

## ЕМОЦІЙНІ ВЛАСТИВОСТІ В СИСТЕМІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІВ

### EMOTIONAL TRAITS IN THE SYSTEM OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PSYCHOLOGISTS

*У статті розглянуто проблему емоційних властивостей у системі емоційної саморегуляції особистості. Проаналізовано погляди вчених на зміст та механізми емоційної саморегуляції особистості.*

*Представлено результати експериментального дослідження взаємозв'язку особистісних емоційних властивостей психологів з такими механізмами емоційної саморегуляції, як копінг-стратегії та механізми психологічного захисту. Визначено обумовленість вибору копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту психологами в стресовій ситуації з особистісними, емоційними властивостями.*

*Встановлено значний взаємозв'язок між показниками копінг-стратегій і такими емоційними властивостями, як тривожність і напруженість. Найбільшу кількість взаємозв'язків з особистісними емоційними властивостями утворює копінг-стратегія «втеча – уникнення». Стратегія дистанціювання пов'язана з напруженістю особистості. Стратегія пошуку соціальної підтримки корелює з інтенсивністю емоцій. Стратегія планування вирішення проблем не має кореляційних зв'язків з емоційними властивостями психологів.*

*Проаналізовано взаємозв'язки показників психологічних механізмів з емоційними властивостями психологів. Найбільшу кількість взаємозв'язків утворюють психологічні механізми «регресія» та «заміщення» з показниками емоційних властивостей психологів (тривожність, напруженість, невротичність, депресивність, роздратування, емоційна збудливість, інтенсивність та тривалість емоцій). Психологічний механізм витіснення пов'язаний з агресивними властивостями особистості. Такі механізми психологічного захисту, як заперечення та раціоналізм, не мають кореляційних зв'язків з емоційними властивостями психологів.*

*Доведено використання психологами під час стресової ситуації широкого репертуару копінг-стратегій поведінки та механізмів психологічного захисту у взаємозв'язку з емоційними властивостями. Отримані результати сприяють кращому розумінню механізмів цілісного функціонування особистості психолога як суб'єкта професійної діяльності, особливо в стресовій ситуації.*

**Ключові слова:** саморегуляція, емоційна саморегуляція, емоційні властивості особи-

*стості, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, стресові умови.*

*The article considers the problem of emotional traits in the system of emotional self-regulation of the individual. The views of scientists on the content and mechanisms of emotional self-regulation of the individual are analyzed.*

*The results of the experimental study of the relationship of personal, emotional traits of psychologists with such mechanisms of emotional self-regulation as coping strategies and mechanisms of psychological protection are presented. The conditionality of the choice of coping strategies and mechanisms of psychological protection by psychologists in a stressful situation with personal, emotional traits is determined.*

*A significant relationship between coping strategies and emotional traits such as anxiety and tension is determined. The largest number of relationships with personal, emotional qualities is formed by the coping strategy "escape – avoidance". The strategy of distancing is related to the tension of the individual. The strategy of seeking social support correlates with the intensity of emotions. The problem-solving strategy does not correlate with the emotional traits of psychologists. The relationships between the indicators of psychological mechanisms and emotional traits of psychologists are analyzed. The greatest number of relationships is formed by the psychological mechanisms of regression and substitution with the indicators of emotional traits of psychologists (anxiety, tension, neuroticism, depression, irritation, emotional excitability, intensity, and duration of emotions). The psychological mechanism of displacing is associated with the individual's aggressive traits. Psychological protection mechanisms such as "denial" and "rationalism" do not correlate with the emotional traits of psychologists.*

*It has been proved that psychologists use a wide repertoire of coping strategies of behavior and mechanisms of psychological protection in relationship with their emotional traits during a stressful situation. The results obtained contribute to a better understanding of the mechanisms of the integral functioning of the personality of a psychologist as a subject of professional activity, especially in a stressful situation.*

**Key words:** self-regulation, emotional self-regulation, emotional traits of individual, coping strategies, mechanisms of psychological protection, stressful conditions.

УДК 159.9.019.4:159.942]-051  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.9>

**Степаненко Л.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Донбаський державний педагогічний  
університет

**Постановка проблеми.** Проблеми емоційної саморегуляції особистості присвячено велику кількість наукових досліджень. Водночас у науковій літературі існує різне тлумачення цього феномена, відсутнє системне вивчення механізмів емоційної саморегуляції особистості, що свідчить про недостатню розробленість цього проблемного питання.

Багато дослідників сходяться на думці про те, що рівень емоційної регуляції поведінки й діяльності проявляється переважно несвідомо. Намагаючись свідомо керувати власними емоціями, суб'єкт піднімається на більш високий, довільний рівень регуляції діяльності. При цьому виявляється емоційна саморегуляція, в якій людина керується свідомо

поставленими цілями й стандартами переживання, засвоєними культурними нормами та цінностями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Емоційна сфера особистості являє собою сукупність властивостей людини, що характеризують зміст, якість, динаміку її емоцій і почуттів. Емоції є чинником, що зумовлюють специфіку саморегуляції. О.О. Конопкін зазначав, що емоції є обов'язковим, значущим фактором, який багаторазово виявляється у внутрішній регуляції різноманітних видів та форм довільної активності людини [1]. Саме емоції виступають внутрішнім організатором процесів, які регулюють зовнішню поведінку індивіда в напружених ситуаціях.

Звертаючись до аналізу стресових умов трудової діяльності, Г.Б. Кузьміна відзначає провідну роль емоційної саморегуляції в подоланні стресу та оптимізації несприятливих емоційних станів. В процесі емоційної саморегуляції розкриваються внутрішні особистісні ресурси людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують можливість самоактуалізації навіть за найважчих умов, тому емоційна саморегуляція стає засобом управління емоційним станом і поведінкою загалом.

Більшість досліджень емоційної саморегуляції проводилася в рамках системно-структурного або діяльнісного підходу. Проте в психологічній літературі прийнято виділяти саморегуляцію діяльності та саморегуляцію особистості. О.К. Осницький уточнив розрізнення саморегуляції діяльнісної та саморегуляції особистісної. Науковець зазначив, що особистісна саморегуляція пов'язана переважно з визначенням та корекцією своїх позицій. Очевидно, що проблема емоційної саморегуляції має вивчатися в контексті проблеми особистості. Тільки тоді проблема емоційної саморегуляції як найважливіша частина цілісного підходу до особистості може бути вирішена в повному обсязі.

Проблема саморегуляції та емоційної саморегуляції особистості являє собою одну з найважливіших проблем для особистісної стабільності і самореалізації. На цьому етапі розвитку психології здатність до емоційної саморегуляції розкривається через особистісні характеристики індивіда. Сучасні дослідження особистісних аспектів саморегуляції базуються переважно на концепції стилю саморегуляції особистості. В.І. Морасанова чітко сформулила гіпотезу про те, що особистісні особливості впливають на діяльність через сформовані індивідуальні способи саморегуляції активності. На її думку, тільки в індивідуальних особливостях саморегулювання розкривається те, як людина планує і програмує досяг-

нення мети, враховує значимі умови навколишньої дійсності, оцінює власну активність, бажаючи отримати суб'єктивно прийнятні результати [2]. Саме суб'єктивні риси визначають здатність людини долати суб'єктивні та об'єктивні труднощі. Особистість визначає індивідуальні особливості саморегуляції в їх взаємозв'язку з різними структурами самосвідомості й несвідомого.

Є.П. Ільїн вважає, що характеристики емоційного реагування, які постійно і яскраво проявляються у конкретній людині, є емоційними властивостями. Вони стійкі, нетипові для всієї групи людей, а найбільш притаманні окремій людині та проявляються в різних ситуаціях. До них належать емоційна збудливість, глибина переживання емоцій, емоційна лабільність/ригідність, емоційна чуйність, експресивність, емоційна стійкість, оптимізм/песимізм [3].

Здійснюючи аналіз наявних у науці класифікацій емоційної саморегуляції, В.К. Гаврилькевич виводить власну: несвідома емоційна саморегуляція; свідомі вольова емоційна саморегуляція; свідомі смислова емоційна саморегуляція. Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції людини. Домінування того чи іншого рівня автор розглядає як показник розвитку емоційно-інтегративних функцій свідомості людини. Перший рівень емоційної саморегуляції забезпечується механізмами психологічного захисту. Другий рівень – це свідомі вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. Третій рівень – свідомі смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція – являє собою якісно новий спосіб вирішення проблеми емоційного дискомфорту. Вищим аспектом смислової саморегуляції є саморегуляція на рівні екзистенційних потреб і сенсів [4].

Аналіз літератури з проблематики емоційної саморегуляції особистості дав змогу сформулювати загальний висновок про те, що такі особистісні характеристики, як емоційна стійкість, емоційна збудливість, глибина переживання емоцій, емоційна лабільність/ригідність, емоційна чуйність, експресивність, оптимізм/песимізм, є основою для формування емоційної саморегуляції. При цьому механізмами емоційної саморегуляції можуть бути психологічний захист як найменш усвідомлюваний рівень та копінг-стратегія як повністю усвідомлена.

**Постановка завдання.** Метою статті є аналіз особливостей взаємозв'язків копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та емоційних властивостей психологів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нами здійснено дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій, механізмів психо-

логічного захисту та емоційних властивостей психологів під час підвищення їх кваліфікації у період загострення військового конфлікту на Сході України.

Задля дослідження копінг-стратегій психологів використано копінг-тест Р. Лазаруса, для дослідження механізмів психологічного захисту використано опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Індекс життєвого стилю ("Life Style Index", LSI). Задля дослідження певних емоційних властивостей використано Фрайбургський опитувальник, самооціночний тест «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна, методику «Визначення емоційності» В.В. Суворової, тест Кеттелла 16 PF (група емоційних властивостей).

У результаті аналізу показників встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та емоційними властивостями психологів. Так, існують прямі кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегії «конфронтація» та показниками таких особистісних емоційних властивостей, як реактивна агресивність ( $r = 0,388$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,325$ ), емоційна збудливість ( $r = 0,373$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,324$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,361$ ), тривожність ( $r = 0,452$ ), напруженість ( $r = 0,339$ ), а також зворотній кореляційний зв'язок із показником «емоційна стійкість» ( $r = -0,386$ ). Завдяки стратегії конфронтації психологи прагнуть вирішувати проблеми, здійснюють дії, спрямовані на відреагування негативних емоцій у зв'язку зі стресовою ситуацією. Вони мають сильне почуття обов'язку, проявляють активність, енергійність, чутливі до проблем оточуючих, але їх дії втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги, що забезпечує психологам здатність до подолання труднощів. Однак недостатня раціональна обґрунтованість стресової ситуації та її вирішення приводить до того, що психологи переживають тривожність, занепокоєність, стають вразливими, часто засмучуються, виявляють емоційну нестійкість, приймають «близько до серця» проблеми оточуючих, перебувають під впливом своїх емоційних переживань, достатньо невпевнені в собі, у складній ситуації мають недостатній рівень саморегуляції та можливостей справлятися з тривогою.

Існують прямі кореляційні зв'язки між показником копінг-стратегії «самоконтроль» та показниками емоційних властивостей психологів: невротичність ( $r = 0,404$ ), реактивна агресивність ( $r = 0,336$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,408$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,363$ ), тривожність ( $r = 0,300$ ), напруженість ( $r = 0,415$ ). Стратегія самоконтролю передбачає спроби психологів долати негативні переживання у зв'язку зі стресовою ситуацією, стримувати

емоції, приховувати від оточуючих, мінімізувати їх вплив на оцінку ситуації шляхом уникнення емоційних імпульсивних вчинків, зібраності та переважання раціонального підходу. Однак перебування у стресовій ситуації та стримування своїх негативних переживань приводять психологів до емоційної нестійкості, підвищеної збудливості, дратівливості, тривоги, стурбованості, інколи депресивності та недостатнього рівня саморегуляції, що може привести до психосоматичних порушень.

Встановлено прямі кореляційні зв'язки між показником копінг-стратегії «прийняття відповідальності» й показниками таких емоційних властивостей психологів: депресивність ( $r = 0,338$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,312$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,392$ ), тривалість емоцій ( $r = 0,421$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,439$ ), тривожність ( $r = 0,319$ ), напруженість ( $r = 0,493$ ), а також зворотній кореляційний зв'язок із показником «сміливість у соціальних контактах» ( $r = -0,431$ ). Стратегія прийняття відповідальності передбачає готовність психологів аналізувати свою поведінку, приймати рішення в складних умовах, бути відповідальними. Водночас вираження цієї стратегії призводить до переживання почуття провини й незадоволеності собою, невпевненості у своїх силах, депресивності, роздратованості, підвищеної чутливості, дратівливості. Будь-яка діяльність, особливо професійна, стає для психологів важкою, протікає з надмірними психічними напруженнями. Відсутність контролю над своїми емоціями призводить до швидкої стомлюваності, повного безсилля та виснаження, нездатності прийняти рішення без коливань, тривалого вольового зусилля. Психологи стають чутливими до реакцій оточуючих і занурюються у свої переживання, хоча у спілкуванні їм вистачає делікатності і тактовності.

Найбільшу кількість прямих кореляційних зв'язків встановлено між копінг-стратегією «втеча – уникнення» й показниками таких емоційних властивостей психологів: невротичність ( $r = 0,500$ ), депресивність ( $r = 0,326$ ), реактивна агресивність ( $r = 0,342$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,393$ ), емоційна збудливість ( $r = 0,420$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,413$ ), тривалість емоцій ( $r = 0,349$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,466$ ), тривожність ( $r = 0,629$ ), напруженість ( $r = 0,569$ ). Стратегія «втеча – уникнення» передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами або стресовою ситуацією шляхом реагування за типом ухилення. Використання цієї стратегії дає змогу психологам ігнорувати проблеми, які викликають у них пасивність, спалахи роздратування та накопичують внутрішні труднощі. Однак за внутрішніми переживаннями психологів виявляється



здатність виконувати старанно свої зобов'язання перед іншими людьми, витратити багато сил та енергії, хоча разом із нерішучістю, втомлюваністю, зниженим настроєм, тривожністю, депресивністю, інтенсивністю та тривалістю емоцій, збудженістю, роздратуванням.

Зазначимо, що між копінг-стратегіями існують кореляційні зв'язки: «втеча – уникнення» пов'язується з конфронтацією ( $r = 0,676$ ), дистанціюванням ( $r = 0,369$ ), самоконтролем ( $r = 0,435$ ), пошуком соціальної підтримки ( $r = 0,438$ ), прийняттям відповідальності ( $r = 0,595$ ). Ці зв'язки свідчать про те, що у стресових ситуаціях психологи використовують різні копінг-механізми емоційної саморегуляції.

Встановлено прямі кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та показниками таких емоційних властивостей психологів: емоційна стійкість ( $r = 0,313$ ), сміливість у соціальних контактах ( $r = 0,308$ ), емоційна чутливість ( $r = 0,434$ ). Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Отримані дані дають змогу говорити про те, що характерними для психологів є емоційна стійкість, витриманість, вміння реально оцінювати ситуацію, уникати труднощів, можуть бути соціально сміливі, імпульсивні, здатність до емпатії і розуміння інших.

Існує прямий кореляційний зв'язок між показником копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» та показником «інтенсивність емоцій» ( $r = 0,311$ ). Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення будь-яких ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної підтримки. Дійсно, в цій стресовій ситуації психологи виявляють орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікують поради, шукають інформаційну підтримку, готові звернутися за рекомендаціями до інших психологів задля набуття необхідних знань. Мають потребу в емоційній підтримці, прагнуть бути вислуханими, отриманні відповіді на свої переживання.

Копінг-стратегія дистанціювання має кореляційний зв'язок з такою емоційною властивістю, як напруженість ( $r = 0,303$ ). Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості. Отже, характерним для психологів є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації для зниження суб'єктивної значущості стресової ситуації та запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Подолання проблемних ситуацій відбувається шляхом зібраності, енергійності, збудженості, незважаючи на стомлюваність та дратівливість.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» не показала кореляційних зв'язків з емоційними властивостями психологів.

За результатами проведеного нами дослідження ми можемо дійти висновку, що вибір копінг-стратегій психологами у стресовій ситуації значною мірою визначається особистісними, емоційними властивостями. Особливо значний взаємозв'язок простежується між показниками копінг-стратегіями й такими емоційними властивостями, як тривожність і напруженість за методикою Кеттелла. Вивчення зв'язків копінг-стратегій з емоційними властивостями може сприяти кращому розумінню механізмів цілісного функціонування особистості психолога як суб'єкта професійної діяльності, особливо в стресовій ситуації.

Встановлено кореляційні зв'язки між показниками психологічного захисту та показниками емоційних властивостей психологів. Психологічні механізми заперечення та раціоналізації не показали кореляційних зв'язків з емоційними властивостями.

Найбільшу кількість кореляційних зв'язків встановлено між механізмом психологічного захисту «регресія» та показниками таких емоційних властивостей психологів: невротичність ( $r = 0,569$ ), спонтанна агресивність ( $r = 0,483$ ), депресивність ( $r = 0,571$ ), роздратування ( $r = 0,619$ ), реактивна агресивність ( $r = 0,638$ ), екстраверсія/інтроверсія ( $r = 0,316$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,577$ ), емоційна збудливість ( $r = 0,679$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,638$ ), тривалість емоцій ( $r = 0,592$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,732$ ), емоційна стійкість ( $r = -0,351$ ), сміливість у соціальних контактах ( $r = -0,467$ ), тривожність ( $r = 0,319$ ), напруженість ( $r = 0,447$ ). За механізму захисту регресії психологи стримують почуття невпевненості в собі, звертаючись до незрілих способів поведінки в ситуації невизначеності. Вони виявляють емоційну збудливість, роздратування, високий рівень інтенсивності та тривалості емоцій у стресових ситуаціях, але мають достатньо активний тип адаптації за низького рівня конструктивності.

Зазначимо, що між показниками механізмів психологічного захисту існують кореляційні зв'язки: регресія пов'язується із заміщенням ( $r = 0,743$ ), проєкцією ( $r = 0,627$ ), компенсацією ( $r = 0,611$ ), гіперкомпенсацією ( $r = 0,476$ ). Ці зв'язки свідчать про те, що у стресових ситуаціях психологи використовують різні механізми емоційної саморегуляції.

Визначено кореляційні зв'язки між механізмом психологічного захисту заміщення та показниками таких емоційних властивостей психологів: невротичність ( $r = 0,549$ ), спонтанна агресивність ( $r = 0,417$ ), депресивність ( $r = 0,599$ ), роздратування ( $r = 0,672$ ), реактивна агресивність ( $r = 0,563$ ), емоційна

лабільність ( $r = 0,568$ ), емоційна збудливість ( $r = 0,633$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,632$ ), тривалість емоцій ( $r = 0,583$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,731$ ), емоційна стійкість ( $r = -0,566$ ), сміливість у соціальних контактах ( $r = -0,426$ ), напруженість ( $r = 0,362$ ). Психологічний механізм заміщення психологи використовують для утримання роздратування, невротичності, спалахів гніву, агресивності, емоційної збудливості, знімаючи емоційну напруженість та емоційну нестійкість.

Існують прямі кореляційні зв'язки між механізмом психологічного захисту «проекція» та показниками таких емоційних властивостей психологів: невротичність ( $r = 0,454$ ), депресивність ( $r = 0,326$ ), роздратування ( $r = 0,308$ ), реактивна агресивність ( $r = 0,317$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,416$ ), емоційна збудливість ( $r = 0,436$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,509$ ), тривалість емоцій ( $r = 0,449$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,541$ ), тривожність ( $r = 0,495$ ), напруженість ( $r = 0,571$ ). Психологічний механізм «проекція» характерний для людей з активним типом соціальної адаптації, тому психологи для утримання почуття неприйняття себе прагнуть несвідомо відкидати власні негативні емоційні властивості, такі як невротичність, емоційна збудливість, емоційна напруженість, тривожність. Використання цього захисту дало можливість психологам оцінити свої можливості у професійній діяльності та звернутися до курсів підвищення кваліфікації задля набуття адаптивних можливостей і практичних навичок роботи в стресових умовах.

Встановлено кореляційні зв'язки між механізмом психологічного захисту «компенсація» та показниками таких емоційних властивостей психологів: спонтанна агресивність ( $r = 0,413$ ), депресивність ( $r = 0,403$ ), роздратування ( $r = 0,598$ ), реактивна агресивність ( $r = 0,585$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,437$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,512$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,381$ ), сміливість у соціальних контактах ( $r = -0,325$ ). Також встановлено кореляційні зв'язки між механізмом психологічного захисту «гіперкомпенсація» та показниками таких емоційних властивостей: невротичність ( $r = 0,391$ ), депресивність ( $r = 0,352$ ), роздратування ( $r = 0,398$ ), емоційна лабільність ( $r = 0,443$ ), емоційна збудливість ( $r = 0,389$ ), інтенсивність емоцій ( $r = 0,444$ ), загальний рівень емоційності ( $r = 0,412$ ), емоційна стійкість ( $r = -0,344$ ), напруженість ( $r = 0,463$ ). З огляду на те, що психологічний механізм гіперкомпенсації входить у кластер механізму компенсації, можливе об'єднання їх характеристик, тому для психологів характерними є високий ступінь конструктивності та стримування своєї агресивності, роздратування, емоційної збудливості, інтенсивності, трива-

лості емоційних переживань щодо реальної загрози або втрати свого життя під час психологічної допомоги іншим людям, які проживають у «сірій зоні».

Психологічний механізм витіснення має кореляційні зв'язки з показниками таких емоційних властивостей психологів: спонтанна агресивність ( $r = 0,306$ ) та реактивна агресивність ( $r = 0,315$ ). Цей механізм психологічного захисту передбачає стримування психологами емоції страху, імпульсивної поведінки шляхом блокування реальних обставин. Отже, ми можемо дійти висновку, що використання механізмів психологічного захисту психологами у стресовій ситуації значною мірою визначається емоційними властивостями, такими як невротичність, депресивність, роздратування, емоційна лабільність, емоційна збудливість, інтенсивність та тривалість емоцій. Вивчення зв'язків механізмів психологічного захисту з емоційними властивостями може сприяти кращому розумінню механізмів емоційної саморегуляції особистості психолога в стресовій ситуації.

**Висновки з проведеного дослідження.** Вибір копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту у стресовій ситуації значною мірою визначається емоційними властивостями особистості. Під час стресової ситуації психологи використовують широкий репертуар копінг-стратегій поведінки та механізмів психологічного захисту. Існує значна кількість кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та показниками емоційних властивостей психологів (рівнем прояву тривожності, напруженості, невротичності, депресивності, роздратування, емоційної збудливості, інтенсивності та тривалості емоцій). Найбільшу кількість взаємозв'язків з особистісними емоційними властивостями утворює копінг-стратегія «втеча – уникнення». Стратегія дистанціювання пов'язана з напруженістю особистості. Стратегія пошуку соціальної підтримки корелює з інтенсивністю емоцій. Стратегія планування вирішення проблем не має кореляційних зв'язків.

Серед показників психологічних механізмів найбільшу кількість взаємозв'язків з емоційними властивостями утворюють механізми «регресія» та «заміщення». Психологічний механізм витіснення пов'язаний з агресивними властивостями особистості. Такі механізми психологічного захисту, як заперечення та раціоналізм, не мають кореляційних зв'язків з емоційними властивостями психологів.

Отримані взаємозв'язки копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту з емоційними властивостями дають змогу скласти цілісний конструкт емоційної саморегуляції особистості.

Перспективним у цьому напрямі вважаємо дослідження розширеного репертуару емоційних властивостей особистості та їх зв'язку з такими механізмами емоційної саморегуляції, як копінг-стратегії та механізми психологічного захисту.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 38–48.
2. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*. № 2. С. 118–127.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
4. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2008. Т. X. Ч. 5. С. 104–113.