

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС КОПІНГ-ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### VIABILITY AS A RESOURCE OF COPING-PROTECTIVE MECHANISMS OF PERSONALITY'S EMOTIONAL SELF-REGULATION

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми життєстійкості як ресурсу, що може сприяти успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень, пов'язаний із самореалізацією особистості. Встановлено зменшення активізації копінг-стратегій «втеча-уникнення», «визнання відповідальності» та підвищення активізації копінг-стратегій «планомірне вирішення проблеми», зменшення напруження механізмів захисту «регресія», «проекція»; характеристик емоційного реагування (емоційної збудливості, експресивності, емоційної лабільності, тривалості емоцій); переважання стійких емоційних властивостей (сміливості у соціальних контактах, емоційної стійкості). Зазначено, що характеристиками рівня життєстійкості (на прикладі студентів-переселенців) є відмова від стратегії втечі від проблем, безпідставних самозвинувачень; використання захисних механізмів; зниження емоційної лабільності та певних характеристик емоційного реагування за рахунок емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах. Ефективність емоційної саморегуляції студентів-переселенців визначається гнучкістю властивостей життєстійкості, можливостями формування ресурсів, індивідуального стилю їх витрачання і компенсації. Виявлено стилі життєстійкості з ознаками достатньої та недостатньої емоційної саморегуляції студентів-переселенців. Стилі життєстійкості з достатньою емоційною саморегуляцією відображають свідомі способи додання стресової ситуації з вираженням емоційних властивостей особистості. Це активно-поміrkований стиль з вираженням свідомих способів додання стресової ситуації; стиль втримання стресу відображає форми реагування на стрес, у яких домінує така емоційна властивість як «емоційна стійкість» у поєднанні із відповідними копінг-стратегіями. Стилі життєстійкості з недостатньою емоційною саморегуляцією відображають інші тенденції. Доведено, що структура лабільно-збудливого стилю життєстійкості містить різноманітне співвіднесення копінг-захисних механізмів та емоційних властивостей особистості. У структурі лабільно-збудливого стилю життєстійкості домінують характеристики емоційного реагування, стійкі емоційні властивості та захисні механізми особистості.

**Ключові слова:** властивості життєстійкості, копінг-стратегії, психологічний захист,

емоційні властивості, емоційна саморегуляція, навчальна діяльність.

The article presents the theoretical analysis of the problem of viability as a resource that can contribute to successful adaptation in stressful situations with reaching the level associated with the personality's self-realization. A decrease in the activation of the coping strategies of the "escape-avoidance", "recognition of responsibility" and an increase in the activation of the coping strategy of the "systematic problem solving", a decrease in the tension of the protective mechanisms "regression", "projection"; characteristics of emotional response (emotional excitability, expressiveness, emotional lability, duration of emotions); predominance of stable emotional properties (courage in social contacts, emotional stability) have been established. It is noted that the characteristics of the level of viability (on the example of migrant students) are the rejection of the strategy of escape from problems, baseless self-blame; use of protective mechanisms; reduction of emotional lability, and certain characteristics of emotional response due to emotional stability and courage in social contacts. The effectiveness of emotional self-regulation of migrant students is determined by the flexibility of the properties of viability, the ability to form resources, individual style of their spending, and compensation. The viability styles with signs of sufficient and insufficient emotional self-regulation of migrant students have been identified. The viability styles with sufficient emotional self-regulation reflect conscious ways of overcoming a stressful situation with the expression of emotional personality traits. This is an active-moderate style with the expression of conscious ways of overcoming a stressful situation; the stress management style reflects forms of stress response that are dominated by emotional traits such as "emotional resilience" combined with appropriate coping strategies. The viability styles with insufficient emotional self-regulation reflect other trends. It is proved that the structure of the labile-exciting viability style contains a versatile correlation of coping-protective mechanisms and emotional properties of the personality. The structure of the labile-exciting viability style is dominated by the characteristics of emotional response, stable emotional properties, and protective mechanisms of the personality.

**Key words:** viability properties, coping strategies, psychological protection, emotional properties, emotional self-regulation, educational activities.

УДК 159.942:159.9.019.4

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.34.9>

Степаненко Л.В.

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

**Постановка проблеми.** Життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень, пов'язаний із самодетермінацією та самореалізацією особистості. Ми розглядаємо життєстійкість як здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності на шляху само-

реалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів. Таким чином, життєстійкість може бути чинником оптимальної самореалізації особистості, високого рівня її психічного здоров'я.

Поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і служить

показником її психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переобляються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості.

Модель життєстійкості С. Мадді містить п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості по-особливому буферно впливати на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності: життєздатні переконання; створення мотивації щодо процесу трансформації поведінки опанування; посилення імунної реакції завдяки психічній і фізичній мобілізації; посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я; пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації поведінки опанування, завдяки розвитку навичок спілкування.

Практична значущість моделі С. Мадді полягає в тому, що автор тлумачить життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (настанову), який людина може усвідомити й змінити для підтримки власного фізичного, психічного й соціального здоров'я. Тобто життєстійкість, на думку С. Мадді, – це те, що надає людському життю цінності й сенсу за будь-яких обставин. За методологічну основу дослідження нами застосована концепція С. Мадді, що визначає життєстійкість як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів.

Формування настанов життєстійкості може сприяти підвищенню рівня емоційного благополуччя людини. Життєстійкість може розглядатися як механізм емоційного благополуччя [1].

О. І. Рассказова й Р. І. Стецишин інтерпретують життєстійкість як особистісно-психічний ресурс, що є основою мотиваційної спрямованості. На думку О. І. Рассказова, життєстійкість – це система настанов, які можуть цілеспрямовано розвиватися із закріпленням досягнутих позитивних змін. Життєстійкість загалом сприяє позитивній переоцінці значення всього, що сталося, для подальшого зростання особистості. У ситуації особистісного вибору життєстійкість є чинником, що визначає готовність обирати нову, незвичну ситуацію, ситуацію невизначеності порівняно з вибором звичного життя й знайомої ситуації. Авторка зазначає, що життєстійкість є одним з ключових параметрів індивідуальної здатності до сформованих зрілих форм саморегуляції, однією з провідних змінних особистісного потенціалу [2].

Життєстійкість, на думку Т. О. Ларіної, мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складної ситуації, отримання нового розуміння ситуації та дозволяє розширити власні життєві контексти. Таким чином, життєстійкість спонукає особистість турбуватися за власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів. Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії [3].

Життєстійкість, як соціально-психологічна властивість, починає виявлятися в підлітків і зростає в юнацькому й зрілому періодах особистісного розвитку. У науковій літературі наявні дослідження, спрямовані на виявлення особливостей вияву феномену життєстійкості у підлітків і студентів. У наукових доробках акцентовано на важливості наявності у людини психологічного захисту, ресурсів опанувальної поведінки, що сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів. Науковці наголошують на тому, що в цей період активізуються процеси, пов'язані з розвитком життєстійкості.

І. А. Гуляс дослідила особливості копінг-стратегій студентів та вчителів початкових класів у контексті життєвих досягнень особистості [4]. Узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження дали можливість сформулювати автору наступні висновки. Здатність долати перешкоди, не відмовляючись від своєї мети, є важливою характеристикою людини, і успіх швидше приходить до тих, хто цю здатність у собі цілеспрямовано розвиває. Людина, яка порівняно з іншими сприймає стресову подію як менш стресову, має більше шансів її подолати. Особистості з високим рівнем вірності собі, стикнувшись із негативною подією, пояснюють її передусім зовнішніми, нестабільними і специфічними причинами, не вважаючи себе винними, не говорячи про нещасну долю чи погану карму; причини позитивних подій вони вбачають у власній рішучості, активності, наполегливості, терплячості, ставлячи їх собі в заслугу.

Водночас виявлення додаткових факторів, які можуть впливати на рівень життєстійкості особистості, на думку

О. Ю. Хованець, все ще залишається актуальним. Зокрема, важливо вивчити взаємозв'язок життєстійкості та метакогнітивних процесів, дослідити чи впливає зміна стратегій метакогнітивного моніторингу на рівень життєстійкості особистості. Дослідниця акцентує увагу на дослідженнях значного кола чинників життєстійкості: особистісної тривожності, психологічного благополуччя, оптимізму, стратегій подолання стресових ситуацій, локус контролю [5]. Окрім того, авторка підкреслює, що в зарубіжній літературі представлені дослідження взаємозв'язку життєстійкості з адаптацією індивіда до кризових життєвих ситуацій, самоефективністю, самореалізацією, конформізмом, поведінкою, спрямованою на профілактику захворювань, тощо.

На підставі проведеного циклу емпіричних досліджень психологічного здоров'я студентів, М. А. Кузнецов і Л. М. Зотова висновковують, що життєстійкий профіль особистості позитивно зумовлений особливостями оцінювання студентами власного здоров'я в різних сферах. Надмірно виражені невротичні нахили є перманентним внутрішньоособистісним чинником порушення здоров'я. Відчуття себе здоровим у різних сферах зумовлене тенденціями до використання тих чи тих стратегій подолання життєвих перепон. Позитивні атрибуції важливі для побудови внутрішньої картини здоров'я: показники оптимістичного атрибутивного стилю позитивно корелюють із самооцінкою здоров'я студентів, особливо в психологічній та духовній площинах. На внутрішню картину здоров'я студентів значно впливають їх особистісні якості. Життєстійкість опосередковує вияв особистісних якостей в здоров'язберезувальній поведінці. Загальна спрямованість випробовуваних на пошук середовищних копінг-ресурсів позитивно пов'язана із самооцінкою здоров'я майже у всіх сферах. Оцінювання студентами власного здоров'я в різних сферах і субсферах негативно пов'язане з показниками чутливості до пресингу, що викликає напругу під час навчальної діяльності в п'яти проблемних галузях. Життєстійкість опосередковує взаємозв'язок між стрес-чинниками навчальної діяльності студентів і самооцінками здоров'я в різних сферах і субсферах. Студенти з високою, а в низці випадків – із середньою життєстійкістю, частіше, ніж нестійкі випробовувані сфокусовані на особливостях навчального процесу, готові до виявлення його недоліків в різних ланках, здатні до суб'єктивного відбиття цих недоліків «мовою» власної внутрішньої картини здоров'я [6].

С. Л. Кравчук представила аналіз аспектів проблеми психологічних особливостей життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту [7]. На основі емпіричного дослідження був виявлений прямий значущий зв'язок життєстійкості із задоволеністю якістю життя. Особистість з високим рівнем життєстійкості характеризується оптимістичністю та активністю життєвої позиції. Також було виявлено, що надання переваги духовним цінностям значущо пов'язане з гармонійною взаємодією особистості з оточуючим світом, з можливістю сприймати себе значущою та цінною особистістю, яка здатна повністю включатись у розв'язання життєвих проблем, незважаючи на наявність стресогенних факторів впливу.

Високий рівень життєстійкості особистості дозволяє прогнозувати її успішність в навчально-професійній діяльності, активність життєвої позиції, задоволеність життям, успішність самоактуалізації та самореалізації. Чим вище життєстійкість молодшої людини, тим вірогідніше використання нею конструктивних стресозахисних стратегій поведінки, збереження фізичного й психічного здоров'я. Життєстійкість опосередковує взаємозв'язок між стрес-чинниками навчально-професійної діяльності студентів і успішністю процесів соціально-психічної адаптації.

**Мета статті** – проаналізувати особливості життєстійкості як ресурсу копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції студентів-переселенців у навчальній діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рівень життєстійкості як ресурсу копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції представлений блоками копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та власно властивостей життєстійкості особистості (на прикладі студентів-переселенців). Участь у експериментальному дослідженні взяли 150 студентів-переселенців Донецької та Луганської областей, які пережили стресові події та продовжують навчальну діяльність.

З метою аналізу стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості було використано наступні методи: 1) копінг-тест Р. Лазаруса, в адаптації Т. Л. Крюкової та співавторів; 2) опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Індекс життєвого стилю (LifeStyleIndex, LSI); 3) самооціночний тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна – шкала «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «тривалість емоцій»;



4) фрайбургський 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» методики індекс життєвого задоволення, в адаптації Н. В. Паніної; 8) 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла – блок емоційних властивостей; 9) методика діагностики життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва.

Отримані взаємозв'язки показників властивостей життєстійкості з показниками копінг-захисних механізмів, а також з показниками емоційних властивостей показали, що спостерігається зменшення активізації копінг-стратегій «втеча-уникнення», «визнання відповідальності» та підвищення активізації копінг-стратегій «планомірне вирішення проблеми», зменшення напруження механізмів захисту «регресія», «проекція»; характеристик емоційного реагування (емоційної збудливості, експресивності, емоційної лабільності, тривалості емоцій); переважання стійких емоційних властивостей (сміливості у соціальних контактах, емоційної стійкості). Ефективність емоційної саморегуляції студентів-переселенців за наявності помірного рівня життєстійкості, тобто за відсутності стійкої життєствержувальної системи переконань визначається гнучкістю властивостей життєстійкості, можливостями формування ресурсів, індивідуального стилю їх витрачання і компенсації.

Особливості взаємозв'язку властивостей життєстійкості та компонентів емоційної саморегуляції були підтверджені процедурою факторного аналізу на виборці студентів-переселенців. Зазначимо, що найбільш інформативними є ті фактори, які мають показники властивостей життєстійкості.

У перший фактор з більш високим ваговим навантаженням увійшли показники характеристик емоційного реагування – емоційна лабільність-ригідність (0,838), емоційна збудливість (0,787), експресивність (0,736), тривалість та інтенсивність емоцій на тлі напруження захисних механізмів особистості – регресії (0,721), заміщення, проекції, компенсації, гіперкомпенсації. Також у цей фактор увійшли властивості життєстійкості – контроль (0,706) та прийняття ризику (0,555). Із незначним ваговим навантаженням увійшли копінг-стратегія «втеча-уникнення», стійка емоційна властивість «напруження»; із зворотною вагою емоційна властивість «емо-

ційна чутливість». Отже, такі властивості життєстійкості, як контроль та прийняття ризику у студентів-переселенців супроводжується нестабільними емоційними переживаннями, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, експресивністю, взагалі, недостатньою емоційною саморегуляцією, напруженням механізму психологічного захисту «регресія». Характеристики копінг-захисних механізмів цього фактору дозволяють стверджувати наступне. Студенти-переселенці переконані, що боротьба із стресовою ситуацією та отримання досвіду у відсутності бажаного успіху, приводить до неконтрольованих дій. Власні недоліки, агресію вони активно приписують та переносять на інших. Отже, ми можемо стверджувати, що при такому **«лабільно-збудливому» стилі** життєстійкості, характеристики емоційного реагування як емоційні властивості особистості виступають ресурсами не тільки копінг-захисних механізмів, а й властивостей життєстійкості особистості.

Аналіз результатів показав, що другий фактор представлений усіма копінг-стратегіями особистості на підґрунті активізації стратегій «позитивна переоцінка» (0,816) та «дистанціювання» (0,712). З незначним ваговим навантаженням у фактор увійшла характеристика емоційного реагування «оптимізм-песимізм» з тенденцією до песимізму. Механізми психологічного захисту та стійкі емоційні властивості в даному факторі не представлені. За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **активно-помірований стиль** життєстійкості особистості. Завдяки копінг-стратегіям «позитивна переоцінка», «дистанціювання» студенти-переселенці свідомо використовують способи долання труднощів у стресовій ситуації, позитивно переосмислюють саму ситуацію, мають можливість знизити суб'єктивну значущість такої ситуації та попередити інтенсивність емоційних реакцій.

Третій фактор представлений усіма показниками властивостей життєстійкості – загальний рівень життєстійкості (0,985), залученість (0,956); із зворотною вагою у фактор увійшли показники контролю та прийняття ризику. Також фактор містить показник стійкої емоційної властивості – емоційна стійкість (0,549). Зазначимо, що показники копінг-захисних механізмів та характеристики емоційного реагування не входили у цей фактор. Отже, ми можемо стверджувати, що властивості життєстійкості особистості виступають ресурсами не тільки копінг-стратегій, а й стійких емоційних властивостей особистості. Даний фактор можна представити

як **втримання стресу (емоційно стійкий)**. Студенти-переселенці отримують задоволення від особистісної діяльності, вони достатньо активні, прагнуть до комфорту, безпеки, навіть у стресових ситуаціях та станах безпорадності.

Отже, нами виділені кілька стилів емоційної саморегуляції на рівні життєстійкості: **лабільно-збудливий стиль**, що містить інтенсивні характеристики емоційного реагування, захисні механізми, недостатню емоційну саморегуляцію; **активно-поміркований стиль** життєстійкості особистості заснований на копінг-стратегіях як свідомих способах додання стресу; **втримання стресу (емоційно стійкий стиль)**, що містить емоційну стійкість. До структури кожного із виділених стилів життєстійкості входять компоненти емоційної саморегуляції у різних співвідношеннях. Перший стиль відображає характеристики емоційного реагування на стрес, в яких представлені захисні механізми особистості разом із зворотними показниками життєстійкості «контроль», «прийняття ризику». Тобто переконання студентів-переселенців, що боротьба із стресовою ситуацією та отримання від цього досвіду, як спроби додання стресу пов'язані із недостатньою емоційною саморегуляцією та напруженням механізму психологічного захисту «регресія». Другий стиль представлений всіма копінг-стратегіями особистості з домінуванням копінг-стратегій «позитивна переоцінка» та «дистанціювання». Третій стиль представлений всіма властивостями життєстійкості – загальним рівнем життєстійкості, показником залученості та зворотною вагою показників контролю та прийняття ризику на основі стійкої емоційної властивості «емоційна стійкість». Студенти-переселенці переконані, що вони отримують задоволення від особистісної діяльності, а боротьба та отримання досвіду викликають внутрішнє напруження та можуть порушити загальний рівень життєстійкості та спроможність активно долати стресову ситуацію. Емоційна стійкість виступає критерієм оптимальної життєстійкості особистості, навіть в умовах неузгодженості усіх її складових. Отже, серед показників емоційної саморегуляції на рівні життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу мають перевагу показники емоційних властивостей та показники несвідомих захисних механізмів особистості.

**Висновки з проведеного дослідження.** Рівень вияву життєстійкості як соціально-психологічної властивості зро-

стає в юнацькому й зрілому періодах особистісного розвитку. У юнацькому віці формується спосіб життя особистості, осмисленими стають засвоєння нею професійних ролей, включення її в різноманітні види соціальної активності.

Успішність життєстійкості залежить від внутрішніх умов її розгортання, а також від різних способів опанування людиною життєвих труднощів. Наявне стійке поєднання копінг-захисних механізмів додання стресу та емоційних властивостей особистості з власно властивостями життєстійкості. Простежується зменшення домінування свідомих та несвідомих захисних механізмів особистості, зменшення напруження характеристик емоційного реагування, стабілізація стійких емоційних властивостей, зберігання емоційної стійкості та стабільність емоційних переживань. Студенти-переселенці переживають почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям. Характерним для студентів-переселенців є цілеспрямований аналіз ситуації, планування своїх дій з урахуванням стресових ситуацій, відмова від стратегії втечі від проблем, безпідставних самозвинувачень; використання захисних механізмів; зниження емоційної лабільності та певних характеристик емоційного реагування за рахунок емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах.

Виділені стилі життєстійкості з ознаками достатньої та недостатньої емоційної саморегуляції. Стилi життєстійкості з достатньою емоційною саморегуляцією відображають свідомі способи додання стресової ситуації з вираженням емоційних властивостей особистості. Це активно-поміркований стиль з вираженням свідомих способів додання стресової ситуації; стиль втримання стресу відображає форми реагування на стрес, у яких домінує така емоційна властивість як «емоційна стійкість» у поєднанні із відповідними копінг-стратегіями. Стилi життєстійкості з недостатньою емоційною саморегуляцією відображають інші тенденції. Так, структура лабільно-збудливого стилю життєстійкості містить різнобічне співвіднесення копінг-захисних механізмів та емоційних властивостей особистості. У структурі лабільно-збудливого стилю життєстійкості домінують характеристики емоційного реагування, стійкі емоційні властивості та захисні механізми особистості. Перспективними у даному напрямку вважаємо дослідження ресурсів особистості та їх зв'язку з такими механізмами емоційної саморегуляції, як механізми психологічного захисту.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. К. : Марич, 2009. 76 с.
4. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(20), Issue 40, 2015. С. 72–75.
5. Хованець О. Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Випуск 5. С. 177–185.
6. Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Х. : Изд-во «Диса плюс», 2017. 398 с.
7. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*. № XI, I. 2018. С. 27–38.