

Тищенко Г. В.,

студентка 2 року магістратури кафедри психології

Запорізького національного університету;

студентка 1 року магістратури

Навчально-методичного центру заочної і вечірньої форми, навчальної програми «Кризова та реабілітаційна психологія»

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

*Науковий керівник: **Чемодурова Ю. М.,***

кандидат психологічних наук,

доцентка кафедри менеджменту освіти та психології

Комунального закладу «Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДОБРАЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. В статті розглядається структурний аналіз психологічного відображення емоційної сфери особистості. Проведено розгляд компонентів емоційної сфери, які формуються в процесі розвитку особистості. Проаналізовано, як повинні формуватися та розвиватися елементи емоційної сфери для забезпечення збалансованого життєвого сценарію людини.

Ключові слова: відображення, емоційна сфера, особистість, емоційний інтелект, емоційна резильєнтність.

Tyshchenko G. Psychological reflection of the development of the emotional sphere of the personality

Summary. The article considers a structural analysis of the psychological reflection of the emotional sphere of the personality. An analysis of the components of the emotional sphere that are formed in the process of personality development is carried out. It is analyzed how the elements of the emotional sphere should be formed and developed to ensure a balanced life scenario for a person.

Key words: reflection, emotional sphere, personality, emotional intelligence, emotional resilience.

Емоційна сфера є базовим компонентом життя людини. В сучасному світі, коли відбувається швидке зростання соціальних процесів та міжособистісної взаємодії при наявності значного рівня впливу стресогенних факторів, її розвиток набуває особливого значення.

Під психологічним відображенням розвитку емоційної сфери передбачається наявність динамічного компонента, який включає

емоційні явища та їх функції, показники та сам процес розвитку [3, с. 12].

Емоційні явища особистості включають в себе емоції, почуття, настрої, афекти та стресові стани, які є формами переживань.

В свою чергу, емоціям притаманні такі функції як: сигнальна, спонукальна, регулятивна, які впливають на поведінку та вчинки людини, а також регулюють її ставлення до навколишньої дійсності.

Психологічне відображення не є одноосібним: воно розглядається та оцінюється в наявності у особистості таких показників, а саме:

- емоційного інтелекту (здатності розуміти, аналізувати та керувати власними емоціями та емоціями інших);
- емоційної стійкості (здатності залишатися спокійним у стресових ситуаціях);
- емоційної саморегуляції (можливості контролю себе та інших)
- та наявності емпатії (здатності розуміти та співпереживати почуттям інших людей) та безпосередньо сам процес розвитку [2, с. 74-79].

В процесі розвитку емоційної сфери особистості неможливо вийти на новий рівень, не досягнувши успіху в попередньому. Сталий розвиток емоційної сфери приводить до наявності розвиненого емоційного інтелекту особистості, успішного подолання емоційної лабільності та збудливості, тобто емоційної стійкості, можливості контролю власних емоцій – процесу емоційної саморегуляції, та наявності високого рівня емпатії.

Під емоційним переживання слід розуміти позначення безпосереднього психічного досвіду індивіда в формі психофізіологічного стану, яке відображується в вигляді зацікавлення та супроводжує всі процеси діяльності людини [1, с. 84-94].

Збалансованість емоційної сфери особистості, тобто вміння гармонійно проживати як позитивні, так і негативні емоції, формує базу для подальшого конструктивного життєвого сценарію. Розвинення ж емоційної усвідомленості та рефлексивності у особистості, навпаки, знижує ризик розвитку деструктивного сценарію. А наявність та переважність позитивних емоцій за теорією Б. Фредріксон – «broaden-and-build» сприяють особистісному зростанню, і, як наслідок, нівелюють розвиток таких Я-концепцій, як: Я-жертва, Я-невдаха та т. п [4].

Проте, мова не йде про відсутність так званих «негативних емоцій», таких як злість, роздратування, гнів – важливо наявність резильєнтності, можливості оновлюватися після кризових станів.

Процес емоційної саморегуляції неможливий без відчуття власної цінності. В цьому випадку можливі життєві сценарії на кшталт таких, як: «Я гідний щастя і розвитку», «Я цінний тим, що я себе є», а не «Я повинен все життя страждати, щоб довести свою цінність» [5].

Отже, психологічне відображення складових емоційної сфери особистості не лежить лише в площини емоцій, а охоплює значно

більший простір: від емоційних явищ та їх функцій до емоційного інтелекту, резильєнтності та саморегуляції.

Внаслідок розуміння особливостей формування та розвитку емоційної сфери можливо прийти до гармонійного життєвого сценарію особистості.

Список використаних джерел:

1. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 14, Вип. 1. С. 84–94.

2. Зарицька В.В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013. С. 74–79.

3. Панькова А. О. Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку : автореф. магістерської роботи. Миколаїв : Чорноморський нац. ун-т ім. П. Могили, 2020.

4. Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires*. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>

5. Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D. & Cohen, M. (2024). *Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans*. *Frontiers in Psychology*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1354669/full>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-34>

Шепельова М. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості

Інституту психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ТВОРЧИСТЬ ЯК КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Анотація. Узагальнюються сучасні теоретичні та емпіричні дослідження впливу стресу на креативність. Показано, що творчість є психоемоційним ресурсом подолання тривалого стресу: підтримує емоційне благополуччя, когнітивну гнучкість та стійкість особистості.