

АДАПТИВНІ СТИЛІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

ADAPTIVE STYLES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF DISPLACED PERSONS

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми адаптивності як стійкої властивості особистості, яка забезпечує ефективність, працездатність діяльності в екстремальних умовах та сприяє розвитку саморегуляції. Встановлено адаптивні стилі емоційної саморегуляції як стійке поєднання властивостей адаптивності, емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів. Виділено адаптивні стилі емоційної саморегуляції вимушених переселенців. Адаптивний (емоційно стійкий) стиль визначає активні адаптивні можливості пристосування до вимог середовища з емоційними властивостями та свідомими способами додання стресу; адаптивний (активно-пошуковий) стиль представлений свідомими механізмами додання стресової ситуації на тлі захисного механізму «компенсації» та стійкої емоційної властивості «смівливість у соціальних контактах»; дезадаптивний (захисно-лабільний) стиль відображає несвідомі форми реагування на стрес, в яких домінують характеристики емоційного реагування. Доведено, що адаптивні стилі поєднують різні компоненти емоційної саморегуляції та адаптивні властивості. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей особистості у стресових ситуаціях, адаптованість особистості може бути стереотипною формою або гнучкою і адекватною до ситуації. Адаптивні стилі переселенців відображають активні, свідомі способи додання стресової ситуації з вираженням стійких емоційних властивостей особистості. Емоційні властивості визначають можливості особистості формувати переконання та свідомо долати стресову ситуацію, навіть без узгодження усіх інших адаптивних властивостей та забезпечують сприятливий процес адаптації особистості. Дезадаптивні стилі представлені захисною позицією, завдяки поєднанню несвідомих механізмів із характеристиками емоційного реагування. Дезадаптивні стилі призводять до порушення емоційної саморегуляції.

Ключові слова: саморегуляція, адаптивні властивості, переселенці, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, емоційні властивості.

The article presents a theoretical analysis of the problem of adaptability as a stable property of a personality, which provides efficiency, and performance of work activities in extreme conditions and promotes the development of self-regulation. The adaptive styles of emotional self-regulation have been established as a stable combination of the properties of adaptability, emotional properties, and coping protective mechanisms. The adaptive styles of emotional self-regulation of forced displaced persons have been highlighted. The adaptive (emotionally stable) style determines the active adaptive possibilities of adapting to the requirements of the environment with emotional properties and conscious ways of overcoming stress; the adaptive (active-search) style is represented by conscious mechanisms of overcoming a stressful situation against the background of a protective mechanism of «compensation» and a stable emotional property as «courage in social contacts»; the maladaptive (protective) style reflects the unconscious forms of reaction to stress where the characteristics of an emotional response dominate. It has been proven that adaptive styles combine different components of emotional self-regulation and adaptive properties. Depending on the dominance of coping-protective mechanisms or emotional properties of the personality in stressful situations, the adaptability of the personality can be a stereotyped form or flexible and adequate to the situation. The adaptive styles of displaced persons reflect active, conscious ways of overcoming a stressful situation with the expression of stable emotional properties of the personality. The emotional properties determine the ability of the personality to form beliefs and consciously overcome a stressful situation, even without matching all other adaptive properties, and ensure a favorable process of the adaptability of the personality. The maladaptive styles are represented by a defensive position, due to the combination of unconscious mechanisms with the characteristics of emotional response. The maladaptive styles lead to a violation of emotional self-regulation.

Key words: self-regulation, adaptive properties, displaced persons, coping strategies, mechanisms of psychological protection, emotional properties.

УДК 159.942-044.332-054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.13>

Степаненко Л.В.

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

У однакових стресових ситуаціях люди по-різному адаптуються, мають різний рівень адаптованості, використовують різні механізми емоційної саморегуляції на основі комплексів власних індивідуальних особистісних властивостей. Подібні явища свідчать про факт існування індивідуальних відмінностей щодо здатності до адаптації, або адаптивності.

Проблема адаптованості, адаптивних властивостей особистості, як самостійних феноменів, представлена неоднозначно у психологічній науці. Це пов'язано із відмінностями

у поглядах на загальну проблематику психології адаптації. У нашому дослідженні адаптивність розглядається як стійка властивість особистості. Так, дослідники стверджують, що становленню адаптивних особистісних властивостей, які забезпечують працездатність діяльності в екстремальних умовах та сприяє розвитку саморегуляції. Володіння навичками довільної саморегуляції свідчить про можливість і вміння людини усвідомлювати свої цілі, будувати систему дій, спрямованих на досягнення цих цілей, моделювати умови

навколишньої дійсності з метою оптимального вирішення своїх проблем, контролювати, коригувати програму дії у залежності від ситуацій, що складаються, а взагалі – про високий рівень пластичності людини, пристосованості, адаптованості до навколишньої дійсності.

В. І. Розов пропонує досліджувати феномен адаптивності з позицій системного підходу як: 1) цілісний об'єкт, що не є лише сукупністю власних складових; 2) як властивість, активність якої зумовлюють особливості його структури; 3) у нерозривному зв'язку та взаємодії із середовищем; 4) як ієрархічне утворення, де є провідні та допоміжні підсистеми й елементи; 5) як складний об'єкт пізнання, адекватність якого визначається безліччю ілюстрацій, кожна з яких відбиває лише певний аспект [2]. У результаті, адаптивність представлена як полісистемна функціонально-структурна властивість інтегральної індивідуальності, що визначається сукупністю її різнорівневих індивідуальних характеристик (індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей людини), що виявляються в показниках продуктивності і гомеостатичності. Структура адаптивності особистості мінлива і відображає тільки певні тенденції (статеві, вікові тощо).

Ширше й докладніше уявлення про рівні адаптивності особистості в діяльності демонструє структурна модель О. П. Саннікової. Теоретичною основою для створення такої моделі є континуально-ієрархічна концепція особистості автора. Відповідно до її тверджень, особистість потрактовують як макросистему, що складається з різнорівневих підсистем із специфічними характеристиками. Як рівні окресленої системи виокремлено: 1) формально-динамічний; 2) змістовно-особистісний; 3) соціально-імперативний. До першого рівня авторка зараховує сукупність усіх властивостей, що відбивають динаміку перебігу психічних явищ й індивідуальні властивості конституційного характеру. Другий рівень демонструє особистісні властивості: спрямованість, потребнісно-мотиваційну сферу, інтереси. Третій рівень охоплює характеристики, які відбивають наявні в особистості уявлення про суспільство, мораль, норми, культуру, знання й власне мораль особистості. Переходи від одного рівня до іншого утворюють певний прикордонний простір, якому притаманні синтезовані риси двох суміжних рівнів. Ці переходи мають своє специфічне наповнення, вони взаємопов'язані, взаємопроникні й піддані взаємному впливові. Саме це пояснює розвиток окремих психічних властивостей, які пронизують особистість від нижчих рівнів до вищих [3].

Адаптивність як одна з фундаментальних властивостей особистості виявляє себе на всіх її рівнях. Відповідно до вищезазначеного в структурі адаптивності О. П. Саннікова виді-

ляє формально-динамічний; змістовно-особистісний; соціально-імперативний рівні. Кожен з них є відносно автономним утворенням, якому притаманні специфічний зміст і функції, що забезпечують разом з тим завдяки внутрішньосистемній взаємодії цілісний вияв адаптивності в реальному життєвому контексті. Змістовні аспекти вияскравлено в складі компонентів, що відбивають психологічну сутність явищ, притаманних тому чи іншому щаблю ієрархії, і їх проєкцію в адаптивності [5].

Однією із основних регуляторних систем, які забезпечують активні форми життєздійснення організму є емоційна система. Емоційна саморегуляція, як вид саморегуляції особистісних властивостей, спрямована на співвіднесення поведінки із вимогами ситуації та досягнення оптимального вирішення проблем, особливо у складних проблемних ситуаціях. Емоційні властивості (характеристики емоційного реагування та стійкі емоційні властивості) пов'язані із адаптивними властивостями та утворюють єдиний комплекс властивостей особистості у процесі адаптації до стресових ситуацій. Їх репертуар може варіюватися у залежності від об'єкта адаптації (різні види професій, різні умови життя і спілкування) і від особливостей суб'єкта адаптації (представники різних соціальних, професійних, вікових груп).

В контексті адаптивності розглядаються також й характеристики людей, що працюють в екстремальних умовах. Дослідники підкреслюють, що екстремальні умови діяльності ставлять перед людиною значні труднощі, зобов'язують її до повної, граничної напруги можливостей, щоб упоратися з ними й вирішити поставлене завдання [4].

Досліджуючи особливості структурної організації адаптивності в екстремальних умовах В. І. Розов виявив, що адаптивною психодинамічною властивістю особистості є активність, а неадаптивною – емоційність. Центральне місце в групі адаптивних властивостей займає показник соціальної активності. У групі неадаптивних даний показник не пов'язаний ні з однією із психодинамічних ознак. Структурно-утворювальними ознаками адаптивності у екстремальних умовах є показники особистісного самоконтролю, індивідуальної саморегуляції, сензитивності, самореалізації, інтелектуальної активності, психодинамічної витривалості й гнучкості, здатності до досягнення [2].

Отже, специфіка адаптивності особистості обумовлена активною природою особистості, її адаптивною сутністю й можливостями саморегулювання психічного життя.

Вважаємо за доцільне дослідити особливості відношень адаптивності з емоційними

властивостями особистості, які можна схарактеризувати як особистісні й індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості.

Рівень адаптивності у складі емоційної саморегуляції представлений блоками копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та адаптивних властивостей. Участь у експериментальному дослідженні взяли 76 вимушених переселенців.

З метою аналізу адаптивних стилів емоційної саморегуляції переселенців було використано наступні методи: копінг-тест Р. Лазаруса; опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Індекс життєвого стилю (LifeStyleIndex, LSI); шкали «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «тривалість емоцій» самооціночного тесту «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна; шкала «емоційна лабільність» Фрайбургського опитувальника; шкала «емоційний канал емпатії» опитувальника емпатії В. В. Бойко; методика емоційно-енергетичних зарядів В. В. Бойко; шкала «загальний фон настрою» методики індекс життєвого задоволення; блок емоційних властивостей 16-ти факторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла; багатофакторний особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова, в адаптації С. В. Чермяніна.

У процесі дослідження нами було висунуто припущення про те, адаптивний рівень емоційної саморегуляції особистості має такі характеристики: напруження безсвідомих механізмів захисту, актуалізація копінг-стратегій, інтенсивність характеристик внутрішнього емоційного реагування, зниження здатності до стабілізації емоційних властивостей особистості. Зрозуміло, що копінг-захисні механізми як стійкі способи долання стресу, емоційні властивості особистості, які формуються і закріплюються в процесі життя, у представників різних спільнот можуть істотно варіювати. Більш того, в залежності від особливостей особистісного розвитку, переживання стресових ситуацій, переважають різні способи долання стресу, різні характеристики емоційних властивостей особистості, які забезпечують адаптивність та емоційну саморегуляцію особистості. Вважаємо, що адаптивні властивості вимушених переселенців мають специфічні відмінності, що впливають на здатність особистості діяти у стресовій ситуації.

Отже, процес адаптації переселенців відбувається важко, спостерігаються імпульсивність поведінки, неконструктивність дій, ухилення від відповідальності. Вони незадоволені собою, відчувають не тільки неможливість аналізувати ситуацію, а й неспроможність долати стресову ситуацію. Завдяки механізмам психологічного захисту стресова ситуація витісняється із свідомості, викривлюється, не визнається та заперечується. Отримані дані

свідчать, що емоційні властивості переселенців характеризуються широким спектром емоційного реагування, нестабільністю; обумовлюють поведінку особистості та визначають особливості сприйняття стресової ситуації.

Результати нашого дослідження співзвучні із висновками О. В. Іщук, О. А. Лукасевич, які вивчали соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. Автори виявили, що адаптація у вимушених переселенців досі є нестабільною та приховує безліч соціально-психологічних проблем. Особливістю адаптаційних процесів зазначеної категорії населення є високий рівень дезадаптивності, високий рівень втечі від проблем, небажання вирішувати якісь складні життєві задачі, прагнення домінувати, бути забезпеченим та відчувати піклування з боку інших людей, зберігати емоційний комфорт будь-якими засобами, навіть небезпечними для оточення та для них самих [1].

Зрозуміло, що встановлені взаємозв'язки показників адаптивних властивостей з показниками копінг-захисних механізмів, а також з показниками емоційних властивостей дозволяють визначити змістовні характеристики адаптивного рівня емоційно-функціонального потенціалу вимушених переселенців. Цей рівень містить компоненти адаптивних властивостей, копінг-стратегії: «визнання відповідальності», «втеча-унікнення», зменшення активізації «планування вирішення проблеми»; показники механізмів захисту: «витіснення», «регресія», «заміщення», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація», «раціоналізація». Також адаптивний рівень переселенців складають характеристики емоційного реагування: (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, експресивність, емоційна лабільність-ригідність, тривалість емоцій, оптимізм-песимізм) та стійкі емоційні властивості (тривожність, нечутливість до емоціогенних впливів, невпевненість у соціальних контактах). Отже, ефективність емоційної саморегуляції переселенців при порушеннях балансу в системі особистість – соціальне середовище визначається гнучкістю системи механізмів саморегуляції, можливостями формування ресурсів, індивідуального стилю їх витрачання і компенсації.

З метою вивчення взаємодії адаптивних властивостей та компонентів емоційної саморегуляції у вимушених переселенців була проведена процедура факторного аналізу. У результаті було отримано 3 фактора, які описують адаптивні стилі емоційної саморегуляції, найбільш характерні вимушеним переселенцям.

Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та компонентів емоційної саморегуляції були підтверджені процедурою фак-

торного аналізу на виборці вимушених переселенців.

У перший фактор (**активно-пошуковий**) увійшли з високим ваговим навантаженням показники копінг-стратегій «конфронтація» (0,775), «пошук соціальної підтримки» (0,673), «позитивна переоцінка» (0,573), «дистанціювання» (0,525); з менш ваговим навантаженням увійшли копінг-стратегії «визнання відповідальності», «втеча-уникнення», «планомірне вирішення проблеми». У даний фактор також увійшли: захисний механізм «компенсація», з негативною вагою механізм психологічного захисту «витіснення», характеристики емо-

ційного реагування «емоційна чуйність» та стійкі емоційні властивості «емоційна чутливість», «сміливість у соціальних контактах». Це свідчить про те, що усі свідомі поведінкові копінг-стратегії, крім копінг-стратегії «самоконтроль», беруть участь у формуванні поведінки долання стресової ситуації, яка характеризується емоційною стабільністю, сміливістю у спілкуванні та обумовлює емоційну саморегуляцію особистості. Водночас, завдяки копінг-стратегіям «конфронтація» та «пошук соціальної підтримки» даний стиль представляє собою **активне долання труднощів** з орієнтацією на зовнішні ресурси.

Таблиця 1

Результати факторного аналізу адаптивних властивостей та компонентів емоційної саморегуляції у вимушених переселенців

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Конфронтація	0.775		-0.347
Дистанціювання	0.525		
Самоконтроль			0.314
Пошук соціальної підтримки	0.673		
Визнання відповідальності	0.440		
Втеча-уникнення	0.402	0.313	
Планомірне вирішення проблеми	0.302	-0.439	
Позитивна переоцінка	0.573		
Витіснення	-0.326	0.378	
Регресія		0.861	
Заміщення		0.669	
Заперечення			
Проекція		0.369	
Компенсація	0.559	0.390	
Гіперкомпенсація		0.506	
Раціоналізація		0.519	
Емоційна збудливість		0.661	
Інтенсивність емоцій		0.699	
Емоційна чуйність	0.339		
Експресивність		0.841	
Емоційна лабільність-ригідність		0.858	
Тривалість емоцій		0.663	
Оптимізм-песимізм		0.378	
Емоційна стійкість			0.765
Безпечність		-0.520	
Сміливість у соціальних контактах	0.478		
Емоційна чутливість	0.358	-0.359	-0.614
Тривожність		-0.393	
Напруження		0.462	
Нервово-психічна стійкість			0.736
Комунікативні здібності		0.901	-0.440
Моральна нормативність		0.709	
Загальний рівень адаптованості			0.857

Примітка: 1-й фактор – активно-пошуковий, 2-й фактор – дезадаптивний (захисно-лабільний), 3-й фактор – адаптивний (емоційно стійкий).

Другий фактор представлений адаптивними властивостями – моральною нормативністю (0,709) та з більш високим ваговим навантаженням показником «комунікативні здібності» (0,901) на тлі захисних механізмів регресії (0,861) і заміщення (0,669) із характеристиками емоційного реагування – емоційною лабільністю-ригідністю (0,858), експресивністю (0,841), інтенсивністю емоцій (0,699). У даний фактор також увійшли всі характеристики емоційного реагування, крім емоційної чуйності та стійка емоційна властивість – напруження, з негативною вагою – емоційна чутливість, безпечність, тривожність. За своїм змістом моральна нормативність та комунікативні здібності як адаптивні властивості переселенців представлені на захисно-емоційному рівні адаптивності. Даний фактор можна назвати **дезадаптивним (захисно-лабільним)**, він відображає нестійку адаптивність, яка супроводжується захисними механізмами регресії, заміщення разом із характеристиками емоційного реагування, серед яких домінує емоційна лабільність. Отже, переселенці відчувають недостатність емоційної саморегуляції як наслідок порушення збалансованості адаптивних властивостей.

У третій фактор увійшли показники адаптивних властивостей – загальний рівень адаптованості (0,857), нервово-психічна стійкість (0,736), із зворотнім ваговим навантаженням – комунікативні здібності. У цей фактор увійшли емоційна стійкість (0,765), із зворотнім ваговим навантаженням стійка емоційна властивість «емоційна чутливість». Даний фактор можна назвати **адаптивним (емоційно стійкий)**. Також до цього фактору увійшли копінг-стратегії «самоконтроль», із зворотнім ваговим навантаженням – «конфронтація». Захисні механізми та характеристики емоційного реагування в цьому факторі не представлені. Отже, адаптивні властивості переселенців виступають ресурсами емоційних властивостей особистості та копінг-захисних механізмів. Загальний рівень адаптованості характеризується такими характеристиками емоційних властивостей як емоційна стійкість, емоційна зрілість, розсудливість та практичність.

Отже, у вимушених переселенців представлені два адаптивних стилі емоційної саморегуляції: активно-пошуковий, емоційно стійкий та дезадаптивний (захисно-лабільний) стиль. Адаптивні стилі визначають активні адаптивні можливості пристосування до вимог середовища з емоційними властивостями (емоційна стійкість, із зменшенням емоційної чутливості) та свідомими способами долання стресу. Це активна позиція завдяки адаптив-

ним властивостям, свідомим копінг-стратегіям самоконтролю, зменшення напруження копінг-стратегії «конфронтація» із збереженням емоційної стійкості та зниженням емоційної чутливості.

Дезадаптивний (захисно-лабільний) стиль відображає несвідомі форми реагування на стрес – захисні механізми регресії, заміщення, в яких домінують характеристики емоційного реагування – емоційна лабільність, експресивність, інтенсивність емоцій. Такі поєднання показників адаптивних властивостей та емоційної саморегуляції характеризуються як свідомими, так і несвідомим механізмам на тлі емоційних властивостей особистості, серед яких виділяється низька емоційна чутливість.

Якісна своєрідність стилів адаптивного рівня забезпечується унікальною структурною організацією емоційних властивостей, копінг-захисних механізмів та адаптивних властивостей особистості. Адаптивний (активно-пошуковий) стиль представлений широким репертуаром копінг-стратегій, окремими механізмами захисту, характеристиками емоційного реагування та стійкими емоційними властивостями. Адаптивний (емоційно стійкий) стиль визначає активні адаптивні можливості пристосування до вимог середовища з емоційними властивостями та свідомими способами долання стресу. Дезадаптивний (захисно-лабільний) стиль представлений широким репертуаром механізмів захисту та характеристик емоційного реагування.

Перспективними у даному напрямку вважаємо дослідження стилів самореалізації ресурсів особистості та їх зв'язку з механізмами емоційної саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іщук О.В., Лукасевич О.А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» № 1(15) / 2019. С. 53-59.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
3. Кузнєцова О. В. Адаптивність, її функції та характер співвідношення з інноваційністю. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI (72), Issue: 174, 2018 Sept. P. 18-23.
4. Кузнєцова О. В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності. Наука і освіта, № 7, 2013. С. 243-247.
5. Sannikova O., Kuznetsova O. Adaptivity as The Integral Phenomenon: Empirical Verification. Science and Education, 2018, Issue 3. P. 27-35.