



21. Bluhm, R. (2009) Alterations in default network connectivity in posttraumatic stress disorder related to early-life trauma. *Journal of Psychiatric Neuroscience*, 34 [3]: 187–194.
22. Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Kliethermes, M., & Murray, L.A. (2012) Trauma-focused CDT for youth with complex trauma. *Child abuse & neglect*, 36 (6), 528–541.
23. Felman, S., & Laub, D. (1992) Testimony: Crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1992-97715-000>. (data zvernennia: 18.02.2021).
24. Gorbunova, V., & Klymchuk, V. (2020) The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West: Journal of Ukrainian Studies*, 7 (2), 33–68.
25. Hobfoll S.E., Hall B.J., Canetti-Nisim D., Galea S., Johnson R.J., Palmieri P.A. (2007) Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Journal of Applied Psychology*, Vol. № 56, P. 345–366.
26. Janoff-Bulman R. (1992a) Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York : Free Press, 256.
27. Janoff-Bulman R. (2004b) Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, № 15, P. 30–34.
28. Maercker A., Zoellner T. (2004) The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, P 41–48.
29. Russell, M.C., & Figley, C.R. (2013) Treating traumatic stress injuries in military personnel: An EMDR practitioner's guide (Vol. 46). Routledge.
30. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996a) The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, P. 455–471.
31. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004b) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, № I, P. 1–18.
32. Waxman, D. (2011). Living with terror, not Living in Terror: The Impact of Chronic Terrorism on Israeli Society. *Journal of Perspectives on Terrorism*, V. 5. P 5–6.

Стаття надійшла до редакції 02.03.2021.
The article was received 2 March 2021.

УДК 159.942.5:314.151.3-054.73
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-7>

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АДАПТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА СКЛАДНИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Степаненко Лариса Вікторівна,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри психології

Донбаський державний педагогічний університет

lora.step.74@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2891-9006>

Мета статті полягає у дослідженні особливостей взаємозв'язків адаптивних та емоційних властивостей, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту переселенців у процесі емоційної саморегуляції особистості.

Методи. Для дослідження складників емоційної саморегуляції особистості 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) самооціночний тест «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна; 4) Фрайбурзький опитувальник; 5) опитувальник емпатії В.В. Бойко; 6) методика емоційно-енергетичних зарядів В.В. Бойко; 7) методика індексу життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної; 8) 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла; 9) для дослідження адаптивних властивостей був використаний багатофакторний особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова в адаптації С.В. Чермяніна.

Результати. Виявлено кількісні та якісні характеристики зв'язків адаптивних властивостей з особистісними емоційними властивостями та копінг-захисними механізмами переселенців. Визначено взаємозв'язок адаптивних властивостей із характеристиками емоційного реагування та стійкими емоційними властивостями. З'ясовано, що адаптаційні можливості переселенців значною мірою визначаються їхніми емоційними властивостями, які, своєю чергою, мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізмами. Проаналізовано взаємозв'язки адаптивних властивостей із копінг-захисними механізмами особистості. Доведено, що успішність адаптаційного процесу у стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій та захисних механізмів особистості.

Висновки. Отримані результати експериментального дослідження дали змогу отримати нові дані у розумінні роботи емоційної саморегуляції особистості, яка базується на емоційних властивостях особистості у зв'язку з копінг-захисними механізмами та на адаптивних властивостях особистості.

Доведено, що ефективність емоційної саморегуляції переселенців за порушення балансу в системі «особистість – соціальне середовище» визначається гнучкістю системи адаптивних механізмів.

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

PECULIARITIES OF INTERRELATION BETWEEN ADAPTIVE PROPERTIES AND COMPONENTS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF IN-MIGRANTS

Stepanenko Larysa Victorivna,

Candidate of Psychological Sciences,
Lecturer at the Department of Psychology
Donbas State Pedagogical University

lora.step.74@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2891-9006>

Purpose. The purpose of the article is to study the peculiarities of the interrelations of the adaptive and emotional properties, coping strategies, mechanisms of psychological protection of in-migrants in the process of emotional self-regulation of the individual.

Methods. The following methods have been used to study the components of emotional self-regulation of the personality: 1) the coping test by R. Lazarus adapted by T. L. Kriukova and co-authors; 2) the questionnaire by Plutchik-Kellerman-Conte – Life Style Index, LSI; 3) self-assessment test «Characteristics of emotionality» by Ye. P. Ilin; 4) Freiburg questionnaire; 5) the questionnaire of empathy by V. V. Boiko; 6) the technique of emotionally-energetic charges by V. V. Boiko; 7) the technique of «index of life satisfaction» adapted by N. V. Panina; 8) 16-factor personality questionnaire by R. B. Cattell; 9) to study the adaptive properties of the multifactorial personality questionnaire «Adaptability» by A. H. Maklakov adapted by S. V. Chermianin has been used.

Results. The quantitative and qualitative characteristics of the connections of the adaptive properties with personality emotional properties and coping-protective mechanisms in in-migrants have been revealed. The interrelation of the adaptive properties with the characteristics of emotional response and the stable emotional properties is determined. It is found that the adaptive capabilities of in-migrants are largely determined by their emotional properties, which in turn are closely related to coping-protective mechanisms. The interrelations of the adaptive properties with the coping-protective mechanisms of the personality are determined. It is proved that the success of the adaptation process in stressful situations is determined by a kind of repertoire of coping strategies and protective mechanisms of the personality.

Conclusions. The results of the experimental study have provided new data in understanding the work of emotional self-regulation of the personality, which is based on the emotional properties of the personality in connection with the coping-protective mechanisms and the adaptive personality traits.

It is proved that the effectiveness of the emotional self-regulation of in-migrants in imbalances in the system of the personality and social environment is determined by the flexibility of the system of the adaptive mechanisms.

Key words: adaptation, characteristics of emotional reaction, emotional properties, coping strategies, mechanisms of psychological protection, stressful situations.

Вступ

Складі умови сьогодення вимагають від особистості адаптивної готовності до змін, які відбуваються у нашому суспільстві. Водночас виникають стресові ситуації, які пов'язані зі здатністю постійно долати стрес, диференціювати емоційні вияви, вирішувати нестандартні життєві проблеми. Така стресова ситуація стає найбільш значущою для можливостей емоційної саморегуляції особистості, примушує розвивати вміння спрямовувати свою активність до здатності володіти прийомом емоційної стабілізації та її психологічних механізмів, що потребують детального вивчення особистості.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Проблема адаптованості, адаптивних властивостей особистості як самостійних феноменів представлена неоднозначно у психологічній науці. Це пов'язано з відмінностями у поглядах на загальну проблематику психології адаптації.

У складних проблемних ситуаціях адаптаційні процеси особистості протікають за участю адаптивних механізмів, які закріплюються у структурі особистості і стають індивідуально-психологічною основою особистості (Налчаджян, 2010).

Здатність до адаптації, або адаптивність, як стверджував А.А. Налчаджян, характеризується



певним рівнем, за яким наявні великі індивідуальні відмінності. Близька за своїм змістом до адаптації адаптивність розуміється дослідником як здатність до адаптації в певних типах соціальних ситуацій. А.Г. Маклаков, урахувавши таке розуміння адаптивності, розкриває зміст адаптаційного потенціалу. На думку автора, адаптаційний потенціал знаходиться у прямій залежності від індивідуально-психологічних властивостей особистості, відображає їх своєрідне поєднання і вираженість у структурі тієї чи іншої особистості. Характеристики адаптаційного потенціалу досить різноманітні за своєю сутністю, серед них присутні як ті якості, які виступають умовами успішної адаптації, так і ті, які є результатом попередніх адаптацій (Маклаков, 2001). Отже, проблематику адаптивності в певних психологічних підходах пов'язують із розумінням адаптивності як стійкої властивості особистості.

Розвиток саморегуляції сприяє становленню адаптивних особистісних властивостей суб'єкта, які забезпечують ефективність, надійність, працездатність та інші характеристики професійної діяльності в екстремальних умовах (Дика, 2012). На думку І.І. Чеснокової, саморегуляція є процесом організації своєї поведінки, що характеризується специфічною активністю, яка спрямована на співвіднесення поведінки з вимогами ситуації, очікуваннями інших людей, на актуалізацію психологічних резервів відповідно до ситуації. Саморегуляція здійснює корекцію дій і готовність змінювати власну поведінку (Чеснокова, 1977).

В.І. Моросанова для вивчення індивідуально-типових особливостей системи саморегуляції, які стійко виявляються у людини в різноманітних видах довільної активності, запропонувала поняття індивідуального стилю саморегуляції (Моросанова, 2002). Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується індивідуально-типовим комплексом її стильових особливостей. Авторка довела, що успішність різних видів практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а будь-який структурно-функціональний дефект (недостатня реалізація будь-якого функціонального компонента саморегуляції, нерозвиненість міжфункціональних зв'язків) процесу регуляції істотно обмежує ефективність виконання самих різних видів діяльності (Моросанова, 2010). Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на основі якої розвивається здатність керувати собою відповідно до реалізації поставленої мети, спрямовувати свою поведінку відповідно до вимог життя, професійних або навчальних завдань. В.І. Моросанова підкреслює, що якщо складниками індивідуального стилю діяльності є різні індивідуальні форми реалізації довільної активності, то складники індивідуального

стилю регуляції – це індивідуально-типові особливості 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 залежно від ситуацій, що складаються, а взагалі – про високий рівень пластичності людини, пристосованості, адаптованості до навколишньої дійсності.

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

У контексті адаптивності розглядаються також і характеристики людей, що працюють в екстремальних умовах. Екстремальні умови діяльності ставлять перед людиною значні труднощі, зобов'язують її до повної, граничної напруги можливостей, щоб упоратися з ними й вирішити поставлене завдання. Це вимагає мобілізації адаптивних здібностей людини (Приходько, 2016). Урахувавши таке розуміння екстремальних ситуацій, Л.Є. Кузнєцова визначає особистісний адаптаційний потенціал як інтегральну змінну, що характеризується сукупністю індивідуальних ознак, котрі зумовлюють ефективність психічної адаптації людини, зокрема в екстремальних ситуаціях (Кузнєцова, 2011).

Н.Є. Водоп'янова і О.С. Старченкова пропонують диференціювати поняття стресової та стрессогенної ситуацій. Стресова ситуація вважається типом неординарної соціально-психологічної ситуації, що містить підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів людини, детермінує зміни її психологічного стану й якість взаємодії в системі «суб'єкт – ситуація». Стресогенна ситуація містить переважно імпліцитні (мається на увазі не виражені) детермінанти стресового реагування як мобілізації адаптаційних можливостей. Стресогенна ситуація може перетворитися на стресову

в результаті її суб'єктивної інтерпретації як напруженої, важкої (Водоп'янова, 2017).

Ситуація, яка сформована низкою надзвичайних та екстремальних подій, які є травмивними для різних верств населення, визначається як екстремальна. Ситуація виходить за межі звичайного нормального досвіду та загрожує (чи сприймається як така) життю, здоров'ю, благополуччю людини. Як зауважує Н.В. Пророк, на відміну від стресової ситуації травматична подія характеризується раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою. Травматичну подію завжди характеризує небезпека для життя чи цілісності того, хто її переживає. Реакцією на травмивну подію є фізичний або емоційний травмивний стрес (Пророк, 2015).

Стрессова ситуація створюється комплексом чинників та має свої особливості. Вибір дій людиною залежить від її особистих якостей, ситуацій, що склалися, наявних ресурсів, реальної можливості щось зробити, підтримки оточуючих. Уважається, що більш ефективно у короткостроковому періоді дати вихід емоціям (гніву, тривозі тощо) і вирішити проблему в довгостроковому. Якщо ситуація долається швидко й успішно, то її негативні наслідки будуть незначними, а у разі невдачі настає хвороба (іноді смерть) (Кулікова, 2019). Упевнені в своїх силах і здатні змінити стан справ люди зазвичай справляються з неприємностями.

Постановка питання про пошук витоків адаптивності переселенців у стресових ситуаціях у площині адаптивних якостей людини є зрозумілим, оскільки воно зумовлене поняттям «стрессова ситуація».

Мета статті – проаналізувати особливості взаємозв'язків адаптаційних та емоційних властивостей, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту переселенців у стресових ситуаціях.

2. Методологія та методи

Методологічною основою дослідження стали дослідження проблем адаптації особистості у контексті загальної психології (Ф.Б. Березін, А.В. Лібін, С.Д. Максименко, А.А. Налчаджян, В.І. Розов, О.П. Саннікова, Р. Лазарус, Р. Плутчик, Р. Пломін та ін.); теорія емоцій та захисних механізмів (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте); когнітивна теорія стресу й копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.).

Для дослідження складників 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) самооціночний 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 індексу життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної – шкала «загальний фон настрою» методики індексу життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної; 8) 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла – блок емоційних властивостей. Для дослідження адаптивних властивостей використано багатфакторний особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова в адаптації С.В. Чермяніна.

3. Результати та дискусії

Із метою аналізу проблеми адаптивних властивостей у складі емоційної саморегуляції переселенців було здійснено дослідження емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості. Участь в експериментальному дослідженні взяли 76 переселенців Донецької області віком від 25 до 50 років.

Результати дослідження адаптивних властивостей переселенців свідчать, що показники комунікативних здібностей, моральної нормативності виражені на середньому рівні.

Проаналізовано взаємозв'язки між показниками адаптивних властивостей та показниками емоційних властивостей як складників емоційної саморегуляції особистості. Установлено прямі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «нерво-психічна стійкість» та емоційними властивостями особистості: «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність – ригідність», «емоційна чуйність», «експресивність», «емоційна стійкість», «оптимізм – песимізм», а також зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq 0,448$). Із показниками «емоційна чуйність» ($r \leq 0,417$), «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq 0,459$), «емоційна стійкість» ($r \leq 0,550$) показник «нерво-психічна стійкість» має зворотний зв'язок. Отже, значущі кореляційні зв'язки показника адаптивної властивості особистості «нерво-психічна стійкість» із показниками емоційного реагування та стійкими емоційними властивостями свідчать про емоційну насиченість поведінкової регуляції переселенців. Характерними для переселенців є високий рівень тривожності, емоційної нестійкості, імпульсивності, зниженого настрою. Виникає широкий спектр характеристик емоційного реагування – від емоційного збудження, тривалості емоцій до емоційної чуйності, експресивності, оптимізму. Як визначає Т.О. Гордеєва, оптимізм – це вміння конструктивно (оптимістично) мислити і позитивно оцінювати своє майбутнє; комплексне утворення, що впливає на вміння цілеспрямовано діяти у зовнішньому світі, реалізовувати задумане та протистояти впливу важких життєвих обставин, зберігаючи психологічне благополуччя (Гордеєва, 2011).



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

Прямі кореляційні зв'язки виявлено між адаптивною властивістю «комунікативний потенціал» та емоційними властивостями особистості: «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність – ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», а також зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq 0,450$). Із показниками «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq -0,393$), «емоційна стійкість» ($r \leq -0,503$) показник «комунікативний потенціал» утворює зворотний зв'язок. Це свідчить про те, що комунікативні можливості переселенців ускладнені емоційною збудливістю, інтенсивністю, експресивністю, тривожністю, емоційною нестійкістю. Під час спілкування з оточуючими переселенці драматизують стресову ситуацію, що утруднює побудову комунікативних контактів із ними.

Між показниками адаптивної властивості «моральна нормативність» та характеристиками емоційного реагування зв'язків не встановлено. Існує значущий зворотний зв'язок зі стійкою емоційною властивістю «тривожність» ($r \leq -0,333$). Отже, запропонована соціальна роль сприймається переселенцями без емоцій, критично, відповідно до складених обставин. Моральні норми переселенців не хвилюють, прагнуть орієнтуватися на них не спостерігається.

Установлено прямі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «особистісний адаптаційний потенціал» та емоційними властивостями особистості: «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», «оптимізм – песимізм»; зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq 0,378$) та зворотні зв'язки з показниками «емоційна чуйність» ($r \leq -0,348$), «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq -0,521$), «емоційна стійкість» ($r \leq -0,476$). Отже, важкість процесу адаптації переселенців супроводжується широким спектром характеристик емоційного реагування, тривожністю, відсутністю емоційної стійкості, зниженням настрою. Проте емоційні переживання переселенців обмежені тільки стресовою ситуацією, на власні почуття вони не орієнтуються.

Таким чином, показники адаптивних властивостей «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «особистісний адаптаційний потенціал» утворюють прямі зв'язки з показниками емоційних властивостей: «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «емоційна лабільність – ригідність»,

«експресивність», «емоційна стійкість» та зворотні зв'язки з показниками «сміливість у соціальних контактах», «емоційна стійкість». Показник адаптивної властивості «моральна нормативність» утворює зворотний зв'язок із показником емоційної властивості «тривожність». Показники стійких емоційних властивостей «напруження», «безпечність» (експресивність) не утворюють зв'язків з показниками адаптаційного потенціалу. Отже, адаптаційні можливості переселенців значною мірою визначаються їхніми емоційними властивостями, які, своєю чергою, мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізмами особистості.

Установлено різноспрямовані взаємозв'язки між показниками адаптивної властивості «нервово-психічна стійкість» та показниками копінг-захисних механізмів особистості як складників емоційної саморегуляції: прямі зв'язки – з копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq 0,384$), «втеча – уникнення» ($r \leq 0,465$); зворотні зв'язки – з копінг-стратегіями «самоконтроль» ($r \leq -0,313$), «планомірне вирішення проблеми» ($r \leq -0,425$); прямі зв'язки – із захисними механізмами «витіснення» ($r \leq 0,392$), «регресія» ($r \leq 0,792$), «заміщення» ($r \leq 0,675$), «компенсація» ($r \leq 0,493$), «раціоналізація» ($r \leq 0,471$). Характер зв'язків свідчить про внутрішню конфліктність, амбівалентність почуттів особистості. Переселенці у стресовій ситуації прагнуть розуміти залежність між власними діями та їх наслідками, виявляють готовність аналізувати свою поведінку. Але за низької поведінкової регуляції, самоконтролю вони не можуть адекватно сприймати стресову ситуацію, мають неконструктивні форми поведінки, ухиляються від відповідальності, відчують нездатність до розв'язання проблеми. Повною мірою стресова ситуація не усвідомлюється. Завдяки механізмам психологічного захисту переселенці подавляють емоційні переживання шляхом використання логічних установок, протилежних доказів, пошуку заміщень реальних обставин. Також стає зрозумілим напруження механізмів витіснення та раціоналізації. В опитувальнику до показника витіснення внесено питання, що стосуються механізму психологічного захисту «ізоляція». При цьому психотравмуючий та емоційно підкріплений досвід може бути усвідомлений на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги. Механізми захисту знижують емоційне напруження, але це не призводить до полегшення.

Існують значущі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «комунікативний потенціал» та копінг-захисними механізмами переселенців: зворотний зв'язок з показником копінг-стратегії «планомірне вирішення проблеми» ($r \leq -0,342$) та прямі кореляційні зв'язки із захисними механізмами «витіснення» ($r \leq 0,474$), «регресія» ($r \leq 0,602$),

«заміщення» ($r \leq 0,463$), «проекція» ($r \leq 0,326$), «компенсація» ($r \leq 0,392$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,330$), «раціоналізація» ($r \leq 0,409$). Це свідчить про те, що переселенцям важко будувати стосунки із соціальним оточенням. У процесі встановлення контакту з іншими спостерігаються відкриті прояви емоційності, імпульсивності, слабкості емоційного контролю. Їх спілкування збіднено, інколи містить соціально несхвалювані висловлювання, що призводить до ефекту непривабливості, недоброчливості. Із метою запобігання конфлікту переселенці свої недоліки приписують іншим. Вони створюють розумові псевдофрази, шаблони для висловлювання; словесні установки мають певну ригідність, не усвідомлюються.

Між показниками адаптивної властивості «моральна нормативність» та показниками копінг-стратегій значущих кореляційних зв'язків не встановлено. Установлено прямий зв'язок показника «моральна нормативність» із показником захисного механізму «витіснення» ($r \leq 0,573$). За сприймання та відношення до моральних норм переселенці не знаходять свого вирішення, витісняють зі свідомості небажану інформацію, зовні це виглядає як протидія спогадам.

Досліджено прямі кореляційні зв'язки між інтегральним показником «особистісний адаптаційний потенціал» та копінг-механізмами: «конфронтація» ($r \leq 0,350$), «визнання відповідальності» ($r \leq 0,318$), «втеча – уникнення» ($r \leq 0,348$), зворотний зв'язок із показником «планомірне вирішення проблеми» ($r \leq -0,342$); із захисними механізмами «витіснення» ($r \leq 0,489$), «регресія» ($r \leq 0,762$), «заміщення» ($r \leq 0,688$), «компенсація» ($r \leq 0,484$), «раціоналізація» ($r \leq 0,459$). Отже, процес адаптації переселенців відбувається важко, спостерігаються імпульсивність поведінки, неконструктивність дій, ухилення від відповідальності. Вони незадоволені собою, відчувають не лише неможливість аналізувати ситуацію, а й неспроможність долати стресову ситуацію. Завдяки механізмам психологічного захисту стресова ситуація витісняється зі свідомості, не визнається, знижується її значущість, емоційні переживання переносяться на інших.

Копінг-стратегії «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» та захисний механізм особистості «заперечення» не показали взаємозв'язку з адаптивними властивостями переселенців.

Показники всіх рівнів адаптаційних властивостей утворюють прямі зв'язки з показником захисних механізмів «витіснення». Механізми регресія, заміщення, компенсація, раціоналізація утворюють прямі зв'язки з показниками адаптивних властивостей, окрім показника «моральна нормативність». Механізми проекції, гіперкомпенсація мають вибіркові прямі зв'язки з показниками адаптивних властивостей.

Таким чином, такі показники адаптаційних властивостей, як «нервово-психічна стійкість», інтегральний показник особистісного адаптаційного потенціалу, утворюють прямі зв'язки з копінг-стратегіями «визнання відповідальності», «втеча – уникнення». Копінг-стратегія «конфронтація» має прямий зв'язок з інтегральним показником особистісного адаптаційного потенціалу. Зворотний зв'язок спостерігається у показників «нервово-психічна стійкість», «комуникативний потенціал», у інтегрального показника адаптаційного потенціалу з показником копінг-стратегії «планування вирішення проблеми», а також у показника «нервово-психічна стійкість» із показниками копінг-стратегій «самоконтроль». Отже, успішність адаптаційного процесу у стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій, захисних механізмів та компонентів адаптаційного потенціалу.

Зазначимо також, що навіть у межах низького рівня вираження адаптаційного потенціалу ефективність адаптації досягається за рахунок копінг-захисних механізмів як складника емоційної саморегуляції.

Висновки

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що встановлені взаємозв'язки показників адаптаційних властивостей із показниками емоційних властивостей, а також із показниками копінг-захисних механізмів дають змогу визначити змістовні характеристики адаптаційного рівня емоційної саморегуляції особистості. Цей рівень становлять характеристики емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність – ригідність, експресивність, емоційна стійкість – нестійкість, оптимізм – песимізм) та стійкі емоційні властивості (тривожність, емоційна чуйність, сміливість у соціальних контактах, емоційна стійкість). Також адаптаційний рівень емоційної саморегуляції переселенців містить компоненти особистісного адаптаційного потенціалу, копінг-стратегії «конфронтація», «самоконтроль», «визнання відповідальності», «втеча – уникнення», «планування вирішення проблеми», показники механізмів захисту «витіснення», «регресія», «заміщення», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація», «раціоналізація». Отже, ефективність емоційної саморегуляції переселенців за порушення балансу в системі «особистість – соціальне середовище» визначається гнучкістю системи адаптивних механізмів, можливостями формування ресурсів, індивідуального стилю їх витрачання і компенсації.

Перспективним убачається дослідження змістовних характеристик рівня самоактуалізації емоційної саморегуляції особистості.



ЛІТЕРАТУРА:

1. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии ; 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.
2. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
3. Дикая Л.Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога. *Человек. Сообщество. Управление*. 2012. № 3. С. 75–88.
4. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 144 с.
5. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
6. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2010. № 1. С. 36–45.
7. Кузнецова О.В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 243–247.
8. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності : навчальний посібник / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие ; 3-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2017. 343 с.
10. Пророк Н.В., Бурака О.В., Кондратенко Л.О. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник вихователя дошкільного навчального закладу / за ред. Н.В. Пророк. Київ : Гамазин, 2015. 80 с.
11. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності : навчальний посібник / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
12. Гордеева Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. С. 131–177.

REFERENCES:

1. Nalchadzhyan, A.A. (2010). Psihologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii [Psychological adaptation: mechanisms and strategies]. 2-e izd., pererab. i dop. M.: Eksmo – M. : Eksmo [in Russian].
2. Maklakov A.G. (2001). Lichnostnyj adaptatsionnyj potencial: ego mobilizatsiya i prognozirovanie v ekstremal'nykh usloviyakh [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological journal*. 22. № 1. 16–24 [in Russian].
3. Dikaya, L.G. (2012). Lichnostnyj potencial i emotsional'noe vygoranie pedagoga [Personal potential and emotional burnout of the teacher]. *CHelovek. Soobshchestvo. Upravlenie. – Human. Community. Control*. № 3. 75–88 [in Russian].
4. Chesnokova, I. (1977). Problema samosoznaniya v psihologii [The problem of self-awareness in psychology]. M. : Nauka – M. : Science [in Russian].
5. Morosanova V.I. (2002). Lichnostnye aspekty samoregulyatsii proizvolnoj aktivnosti cheloveka [Personal aspects of self-regulation of voluntary humanactivity]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological journal*. 23. № 6. 5-17. [in Russian].
6. Morosanova V.I. (2010). Individual'nye osobennosti osoznannoj samoregulyatsii proizvol'noj aktivnosti cheloveka [Individual characteristics of conscious self-regulation of voluntary human activity]. *Vestnik Mosk.un-ta. Ser. 14. Psihologiya – Moscow University Bulletin. Ser. 14. Psychology*. 1. 36–45 [in Russian].
7. Kuznyeczova O.V. (2013) Adaptivnist osobystosti yak chynnyk profesijnoyi nadijnosti u predstavnykiv ekstremal'ny'x vy'div diyal'nosti [Personality adaptability as a factor of professional reliability in representatives of extreme activities] *Nauka i osvita – Science and education*, 7, 243–247 [in Ukrainian].
8. Prykhodko I.I., Kolesnichenko O.S., Timchenko O.V. (2016). Psykholohiia ekstremalnoi diialnosti [Psychology of extreme activity]. Edited by I.I. Prikhodko. Kh. : NA NHU – H. : AT NSU, 571. [in Ukrainian].
9. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. (2017). Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie [Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: a practical guide] 3-e izd., ispr. i dop. M. : Izdatelstvo YUrajt. M. : Yurayt Publishing House [in Russian].
10. Prorok N.V., Burlaka O.V., Kondratenko L.O. (2015). Dopomoga dityam, postrazhdalim vnaslidok voyennogo konfliktu [Assistance to children affected by the war] dovidnik vihovatelya doshkil'nogo navchal'nogo zakladu [handbook of preschool teacher]. Edited by N.V. Prorok. Kiyiv : TOV Gamazin – Kyiv : Gamazin LLC, 80 [in Ukrainian].
11. Kulikova, E. A. (2019). Stressy v professional'noj deyatelnosti: prichiny vznikenoveniya i puti preodoleniya [Stress in professional activity: causes of occurrence and ways to overcome]. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept» – Scientific-methodical electronic journal «Concept»*. 10. [in Russian]. URL: <http://e-kon-cept.ru/2019/192039.htm>.
12. Gordeeva T.O. (2011) Optimizm kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potenciala [Optimism as a component of personal potential] Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika [Personal Potential: Structure and Diagnostics]. Edited by D.A. Leontiev. M. : Smysl – M. : Meaning, 131–177. [in Russian].

Стаття надійшла до редакції 01.03.2021.
The article was received 01 March 2021.