

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СКЛАДНИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

PECULIARITIES OF INTERRELATION OF VITALITY AND COMPONENTS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF IN-MIGRANTS

У статті представлено дослідження взаємозв'язків життєстійкості й емоційних властивостей, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту переселенців у процесі емоційної саморегуляції особистості. Проаналізовано структурні складові частини емоційної саморегуляції: життєстійкість, емоційні властивості особистості, копінг-стратегії та механізми психологічного захисту. Визначено зумовленість життєстійкості вибором копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту переселенців у стресовій ситуації у зв'язку з емоційними властивостями.

Виявлено кількісні та якісні характеристики зв'язків життєстійкості з особистісними емоційними властивостями й копінг-захисними механізмами в переселенців. Визначено взаємозв'язок життєстійкості з характеристиками емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність-ригідність, експресивність, емоційна стійкість-нестійкість, оптимізм-песимізм) і стійкими емоційними властивостями (тривожність, емоційна чуйність, сміливість у соціальних контактах, емоційна стійкість). Установлено відсутність зав'язків показників стійких емоційних властивостей «напруження», «безпечність» (експресивність) із показниками життєстійкості. З'ясовано, що показники життєстійкості переселенців значною мірою визначаються їхніми емоційними властивостями, які своєю чергою мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізмами. Визначено взаємозв'язки життєстійкості з копінг-захисними механізмами особистості (самоконтроль, визнання відповідальності, втеча-уникнення, планомірне розв'язання проблеми; регресія, заміщення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація). З'ясовано, що копінг-стратегія «планування розв'язання проблем» має прямі зв'язки з показниками залучення, контролю та загальним показником життєстійкості особистості; копінг-стратегія «самоконтроль» – із показником контролю. Захисні механізми «регресія», «заміщення» утворюють зворотні зв'язки з усіма показниками життєстійкості. Копінг-стратегії «конфронтація», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «позитивна переоцінка» й захисні механізми особистості «витіснення», «заперечення» не презентували взаємозв'язку з показниками життєстійкості переселенців. Доведено, що ефективність емоційної саморегуляції переселенців визначається гнучкістю системи самореалізації та можливостями формування особистісних ресурсів.

Ключові слова: самореалізація, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, характеристики емоційного реагування, емоційні властивості, стресові ситуації.

The article presents the study of the interrelation between vitality and emotional traits, coping strategies, mechanisms of psychological protection of in-migrants in the process of emotional self-regulation of the personality. The structural components of emotional self-regulation are analyzed: vitality, emotional personality traits, coping strategies, and mechanisms of psychological protection. The conditionality of vitality is determined by the choice of coping strategies, mechanisms of psychological protection of in-migrants in a stressful situation due to emotional traits.

The quantitative and qualitative characteristics of the links between vitality and personal emotional traits and coping-protective mechanisms of in-migrants are identified. The interrelation between vitality and the characteristics of emotional response (emotional excitability, emotional intensity, emotional lability-rigidity, expressiveness, emotional stability-instability, optimism-pessimism) and stable emotional traits (anxiety, emotional sensitivity, courage in social contacts) is also determined. There are no links between the indicators of stable emotional traits of "stress", "safety" (expressiveness) with the indicators of vitality. It is found that the vitality indicators of in-migrants are largely determined by their emotional traits, which in turn are closely related to the coping-protective mechanisms. The interrelations of vitality with coping-protective mechanisms of the personality (self-control, recognition of responsibility, escape-avoidance, systematic problem solution; regression, substitution, projection, compensation, hyper compensation, rationalization) are determined. It is found that the coping strategy "problem-solving planning" has direct links with the indicators of involvement, control, and the overall indicator of the vitality of the personality; the coping strategy "self-control" with the indicator of the vitality of "control". The "regression" and "substitution" protection mechanisms provide feedback to all the vitality indicators. The coping strategies of "confrontation", "distancing", "seeking social support", "positive reassessment" and the personality protection mechanisms of "displacement", "denial" have not shown any interrelation with the vitality of in-migrants. It is proved that the effectiveness of emotional self-regulation of in-migrants is determined by the flexibility of the system of self-realization and the possibility of forming personal resources.

Key words: self-realization, coping strategy, mechanisms of psychological protection, characteristics of emotional reaction, emotional traits, stressful situations.

УДК 159.942.5:314.151.3-054.73
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.11>

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

Постановка проблеми. Складі умови сьогодення вимагають від особистості постійно долати стресові ситуації, примушує розвивати вміння спрямовувати свою активність до здатності володіти прийомам емоційної стабілізації та самореалізації.

Проблема самореалізації, життєстійкості як самостійних феноменів представлена неоднозначно в психологічній науці. У більшості наукових робіт індикаторами самореалізації виступають різні властивості особистості й індивідуальності. Поєднання потреб, вну-

трішньої необхідності й зовнішніх несприятливих умов самореалізації є особливо важливою проблемою під час розгляду сучасних важких ситуацій, коли перед людиною постає необхідність опору негативним факторам середовища, з одного боку, й збереженням власного плану самореалізації, – з іншого. У такому контексті важливо розкрити ті психологічні характеристики, які є медіаторами досягнення мети опору й самореалізації особистості [1; 2].

Як зауважує О.І. Расказова, пошук психологічних ресурсів із метою долання складних життєвих ситуацій є ключовим моментом під час виходу з несприятливих обставин. Коли людина переконана у своїх силах, може контролювати те, що відбувається з нею, а також готова до активного долання труднощів, то це допомагає їй подолати складну ситуацію. Зміст таких переконань співзвучний із поняттям життєстійкості [3].

Компоненти життєстійкості проявляються в переконаннях і диспозиціях активно включатися в ситуацію, твердо вірити у свої можливості, готовності ризикувати для досягнення позитивного результату. Завдяки таким переконанням людина приймає й труднощі, й складність того світу, в якому вона живе й діє. Життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль і прийняття ризику (виклик). Таким чином, чим вище життєстійкість, тим найімовірніше, що людина буде адекватно сприймати труднощі замість їх уникнення та заперечення. Тому життєстійкість можна уявити як сукупність установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливість [4].

Залученість є важливою особливістю уявлень людини про себе, навколишній світ і характер взаємодій між ними, що мотивує людину до самореалізації. Такий компонент дозволяє відчувати себе значущим і цінним і включатися в розв'язання життєвих завдань навіть за наявності стресогенних чинників і змін. Людина з розвиненим компонентом залученості вмє знаходити цікаве й цінне для себе. Це відбувається шляхом включеності в процес та активної позиції щодо всього того, що з нею відбувається. Люди з розвиненим компонентом контролю переконані в тому, що боротьба може вплинути на результативність ситуації, та вони самі можуть контролювати її хід. Компонент контролю пов'язаний із самооцінкою, особистісною адаптацією до важких життєвих ситуацій, а також депресією, тривогою, станом здоров'я. Таким чином, якщо узагальнити функції компонентів життєстійкості, то в життєстійкої людини спостерігається готовність отримувати досвід зі сформованих ситуацій, діяти в ситуації невизначеності. Іншими словами, життєстійкість – ресурс, спрямований більшою мірою на підтримку

вітальності й діяльності, меншою – на підтримку активності свідомості.

Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, що допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами й змінами, з якими вона стикається кожен день. Життєстійкість підкреслює аттїюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події [5].

Життєстійкість – система переконань, що дозволяє людині сприймати події як менш стресогенні й успішно протистояти їм. Життєстійкі переконання впливають на оцінку ситуації завдяки готовності активно діяти, а також впевненості в можливості впливати на ситуацію, вона сприймається як менш травматична. Крім того, життєстійкість сприяє активному доланню труднощів через турботу про власне здоров'я та добробут, шляхом чого напруга й стрес, які відчуває людина, не переходять у психосоматичні й не призводять до хронічних захворювань [6].

Більшість дослідників визначають життєстійкість як інтегральну психологічну характеристику особистості, що сприяє протистоянню стресорам і збереженню здоров'я індивіда, в тому числі й психічного. С.І. Кудінов визначає життєстійкість як властивість особистості за певних умов, у важких життєвих ситуаціях, що виступає предиктором самореалізації суб'єктів діяльності [7]. Виділено автором поняття, на наш погляд, є важливим у розумінні ролі життєстійкості в емоційній саморегуляції особистості. Життєстійкість у поєднанні з емоційними властивостями особистості, копінг-захисними механізмами розуміється нами як ресурс, який допомагає особистості подолати життєві труднощі, стресові ситуації, кризи.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати особливості взаємозв'язків життєстійкості й емоційних властивостей, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту переселенців у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою аналізу проблеми життєстійкості як особистісної властивості в складі емоційної саморегуляції переселенців було здійснено дослідження емоційних властивостей і копінг-захисних механізмів особистості. Участь в експериментальному дослідженні взяли 76 переселенців Донецької області віком від 25 до 50 років.

Для дослідження складових частин емоційної саморегуляції особистості було використано такі методи: 1) копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т.Л. Крюкової та співавторів; 2) опитувальник Плутчика Келлермана Конте Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI); 3) самооцінювальний тест «Характеристики

емоційності» Є.П. Ільїна – шкала «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «тривалість емоцій»; 4) фрайбурзький опитувальник – шкала «емоційна лабільність»; 5) опитувальник емпатії В.В. Бойко – шкала «емоційний канал емпатії»; 6) методика емоційно-енергетичних зарядів В.В. Бойко; 7) методика індекс життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної – шкала «загальний фон настрою»; 8) 16 факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла – блок емоційних властивостей. Для дослідження властивостей життєстійкості була використана методика діагностики життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва.

Результати дослідження життєстійкості переселенців свідчать, що всі показники виражені на середньому рівні. Проаналізовані взаємозв'язки між показниками життєстійкості й показниками емоційних властивостей як складових частин емоційної саморегуляції особистості. Установлені зворотні кореляційні зв'язки між властивістю життєстійкості «залученість» та емоційними властивостями особистості «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», «оптимізм-песимізм», крім показника «емоційна чуйність»; а також зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq -0,363$). З показниками «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq 0,322$), «емоційна стійкість» ($r \leq 0,307$) показник «залученість» має прямі зв'язки. Отже, значущі кореляційні зв'язки показника життєстійкості «залученість» із показниками емоційного реагування та стійкими емоційними властивостями свідчать про те, що чим більше переселенці отримують задоволення від особистісної діяльності, тим менше в них виявляється тривожність, емоційна нестійкість, імпульсивність. Для них характерними є емоційна стійкість і сміливість у соціальних контактах. Отримані дані свідчать, що емоційні властивості переселенців характеризуються емоційною стійкістю, емоційною стриманістю, зумовлюють впевненість особистості в собі.

Зворотні кореляційні зв'язки виявлені між властивістю життєстійкості «контроль» та емоційними властивостями особистості «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», «оптимізм-песимізм», крім показника «емоційна чуйність»; а також зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq -0,451$). З показниками «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq 0,398$), «емоційна стійкість» ($r \leq 0,409$) показник «контроль» утворює прямі зв'язки. Це свідчить про те, що переселенці відчувають впевненість у собі, мають можливість самостійно обирати свій життєвий шлях, долати труднощі. Їхній

самостійний вибір супроводжується зниженням емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, тривожності, вони емоційно стійкі й схильні раціоналізувати емоційні переживання.

Між показниками життєстійкості «прийняття ризику» й характеристиками емоційного реагування встановлені значущі зворотні зв'язки: «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», крім показників «емоційна чуйність», «оптимізм-песимізм». Існують значущі прямі зв'язки зі стійкими емоційними властивостями «емоційна чуйність» ($r \leq 0,472$) та «емоційна стійкість» ($r \leq 0,347$). Отже, переселенці емоційно стійкі, впевнені, що від стресової ситуації вони можуть отримати досвід. Стрессова ситуація сприймається переселенцями без інтенсивних емоційних переживань, критично, відповідно до складених обставин.

Установлені зворотні кореляційні зв'язки між загальним рівнем життєстійкості й емоційними властивостями особистості «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», «оптимізм-песимізм», крім показника «емоційна чуйність», зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq -0,458$) та прямі зв'язки з показниками «емоційна чуйність» ($r \leq 0,332$), «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq 0,332$), «емоційна стійкість» ($r \leq 0,446$). Отже, система переконань переселенців про себе дозволяє їм повністю емоційно відключитися від стресової ситуації та ефективно долати її. Це супроводжується широким спектром характеристик емоційної стійкості, зниженням тривожності, позитивним поглядом на життєву перспективу.

Показники характеристики емоційного реагування «емоційна чуйність» і стійких емоційних властивостей «напруження», «безпечність» (експресивність) не утворюють зв'язків із показниками життєстійкості. Отже, властивості життєстійкості як можливості переселенців до самореалізації значною мірою визначаються їхніми емоційними властивостями, які своєю чергою мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізмами особистості.

Установлені різноспрямовані взаємозв'язки між показником життєстійкості «залученість» і показниками копінг-захисних механізмів особистості як складових частин емоційної саморегуляції: прямий зв'язок із копінг-стратегією «планомірне розв'язання проблеми» ($r \leq 0,471$), зворотні зв'язки – з копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq -0,364$), «втеча-унікнення» ($r \leq -0,316$); із захисними механізмами «регресія» ($r \leq -0,528$), «заміщення» ($r \leq -0,475$), «компенсація» ($r \leq -0,389$). За умови середнього рівня залучення в стресову ситуацію переселенці роблять спроби аналі-

зувати ситуацію, шукають можливі варіанти планування дій з урахуванням цієї ситуації, використовуючи свій попередній досвід і свої можливості. Переселенці реально сприймають стресову ситуацію, не ухиляються від відповідальності, спрямовують свої дії на розв'язання труднощів, які виникають під час стресової ситуації. Не відчують глибокого відсторонення від інших і незадоволення собою.

Існують значущі різноспрямовані кореляційні зв'язки між показником життєстійкості «контроль» і копінг-захисними механізмами переселенців: прямий зв'язок – із копінг-стратегіями «самоконтроль» ($r \leq 0,434$), «планомірне розв'язання проблеми» ($r \leq 0,493$), зворотний зв'язок із показником копінг-стратегії «визнання відповідальності» ($r \leq -0,354$); із захисними механізмами «регресія» ($r \leq -0,457$), «заміщення» ($r \leq -0,339$), «проекція» ($r \leq -0,306$), «компенсація» ($r \leq -0,357$), «раціоналізація» ($r \leq -0,316$). Це свідчить про те, що переселенці мають цілеспрямовані дії, планомірно розв'язують проблему з урахуванням стресових ситуацій. Долають негативні емоційні переживання шляхом утримання негативних емоцій, які виникають під час стресової ситуації. Мають відчуття, що можуть змінити ситуацію та вибрати свій шлях.

Досліджені зворотні кореляційні зв'язки між показником життєстійкості «прийняття ризику» й копінг-механізмами «визнання відповідальності» ($r \leq -0,330$), «регресія» ($r \leq -0,403$), «заміщення» ($r \leq -0,464$), «гіперкомпенсація» ($r \leq -0,358$), «раціоналізація» ($r \leq -0,397$). Переселенці стресову ситуацію сприймають як досвід, в якому вони опинилися, виявляють готовність діяти. Визнають, що обставини, які склалися, не залежать від них, прагнуть діяти усвідомлено й контролювати свої негативні емоційні переживання.

Виявлені різноспрямовані кореляційні зв'язки між загальним показником «життєстійкість» і копінг-механізмами: прямий зв'язок із копінг-стратегією «планомірне розв'язання проблеми» ($r \leq 0,432$), зворотні зв'язки – з копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq -0,434$), «втеча-уникнення» ($r \leq -0,379$); із захисними механізмами «регресія» ($r \leq -0,590$), «заміщення» ($r \leq -0,519$), «компенсація» ($r \leq -0,393$), «раціоналізація» ($r \leq -0,329$). Отже, завдяки системі переконань про себе, про обставини, які склалися, переселенці ефективно долають стресову ситуацію. Вони виявляють активність, будують план своїх дій з урахуванням ситуації, використовують попередній досвід, надають перевагу конструктивним формам поведінки в стресових ситуаціях.

Копінг-стратегії «конфронтація», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «позитивна переоцінка» й захисні механізми особистості «витіснення», «заперечення» не

показали взаємозв'язку з показниками життєстійкості в переселенців.

Показники всіх рівнів життєстійкості утворюють зворотні зв'язки з показником копінг-стратегії «визнання відповідальності» й із показниками захисних механізмів «регресія», «заміщення». Копінг-стратегії самоконтролю та планування розв'язання проблеми мають вибіркові прямі зв'язки з показниками життєстійкості. Також захисні механізми проєкції, компенсації, гіперкомпенсації, раціоналізації мають вибіркові зворотні зв'язки з показниками життєстійкості.

Таким чином, усі показники життєстійкості утворюють зворотний зв'язок із копінг-стратегією «визнання відповідальності», прямий зв'язок із копінг-стратегією «планування розв'язання проблеми» й показниками життєстійкості «залученість», «контроль», «загальний показник життєстійкості». Копінг-стратегія «самоконтроль» має прямий зв'язок із показником життєстійкості «контроль», копінг-стратегія «втеча-уникнення» утворює з показниками «залучення», «загальний рівень життєстійкості» зворотний зв'язок. Такі захисні механізми, як «регресія», «заміщення» утворюють зворотний зв'язок з усіма показниками життєстійкості. Захисний механізм «проекція» – з показником життєстійкості «контроль», «гіперкомпенсація» – з показником життєстійкості «прийняття ризику». Захисний механізм «компенсація» – з показниками життєстійкості, крім показника «прийняття ризику»; механізм «раціоналізації» – з показниками життєстійкості, крім показника «залучення». Отже, система переконань переселенців про себе дозволяє їм успішно долати стресову ситуацію та визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій і захисних механізмів особистості.

Зазначимо також, що навіть у межах середнього рівня вираження життєстійкості ефективність додання стресової ситуації досягається шляхом копінг-захисних механізмів як складової частини емоційної саморегуляції.

Висновки з проведеного дослідження. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що встановлені взаємозв'язки показників життєстійкості з показниками емоційних властивостей, а також із показниками копінг-захисних механізмів дозволяють визначити змістовні характеристики рівня самореалізації емоційної саморегуляції особистості. Цей рівень складають характеристики емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність-ригідність, експресивність, емоційна стійкість-нестійкість, оптимізм-песимізм) і стійкі емоційні властивості (тривожність, емоційна чуйність, сміливість у соціальних контактах, емоційна стійкість). Також рівень самореалізації емоційної саморегуляції переселенців містить

компоненти життєстійкості, копінг-стратегії «самоконтроль», «визнання відповідальності», «втеча-уникнення», «планування розв'язання проблеми», показники механізмів захисту «регресія», «заміщення», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація», «раціоналізація». Отже, ефективність емоційної саморегуляції переселенців визначається гнучкістю системи самореалізації та можливостями формування особистісних ресурсів.

Перспективним надалі вбачається дослідження змістовних характеристик рівня самоактуалізації емоційної саморегуляції особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Авдеев Н.П., Кудинов С.С., Архипочкина К.В. Индивидуально-типологическая характеристика самореализации личности. *Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Психология и педагогика.* 2012. № 4. С. 85–91.
2. Кудинов С.И., Хаммад С.М. Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта. *Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Психология и педагогика.* 2015. № 1. С. 26–30.
3. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях. *Личность в экстремальных условиях* : Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. Петропавловск-Камчатский : Изд-во КамГУ, 2005. С. 100–103.
4. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. Санкт-Петербург, 2002. 567 с.
5. Волобуева Н.М., Сережко Т.А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. *Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки.* 2015. № 24 (221). Выпуск 28. С. 151–157.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
7. Кудинов С.И., Кудинов С.С., Хаммад С.М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях. *Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акрмеология образования. Психология развития.* 2017. Т. 6. Вып. 3 (23). С. 229–238.