізм, резильєнтність, віра та здатність до цілепокладання, тоді як серед зовнішніх — особливе значення має саме інформаційний ресурс. Було встановлено, що його рівень статистично значуще зростає у респондентів віком 41–55 років протягом року ($p < 0,007$). Представники різних вікових груп як на початку, так і через рік після початку повномасштабного вторгнення, адаптуючись до екстремальних і небезпечних умов сучасності, формують власні стратегії поведінки та діяльності[6].

Кіреєва З.О. з співавторами спираючись на результати багаторічних досліджень і аналіз наукових джерел запропонувала класифікацію психологічних ресурсів, представлену в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Класифікація ресурсів(за даними статті: З.Кіреєва. Класифікація ресурсів й особливості ресурсної сфери у осіб різного віку під час війни)

Ресурси	Тип	Приклад
Фізичні		Сон, харчування, внутрішня одиниця часу, що визначає біоритми організму й темперамент, стан здоров'я, енергія
Психологічні	Ресурси стійкості	Життестійкість/витривалість Оптимізм

		Толерантність до невизначеності Флексибільність Резильєнтність
	Ресурси саморегуляції	Несвідомі (психічний захист) Свідомі (копінг-стратегії) Емоційна стабільність, Самодисципліна Позитивне мислення Емоційний інтелект Когнітивна реструктуризація (гумор) й інші
	Особистісні ресурси	Впевненість у собі Незалежність Майстерність Винахідливість Наполегливість Амбіційність Мотивація досягнення
	Когнітивні ресурси	Гумор, надія(як спосіб мислення) Інтелект Гнучкість/ Флексибільність
	Темпоральні ресурси	Часова перспектива Самоорганізація в часі Цілепокладання, Оптимізм, Надія
	Ресурси досвіду й досягнень	Самоефективність Досвід Резильєнтність
Соціальні	Емоційна підтримка	Родина, друзі, людино-тваринна взаємодія, проактивність
	Інформаційна підтримка	Інформація
	Інструментальна підтримка	Гроші, Навички, Компетенції
Духовні		Усвідомленість, молитва, пошук сенсів, віра, надія, цінності

Зазначена класифікація має умовний характер і виконує переважно практичну, інструментальну функцію, полегшуючи систематизацію матеріалу та проведення емпіричних досліджень. Варто підкреслити, що окремі ресурси можуть одночасно належати до кількох класифікаційних категорій. Резильєнтність, згідно цієї класифікації охоплює всі групи ресурсів, адже вона

є біо-психо-соціальним феноменом, який забезпечує здатність людини підтримувати повноцінне життя навіть у складних обставинах. В роботах Кіреєвої З.О. показано, що кожна особистість має унікальну комбінацію ресурсної системи, яка допомагає їй адаптуватися та зберігати стійкість у взаємодії з навколишнім середовищем.

І.Д.Турлаков (2025) виявив особливості ресурсної сфери людей різного віку та з різним рівнем досвіду переживання війни, а також проаналізовано відмінності між прокрастинаторами, нереалістичними оптимістами та тими, хто не схильний відчувати стрес. Результати факторного аналізу показали, що у представників ранньої дорослості зі зростанням досвіду воєнних подій спостерігається зниження соціальної активності, зменшення використання психологічних ресурсів саморегуляції та стійкості, а також посилення проявів типових поведінкових моделей. У групі респондентів віком 26–40 років збільшення тривалості воєнного досвіду пов'язане з підвищенням рівня стресу, більш інтенсивним використанням ресурсів саморегуляції, але водночас — зі зниженням соціальної активності та частоти застосування типових моделей поведінки, що можуть виконувати функцію захисних механізмів. Для осіб зрілої дорослості характерно, що з накопиченням досвіду переживання війни зменшується використання стереотипних поведінкових реакцій, тоді як ресурси соціальної активності, саморегуляції, оптимізму та психологічної стійкості зростають. Модель ресурсної сфери у тих, хто має дворічний досвід війни, характеризується зниженням соціальної залученості, зменшенням застосування звичних поведінкових стратегій і резильєнтності, але водночас — посиленням саморегуляційних механізмів. Натомість у досліджуваних із трирічним досвідом війни ресурсна модель базується на реалістичному оптимізмі, схильності до прокрастинації (іраціональних дій) і використанні емоційно зорієнтованих копінг-стратегій, які спираються як на

зовнішні (родина), так і на внутрішні ресурси (гумор, надія, віра), що супроводжується трансформацією звичних поведінкових патернів[18].

Чернілевська - Ісайко О.В (2025) здійснила аналіз та порівняння зовнішніх і внутрішніх ресурсів поліцейських-кінологів та студентів у контексті людино-тваринної взаємодії, яка сприяє розвитку їхньої стійкості та саморегуляції в умовах війни. Виявлено такі відмінності між кінологами віком 17–25 років і студентами цієї ж вікової категорії:

- за емоційно орієнтованими копінг-стратегіями — перевага у студентів ($p < 0,000$);
- за рівнем зовнішніх і внутрішніх ресурсів — також на користь студентів ($p < 0,002$);
- за показниками захисних механізмів — на користь студентів ($p < 0,000$);
- за часовою перспективою “сьогодення” — перевага у кінологів ($p < 0,05$);
- за рівнем прокрастинації — вищі показники у студентів ($p < 0,002$);
- статистично значущих відмінностей в оптимізмі та резильєнтності не виявлено ($p < 0,210$ і $p < 0,825$ відповідно).

Щодо аспектів людино-тваринної взаємодії встановлено:

- різницю у сприйнятті відновлювальної дії співпраці з твариною ($p < 0,05$),
 - у здатності регулювати рівень стресу під час взаємодії ($p < 0,005$),
 - та в екоцентричних уявленнях — на користь студентів ($p < 0,000$).
- Водночас не виявлено значущої різниці в емоційній рівновазі ($p < 0,153$), проте за показниками позитивних почуттів, пов’язаних із взаємодією з собаками, перевага належить кінологам ($p < 0,03$).

Побудовано та порівняно моделі ресурсів людино-тваринної взаємодії для обох груп. У кінологів модель включає п’ять компонентів:

1. «Ефективні й неефективні копінг-стратегії в контексті екоцентричних уявлень»;
2. «Відновлювальний потенціал людино-тваринної взаємодії»;
3. «Захисні механізми та самоорганізація в часовому вимірі»;
4. «Емоційні переживання у процесі співпраці з твариною»;
5. «Підтримка родини та віра».

Модель ресурсів студентів також складається з п'яти компонентів:

1. «Уникання неефективних копінг-стратегій та залучення соціальної підтримки у складних ситуаціях»;
2. «Ресурсність людино-тваринної взаємодії та резильєнтність»;
3. «Емоційні переживання у взаєминах з домашнім улюбленцем»;
4. «Емоційна рівновага та стійкість у стресових обставинах»;
5. «Ресурси (родина, друзі, надія), регресивна поведінка та орієнтація на теперішнє з урахуванням минулого й майбутнього».

Дослідницею зазначено, що обидві моделі демонструють поєднання особистісних ресурсів та підтримувального впливу середовища, що забезпечує позитивну взаємодію між людиною і тваринами та сприяє адаптації до складних життєвих обставин і підвищенню психологічного благополуччя.

Дослідження психічних ресурсів триває й проводяться аспірантами кафедри загальної психології і психологічного консультування Кучеренко Р., Мельник О., Бурденюк Р., Ріффа О, Балан М.

Отже, подано визначення та різні підходи до класифікації ресурсів. Підкреслено, що ресурси — це сукупність засобів і можливостей, які забезпечують людині здатність адаптуватися, долати труднощі та ефективно реагувати на стресові життєві ситуації. Продемонстровано розвиток уявлень про ресурси в Україні й в ОНУ імені І.І.Мечникова.

1.3. Емоційна стійкість й регулювання емоцій, як ресурс

Згідно з теорією психічного здоров'я, висунутою Кейсом, повне психічне здоров'я передбачає не тільки відсутність захворювань, але й позитивний та процвітаючий психічний стан, який може призвести до високого рівня емоційної та соціальної адаптації (Arslan & Allen, [27]; Arslan & Renshaw, 2018). З огляду на теоретичні міркування, повне психічне здоров'я мало містити два аспекти: позитивне психічне здоров'я та негативне психічне здоров'я. Draper et al. [47] визначили депресію та тривожність як показники негативного психічного здоров'я, тоді як задоволеність життям та самооцінка також були включені до показників позитивного психічного здоров'я в попередніх дослідженнях

У галузі психічного здоров'я дослідники стверджують, що позитивні емоції мають вирішальне значення для повного психічного здоров'я (Keyes, 2007). Позитивні емоції – це емоційні стани, пов'язані із задоволенням особистих потреб і зазвичай супроводжуються суб'єктивним відчуттям задоволення, включаючи як тимчасові емоції (тобто задоволення), так і розсіяні та стійкі позитивні емоції (Z. Wang et al., 2011). Позитивні емоції сприяють відновленню від вегетативного збудження, пов'язаного з негативними емоціями (Fredrickson & Levenson[60]). Теорія розширення та побудови, висунута Фредріксоном щодо позитивних емоцій, підкреслює, що якщо взаємозв'язок між емоційною стійкістю та позитивними емоціями є взаємним, то позитивні емоції можуть формувати емоційну стійкість, а формування емоційної стійкості може породжувати ще більше позитивних емоцій (Фредріксон, 1998). Варто зазначити, що попередні дослідження більше зосереджувалися на впливі позитивних емоцій на емоційну стійкість (наприклад, Gloria & Steinhardt, 2016; Zhu et al., 2023). Однак останнім часом з'являється все більше доказів того, що емоційна стійкість має сильний зв'язок

з позитивними емоціями (Gilchrist et al., 2023). Наприклад, дослідження за участю підлітків продемонструвало, що ті, хто мав низьку емоційну стійкість, виявляли нижчий рівень емоційного задоволення порівняно з їхніми однолітками, які мали високу емоційну стійкість (Cohn et al., [36]). В іншому дослідженні за участю 421 студента коледжу, які повідомляли про свій настрій, результати застосування структурної моделі рівнянь показали, що один з аспектів емоційної стійкості, а саме здатність генерувати позитивні емоції, може сприяти виникненню позитивних емоцій і послабленню негативних емоцій. Водночас інший аспект емоційної стійкості, а саме здатність відновлюватися після негативних емоцій, також безпосередньо послаблював негативні емоції (Y. Wang et al., [79]).

Встановлено, що людина, яка відчуває позитивні емоції в повсякденному житті або на роботі, має високий рівень самооцінки, задовольняє свої основні психологічні та фізичні потреби і легко досягає повного психічного здоров'я (Dong et al., 2012; Fredrickson & Joiner, 2018). Відповідно, позитивні емоції допомагали людям позбутися депресії, страху та тривоги (Santos et al., 2013). Культивування позитивних емоцій було ефективним способом усунення індивідуальних психологічних бар'єрів та сприяння здоровому психічному стану (Gloria & Steinhardt, 2016). Однак питання про те, як поліпшити психічне здоров'я за допомогою позитивних емоцій, залишається відкритим. Позитивні емоції відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та здорового психічного розвитку.

Резильєнтність/стійкість — це здатність адаптуватися до стресових умов, справлятися з ними та зберігати психологічну стабільність. Резильєнтність по-різному визначається як позитивні результати розвитку в умовах несприятливих обставин або стресу ; відносна стійкість до психосоціальних ризиків, успішна адаптація або розвиток компетентності незважаючи на високий рівень ризику або хронічний стрес та здатність

динамічних систем протистояти значним порушенням або відновлюватися після них [70]. Хоча ці визначення відрізняються термінологією, вони описують два спільні фактори, необхідні для визначення резильєнтності: по-перше, досвід несприятливих обставин або стресу, і, по-друге, досягнення позитивних результатів. Сучасні дослідження переважно розглядають резильєнтність як процес, за допомогою якого особистість використовує свої особисті характеристики та ресурси у своєму оточенні, щоб успішно долати труднощі. Таким чином, резильєнтність не розглядається як статична характеристика особистості, а скоріше як динамічний процес, що проходить у різних контекстах і протягом усього життя. Процес резильєнтності можна розглядати як результат взаємодій, що є центральними для нормальних процесів розвитку, які зазвичай відбуваються і навіть можуть розглядатися як «звичайні».

Емоційна стійкість, що походить від терміна «психологічна стійкість», характеризується здатністю індивіда покращувати або підтримувати позитивні емоції та відновлюватися від негативних емоцій, коли вона стикається зі стресом і негараздами (Davidson, [40]). Важливо зазначити, що позитивні емоції та емоційна стійкість є теоретично і функціонально відмінними поняттями. Емоційна стійкість підкреслює динамічну здатність відновлюватися після негараздів, що базується на моделях подолання стресу, які підкреслюють когнітивно-поведінкову регуляцію (наприклад, оцінка загрози). Вона надає пріоритет адаптивним процесам (наприклад, відновленню рівноваги), а не тимчасовим афективним станам. На відміну від цього, позитивні емоції підкреслюють короточасні гедоністичні переживання (наприклад, радість), які підвищують когнітивну гнучкість, як зазначено в теорії розширення та побудови за Фредріксоном. Хоча позитивні емоції можуть тимчасово полегшити негативні емоційні стани, їм бракує стійких механізмів саморегуляції, які є центральними для стійкості. Важливо, що

емоційна резильєнтність передбачає активне протистояння негараздам (наприклад, терпимість до невизначеності), тоді як позитивні емоції можуть виникати незалежно від негараздів. Таким чином, емоційна резильєнтність представляє здатність до відновлення, тоді як позитивні емоції є афективним результатом, який може співіснувати з процесами резильєнтності, але не є для них необхідним.

Попередні дослідження також показали, що існує тісний і значний взаємозв'язок між емоційною стійкістю та негативними показниками психічного здоров'я, такими як депресія та тривога. Наприклад, Chung et al. виявили, що підлітки, які жили з одним з батьків, демонстрували нижчу емоційну стійкість, що, в свою чергу, було пов'язано з високим рівнем депресії. Крім того, результати дослідження, проведеного Ramos-Díaz et al., підкреслили, що розвиток стійкості покращує задоволеність життям серед підлітків. Високий рівень емоційної стійкості спричиняє у підлітків різноманітні та гнучкі стратегії подолання труднощів, що може призвести до високого рівня самооцінки завдяки легкому вирішенню проблем (Chung et al., 2020).

Попередні дослідження свідчать й про те, що емоційна стійкість пов'язана з симптомами депресії та тривоги (Davis, 2009; Mesman et al., 2021; Shi et al., 2022), благополуччям (Sterina et al., 2022) та самоефективністю (Rudolph et al., 2025). Більше того, існуючі результати досліджень показали, що емоційна стійкість пов'язана з позитивними емоціями (Gloria & Steinhardt, 2016) і що позитивні емоції мають вирішальне значення для психічного здоров'я (Alexander et al., 2021). В дослідженні пацієнтів із біполярним розладом показано, що депресивні симптоми негативно пов'язані з резильєнтністю та позитивно пов'язані з емоційною дисрегуляцією. Крім того, вища резильєнтність пов'язана зі зменшенням тяжкості депресивних та тривожних симптомів у здорових осіб. Варто зазначити, що резильєнтність

охоплює як станові, так і рисові якості, що означає, що резильєнсність особи може змінюватися. Тому виявлення факторів, що впливають на резильєнсність, може допомогти розробити заходи для її зміцнення і, в свою чергу, підтримки психічного благополуччя.

Регулювання емоцій було визначено по-різному з різних точок зору.

Регулювання емоцій — це динамічний і багатогранний процес, за допомогою якого особа відчуває і виражає свої емоції (Thompson et al., 2008). Воно може бути свідомим або несвідомим, (Gross, [63]). По суті, емоційна регуляція допомагає підтримувати рівновагу, гарантуючи, що емоції не переповнюють нас і не порушують наше повсякденне функціонування (McRae & Gross, 2020). Ефективна емоційна регуляція дозволяє адекватно реагувати на виклики життя, не переповнюючись емоціями і не діючи імпульсивно. Вона сприяє стійкості та психічному здоров'ю, тоді як труднощі з регулюванням можуть призвести до різних викликів, які можуть мати глибокий вплив на наше самопочуття, наші стосунки та нашу здатність функціонувати в суспільстві (Iwakabe et al., 2023). Регулювання емоцій визначається ще як «процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони відчувають, коли вони їх відчувають, і як вони їх переживають і виражають» (Gross et al., [64]) . Регулювання може бути запроваджене на будь-якому етапі емоційного процесу, як до, так і після виникнення емоційної реакції. Воно розрізняє стратегії передбачення та стратегії, пов'язані з самою емоційною реакцією.

Регуляція емоцій визначається й як внутрішній або зовнішній механізм спостереження, оцінки та контролю емоційної динаміки індивіда для досягнення цілей. Регулювання емоцій пов'язане з фізичним (Sapolsky, [78]) та психічним (Gross, [63]) здоров'ям. Ефективна регуляція є фактором, що стримує депресію, корелює з ефективністю роботи (Diefendorff et al., 2000),

задоволеністю відносинами (Rick et al., 2017) та загальним сприйняттям благополуччя (Garnefski et al., 2001; Gross and John, 2003).

Томпсон визначив емоційне регулювання як зовнішні та внутрішні процеси, відповідальні за моніторинг, оцінку та модифікацію певних емоційних реакцій, зокрема їх інтенсивності та тимчасових характеристик, що передбачає фізіологічні, когнітивні та поведінкові регуляторні процеси. Згідно з Гроссом ([63]), регулювання емоцій означає «процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони відчувають, коли вони їх відчувають, і як вони переживають та виражають ці емоції». Крім того, регулювання емоцій може бути добровільним і мимовільним, свідомим і несвідомим, подібно до подолання (наприклад, Коннор-Сміт і Компас, 2004), впливаючи на процес генерації емоцій. Айзенберг (2012, с. 134) пропонує, що регулювання емоцій є «процесом ініціювання, уникнення, підтримання, модуляції або зміни виникнення, інтенсивності або тривалості внутрішніх емоційних станів, фізіологічних процесів, пов'язаних з емоціями, та/або когнітивних процесів і цілей, пов'язаних з емоціями...», отже, регулювання емоцій є безперервним процесом, що включає навички управління та зміни емоційних переживань, пов'язаних з фізіологічними станами в різних ситуаціях

Нейробіологія саморегуляції. Емоційна регуляція стосується того, як ми обробляємо та керуємо емоціями, а саморегуляція — того, як ми виражаємо ці емоції на поведінковому рівні. Обидва поняття мають спільні нейронні основи, але відрізняються за обсягом. Емоційна регуляція в першу чергу контролюється мигдалиною, яка обробляє емоційні стимули, та префронтальною корою, яка модулює емоційні реакції, здійснюючи контроль зверху вниз (Etkin et al., 2015). Ця взаємодія дозволяє свідомо регулювати емоційні імпульси, допомагаючи нам зберігати спокій у стресових ситуаціях. Саморегуляція, з іншого боку, виходить за межі емоцій і включає когнітивні

та поведінкові процеси, залучаючи ширші нейронні мережі (Langner et al., 2018).

Здатність до регулювання емоцій є важливою метою втручань у всіх проявах психічного здоров'я, і більшість терапевтичних втручань включають стратегії емоційного регулювання. Розуміння того, що таке ER і які стратегії сприяють його покращенню, є необхідним для забезпечення розробки ефективних втручань, які спрямовані саме на ER, а не на вирішення інших проблем.

Розглянемо основні теорії регулювання емоцій, що представлені в науковій літературі.

Дві впливові теорії регуляції емоцій – це модель, заснована на оцінці та теорія конструйованих емоцій (модель процесу). Модель емоцій, заснована на оцінці, стверджує, що, незалежно від зовнішніх стимулів, емоції, які ми відчуваємо, значною мірою залежать від того, як ми оцінюємо ситуацію. Експериментальні та нейровізуальні дослідження підтверджують модель, засновану на оцінці, і показують, що різні інтерпретації подій можуть призводити до різних інтенсивностей або типів суб'єктивних емоцій. Операціоналізація того, як теорія оцінки застосовується до регуляції емоцій є розширеною моделлю процесу емоційної регуляції. Модель процесу стверджує, що генерація емоцій передбачає типову послідовність процесів, що завершується переживанням і реакцією на будь-яку окрему емоцію. Таким чином, модель передбачає, що існують різні стратегії та моменти, в які можна втрутитися, щоб регулювати емоцію, і ці різні вибори приведуть до різних результатів. Розширена модель процесу також вводить поняття оцінки, згідно з яким ми оцінюємо свої емоції за шкалою «добре для мене» і «погано для мене».

У нещодавньому систематичному огляді моделей регулювання емоцій було визначено десять моделей. Ці теорії пропонують глибше розуміння

природи регулювання, від автоматичних фізіологічних реакцій до свідомих когнітивних стратегій. Усі ці теорії пов'язані з нейронаукою. Галузь регулювання емоцій характеризується різноманітністю моделей регулювання емоцій та відповідних їм заходів.

1. Теорія подвійного процесу. Ця теорія передбачає, що емоційна регуляція включає як автоматичні, так і контрольовані процеси (Grecucci et al., 2020). Автоматична регуляція відбувається без свідомого мислення, тоді як контрольована регуляція є свідомою спробою керувати емоціями.

2. Полівагальна теорія. Полівагальна теорія зосереджується на ролі вегетативної нервової системи (особливо блукаючого нерва) в емоційній регуляції (Porges, 1997). Теорія стверджує, що соціальна взаємодія та самозаспокоєння є ключовими для підтримання емоційної рівноваги.

3. Модель регулювання емоцій Гросс. Найпоширенішою моделлю була модель процесу регулювання емоцій Гросс [63] з опитувальником регулювання емоцій та опитувальником моделі процесу регулювання емоцій для вимірювання індивідуальних стратегій регулювання емоцій (наприклад, експресивне придушення). Гросс представляє модель процесу регулювання емоцій, яка була розроблена на основі робіт кількох ключових теоретиків емоцій, таких як Екман, Джеймс, Левенсона, і зосереджується на ролі оцінки зовнішніх і внутрішніх подій, які потім призводять до емоцій. Ця модель базується на попередніх роботах і додатково диференціює різні аспекти процесу регулювання емоцій, такі як здатність індивіда регулювати емоції, тобто здатність терпіти і відчувати емоції, частота, з якою відбуваються процеси регулювання емоцій, і як час застосування стратегій регулювання емоцій впливає на ефективність стратегії. Зокрема, Гросс пропонує, що емоції починаються, коли емоційні сигнали (наприклад, ситуації, місця) викликають набір поведінкових, досвідних та фізіологічних тенденцій до реагування (наприклад, Гросс, 2001). Після того, як ці тенденції викликані, вони можуть

модулюватися в різних точках процесу генерації емоцій. Стратегії регулювання емоцій, що використовуються на початку процесу, які називаються «орієнтованими на попередні події» (тобто переосмислення ситуації), зазвичай вважаються адаптивними; тоді як стратегії, що використовуються пізніше в процесі, які називаються «орієнтованими на реакцію» (тобто приховування або придушення почуттів), часто вважаються неадаптивними.

Згідно з моделлю Гросса, існує п'ять груп стратегії регулювання емоцій: вибір ситуації, модифікація ситуації, розподіл уваги, когнітивні зміни та модуляція реакції (Gross, 2012). Серед різних стратегій регулювання емоцій особливий інтерес представляють придушення вираження емоцій та когнітивна переоцінка через їх фізіологічні, когнітивні та соціальні наслідки та їх застосовність до існуючої літератури про вплив травми та ПТСР. Зокрема, придушення вираження емоцій відбувається під час модуляції реакції після виникнення емоції і має на меті активне пригнічення емоційних реакцій. Оскільки придушення вираження емоцій відбувається на пізнішому етапі процесу генерування емоцій, воно часто має негативні наслідки. Гросс припускає, що експресивне придушення виснажує когнітивні ресурси через постійний самоконтроль і модуляцію активованих тенденцій емоційної реакції. Дійсно, використання придушення вираження емоцій призводить до поганого запам'ятовування інформації, посилення фізіологічного збудження та підвищення рівня тривожності та негативних емоцій (Gross & John, 2003) [цит за 48]. Крім того, використання подібних стратегій придушення емоцій пов'язують із збільшенням частоти нав'язливих спогадів про потенційно травматичні або негативні події, а придушення минулих травматичних подій пов'язують із посиленням захворювань та дистресу. У літературі з ПТСР придушення може перешкоджати емоційній обробці травматичної події, що призводить до збереження ПТСР. Крім того, два варіанти придушення,

дисоціація та емоційне заціпеніння, пов'язані з прогнозуванням хронічного ПТСР. Дійсно, наявність симптомів емоційного заціпеніння після травматичного впливу може бути одним з кращих прогностичних факторів подальшого розвитку ПТСР.

4. Другою за поширеністю моделлю була модель труднощів у регулюванні емоцій Граца та Ромера [10]. Вона визначає чотири ключові компоненти регулювання емоцій: 1) розпізнавання та розуміння своїх емоцій, 2) прийняття емоцій, 3) управління поведінкою відповідно до цілей під час переживання негативних емоційних станів та 4) використання гнучких, відповідних контексту стратегій регулювання емоцій для коригування емоційних реакцій за потреби з метою досягнення особистих цілей та задоволення ситуативних вимог. На основі цієї моделі була розроблена Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS)[31].

5. Когнітивно-поведінкова модель. Цей підхід підкреслює роль моделей мислення в регулюванні емоцій (Pruessner et al., 2020). Змінюючи негативні або спотворені думки, люди можуть змінити свої емоційні реакції.

З іншого боку, когнітивна переоцінка є формою когнітивних змін, яка використовується для нейтралізації ситуації, що потенційно викликає емоції, до того, як негативні емоції будуть спровоковані (тобто, мислення про ситуацію таким чином, щоб не реагувати емоційно). Оскільки когнітивна переоцінка відбувається на більш ранній стадії процесу генерації емоцій, вона часто призводить до кращих результатів. (Gross, 1998; Richards & Gross, 2000) припускають, що, оскільки когнітивна переоцінка відбувається на ранній стадії процесу, вона не вимагає постійної саморегуляції під час емоційної події. Отже, вона не виснажує когнітивні резерви. Дійсно, когнітивна переоцінка призводить до поліпшення пам'яті про емоційно заряджені події (Gross, 1998; Richards & Gross, 2000) та зменшення тривоги і депресії (Gross & John, 2003). Крім того, вона не збільшує фізіологічне збудження під час

емоційно заряджених подій (Gross & Levenson, 1993, 1997) і вважається адаптивною для обробки спогадів та інтеграції нових досвідів (Ehlers & Clark, 2000; Gross, 2002). Відповідно, когнітивна оцінка може призвести до поліпшення психічного та фізичного здоров'я. У літературі з ПТСР Елерс і Кларк (2000) припускають, що емоційні реакції, які спостерігаються при хронічному ПТСР, в першу чергу залежать від когнітивної оцінки як травматичної події, так і подальших симптомів. Дійсно, наявність негативної оцінки травматичної події та симптомів, нездатність переоцінити травматичну подію та її наслідки, а також сприйняття негативних і постійних змін в особистості та життєвих прагненнях відрізняють людей з хронічним ПТСР від тих, хто ним не страждає.

Останні дослідження показують, що емоційна інтенсивність впливає на вибір застосовуваних стратегій регулювання (Suri et al., 2018). Більш інтенсивні негативні емоції вимагають від людей застосування більшої кількості стратегій регулювання (Barrett et al., 2000; Gross and Thompson, 2014; Dixon-Gordon et al., 2015). Це може бути наслідком вищої мотивації до змін і, як наслідок, зусиль, докладених до регулювання у разі переживання неприємного емоційного стану. Дослідження також вказують на те, що дезадаптивні стратегії, такі як уникнення, частіше обираються, коли емоційна інтенсивність є вищою. Серія порівняльних експериментальних досліджень, що стосуються вибору між відволіканням уваги та переоцінкою під час представлення стимулу, що викликає низьку або високу емоційну інтенсивність, показує, що люди, які мають вільний вибір, віддають перевагу переоцінці, коли емоційна інтенсивність є низькою, і відволіканню уваги, коли емоційна інтенсивність є високою. Така ж закономірність спостерігалася у відношенні до різних стимулів (негативні зображення, ураження електричним струмом; і в дослідженні, де учасникам пропонували фінансову винагороду за застосування менш бажаної стратегії (Sheppes et al., 2014). Такі результати,

ймовірно, виникають через різницю в когнітивних зусиллях, спрямованих на зміну емоційного збудження. Відволікання, як стратегія, що базується на відступі та відсутності залучення, вимагає менше когнітивних ресурсів, ніж переоцінка. Дослідження показують, що під час прийняття рішень люди, як правило, мінімізують когнітивні зусилля, особливо в ситуаціях, пов'язаних з високим рівнем стресу та небезпеки (Muraven and Baumeister, 2000).

На здатність людини регулювати емоції впливає кілька факторів (Feldman, 2009). Ці внутрішні та зовнішні фактори динамічно взаємодіють, роблячи емоційну регуляцію складним і багатогранним процесом, який сильно варіюється залежно від людини та часу.

1. Генетичні фактори. Дослідження показують, що генетика відіграє певну роль у нашій схильності до емоційної реактивності та регулювання (Hariri & Holmes, 2006). Певні генетичні варіації можуть впливати на системи нейромедіаторів, такі як серотонін, який впливає на настрій та емоційну стабільність (Miu & Vilc, 2019). Більше про це можна дізнатися в нашій статті «Чи є щастя генетичним?», де розглядаються результати досліджень.

2. Фізіологічні фактори. Нервова система, зокрема вегетативна нервова система (ВНС), відіграє значну роль у регулюванні емоцій (Lang, 2014). Наприклад, варіабельність серцевого ритму часто асоціюється з кращим регулюванням емоцій, а хронічний стрес або травма можуть порушити регуляцію ВНС, ускладнюючи регулювання наших емоцій.

3. Фактори розвитку. Доведено, що фактори розвитку, такі як розвиток мозку та дитячі переживання, сильно впливають на наші здібності до емоційної регуляції (Thompson, 1991). Дитячі переживання, пов'язані з безпечною прихильністю, сприяють розвитку кращих механізмів емоційного подолання (Thomas et al., 2017). Розвиток і пластичність мозку також можуть мати глибокий вплив на нашу емоційну регуляцію (Goldsmith et al., 2008).

4. Контекстуальні фактори. Стресові фактори навколишнього середовища, такі як фінансова нестабільність, складнощі у відносинах та проблеми на робочому місці, можуть погіршувати емоційну регуляцію (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). І навпаки, підтримка соціальних мереж та стабільне середовище можуть покращити нашу здатність ефективно керувати емоціями.

5. Фактори психічного здоров'я. Ми знаємо, що регулювання емоцій є важливим для психічного здоров'я (Inwood & Ferrari, 2018). Але ми також знаємо, що такі стани, як синдром дефіциту уваги та гіперактивності, розлад аутистичного спектру, тривожність і депресія, також можуть ускладнювати регулювання емоцій (Sloan et al., 2017).

Вченими встановлено, що регулювання емоцій може пояснити стійкість у осіб з депресивними та тривожними розладами, а когнітивна переоцінка підвищує стійкість у студентів університетів. Крім того, дослідження з використанням методів візуалізації показали, що резильєнтність пов'язана з емоційними мережевими ділянками мозку. Отже, резильєнтність може опосередковувати взаємозв'язок між навичками регулювання емоцій та тяжкістю симптомів депресії та тривоги. Цей механізм підтверджується дослідженнями, що демонструють вплив навичок регулювання емоцій на тяжкість депресії або тривоги через резильєнтність у студентів. Для охоплення різних аспектів адаптивних навичок регулювання емоцій, ефективним інструментом може бути опитувальник навичок регулювання емоцій (ERSQ). Цей самооцінювальний інструмент був розроблений на основі моделі адаптивного подолання емоцій і включає динаміку дев'яти адаптивних навичок, таких як «усвідомлення» та «толерантність» [].

Отже, регулювання емоцій — це термін, який використовується для опису «процесів, за допомогою яких люди впливають на те, які емоції вони відчувають, коли вони їх відчувають, і як вони їх переживають та виражають». Ефективна регуляція емоцій пов'язана з поліпшенням здоров'я та самопочуття

і дозволяє людям налагоджувати міцні особисті та професійні стосунки. І навпаки, труднощі в регуляції емоцій є трандіагностичним фактором ризику для широкого спектру психопатологій включаючи тривожність, депресію, вживання психоактивних речовин та розлади харчової поведінки. З огляду на її значення для психічного здоров'я, точне вимірювання труднощів у регуляції емоцій є надзвичайно важливим як для досліджень, так і для клінічної практики. Функціональне регулювання емоцій дозволяє людині успішно взаємодіяти в різних сферах свого соціального життя, на роботі, а також у більш інтимних стосунках. Для досягнення належного регулювання емоцій необхідно вміти розуміти, приймати та модулювати емоції, а також адаптувати свою поведінку відповідно до різних ситуацій. Дефіцит цих здібностей призводить до труднощів у досягненні успішного регулювання емоцій. Окрім соціальних труднощів, пов'язаних з поганим управлінням емоціями, порушення регулювання емоцій також може бути присутнім у багатьох психопатологічних розладах, включаючи депресію.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Простежено розвиток уявлень про психологічні ресурси від вивчення ключових ресурсів (самоефективність, оптимізм та соціальна підтримка) до інтегративних моделей. Під інтегрованою теорією ресурсів Хобфолл розумів таку теорію, що ресурси як частину більш широкого динамічного процесу, пов'язаного з благополуччям через загальне використання ресурсів. Вчені дійшли до думки, що особисті та соціальні ресурси повинні діяти спільно, щоб допомогти людям у боротьбі з загрозами для життя
2. Перераховано характеристики, що визначають психологічні ресурси: захищають від стресу та психопатологічних симптомів у складних ситуаціях; сприяють задоволенню життям та індивідуальному благополуччю; є вимірюваними, що означає, що вони є об'єктивно

ідентифікованими та оцінені як міжіндивідуальна відмінність; є стабільною рисою, а не мінливим станом; є пластичними, тобто їх можна модифікувати за допомогою психологічного втручання; є відновлюваними (тобто, незважаючи на коливання, після активації ці ресурси можна досить легко реактивувати).

3. Підкреслено, що ресурси — це сукупність засобів і можливостей, які забезпечують людині здатність адаптуватися, долати труднощі та ефективно реагувати на стресові життєві ситуації. Продемонстровано розвиток уявлень про ресурси в Україні й в ОНУ імені І.І.Мечникова
4. У галузі психічного здоров'я дослідники стверджують, що позитивні емоції мають вирішальне значення для повного психічного здоров'я. Позитивні емоції – це емоційні стани, пов'язані із задоволенням особистих потреб і зазвичай супроводжуються суб'єктивним відчуттям задоволення. З позитивними емоціями має сильний зв'язок емоційна стійкість. Позитивні емоції відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та здорового психічного розвитку. Розглянуто резильєнтність як процес, за допомогою якого особистість використовує свої особисті характеристики та ресурси у своєму оточенні, щоб успішно долати труднощі
5. Зазначено, що регулювання емоцій — це динамічний і багатогранний процес, за допомогою якого особа відчуває і виражає свої емоції. Воно може бути свідомим або несвідомим. По суті, емоційна регуляція допомагає підтримувати рівновагу, гарантуючи, що емоції не переповнюють нас і не порушують наше повсякденне функціонування. Ефективна емоційна регуляція дозволяє адекватно реагувати на виклики життя, не переповнюючись емоціями і не діючи імпульсивно. Вона сприяє стійкості та психічному здоров'ю, тоді як труднощі з регулюванням можуть призвести до різних викликів, які можуть мати глибокий вплив на наше самопочуття, наші стосунки та нашу здатність функціонувати в суспільстві. При неадаптивному використанні процеси

регулювання емоцій можуть бути емоційно та когнітивно виснажливими, що потенційно може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я або посилити їх, таких як депресія, тривога та інші симптоми психопатології. Тому важливо краще розуміти, як люди відрізняються у процесах регулювання емоцій, які вони використовують, і як ці індивідуальні відмінності пов'язані з психопатологією

РОЗДІЛ 2. ОРАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

2.1. Модель Лаахада BASIC Ph

Інтегративна модель подолання кризових ситуацій і зміцнення стійкості — BASIC Ph Model — розробив ізраїльський психолог М. Лахад. Враховуючи ситуацію в світі, вчений вважав, що важливо розвивати стійкість і здатність ефективно справлятися зі стресом не тільки на індивідуальному рівні, але й у цілих соціальних групах, а також плекати ресурси не тільки тих, хто вже переживає кризи та розлади психічного здоров'я, але й цілих груп населення. Отже, модель BASIC Ph, розроблена професором Мулі Лахадом (2013), є інструментом для ефективної комунікації в кризових ситуаціях і для формування індивідуальної та соціальної стійкості. Вона успішно застосовується вже у процесі навчання окремих осіб і соціальних груп про стрес та при формуванні нових ефективних способів боротьби з ним, тим самим формуючи психічну стійкість у таких ситуаціях, як природні катастрофи, епідемії, війни, міграція та кризи біженців. Модель була створена як практичний інструмент для клініцистів і дослідників з метою підтримки та розвитку сильних сторін людини, що стикається з серйозними життєвими труднощами. BASIC Ph широко застосовується в психотерапевтичній роботі з особами, які переживають кризові або травматичні події. Історично модель виникла на основі узагальнення результатів психологічних досліджень [69]. Модель BASIC Ph є інтегративною моделлю для подолання стресу та формування психічної стійкості. Теоретичною основою моделі є когнітивно-поведінковий, психодинамічний, екзистенційний та гуманістичний підходи, з яких впливають принципи подолання стресових ситуацій. BASIC Ph — це акронім від В — Belief (віра, переконання); А — Affect (емоції); S — Social (соціальні відносини); I — Imagination (уява); C — Cognition (розум); та Ph — Physical (все, що стосується тіла та фізичного стану). Кожен з шести основних способів подолання труднощів відображає певну модальність реагування:

- **B (Belief)** – *переконання*: опора на власні цінності, вірування, світогляд або відчуття життєвої місії. Це може бути як релігійна віра, так і політичні чи моральні переконання, потреба у самореалізації та вираженні сенсу життя.
- **A (Affect)** – *емоційна модальність*: прояв емоцій через плач, сміх, розмови про переживання або через творчість (малювання, письмо, читання) як форму емоційного самовираження.
- **S (Social)** – *соціальна модальність*: отримання підтримки через спілкування, участь у групах, колективах, громадах або через виконання соціальних ролей.
- **I (Imagination)** – *образна модальність*: використання уяви для пом'якшення сприйняття реальності, створення позитивних образів, фантазій чи альтернативних сценаріїв розв'язання проблем.
- **C (Cognitive)** – *когнітивна модальність*: застосування мисленнєвих стратегій — аналіз, збір інформації, планування, внутрішній діалог, ведення списків дій чи переваг, логічне осмислення ситуації.
- **Ph (Physiological)** – *фізіологічна модальність*: реагування через тіло — рух, міміку, дихальні практики, медитацію, спорт, прогулянки, релаксацію чи інші соматичні дії, спрямовані на зниження напруження.

Елементи моделі стосуються способів і механізмів подолання стресу, які поділяються на шість різних типів подолання або каналів комунікації в стресовій ситуації. Перший з них — це тип подолання, заснований на переконаннях і цінностях (B). Вони варіюються від релігійних і політичних до самооцінки, пошуку сенсу, потреби в самореалізації та самовираженні. Таким чином, люди, які схильні до такого способу подолання, в основному апелюють до переконань і вірувань. І саме так вони спілкуються в кризовій ситуації, кажучи, наприклад: «Все в руках Бога» або «Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Другий тип або канал базується на емоційних стратегіях (A); це проявляється в тому, що в стресових ситуаціях люди, які характеризуються таким типом підходу, справляються з ними, висловлюючи емоції, наприклад,

плачучи, сміючись, ділячись емоціями про пережиті ситуації або через творче вираження пережитих почуттів, наприклад, слухаючи музику, вільно пишучи. У вербальному спілкуванні людей, які використовують цей канал, можна почути «Мені страшно, мені дуже страшно», «Це мене дратує». Люди, які справляються зі стресом за третім типом, соціальним типом (S), прагнуть приналежності до групи, своєї сім'ї та близьких, виконання ролі, виконання завдання та приналежності, наприклад, до організації або спільноти. У стресових ситуаціях їм допомагає дотримання соціальної або професійної ролі (наприклад, лікар, мати), перебування з іншими людьми, а також присутність або поради інших. Вони відкриті до стосунків і використовують свою енергію для співпраці з іншими. У висловлюваннях людей, які повідомляють про стрес, який вони відчувають через цей канал, також згадуються інші люди або вони самі у своїй передбачуваний ролі, наприклад: «Разом, як сім'я, ми можемо впоратися», «Я мама і піклуюся про своїх дітей. Це моя робота, піклуватися про них допомагає мені». Четвертий тип – що стосується уяви (I), полягає в тому, щоб впоратися з вимогливою ситуацією таким чином, який передбачає використання уяви та фантазії. Людина, яка використовує цей канал, мріє, імпровізує, вирішуючи поточні завдання новим способом, втягується в гру, мріє про вирішення ситуацій, переноситься в уяві у світ фантазій, уявляє собі попередні хороші або приємні ситуації, місця, людей та досвід. Цей тип подолання характерний для людей, які використовують почуття гумору та світ фантазій, як зазначалося: наприклад, вони уявляють себе кимось іншим, іноді казковим персонажем або кимось із надприродними здібностями. Цей канал часто використовується дітьми, але він також важливий і ефективний для багатьох дорослих, оскільки допомагає людині творчо справлятися зі складними ситуаціями. П'ятий тип подолання труднощів базується на когнітивних теоріях (C), тому основним способом тут є пошук інформації, аналіз і вирішення проблем на основі даних і логіки. Розуміння того, що відбувається, та отримання інформації є ключовим для людей, які справляються з ситуацією таким чином. Це люди, які набагато краще

справляються зі стресовими ситуаціями, коли знають, в якій ситуації вони перебувають і які є варіанти виходу з неї, шукають альтернативи, вчаться на досвіді інших і минулому (наскільки така інформація доступна на даний момент) та залишаються раціональними. Люди, які спілкуються через цей канал, скажуть: «Скажи мені, що ти знаєш», «Де я можу отримати інформацію?», «Мені потрібно з'ясувати, що відбувається, і подумати про наступні кроки». Останній тип у моделі BASIC Ph стосується тіла та тілесності/фізичності (Ph). Люди, які характеризуються цим типом подолання, в основному активні або чуттєві; вони діють, рухаються, насолоджуються чуттєвими враженнями (залучені різні органи чуття: смак, дотик, нюх, слух, зір). Їм допомагають робота, фізична активність, спорт, йога, релаксація, а також їжа, пиття, сексуальна активність — все, що пов'язано з тілом і органами чуття. Люди, які використовують цей канал, скажуть: «Давай підемо щось поїмо/вип'ємо», «Я піду приберу/попрацюю/прийму ванну», «Мені потрібно відпочити, прийняти теплий душ». І/або вони роблять це, не повідомляючи про це інших.

М. Лахад підкреслював, що кожна людина зазвичай використовує кілька з цих модальностей одночасно, формуючи власну індивідуальну конфігурацію способів подолання стресу. Хоча всі шість компонентів доступні кожному, у різних людей переважають різні типи реагування, що визначає їх унікальний стиль адаптації до складних життєвих ситуацій [80]

Таким чином, інтегративна модель BASIC Ph охоплює шість каналів подолання стресу та комунікації під час кризових ситуацій. Знання та застосування цієї моделі у роботі з людьми, дає можливість сформуванню та зміцненню їхньої психічної стійкості, незважаючи на важкі переживання, і таким чином протидіяти хронічним особистим кризам та розладам психічного здоров'я. Використання цієї моделі також може бути дуже корисним для тих, хто з нею працює, оскільки вона є для них ресурсом у подоланні стресу та протидії вигоранню. Використовувати цю модель можна для інформування

широкої громадськості про важливість психічного здоров'я, подолання стресу та формування психічної стійкості .

2.2. Організація дослідження взаємозв'язку психологічних ресурсів

Дослідження взаємозв'язку психологічних ресурсів особистості було організоване у два взаємопов'язані етапи — гіпотетико-дедуктивний та індуктивний, що забезпечило комплексний, теоретико-емпіричний підхід до вивчення цього феномена.

На гіпотетико-дедуктивному етапі здійснювався ґрунтовний теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, присвячених проблемі становлення поглядів про психологічні ресурси, їх структури, функціям та ролі емоційної регуляції у забезпеченні стійкості особистості. Було представлено розвиток знань про психологічні ресурси на кафедрі загальної психології і психологічного консультування ОНУ імені І.І.Мечникова

На цьому етапі також:

- визначалися актуальність, мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження;
- визначалася логіка емпіричного дослідження;
- добирався методичний інструментарій, який дозволяє комплексно оцінити розвиток і взаємодію різних типів психологічних ресурсів.

Індуктивний етап передбачав реалізацію емпіричної частини дослідження. На цьому етапі:

- визначався контингент респондентів (вибірка формувалася з урахуванням віку);
- проводився збір первинних даних із використанням валідних психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку ключових психологічних ресурсів;

- здійснювалася статистична обробка результатів із застосуванням описової статистики й кореляційного аналізу.

Таким чином, двоетапна організація дослідження забезпечила методологічну цілісність і дозволила поєднати теоретичне обґрунтування феномена психологічних ресурсів із його емпіричним вивченням.

В дослідженні взяло участь 56 студентів-жінок у віці 19-22 років.

Дослідження здійснювалося в рамках індивідуально-особистісного підходу, який передбачає: вивчення індивідуальних ресурсів.

Методи дослідження:

➤ *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури);

➤ *емпіричні* (метод психологічної діагностики та методи математичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз). В роботі використовувалися методи математичної статистики : описова статистика й кореляційний аналіз. За допомогою кореляційного методу аналізу визначається ступінь, з яким значення двох змінних «пропорційні» один одному. Аналіз використовується для вивчення статистичних зв'язків між досліджуваними явищами. Кореляційний аналіз є одним з найбільш зручних способів зниження розмірності задачі обробки даних. Розрахунки виконувалися з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм універсальної обробки табличних даних Microsoft Excel XP і пакету статистичного аналізу SPSS for Windows v 17.0.).

Метод психологічної діагностики містив: CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона), Шкала когнітивної гнучкості (CFI), опитувальник з регулювання емоцій (ERQ), Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS, в адаптації Л.В. Сак, З.В. Федотової), Опитувальник BASIC Ph.

Розглянемо коротко ці методики.

Методика CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірон) створена на основі оригінальної шкали CD-RISC, розробленої К. Коннором і Дж. Девідсоном, та модифікована С. Кемпбелл-Сілліс і Дж. Стейном. Вона

спрямована на оцінку рівня резильєнтності — здатності особистості адаптуватися, долати труднощі та відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій. Методика містить 9 тверджень, на які респонденти відповідають за п'ятибальною шкалою частотності: 0 — ніколи, 1 — рідко, 2 — іноді, 3 — часто, 4 — завжди.

Рівень резильєнтності визначається за сумарним балом:

- до 24,32 бала — низький рівень стійкості, що свідчить про труднощі в подоланні стресу;
- від 24,32 до 34,4 бала — середній рівень, який характеризує помірну здатність до адаптації;
- понад 34,4 бала — високий рівень резильєнтності, властивий особам, які демонструють активність, винахідливість, наполегливість та гнучкість у складних життєвих ситуаціях[].

Шкала когнітивної гнучкості (CFI) — це 20-пунктна шкала самооцінки, яка дозволяє відстежувати, як часто люди застосовують когнітивно-поведінкові методи, що стимулюють мислення (Dennis & Vander Wal, 2010). Когнітивна гнучкість дозволяє людям адаптивно мислити, стикаючись зі стресовими життєвими подіями, і є основною навичкою, яка допомагає людям уникнути застрягання в неадаптивних моделях мислення. Відомо, що учасників просять оцінити 20 пунктів за тим, чи погоджуються вони чи не погоджуються з твердженнями, що відповідають двом підшкалам: «Альтернативи» (тобто здатність сприймати кілька альтернативних пояснень життєвих подій і людської поведінки, а також здатність генерувати кілька альтернативних рішень складних ситуацій) і «Контроль» (тобто схильність сприймати складні ситуації як такі, що піддаються контролю).

Опитувальник з регулювання емоцій (ERQ) складається з 10 пунктів, що охоплюють лише два фактори: когнітивну переоцінку (шість пунктів) та придушення (чотири пункти) і використовується в різних групах населення, наприклад, серед студентів (наприклад, Gross & John, 2003; Sala et al., 2012).

Оцінка емоційної регуляції проводилася за допомогою заходів, що базуються на цих моделях. Наприклад, Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS, Gratz & Roemer, 2004) . Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS) — це анкета з 36 пунктами, яка використовується для вимірювання труднощів у регулюванні емоцій та оцінки шести ключових сфер: відсутність емоційної обізнаності, відсутність емоційної ясності, неприйняття емоційних реакцій, труднощі з контролем імпульсів, обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій та труднощі з цілеспрямованою поведінкою, коли емоції є інтенсивними. Існує також коротша версія з 18 пунктами, яка називається DERS-SF. Ви використовували адаптовану версію Л.В. Сак, З.В. Федотової.

[КРОС-культурна]

Опитувальник BASIC Ph, має 36 питань дозволяє визначити свій індивідуальний профіль стійкості/резильєнтності, а саме проявити свої ключові ресурси. Інструкція, що отримали студенти: Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і оцініть його актуальність для вас від 0 до 6, де:

0 – ніколи.

1 – рідко користуюся цим способом.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом.

4 – часто.

5 – майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – завжди.

Таким чином, двоетапна організація дослідження забезпечила методологічну цілісність і дозволила поєднати теоретичне обґрунтування феномена психологічних ресурсів із його емпіричним вивченням. В дослідженні взяло участь 56 студентів-жінок у віці 19-22 років. В дослідженні

використаний відповідний до мети й завдань дослідження методичний інструментарій.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. Розглянуто інтегративна модель BASIC Ph, що охоплює шість каналів подолання стресу та комунікації під час кризових ситуацій. Знання та застосування цієї моделі у роботі з людьми, дає можливість сформувати та зміцнити їхню психічну стійкість, незважаючи на важкі переживання, і таким чином протидіяти хронічним особистим кризам та розладам психічного здоров'я. Використання цієї моделі також може бути дуже корисним для тих, хто з нею працює, оскільки вона є для них ресурсом у подоланні стресу та протидії вигоранню. Використовувати цю модель можна для інформування широкої громадськості про важливість психічного здоров'я, подолання стресу та формування психічної стійкості .

2. Використана двоетапна організація дослідження забезпечила методологічну цілісність і дозволила поєднати теоретичне обґрунтування феномена психологічних ресурсів із його емпіричним вивченням. В дослідженні взяло участь 56 студентів-жінок у віці 19-22 років. В дослідженні використаний відповідний до мети й завдань дослідження методичний інструментарій.

3. Метод психологічної діагностики містив: CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона), Шкала когнітивної гнучкості (CFI), опитувальник з регулювання емоцій (ERQ), Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS, в адаптації Л.В. Сак, З.В. Федотової), Опитувальник BASIC Ph.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Особливості представленості ресурсів за допомогою яких долають стресові ситуації життя.

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено дослідження за Опитувальником BASICPh у студенток 19- 22 років. Модель охоплює шість основних вимірів: віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когнітивні стратегії, фізичні ресурси, за допомогою яких особа долає травматичні ситуації і залишається стресостійкою. Результати представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати за моделлю BASICPh у студентів

Шкали	Віра /переконання	Емоції /почуття	Соціальна підтримка	Уява, мрії спогади	Когнітивні стратегії	Тіло, фіз. ресурси
Кількість осіб	5	8	5	4	33	1
В %	9	14	9	7	59	2

Як бачимо 59% студентів обирає когнітивні стратегії, основним способом тут є пошук інформації, аналіз і вирішення проблем на основі даних і логіки. Розуміння того, що відбувається, та отримання інформації є ключовим для людей, які справляються з ситуацією таким чином. Це люди, які набагато краще справляються зі стресовими ситуаціями, коли знають, в якій ситуації вони перебувають і які є варіанти виходу з неї, шукають альтернативи, вчаться на досвіді інших і минулому (наскільки така інформація доступна на даний момент) та залишаються раціональними

14% досліджуваних обирає вмір емоції/почуття, в стресових ситуаціях особи, які характеризуються таким типом підходу, справляються з ними,

переживають емоції, наприклад, плачучи, сміючись, ділячись емоціями про пережиті ситуації або через творче вираження пережитих почуттів.

9% студентів є вираженим соціальним типом, вони прагнуть приналежності до групи, своєї сім'ї та близьких, виконання ролі, виконання завдання та приналежності, наприклад, до організації або спільноти. У стресових ситуаціях їм допомагає дотримання соціальної або професійної ролі

9% досліджуваних мають тип подолання заснований на переконаннях і цінностях. Вони варіюються від релігійних і політичних до самооцінки, пошуку сенсу, потреби в самореалізації та самовираженні.

7% студентів долають стресову ситуацію за допомогою використання уяви та фантазії. Людина, яка використовує цей канал, мріє, імпровізує, вирішуючи поточні завдання новим способом, втягується в гру, мріє про вирішення ситуацій, переноситься в уяві у світ фантазій, уявляє собі попередні хороші або приємні ситуації, місця, людей та досвід.

Лише 2% характеризуються типом подолання за допомогою фізичної активності, в основному вони активні або чуттєві; вони діють, рухаються, насолоджуються чуттєвими враженнями. Їм допомагають робота, фізична активність, спорт, йога, релаксація.

Таким чином, найбільш розповсюдженим типом подолання є тип особистості, що використовує когнітивні стратегії, коли людина активно втручається у вирішення проблемної ситуації, шукає інформацію й шляхи для розв'язання проблем.

На наступному етапі емпіричного дослідження вивчали резильєнтність, як ресурс стійкості студенток, що навчаються під час війни. Відомо, що резильєнтність є багатовимірним психологічним феноменом, що можна розглядати як рису, процес або стан. Вона охоплює психофізіологічні, соціально-психологічні та сенсові компоненти, які у взаємодії утворюють цілісну систему адаптивних механізмів. У конкретних життєвих ситуаціях ця система проявляється як єдність психічних процесів і поведінкових реакцій,

що забезпечує ефективне подолання стресу, саморегуляцію емоційних станів та успішну реалізацію життєвого потенціалу людини.

Таблиця 3.2.

Рівень резильєнтності у студенток 19-22 років

	Рівень резильєнтності		
	високий	середній	низький
Кількість в %	-	82	18

За результатами методики встановлено що у більшості студентів (82%) представлено середній рівень резильєнтності. Вони є активними, реагують емоції й ресурси, орієнтовані на потенційні рішення, вміру беруть на себе відповідальність, стараються використовувати й розподіляти ресурси. Високий рівень резильєнтності у досліджуваних не встановлено.

Далі ми вивчили особливості когнітивній гнучкості, яка дозволяє вимірювати схильності сприймати складні ситуації як контрольовані, здатності сприймати кілька альтернатив або рішень складних ситуацій, а також здатності генерувати кілька альтернативних рішень складних ситуацій. У своїй оригінальній роботі Денніс і Вандер Валь (2010) виявили двофакторну структуру (контроль і альтернативи) та адекватну внутрішню узгодженість при оцінці в два етапи (тест-ретест).

Таблиця 3.3.

Рівень когнітивної гнучкості у студентів

шкали	Рівень когнітивної гнучкості, в %		
	високий	середній	низький
Альтернативи	-	36	64
Контроль	9	64	27

Здатності сприймати кілька альтернативних пояснень життєвих подій у студентів представлено на середньо-низькому рівні. Проте схильність

сприймати складні ситуації як такі, що піддаються контролю представлена на середньому рівні. Отже, загалом можна сказати, що когнітивна гнучкість розвинута на середньо-низькому рівні, досліджувані можуть часто вдаватися до майже усталених моделей мислення або мати труднощі з пристосуванням до нової інформації, що може призвести до негативних емоційних і поведінкових реакцій, що взагалі зменшує стійкістю до стресу.

Вивчення емоцій є складним завданням, оскільки вони є частиною багатьох процесів розвитку протягом усього життя, включаючи дитинство та підлітковий вік. Зокрема, регулювання емоцій пов'язують з іншими поняттями та процесами, наприклад, з подоланням труднощів (Connor-Smith & Compas, 2004) або емоційним інтелектом (Salovey, 2005). Далі ми вивчали регуляцію емоцій за опитувальником регулювання емоцій (ERQ)

Таблиця 3.4.

Рівень регулювання емоцій у студентів

шкали	Рівень регулювання емоцій, в %		
	високий	середній	низький
Когнітивна переоцінка	36	53	11
Придушення експресії	27	64	9

За шкалою когнітивна переоцінка у досліджуваних встановлено, що когнітивна переоцінка представлена на високому рівні у 36% студентів, тобто у студентів представлена стратегія регулювання емоцій, за допомогою якої вони переосмислюють значення стимулів, щоб змінити свою емоційну реакцію. Вони свідомо прагнуть змінити свою емоційну реакцію на досвід, змінюючи свої думки. Ця стратегія передбачає оцінку емоційно зарядженої ситуації з іншої точки зору, ніж та, яка автоматично спадає на думку. Когнітивна переоцінка використовується для протидії звичним — і часто негативним — інтерпретаціям подій, які можуть призвести до застрягання в

емоційному хаосі або перешкоджати досягненню цілей. Когнітивна переоцінка відображає основний факт психологічного життя — люди можуть відігравати значну роль у формуванні власного емоційного досвіду. Щодо придушення експресії то ця шкала представлена на середньому рівні у 64% досліджуваних. Емоційне придушення передбачає навмисне стримування експресивної поведінки під час емоційного збудження. Зокрема, це стосується запобігання зовнішнім фізичним проявам з метою приховати та підірвати почуття.[24] Придушення часто вважається ефективним способом регулювання емоцій, однак суто придушення не є ні ефективним, ні корисним, а насправді є руйнівним для фізичного та емоційного благополуччя. Воно представлено у 64% досліджуваних на середньому рівні.

На заключному етапі дослідження ми вивчали труднощі у регулюванні емоцій за шкалою труднощів у регулюванні емоцій (DERS). Шкала труднощів у регулюванні емоцій (DERS) базується на клінічно корисній концептуалізації регулювання емоцій, яка була розроблена для застосування до широкого спектру психологічних труднощів і є актуальною для клінічних застосувань та розробки методів лікування. Зокрема, концептуальне визначення регулювання емоцій, на якому базується DERS, підкреслює функціональність емоцій і зосереджується на адаптивних способах реагування на емоційний дистрес, включаючи:

- усвідомлення, розуміння та прийняття емоцій;
- здатність контролювати поведінку під час переживання негативних емоцій;
- гнучке використання ситуативно-адекватних стратегій для модуляції інтенсивності та/або тривалості емоційних реакцій, а не для повного усунення емоцій;
- готовність відчувати негативні емоції як частину здійснення значущих життєвих активностей.

Результати відображено в таблиці 3.5

Таблиця 3.5.

Труднощі у регулюванні емоцій у студентів

Труднощі	Відсотковий прояв в досліджуваних, в %
У неприйнятті емоційних реакцій (NONACCEPTANCE)	18
з цілеспрямованої поведінкою (GOALS)	17
з контролем імпульсів (IMPULSE)	11
відсутність усвідомлення емоцій або відсутність емоційної обізнаності (AWARENESS)	18
обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (STRATEGIES)	27
відсутністю емоційної ясності (CLARITY)	9

Як бачимо з таблиці 3.5. 27% досліджуваних - студентів мають обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій. Це значить, що вони не мають достатніх інструментів для управління своїми емоційними станами, що призводить до труднощів у їхньому контролі. Це може бути пов'язано також і з відсутністю знань про ефективні методи, як-от: фізична активність, якісний сон, турбота про раціон та емоційну стабілізацію через управління стресом.

Відсутність емоційної обізнаності представлена у 18% студентів. У шкалі труднощів у регулюванні емоцій (DERS) «усвідомлення» або «інформованість» означає нездатність ідентифікувати та помічати власні

емоційні реакції. Людина з недостатнім емоційним усвідомленням може відчувати себе пригніченою, не маючи змоги точно визначити, що вона відчуває.

Неприйняття емоційних реакцій також представлена у 18% студентів, тобто вони мають негативні вторинні емоційні реакції на власні негативні емоції, такі як сором або роздратування щодо себе за те, що відчуваєш певні емоції. Це одна з шести підшкал DERS, яка є анкетною для самооцінки, що використовується для вимірювання того, наскільки людині важко регулювати свої емоції.

Труднощі з цілеспрямованою поведінкою мають 17%, «ЦІЛІ» в контексті DERS означають «труднощі в здійсненні цілеспрямованої поведінки» і є підшкалою Шкали труднощів у регулюванні емоцій (DERS). Студенти, що набрали високі бали за шкалою мають схильність до труднощів у досягненні довгострокових цілей під час переживання негативних емоцій. Високі бали за цією підшкалою вказують на те, що людина має труднощі в дотриманні своїх цілей, особливо коли вона засмучена.

Труднощі з контролем імпульсів під час переживання негативних емоцій має 11% студентів. Високі бали за цією конкретною підшкалою вказують на такі проблеми, як «Мені важко контролювати свою поведінку, коли я засмучений» або «Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою».

У шкалі труднощів у регулюванні емоцій (DERS) «відсутність емоційної ясності» означає, що 9% досліджуваних мають труднощі з розумінням, ідентифікацією та осмисленням власних емоцій. Це означає, що людина може бути не впевнена, чому вона відчуває певні емоції, має труднощі з розрізненням різних почуттів або загалом відчуває плутанину щодо свого емоційного стану.

Таким чином, більшість студентів (27%) мають обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій

Проведено кореляційний аналіз. Кореляційна матриця відображена в таблиці 3. 6.

Таблиця 3.6.

Матриця значущих кореляцій

№	Змінні	1	2	3	4	5	6	7
1	Когнітивні стратегії				0,05	-0,05		
2	Резильєнтність						-0,05	-0,05
3	Контроль							0,05
4	Когнітивна переоцінка	0,05						
5	Придушення експресії	-0,05						
6	Неприйняття емоційних реакцій		-0,05					0,05
7	Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій		-0,05	0,05			0,05	

Примітка: 1. когнітивні стратегії, 2.резильєнтність, 3 контроль, 4 когнітивна переоцінка, 5. придушення експресії, 6.неприйняття емоційних реакцій, 7. обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій

Як бачимо з таблиці 3.6. встановлено, що резильєнтність негативно корелює з наступними змінними: «Неприйнятті емоційних реакцій» ($p < -0,05$), Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій ($p < -0,05$) й навпаки;

змінна «Когнітивні стратегії» позитивно з Когнітивна переоцінка ($p < 0,05$), й негативно з «Придушення експресії» ($p < -0,05$) й навпаки,

змінна «Контроль» ($p < 0,05$) й позитивно з «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» й навпаки ($p < 0,05$),

змінна «Неприйняття емоційних реакцій» утворює позитивні кореляційні зв'язки зі змінною: «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$).

Отримані результати свідчать про складну систему взаємозв'язків між резильєнтністю та ресурсом емоційної саморегуляції особистості. Зокрема, виявлено, що резильєнтність має негативний зв'язок із такими показниками, як «Неприйняття емоційних реакцій» ($p < 0,05$) та «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Це означає, що зі зростанням рівня резильєнтності знижується тенденція до емоційного самозасудження, уникнення власних переживань і відчуття безпорадності у процесі регулювання емоцій. Таким чином, високорезильєнтні особи характеризуються більшою емоційною гнучкістю, прийняттям власних емоційних станів і здатністю ефективно використовувати адаптивні стратегії емоційної регуляції. Водночас встановлено, що змінна «Когнітивні стратегії» позитивно корелює з «Когнітивною переоцінкою» ($p < 0,05$) і негативно — з «Придушенням експресії» ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що використання когнітивних стратегій пов'язане з конструктивними формами емоційної регуляції — переосмисленням ситуації, зміною ставлення до неї, пошуком нового смислу, тоді як схильність до придушення емоцій знижує ефективність таких стратегій. Інакше кажучи, чим активніше особа застосовує когнітивне переосмислення, тим меншою є ймовірність емоційного блокування, що підвищує її психологічну стійкість. Також виявлено позитивний зв'язок змінної «Контроль» із показником «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Цей результат може свідчити про те, що прагнення до надмірного контролю над емоціями не завжди є адаптивним: воно може обмежувати доступ до гнучких механізмів емоційного саморегулювання, що, у свою чергу, знижує здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Крім того, встановлено позитивну кореляцію між змінними «Неприйняття емоційних реакцій» та «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Це вказує на те, що

схильність до неприйняття власних емоцій супроводжується зниженням можливостей використання конструктивних способів емоційної регуляції. Такий взаємозв'язок може бути показником емоційної ригідності та недостатнього розвитку рефлексивних механізмів саморегуляції. Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що резильєнтність виступає ключовим чинником емоційної адаптації, сприяє конструктивному переживанню емоцій і використанню когнітивних стратегій переосмислення, натомість її зниження супроводжується емоційним відторгненням, надмірним самоконтролем і труднощами у регулюванні емоційних станів. Отже, розвиток резильєнтності є важливим напрямом підвищення ефективності емоційної саморегуляції та загальної психологічної стійкості особистості.

Таким чином, встановлено, що між психологічними ресурсами існує тісний взаємозв'язок: розвиток одного ресурсу (наприклад, резильєнтності чи когнітивної гнучкості) сприяє підсиленню інших — емоційної регуляції, оптимізму та самоконтролю, формуючи єдину систему внутрішньої стійкості особистості.

3.2. Напрями й вправи на регулювання емоцій

Виходячи з отриманих результатів зазначимо, що емоції є невід'ємною частиною людського досвіду, вони формують реакції людини, рішення та загальне самопочуття. Емоційна регуляція — це здатність впливати на те, які емоції ми відчуваємо, коли ми їх відчуваємо і як ми їх виражаємо або переживаємо. Багатьом особам важко розпізнати емоцію, не кажучи вже про спроби вплинути на неї. Це особливо актуально, якщо людина пережила травму або хронічний постійний стрес, під час якого їй довелося заглушити свої емоції, щоб вижити. Навчання навичкам, орієнтованим на афект є перевіреними стратегіями, пов'язаними з поліпшенням технік регулювання

емоцій (Iwakabe et al., 2023). Можна рекомендувати для розвитку навичок ресурсу емоційної регуляції наступне:

Психосвіта про природу емоцій та розвиток самосвідомості може допомогти краще усвідомлювати свої емоції та почуватися з ними комфортніше (Lam et al., 2020). Це може зробити людей менш реактивними та більш здатними регулювати свої емоції.

Когнітивна переоцінка — це стратегія, за допомогою якої особа активно змінює своє бачення ситуації, щоб змінити її емоційний вплив; наприклад, розглядаючи невдачу як досвід, з якого можна навчитися, а не як ганебний досвід. Так, зіткнувшись із складною ситуацією, замість того, щоб драматизувати її, переосмисліть подію, зосередившись на можливості навчитися чомусь новому або на позитивних моментах. Наприклад, уявіть собі друга, який кілька днів не відповідає на ваші дзвінки та повідомлення. Замість того, щоб думати, що це щось говорить про вас, наприклад, «мій друг мене ненавидить», ви можете подумати: «Мій друг, мабуть, дуже зайнятий». Дослідження показують, що використання когнітивної переоцінки в повсякденному житті пов'язане з переживанням більшої кількості позитивних і меншої кількості негативних емоцій.

Усвідомленість — це перевірений підхід до поліпшення регулювання емоцій. Людина може використовувати усвідомленість у своїй терапевтичній практиці, практикуючи її самостійно, щоб привнести теплу, співчутливу присутність у сеанси терапії та підтримати свого клієнта у розвитку власної практики усвідомленості для поліпшення регулювання емоцій. За словами Джона Кабат-Зіна, доктора філософії, засновника програми «Зменшення стресу на основі усвідомленості» (MBSR), усвідомленість — це свідомість, яка розвивається завдяки цілеспрямованій і неупередженій увазі до поточного моменту.

Можна також використовувати терапію прийняття та відповідальності, щоб заохотити приймати свої емоції, замість того, щоб намагатися їх усунути

або уникнути. Це допоможе зменшити їхній дистрес, пов'язаний зі складними емоціями.

Діалектична поведінкова терапія також є особливо ефективною для клієнтів з емоційною дисрегуляцією. Вона поєднує техніки когнітивно-поведінкової терапії з усвідомленістю, щоб навчити таких навичок, як регулювання емоцій, толерантність до дистресу та міжособистісна ефективність.

Ще одною формою регулювання, що стосується соціальних відносин, є використання гумору. Стили гумору стосуються того, як людина взаємодіє з іншими, використовуючи гумор у міжособистісному спілкуванні. Гумор пом'якшує негативні емоції і разом з вираженням прихильності становить спосіб регулювання почуттів. Гумор сприяє регулюванню через фізіологічні реакції, викликаючи полегшення завдяки виробленню ендорфінів, подібно до того, що відбувається під час фізичної активності. Дослідження показали, що активація протилежних емоцій, яка впливає на використання прихильності та гумору, безпосередньо сприяє посиленню позитивних емоцій і зменшенню негативних. Крім того, гумор може допомогти переосмислити і реагувати на стресові фактори більш позитивно, зменшуючи їх вплив і симптоми тривоги. Дослідження також показали, що гумор підсилює адаптивні форми регулювання, такі як переоцінка або дедраMATИзація, а також пошук соціальної підтримки за допомогою афіліативного гумору. Нарешті, існує позитивний зв'язок між почуттям гумору, впевненістю в собі та креативністю.

Психологи рекомендують практикувати саморегуляцію, зберігаючи спокій і ретельно обмірковуючи свої дії, перш ніж реагувати. Застосування релаксаційних технік, таких як глибоке дихання або усвідомленість, може допомогти зберігати спокій, а обдумане врахування наслідків своїх дій допоможе зосередитися на потенційних результатах. Так, наприклад психолог надає покрокову інструкцію :перший крок до практикування саморегуляції — це усвідомлення, що кожен має вибір, як реагувати на ситуації. Хоча людині може здаватися, що життя обійшлося з нею несправедливо, найважливіше —

це те, як вона на це реагує. Усвідомте, що в кожній ситуації у неї є три варіанти: підхід, уникнення та атака. Хоча може здаватися, що ви не контролюєте свій вибір поведінки, це не так. Ваші почуття можуть схилити вас до одного з варіантів, але ви — це не тільки ваші почуття. Усвідомлюйте свої емоції. Чи хочете ви втекти від складної ситуації? Чи хочете ви виплеснути гнів на когось, хто вас образив? Саморегуляція передбачає паузу між почуттям і дією — час, щоб обдумати ситуацію, скласти план і терпляче почекати. Дітям часто важко дається така поведінка, і дорослим теж. Слідкуйте за своїм тілом, щоб отримати підказки про те, як ви відчуваєтеся, якщо це не відразу очевидно. Наприклад, швидке збільшення частоти серцевих скорочень може бути ознакою того, що ви входите в стан люти або навіть переживаєте панічну атаку. Почніть відновлювати рівновагу, зосередившись на собі.

До якостей людей, що опанували саморегуляцію відноситься:

- Діяти відповідно до своїх цінностей.
- Заспокоювати себе, коли засмучені.
- Підбадьорювати себе, коли відчувають себе пригніченими.
- Підтримувати відкрите спілкування.
- Витримувати складні часи.
- Докладати максимум зусиль.
- Залишатися гнучкими та пристосовуватися до ситуацій.
- Бачити хороше в інших.
- Чітко усвідомлювати свої наміри.
- Брати під контроль ситуації, коли це необхідно.
- Розглядати виклики як можливості.

Таким чином, згідно з моделлю процесу регулювання емоцій, емоційне регулювання починається, коли людина вибирає між можливими ситуаціями на основі їх ймовірного емоційного впливу. Модель передбачає, що після виникнення емоції її можна регулювати за допомогою різних когнітивних і поведінкових стратегій, які змінюють компоненти емоційної реакції, такі як

оцінка, фізіологічне збудження та вираження. Ці стратегії включають: зміну ситуації, що передбачає зміну ситуації з метою зміни її емоційного впливу; розподіл уваги, що передбачає зосередження уваги на одному аспекті ситуації; когнітивні зміни, що передбачають модифікацію значення, яке приписується ситуації, відповідно до якого потенційні емоційні значення приведуть до нового рішення, що призведе до досвіду, поведінки та фізіологічних реакцій, які визначають емоцію.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. Проведено дослідження за опитувальником BASIC Ph у студенток 19 - 22 років. Встановлено, що 59% студенток обирає когнітивні стратегії, шукають інформацію, проводять аналіз шляхів для розв'язання проблем, вирішують проблеми на основі даних і логіки, вчаться на досвіді інших і досвіду минулого та залишаються раціональними. Цей тип стратегій є найбільш розповсюдженим типом подолання у досліджуваних студенток.

2. Вивчено резильєнтність, як ресурс стійкості студенток, що навчаються під час війни. За результатами методики встановлено що у більшості студенток (82%) представлено середній рівень резильєнтності. Вони є активними, реагують емоції й ресурси, орієнтовані на потенційні рішення, вміру беруть на себе відповідальність, стараються використовувати й розподіляти ресурси. Високий рівень резильєнтності у досліджуваних не встановлено. Ці результати кореспондують з результатами за опитувальником BASIC Ph.

3. Вивчено особливості когнітивної гнучкості, яка дозволяє вимірювати схильності сприймати складні ситуації як контрольовані, здатності сприймати кілька альтернатив або рішень складних ситуацій, а також здатності генерувати кілька альтернативних рішень складних ситуацій. Встановлено, що здатності сприймати кілька альтернативних пояснень життєвих подій у студенток представлено на середньо-низькому рівні. Проте

схильність сприймати складні ситуації як такі, що піддаються контролю представлена на середньому рівні. Отже, загалом можна сказати, що когнитивна гнучкість розвинута на середньо-низькому рівні, досліджувані можуть часто вдаватися до майже усталених моделей мислення або мати труднощі з пристосуванням до нової інформації, що може призвести до негативних емоційних і поведінкових реакцій, що взагалі зменшує стійкість до стресу.

4. Досліджено емоційну регуляцію за опитувальником регулювання емоцій (ERQ). За шкалою когнитивна переоцінка у досліджуваних встановлено, що когнитивна переоцінка представлена у 53% студенток на середньому рівні, тобто у студентів представлена стратегія регулювання емоцій, за допомогою якої вони переосмислюють значення стимулів, щоб змінити свою емоційну реакцію. Емоційне придушення представлено у 64% досліджуваних на середньому рівні, що передбачає навмисне стримування експресивної поведінки під час емоційного збудження. Зокрема, це стосується запобігання зовнішнім фізичним проявам з метою приховати та підірвати почуття. Придушення часто вважається ефективним способом регулювання емоцій, однак суто придушення не є ні ефективним, ні корисним, а насправді є руйнівним для фізичного та емоційного благополуччя.

5. Вивчено труднощі у регулюванні емоцій за шкалою DERS. Встановлено, що 27% досліджуваних - студенток мають обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій, відсутність емоційної обізнаності представлена у 18% студенток, неприйняття емоційних реакцій також представлена у 18% досліджуваних, труднощі з цілеспрямованою поведінкою мають 17% студенток, труднощі з контролем імпульсів під час переживання негативних емоцій має 11% досліджуваних. За шкалою відсутність емоційної ясності 9% досліджуваних мають труднощі з розумінням, ідентифікацією та осмисленням власних емоцій. Це означає, що людина може бути не впевнена, чому вона відчуває певні емоції, має труднощі з розрізненням різних почуттів

або загалом відчуває плутанину щодо свого емоційного стану. Отже, враховуючи результати за шкалою DERS 27% студенток 19-22 років мають обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій.

6. Проведено кореляційний аналіз. Показано, що між психологічними ресурсами існує тісний взаємозв'язок.

7. Отримані результати свідчать про складну систему взаємозв'язків між резильєнтністю та ресурсом емоційної саморегуляції особистості. Зокрема, виявлено, що резильєнтність має негативний зв'язок із такими показниками, як «Неприйняття емоційних реакцій» ($p < 0,05$) та «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Це означає, що зі зростанням рівня резильєнтності знижується тенденція до емоційного самозасудження, уникнення власних переживань і відчуття безпорадності у процесі регулювання емоцій.

8. Водночас встановлено, що змінна «Когнітивні стратегії» позитивно корелює з «Когнітивною переоцінкою» ($p < 0,05$) і негативно — з «Придушенням експресії» ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що використання когнітивних стратегій пов'язане з конструктивними формами емоційної регуляції — переосмисленням ситуації, зміною ставлення до неї, пошуком нового смислу, тоді як схильність до придушення емоцій знижує ефективність таких стратегій.

9. Виявлено позитивний зв'язок змінної «Контроль» із показником «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Цей результат може свідчити про те, що прагнення до надмірного контролю над емоціями не завжди є адаптивним: воно може обмежувати доступ до гнучких механізмів емоційного саморегулювання, що, у свою чергу, знижує здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Крім того, встановлено позитивну кореляцію між змінними «Неприйняття емоційних реакцій» та «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$).

10. Зазначено, що високорезильєнтні особи характеризуються більшою емоційною гнучкістю, прийняттям власних емоційних станів і

здатністю ефективно використовувати адаптивні стратегії емоційної регуляції. А також чим активніше особа застосовує когнітивне переосмислення, тим меншою є ймовірність емоційного блокування, що підвищує її психологічну стійкість. Проте схильність до неприйняття власних емоцій супроводжується зниженням можливостей використання конструктивних способів емоційної регуляції. Такий взаємозв'язок може бути показником емоційної ригідності та недостатнього розвитку рефлексивних механізмів саморегуляції.

11. Зроблено висновок, що резильєнтність виступає ключовим чинником емоційної адаптації, сприяє конструктивному переживанню емоцій і використанню когнітивних стратегій переосмислення, натомість її зниження супроводжується емоційним відторгненням, надмірним самоконтролем і труднощами у регулюванні емоційних станів. Отже, розвиток резильєнтності є важливим напрямом підвищення ефективності емоційної саморегуляції та загальної психологічної стійкості особистості.

12. Встановлено, що між психологічними ресурсами існує тісний взаємозв'язок: розвиток одного ресурсу (наприклад, резильєнтності чи когнітивної гнучкості) сприяє підсилению інших — емоційної регуляції, оптимізму та самоконтролю, формуючи єдину систему внутрішньої стійкості особистості.

13. Надано вправи на регулювання емоцій

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано феномен психологічних ресурсів особистості, надано ретроспективний погляд на розвиток уявлень про психологічні ресурси в психології. Підкреслено, що ресурси — це сукупність засобів і можливостей, які забезпечують людині здатність адаптуватися, долати труднощі та ефективно реагувати на стресові життєві ситуації. Простежено розвиток уявлень про психологічні ресурси від вивчення ключових ресурсів (самоефективність, оптимізм та соціальна підтримка) до інтегративних моделей. Під інтегрованою теорією ресурсів розуміється така теорія, що ресурси розглядаються як частина більш широкого динамічного процесу, пов'язаного з благополуччям через їх загальне використання. Зазначено, що особисті та соціальні ресурси повинні діяти спільно, щоб допомогти людям у боротьбі з загрозами для життя.. Продемонстровано розвиток уявлень про психологічні ресурси в Україні й в ОНУ імені І.І.Мечникова

2. Розглянуто емоційну стійкість, емоційну регуляцію як ресурс. Показано, що позитивні емоції – це емоційні стани, пов'язані із задоволенням особистих потреб і зазвичай супроводжуються суб'єктивним відчуттям задоволення. З позитивними емоціями має сильний зв'язок емоційна стійкість. Позитивні емоції відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та здорового психічного розвитку. Продемонстровано, що ефективна емоційна регуляція дозволяє адекватно реагувати на виклики життя, не переповнюючись емоціями і не діючи імпульсивно. Емоційна регуляція сприяє стійкості та психічному здоров'ю, тоді як труднощі з регулюванням можуть призвести до різних викликів, які можуть мати глибокий вплив на самопочуття, стосунки та здатність функціонувати в суспільстві. При неадаптивному використанні процеси регулювання емоцій можуть бути емоційно та когнітивно виснажливими, що потенційно може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я або посилити їх, таких як депресія, тривога та інші симптоми психопатології.

3. Вивчено взаємозв'язок психологічних ресурсів особистості зокрема резильєнтності, когнитивній гнучкості, регуляції емоцій. Показано, що між психологічними ресурсами існує тісний взаємозв'язок, зокрема встановлено складна система взаємозв'язків між резильєнтністю та ресурсом емоційної саморегуляції особистості, що означає, що зі зростанням рівня резильєнтності знижується тенденція до емоційного самозасудження, уникнення власних переживань і відчуття безпорадності у процесі регулювання емоцій. Водночас встановлено, що змінна «Когнітивні стратегії» позитивно корелює з «Когнітивною переоцінкою» ($p < 0,05$) і негативно — з «Придушенням експресії» ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що використання когнітивних стратегій пов'язане з конструктивними формами емоційної регуляції — переосмисленням ситуації, зміною ставлення до неї, пошуком нового смислу, тоді як схильність до придушення емоцій знижує ефективність таких стратегій. Виявлено позитивний зв'язок змінної «Контроль» із показником «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Цей результат може свідчити про те, що прагнення до надмірного контролю над емоціями не завжди є адаптивним: воно може обмежувати доступ до гнучких механізмів емоційного саморегулювання, що, у свою чергу, знижує здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Крім того, встановлено позитивну кореляцію між змінними «Неприйняття емоційних реакцій» та «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» ($p < 0,05$). Зроблено висновок, що резильєнтність виступає ключовим чинником емоційної адаптації, сприяє конструктивному переживанню емоцій і використанню когнітивних стратегій переосмислення, натомість її зниження супроводжується емоційним відторгненням, надмірним самоконтролем і труднощами у регулюванні емоційних станів. Отже, розвиток резильєнтності є важливим напрямом підвищення ефективності емоційної саморегуляції та загальної психологічної стійкості особистості

4. Надано рекомендації щодо навичок регулювання емоцій.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - № 1. - С. 119-122.
2. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 40, 33-49.
3. Гречкосій М.С.(Ружицька М.С.) Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку / М.С.Ружицька // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К. Фенікс, 2014. – Т.11. – Вип.10. – С. 268–280
4. Засекіна Л.В. Глова І.В. (2022) Розвиток громадської резильєнтності як співпраця між університетом и містом у воєнний час. Університет і місто: стратегії та практики взаємодії: колективна монографія за ред.Д. Шевчук, Л. Засекіна, О. Лагоднюк С. 166-188.
5. Кіреєва Односталко О.С., Б.В.Бірон Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності(cd-risc-10) *Габітус*, 2020 - №13. С
6. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення *Український психологічний журнал*.1(19)С. 60-82 (Фахове видання категорії «Б») [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).4)
7. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час переживання пандемії sars-cov-2. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки* - No.1 - том 1. - 2022. - С.5-11 <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/475>
8. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.

9. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії Sars-cov-2. Вісник ХДУ Серія Психологічні науки - №. 1 - том 1. - 2022. - С. 5-11.
10. Лазос Г.П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
11. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О. О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2023. №11(29) 2023. С.511-515. (фахове видання категорії "Б")
12. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 256 с.
13. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). Габітус. 2020. № 14. С. 110–117.
14. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 256 с.
15. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу Режим доступу: C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF
16. Сак Т. КРОС-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2023. – №21. – С. 38–45.
17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160, 62

18. Турлаков І.Д. Кіреєва З.О., Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*, 2024. № 2(44). С. 1321-1332. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332)
19. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільськ : Аксіома, 2013. С. 782–791.
20. Ahluwalia M., K. J. Shillington & Jennifer D. Irwin(2025) The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: A scoping review. *Journal of American College Health* 73:3, pages 1266-1279
21. Aruna,. (2023). Characteristics and Evolution of Personality Theories. *Engineering Technology Trends*. 1. 10.37155/2972-4856-0102-11.
22. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18
23. Afek A, Ben-Avraham R, Davidov A, Berezin Cohen N, Ben Yehuda A, Gilboa Y and Nahum M (2021) Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress
24. Anderson, K., & Priebe, S. (2021). Concepts of resilience in adolescent mental health research. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 689–695.
25. Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.
26. Ayalon, O. (1993b). Post traumatic stress recovery. In J. Wilson & B. Raphael (Eds.), *International handbook of traumatic stress syndromes* (pp. 855-866). New York: Plenum Press
27. Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Complete mental health in elementary school children: Understanding youth school functioning and adjustment. *Current Psychology*, 41, 1174–1183
28. Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91, 449-458
29. Barrett, L.F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*; Picador: London, UK, 2017

30. Bartone, Paul T.; Barry, Charles L.; and Armstrong, Robert E., «To Build Resilience: Leader Influence on Mental Hardiness» (2009). *Defense Horizons*. 16.<https://digitalcommons.ndu.edu/defense-horizons/16>
31. Bjureberg, J.; Ljótsson, B.; Tull, M.T.; Hedman, E.; Sahlin, H.; Lundh, L.G.; Bjärehed, J.; DiLillo, D.; Messman-Moore, T.; Gumpert, C.H.; et al. Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* **2016**, 38, 284–296
32. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401.
33. Burton, A. L., Brown, R., & Abbott, M. J. (2022). Overcoming difficulties in measuring emotional regulation: Assessing and comparing the psychometric properties of the DERS long and short forms. *Cogent Psychology*, 9(1), 2060629
34. Blackledge, J.T.; Hayes, S.C. Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *J. Clin. Psychol.* **2001**, 57, 243–255.
35. Carver CS, Scheier MF. 1999. Stress, coping, and self-regulatory processes In *Handbook of Personality*, ed. Pervin LA, John OP, pp. 553–75. New York: Guilford Press
36. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.
37. Cicchetti D. (2000) The construct of resilience: Implications for interventions and social policies *Development and Psychopathology* 12 857–885.
38. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
39. Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82

40. Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *The American Psychologist*, 55(11), 1196–1214
41. Davis, M. C. (2009). Building emotional resilience to promote health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(Suppl. 1), 60–63.
42. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75
43. Delahajj, R., Gaillard, A., & Van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386–390.
44. De Visser, E.J., Dorfman, A., Chartrand, D., Lamon, J., Freedy, E., & Weltman, G. (2016). Building resilience with the stress resilience training system: Design validation and applications. *Work*, 54(2), 351–366.
45. Doody, C.B., Robertson, L., Uphoff, N., Bogue, J., Egan, J., & Sarma, K.M. (2019). Pre-deployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(1), CD013242
46. Dong, Y., Wang, Q., & Xing, C. (2012). Progress in the study on the relationship between positive emotion and physical and mental health. *Journal of Psychological Science*, 35, 487–493.
47. Draper, C. E., Cook, C. J., Redinger, S., Rochat, T., Prioireschi, A., Rae, D. E., Ware, L. J., Lye, S. J., & Norris, S. A. (2022). Cross-sectional associations between mental health indicators and social vulnerability, with physical activity, sedentary behavior and sleep in urban African young women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 1–12
48. Eftekhari A, Zoellner LA, Vigil SA. Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety Stress Coping*. 2009 Oct;22(5):571-86. doi: 10.1080/10615800802179860. PMID: 19381989; PMCID: PMC3234115
49. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample / S. Folkman, R. Lazarus // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1980. – V. 21. – P. 219–239

50. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *Eur Psychol.* (2013) 18:12–23
51. Fraser M.W. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences .Режим доступа:<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1540-5826.00062>.
52. Frankl V., Seligman M., Taylor S. Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. Режим доступа: <https://www.wisebrain.org/papers/PsyResourcesHlth.pdf>
53. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. []
54. Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers. [[Google Scholar](#)]
55. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 194–199.
56. Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
57. Jahoda, M. (1958). Joint commission on mental health and illness monograph series: Vol. 1. Current concepts of positive mental health. Basic Books
58. Janoff-Bulman R. (1992) *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. NY: Free Press
59. Gatt, J. M., Alexander, R., Emond, A., Foster, K., Hadfield, K., Mason-Jones, A., Reid, S., Theron, L., Ungar, M., Wouldes, T. A., & Wu, Q. (2020). Trauma, resilience, and mental health in migrant and non-migrant youth: An international cross-sectional study across six countries. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 997.
60. Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220

61. Hallion, L.S.; Steinman, S.A.; Tolin, D.F.; Diefenbach, G.J. Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Front. Psychol.* **2018**, *9*, 539
62. Hobfoll S. E Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P.513-524.
63. Gross, J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev. Gen. Psychol.* **1998**, *2*, 271–299
64. Gross, J.J.; John, O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2003**, *85*, 348–362
65. Gómez-Simón, I.; Penelo, E.; de la Osa, N. Factor structure and measurement invariance of the Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) in Spanish adolescents. *Psicothema* **2014**, *26*, 401–408
66. Gratz, K.L.; Roemer, L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* **2004**, *26*, 41–54
67. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol 37. P. 1-11. Vol. 42. P. 168-177
68. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
69. Lahad, M., & Leykin, D. (2015). The Integrative Model Of Resiliency: The” BASIC Ph” Model, Or What Do We Know About Survival?. Resiliency: Enhancing Coping with Crisis and Terrorism, 119, 71.
70. Masten, A. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, *19* (3), 921-930
71. Martos, T., Jagodics, B., Kőrössy, J. *et al.* Psychological resources, dropout risk and academic performance in university students – pattern-oriented analysis and prospective study of Hungarian freshmen. *Curr Psychol* **42**, 8051–8065 (2023).

72. Morawetz, C.; Hemetsberger, F.J.; Laird, A.R.; Kohn, N. Emotion regulation: From neural circuits to a transdiagnostic perspective. *Neurosci. Biobehav. Rev.* **2025**, *168*, 105960. Olderbak, S.; Uusberg, A.; MacCann, C.; Pollak, K.M.; Gross, J.J. The Process Model of Emotion Regulation Questionnaire: Assessing Individual Differences in Strategy Stage and Orientation. *Assessment* **2023**, *30*, 2090–2114
73. Papa, A.; Boland, M.; Sewell, M.T. Emotion regulation and CBT. In *Cognitive Behavior Therapy: Core Principles for Practice*; John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2012; pp. 273–323
74. Pellerin Nicolas, Eric Raufaste, Maya Corman, Frederique Teissedre, Sarah Le Vigouroux, et al.. Differential effects of psychological resources on well-being and psychological distress: a one-year longitudinal study during the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive Psychology*, 2024, pp.1-14. 10.1080/17439760.2024.2433046. hal-04810799v1
75. Sloan, E.; Hall, K.; Moulding, R.; Bryce, S.; Mildred, H.; Staiger, P.K. Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating, and borderline personality disorders: A systematic review. *Clin. Psychol. Rev.* **2017**, *57*, 141–163.
76. Selye H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *Br. Med. J.* *1*, 1383–1392
77. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14.
78. Sapolsky R.M. (1992). Neuroendocrinology of the stress-response. In Becker J.B., Breedlove S.M., Crews D. (Eds.), *Behavioral endocrinology* (pp. 287–324). Cambridge, MA: MIT Press.
79. Wagnild G.M., & Young H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*, 165-178
80. Zabłocka-Żytka L, Lahad M. The BASIC Ph model in communication and building individual and group resilience in crises. An example of use during the refugee crisis in Poland. *Postep Psychiatr Neurol.* 2025 Jun;34(2):93-98. doi:

10.5114/ppn.2025.151781. Epub 2025 Jun 5. PMID: 40666612; PMCID:
PMC12257611