

СТИЛІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

SELF-REALIZATION STYLES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF IMMIGRANT STUDENTS

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості в стресових ситуаціях. Особливості самореалізації категорії студентів-переселенців мають специфічні відмінності, оскільки самореалізація особистості накладає свій відбиток на компоненти емоційної саморегуляції. Більш того, в залежності від особливостей особистісного розвитку і життєвих цілей, переважають різні способи долаття стресу, різні характеристики емоційних властивостей особистості, які сприяють емоційній саморегуляції особистості. Встановлено стилі самореалізації емоційної саморегуляції як стійке поєднання властивостей самоактуалізації, емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів. Виділено стилі самореалізації емоційної саморегуляції студентів-переселенців. Ризико-захисний стиль самореалізації особистості визначається домінуванням стійких емоційних властивостей (сміливість у соціальних контактах та безпечність) на тлі напруження захисних механізмів особистості, що свідчить про емоційну нестабільність особистості та схильність до ризикованої поведінки; помірковано-активний стиль самореалізації особистості представлений усіма копінг-стратегіями особистості; емоційно-нестабільний стиль самореалізації особистості орієнтований на характеристики емоційного реагування на тлі напруження захисних механізмів особистості, що свідчить про емоційну вразливість, емоційну нестабільність особистості; ціннісно-орієнтований стиль визначає домінуючі показники самоактуалізації особистості; соціально-реактивний стиль на основі позитивного погляду на природу людини та емоційної нестійкості. Доведено, що доцільно розглядати рівень самореалізації як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей студентів-переселенців у стресових ситуаціях навчальної діяльності, витримування стресу особистістю може бути ефективним та адекватним до ситуації.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, самореалізація особистості, властивості самоактуалізації, студенти-переселенці, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, емоційні властивості.

The article presents a theoretical analysis of the problem of self-realization in individuals during stressful situations. The peculiarities of self-realization among immigrant students have got specific differences, as self-realization of the individual leaves its mark on the components of emotional self-regulation. Moreover, depending on the characteristics of personal development and life goals, different ways of overcoming stress and different characteristics of the emotional properties of the individual, which contribute to the emotional self-regulation of the individual, prevail. The self-realization styles of emotional self-regulation as a stable combination of self-actualization properties, emotional properties, and coping-protective mechanisms have been defined. The self-realization styles of emotional self-regulation of immigrant students are highlighted. The risk-protective style of self-realization of the individual is determined by the dominance of stable emotional properties (courage in social contacts and insecurity) against the background of the tension of the protective mechanisms of the individual, which indicates the emotional instability of the individual and a tendency to risky behavior. The moderately active style of self-realization of the individual is represented by all coping strategies of the individual. The emotionally unstable style of self-realization of the individual is focused on the characteristics of emotional response against the background of the tension of the protective mechanisms of the individual, which indicates emotional vulnerability and emotional instability of the individual. The value-oriented style determines the dominant indicators of self-actualization of the individual. The socially reactive style is based on a positive view of human nature and emotional instability. It has been proven that it is advisable to consider the level of self-realization as a stable combination of emotional properties and coping-protective mechanisms of self-regulation. Depending on the dominance of coping-protective mechanisms or emotional properties of immigrant students in stressful situations of educational activities, the individual's ability to withstand stress can be effective and adequate to the situation.

Key words: emotional self-regulation, self-realization of individual, properties of self-actualization, immigrant students, coping strategies, mechanisms of psychological protection, emotional properties.

УДК 159.942-054.73-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.52>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Степаненко Л.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Дейниченко Л.М.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Під час воєнного стану в Україні зростає кількість осіб, які були змушені залишити місце свого постійного проживання, так званих «вимушених переселенців», «внутрішніх мігрантів», «біженців». Проблема міграції вивчається у багатьох галузях науки, зокрема у філософії, соціології, політології, економіки, психології, педагогіці, водночас для кожної з названих наук існують свої методологічні особливості, продиктовані предметом дослідження й фокусом дослідницького інтересу.

Пережитий травматичний досвід впливає на поведінкові та емоційні труднощі, когнітивні процеси,

міжособистісні відносини, самооцінку і, в цілому на світогляд [5]. Травматичні переживання, що виникають у переселенців, можуть перерости у травматичний синдром, за якого особистість обтяжена невіршеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до запропонованої їй допомоги.

Опрацьовуючи різноманітні літературні джерела [6], можна виокремити загальні, притаманні більшості переселенців симптоми, такі як: розлади сну (важке засинання, нічні жахіття, повторювані сюжети в снах тощо); розлади харчування (відсут-

ність апетиту чи навпаки); розлади уваги (складнощі з концентрацією уваги, перемикання з одного об'єкту на інший, неможливість завершити справу тощо); розлади пам'яті (нав'язливі спогади, вибіркове забування імен, слів, дат тощо); емоційні розлади (відсутність емоцій, неадекватність емоційних проявів щодо ситуації, ейфорія тощо) [2]. Зазначені реакції є нормальними реакціями людини на екстремальні події, що загрожують життю, тобто нормальними реакціями на ненормальні події. Але подібні прояви знижують ресурсний потенціал, що може призвести до суттєвих психологічних чи навіть психічних порушень. Люди, які отримали статус вимушених переселенців все ще перебувають у стані стресу, адже продовжують отримувати інформацію від родичів, друзів, знайомих, які залишилися в зоні військових дій.

Досліджуючи психологічні особливості переселенців Л. М. Балабанова підкреслює, що вимушений переїзд впливає на особистісний зміст і тимчасові перспективи особистості. Більшість з переселенців втрачають минуле, не відчують впевненості в майбутньому і відчують труднощі в регуляції життєвої програми в сьогоденні [1].

Зв'язок виникнення і розвитку психосоматичних захворювань з екстремальними ситуаціями в житті людини одним з перших виявив фізіолог У. Кенон. Він показав, що навіть у тому випадку, коли людина залучена в ситуацію тільки емоційно, відбуваються фізіологічні зміни. Екстремальна ситуація призводить до того, що активуються відділи мозку, що запускають захисні механізми на різних рівнях організму. Якщо дія ситуації тривала, активність систем зберігається, викликаючи їх функціональні і органічні порушення, згодом приводячи до захворювань [2]. Вимушена міграція відноситься до найбільш довгострокових у своїх наслідках подій в житті особистості. Ця подія, надаючи стресовий вплив на психіку людини протягом декількох років і навіть десятиліть, служить потужним поштовхом до розвитку психосоматичних захворювань.

У психології виділяється таке поняття як посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що відбувається з людиною у результаті зіткнення зі складними життєвими кризами. У людей є загальний набір уявлень про прогнозованість, керованість і доброзичливість світу, які вони використовують у своїй активності. Однак сильні стресові події зумовлюють необхідність перегляду установлених переконань, поглядів на себе та своє місце у світі. Посттравматичне зростання відбувається тоді, коли людина намагається змиритися з подією, що сталася, відновитися після її руйнівних наслідків. Як зауважує Тан, людина, яка демонструє постстресове зростання, переживає ці негативні стани протягом певного незначного часу, а потім у неї спостерігається покращення самопочуття, причому на більш вищому рівні, ніж це було до травми. М. Селігман наголошував, що відновлення до вищого порівняно з дотравматичним рівнем психологічного функціонування є основною озна-

кою посттравматичного зростання [4]. Замість того, щоб зосередитися на травматичних переживаннях, людина, повертається до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. Відповідно, травма діє як виправна точка для того, аби людина стала почуватися краще. Травма часто є джерелом розвитку та визначає правильні засоби задля досягнення психологічного благополуччя. У цьому контексті концепція посттравматичного зростання має суттєві відмінності від інших теорій відновлення після психотравми, які переважно акцентують увагу на набутті особистісної стійкості, осягненні нових смислів, формуванні оптимізму і витривалості.

Самоефективність, самореалізація особистості в стресових ситуаціях може привести не тільки до різних специфічних негативних реакцій на ці ситуації, а й до мобілізації зусиль задля усунення стресу та травматичних обставин. Особливо це стосується молодих людей, значна кількість яких може мобілізувати свої зусилля. Як представлено у економічних дослідженнях О. Ф. Новікова, незважаючи на складні життєві зміни і позбавлення, у переселенців виявився ресурсний потенціал. Переселенці мають більш високу ініціативність, старанність, взаємовиручку, безвідмовність і готовність працювати понаднормовий час [3].

У подоланні негативних наслідків стресових ситуацій та підвищенні стресостійкості особистості допомагають адаптаційні ресурси людського організму. Під ресурсами розглядаємо внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних обставинах. Ресурси можна визначити як засоби, за допомогою яких люди задовольняють потреби, переслідують цілі та виконують вимоги... Для відновлення втрачених ресурсів можуть бути використані дві стратегії: заміщення ресурсів або заміна ресурсів (resource replacement or resource substitution – І.Т.) [7].

На підставі вищевикладеного закономірним є припущення про те, що чим довше переселенці знаходяться в соціокультурних умовах приймачого суспільства, тим більш звичним для них стає спосіб життя оточуючих людей, тим з більшою ймовірністю вони зможуть згодом відчути себе частиною цього суспільства. Саме молоді люди-переселенці, завдяки вдалої адаптації до нових умов поселення характеризуються здатністю задовольняти свої потреби у тій чи іншій ситуації в конкретному соціальному середовищі. Ці процеси обумовлені низкою соціально-психологічних чинників: соціальними установками, ціннісно-мотиваційними утвореннями, стратегіями поведінки, відповідністю самооцінки та рівня домагань, їхнім реальним можливостям та умовам нового соціального середовища тощо. Успішність процесів соціально-психологічної адаптації переселенців, особливо в юнацькому віці, в студентство, стає підґрунтям трансформації особистості, її духовного та екзистенційного розвитку, переходу до нового рівня життєздійснення – рівня самоактуалізації.

У нашому дослідженні, рівень самореалізації представлений блоками копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та властивостей самоактуалізації особистості. З метою дослідження проблеми самореалізації особистості використовувалась методика «Модифікаційний опитувальник діагностики само актуалізації особистості» (САМОАЛ). За допомогою даного опитувальника на вибірці вимушених студентів-переселенців оцінювалися властивості самоактуалізації особистості.

Нами передбачалося, що вираження різноманітних якостей самоактуалізації відображає загальний рівень самореалізації особистості, знижує напруження копінг-захисних механізмів, високий ступінь внутрішнього емоційного реагування, стабілізує вияви емоційних властивостей особистості, що є ознаками емоційної саморегуляції.

Вважаємо, що властивості самоактуалізації категорії студентів-переселенців мають специфічні відмінності, оскільки самореалізація особистості накладає свій відбиток на компоненти емоційної саморегуляції. Більш того, в залежності від особливостей особистісного розвитку і життєвих цілей, переважають різні способи додання стресу, різні характеристики емоційних властивостей

особистості, які сприяють емоційній саморегуляції особистості.

Зрозуміло, що встановлені взаємозв'язки показників самоактуалізації із показниками копінг-захисних механізмів: «визнання відповідальності», «втеча-уникнення», «планомірне вирішення проблеми», «регресія», «компенсація»; характеристиками емоційного реагування: «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «експресивність», «емоційна лабільність-ригідність», «тривалість емоцій» та стійкою емоційною властивістю «напруження». Отже, успішність процесу самореалізації студентів-переселенців у стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій, захисних механізмів та емоційними властивостями.

З метою вивчення взаємодії властивостей самоактуалізації та компонентів емоційної саморегуляції студентів-переселенців була проведена процедура факторного аналізу. У результаті було отримано 5 факторів, які описують стилі самореалізації емоційної саморегуляції, найбільш характерні студентам-переселенцям.

Особливості взаємозв'язку властивостей самоактуалізації та компонентів емоційної саморегуляції були підтверджені процедурою факторного аналізу на виборці студентів-переселенців.

Таблиця 1

Результати факторного аналізу властивостей самоактуалізації та компонентів емоційної саморегуляції у студентів-переселенців

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
1	2	3	4	5	6
Конфронтація	0.301	0.639			
Дистанціювання		0.749			
Самоконтроль		0.646			
Пошук соціальної підтримки		0.589			
Визнання відповідальності		0.627			
Втеча-уникнення		0.622	0.333		-0.365
Планомірне вирішення проблеми		0.443		0.396	
Позитивна переоцінка		0.687			
Витіснення					
Регресія	0.480		0.799		
Заміщення	0.430		0.576		
Заперечення	0.458				
Проекція			0.465	0.310	
Компенсація	0.441		0.541		0.356
Гіперкомпенсація			0.367		
Раціоналізація				0.442	
Емоційна збудливість			0.805		
Інтенсивність емоцій			0.694		
Емоційна чуйність			0.322		
Експресивність			0.684		
Емоційна лабільність-ригідність			0.801		
Тривалість емоцій			0.621		
Оптимізм-песимізм			0.304		

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5	6
Емоційна стійкість				0.556	-0.487
Безпечність	0.368				
Сміливість у соціальних контактах	0.659				
Емоційна чутливість	0.441				
Тривожність					
Напруження			0.478		
Орієнтація у часі			0.563		0.341
Цінності			-0.452	0.702	
Погляд на природу людини					0.717
Потреба у пізнанні	0.305			0.423	
Креативність				0.592	
Автономність					
Спонтанність			-0.541		
Саморозуміння			-0.374	-0.344	
Аутосимпатія			-0.439	0.467	
Контактність			-0.409	-0.557	
Гнучкість у спілкуванні			-0.400		

Перший фактор представлений стійкими емоційними властивостями особистості, серед яких – «сміливість у соціальних контактах» (0,659), «емоційна чутливість», «безпечність». У даний фактор увійшли механізми психологічного захисту «регресія», «заперечення», «компенсація», «заміщення», копінг-стратегія «конфронтація», властивість самоактуалізації «потреба у пізнанні». За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **ризико-захисний стиль** самоактуалізації особистості. Домінування стійких емоційних властивостей (сміливість у соціальних контактах та безпечність) на тлі напруження захисних механізмів особистості свідчить про емоційну нестабільність особистості та схильність до ризикованої поведінки. Емоційна нестабільність студентів-переселенців характеризується тим, що вони стримують почуття невпевненості у собі, негативні переживання, відчувають страх невдачі, але готові до отримання нових вражень від спілкування.

Аналіз результатів показав, що другий фактор представлений усіма копінг-стратегіями особистості на основі активізації стратегій «дистанціювання» (0,749) та «позитивна переоцінка» (0,687). За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **помірковано-активний стиль** самоактуалізації особистості. Завдяки копінг-стратегіям «дистанціювання», «позитивна переоцінка» студенти-переселенці свідомо використовують засоби долання у стресовій ситуації та мають можливість знизити суб'єктивну значущість такої ситуації, попередити інтенсивність емоційних реакцій та позитивно переосмислити саму ситуацію.

Третій фактор представлений усіма інтенсивними характеристиками емоційного реагування, серед яких – «емоційна збудливість» (0,805), «емоційна лабільність-ригідність» (0,801). У да-

ний фактор увійшли з великим ваговим навантаженням механізми психологічного захисту: «регресія» (0,799), «компенсація», «гіперкомпенсація», «проекція». З менш значним навантаженням копінг-стратегія «втеча-уникнення», стійка емоційна властивість «напруження». Із зворотнім навантаженням увійшли властивості самоактуалізації (спонтанність, саморозуміння, гнучкість у спілкуванні, аутосимпатія, контактність). За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **емоційно-нестабільний стиль** самоактуалізації особистості. Домінування характеристик емоційного реагування на тлі напруження захисних механізмів особистості свідчить про емоційну вразливість, емоційну нестабільність особистості, яка напевно, має більш ситуативний характер. Емоційна нестабільність студентів-переселенців призводить до невпевненості у собі, відсутності розуміння власних потреб, порушенню комунікативних здібностей та самовираженню у спілкуванні з іншими людьми. Таким студентам-переселенцям притаманна залежать від захисних механізмів та здатність орієнтуватися на соціальні стереотипи.

Четвертий фактор представлений показниками самоактуалізації особистості – «цінності» (0,702), «креативність» (0,592), «потреба у пізнанні», «аутосимпатія»; із зворотнім навантаженням увійшли «контактність» та «саморозуміння». Даний фактор можна назвати як **ціннісно-орієнтований стиль**. Також із незначним навантаженням увійшли показники стійких емоційних властивостей – «емоційна стійкість», механізми психологічного захисту – «проекція», «раціоналізація» та копінг-стратегія особистості – «планомірне вирішення проблеми». Характеристики емоційного реагування в даному факторі не представлені. Отже, студенти-переселенці з даним стилем самореалізації цінують до-

брі відносини з іншими людьми, мають прагнення до творчості, відкриті до нового досвіду, впевнені у собі. Хоча мають вибірковість у соціальних контактах, не часто прислуховуються до власних потреб, можуть приписувати іншим негативні якості та вільно трактувати події. Але при цьому вони залишаються емоційно стійкими.

П'ятий фактор представлений показниками самоактуалізації особистості – «погляд на природу людини» (0,717), з меншим навантаженням увійшов показник «орієнтація у часі». Також у цей фактор увійшов показник механізму психологічного захисту «компенсація», із зворотнім навантаженням копінг-стратегія «втеча-уникнення» та показник стійкої емоційної властивості «емоційна стійкість». Даний фактор можна назвати як **соціально-реактивний стиль**. Отже, студенти-переселенці з соціально-реактивним стилем самореалізації вірять у людські можливості, прагнуть до побудови гармонійних відносин, але не завжди виявляють емоційну стійкість, недостатньо вміло знижують та стримують емоційне напруження, негативні емоційні переживання у стресових ситуаціях, що відповідають самій ситуації.

Таким чином, нами виділені кілька стилів рівня самореалізації студентів-переселенців: *ризико-захисний стиль* на тлі стійких емоційних властивостей та захисних механізмів особистості; *помірко-вано-активний стиль* на тлі свідомих механізмів емоційної саморегуляції; *емоційно-нестабільний стиль* з показниками характеристик емоційного реагування та механізмів захисту; *ціннісно-орієнтований стиль* з домінуванням показників самоактуалізації; *соціально-реактивний стиль* на основі позитивного погляду на природу людини та емоційної нестійкості.

У структурі виділених нами стилі рівня самореалізації емоційної саморегуляції спостерігається різне поєднання компонентів емоційної саморегуляції та властивостей самоактуалізації студентів-переселенців. Два стилі (ризико-захисний та емоційно-нестабільний стилі) містять стійкі емоційні властивості, несвідомі захисні механізми, що визначають особливості самореалізації особистості. Помірко-вано-активний стиль характеризується свідомими способами додання стресу. Інші стилі рівня самореалізації емоційної саморегуляції особистості (ціннісно-орієнтований, соціально-реактивний) представляють собою різне поєднання копінг-захисних механізмів, емоційних

властивостей при домінуванні властивостей самоактуалізації особистості. Ми припускаємо, що дані поєднання показників властивостей самоактуалізації й емоційної саморегуляції більшою мірою характеризуються емоційними властивостями, свідомими, так і несвідомими механізмами особистості. Отже, ми можемо стверджувати, що доцільно розглядати рівень самореалізації як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей студентів-переселенців у стресових ситуаціях навчальної діяльності, витримання стресу особистістю може бути ефективним та адекватним до ситуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л.М. Психологічна реабілітація як самостійна спеціальність в психології. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка 2018. С. 20–21.
2. 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.
3. Новикова О. Ф. Трансформация проблем переселенцев Донбасса: от социальной защиты к ресурсу развития. *Економічний вісник Донбасу* №2(48), 2017. С. 4–14.
4. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навчальний посібник / Н.О.Євдокимова, В.Л.Злишков, С.О.Лукомська, О.М.Федан. Миколаїв: Іліон. 2016. 342 с.
5. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін. ; [за ред. Л. С. Волинець]. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
6. Фролова О. Перша психологічна допомога вимушеним переселенцям. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/persha-psikhologichna-dopomoga-vimushenim-pereselentsyam>
7. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.