

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНИХ СТИЛІВ ЕМОЦІЙНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Степаненко Л. В.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, Донецька область, Україна

orcid.org/0000-0002-2891-9006

lora.step.74@gmail.com

Ключові слова: *адаптивність, дезадаптивність, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, емоційні властивості, емоційна саморегуляція, професійна діяльність.*

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми адаптивності як здатності до адаптації в певних типах соціальних ситуацій. Встановлено адаптивні стилі психологів із різними формами реагування на стрес, які містять копінг-захисні механізми та емоційні властивості особистості. Адаптивний (активно-чутливий) стиль заснований на активних способах долання стресової ситуації з виявами емоційної чутливості. Психологи долають негативні переживання шляхом переосмислення та планомірного вирішення проблем із виявами емпатії до оточуючих. Адаптивний (емоційно стійкий) стиль відображає показники адаптивних можливостей та пристосування до вимог середовища. Ця адаптивна позиція характеризується емоційною стійкістю та свідомими стратегіями саморегуляції. Дезадаптивний (захисно-експресивний) стиль представлений адаптивними можливостями разом із несвідомими захисними механізмами та характеристиками емоційного реагування. Для встановлення контактів психологи використовують захисну позицію завдяки механізмам регресії та заміщення із збереженням емоційної насиченості та емоційної нестабільності (експресивність, емоційна збудливість, емоційна лабільність-ригідність, інтенсивність емоцій). З'ясовано, що доцільно розглядати адаптивний рівень емоційно-функціонального потенціалу як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Залежно від домінування емоційних властивостей або копінг-захисних механізмів особистості у стресових ситуаціях адаптивність особистості може бути гнучкою і адекватною до ситуації або визначати особливості емоційної саморегуляції. Доведено, що адаптивні стилі психологів мають певні характеристики. Структура кожного адаптивного типу долання стресової ситуації – активно-чутливого, адаптивного (емоційно стійкого) – представлена копінг-стратегіями та емоційними властивостями особистості. Дезадаптивний стиль (захисно-експресивний) відображає несвідомі форми реагування на стрес (регресія, заперечення), у яких домінують характеристики емоційного реагування (експресивність, емоційна лабільність).

PECULIARITIES OF ADAPTIVE STYLES OF EMOTIONAL AND FUNCTIONAL POTENTIAL OF PERSONALITY

Stepanenko L.V.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Donbas State Pedagogical University
G. Batiouk str., 19, Slovyansk, Donetsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2891-9006
lora.step.74@gmail.com*

Key words: *adaptability, maladaptation, coping strategies, mechanisms of psychological protection, emotional properties, emotional self-regulation, professional activity.*

The article presents the theoretical analysis of the problem of adaptability as the ability to adapt to certain types of social situations. The adaptive styles of psychologists with different forms of stress response have been established, which include coping-protective mechanisms and emotional traits of the personality. The adaptive (active-sensitive) style is based on active ways of overcoming a stressful situation with manifestations of emotional sensitivity. Psychologists overcome negative feelings by rethinking and systematically solving problems with empathy for others. The adaptive (emotionally stable) style reflects indicators of adaptive capacities and adaptation to environmental requirements. This adaptive position is characterized by emotional resilience and conscious strategies of self-regulation. The maladaptive (protective-expressive) style is represented by adaptive capabilities together with unconscious protective mechanisms and characteristics of emotional response. When establishing contacts, psychologists use a protective position due to the mechanisms of regression and substitution while maintaining emotional saturation and emotional instability (expressiveness, emotional excitability, emotional lability-rigidity, emotional intensity). It has been found that it is advisable to consider the adaptive level of emotional and functional potential as a stable combination of emotional properties and coping-protective mechanisms of self-regulation. Depending on the dominance of emotional properties or coping-protective mechanisms of the personality in stressful situations, the adaptability of the personality can be flexible and adequate to the situation or determine the characteristics of emotional self-regulation. It is proved that the adaptive styles of psychologists have certain characteristics. The structure of each adaptive type of coping with a stressful situation – active-sensitive, adaptive (emotionally stable) – is represented by coping strategies and emotional personality traits. The maladaptive style (protective-expressive) reflects unconscious forms of the stress response (regression, denial) in which the characteristics of emotional response (expressiveness, emotional lability) dominate.

Постановка проблеми. Адаптаційні процеси особистості протікають за участю адаптивних механізмів, які закріплюються у структурі особистості і стають індивідуально-психологічною основою особистості. Адаптивність як здатність до адаптації в певних типах соціальних ситуацій близька до поняття адаптаційного потенціалу. Адаптаційний потенціал – це інтегральна характеристика психічного розвитку особистості, взаємозв'язок її психологічних особливостей, специфічних ресурсів, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації. Адаптивність особистості та рівні саморегулюючих

систем особистості взаємопов'язані. Емоційна саморегуляція як вид саморегуляції особистості 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 з адаптивними властивостями та утворюють єдиний комплекс властивостей особистості у процесі адаптації до стресових ситуацій.

О.М. Кокун адаптаційний потенціал особистості визначає як інтегруючу характеристику психічного здоров'я та розглядає як сукупність вну-

трішніх чинників, що визначають ефективність адаптаційних змін, що залежать від багатьох конституціональних, вроджених і набутих чинників, які визначають структуру особистості [1].

Психічним складником адаптаційного потенціалу, на думку В.М. Панферова, виступає єдність інтегральних психічних утворень, до яких науковець відносить мотиваційні, афективні, темпераментні, рефлексивні, регуляційні, креативні, характерологічні, міжособистісні, а також свідомість [2]. Останній компонент, виділений автором, – це особистісно-регуляторний (або особистісна регуляція), він забезпечує актуалізацію потенціалу адаптації у значущих для особистості життєвих ситуаціях. Розвиток особистісної регуляції пов'язаний із формуванням свідомості та самосвідомості, отже, має свої особливі ознаки у кожному віковому періоді.

О.В. Колісник пов'язує адаптаційний потенціал особистості з пошуком нею життєвих стратегій, які дадуть змогу реалізовувати потреби, що диктуються соціальною дійсністю та особливостями самоідентифікації [3]. Н.В. Старинська розглядає особистісний адаптаційний потенціал як чинник самореалізації особистості в професії. Розглянувши рівневу структуру професійної самореалізації, авторка дійшла висновку, що професійна самореалізація досягається у разі реалізації адаптаційного й особистісного потенціалу людини в професійній діяльності, усвідомленні особистістю власної сутності і розкритті її у вигляді реалізації потенціалу з його опрідметненням у професійній діяльності [4].

Якщо людина володіє адаптивністю, як зазначає Ю.Ю. Ільїна, то вона набагато легше переносить зміни в житті, має можливість адекватно зорієнтуватися в будь-якій (особливо неприємній) ситуації, володіє більш високою емоційною стійкістю, а також здатна змінюватися, що не лякає, а тільки надихає її [5].

У контексті адаптивності розглядаються також і 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. Це вимагає мобілізації адаптивних здібностей людини. З урахуванням такого розуміння екстремальних ситуацій Л.Є. Кузнецова визначає особистісний адаптаційний потенціал як інтегральну змінну, що характеризується сукупністю індивідуальних ознак, що зумовлюють ефективність психічної адаптації людини, зокрема в екстремальних ситуаціях [6].

Екстремальними умовами вважаються небезпека, новизна обстановки, невизначеність, раптовість, що вимагають швидкої адаптації людини.

А.Г. Маклаков і С.В. Чермянін вказують на значимість низки особистісних особливостей, які відрізняються відносною стабільністю і багато в чому визначають успіх процесу адаптації в екстремальних умовах [7]. До таких особливостей автори відносять нервово-психічну стійкість, комунікативні якості та ступінь орієнтації на загальноприйняті норми поведінки, що в комплексі утворює особистісний адаптаційний потенціал.

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 посідає показник соціальної активності. У групі неадаптивних такий 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 [8].

У межах концепції адаптивності «висхідної рівноваги» Л.М. Колпакова вперше застосувала й витлумачила дефініцію суб'єктивної адаптивності [9]. Авторка стверджує, що адаптивність «висхідної рівноваги» розуміють як системно-інтегральне утворення, яке забезпечує особистості стійкість і динамічність у змінних умовах середовища. Водночас адаптивність інтерпретують як вияв функції вищого рівня, зумовленого накопиченим досвідом усвідомленої саморегуляції суб'єктом під час соціалізації та засвоєння особистісних функцій. Таким чином, специфіка адаптивності особистості зумовлена активною природою особистості, її адаптивною сутністю й можливостями саморегулювання психічного життя.

Недостатній розвиток адаптивних здібностей людини може призвести до посттравматичного стресу, адаптаційного розладу особистості або ж до дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (алкоголізм, суїцид, наркоманія тощо) [10], що знижує професійну надійність працівників, яка поряд із ефективністю є однією з найважливіших ознак якості трудової діяльності.

Особливо важливим постає це питання в контексті дослідження професій, які включають як необхідний компонент трудової діяльності людини виконання професійних дій в екстремальних умовах. Тривалий вплив стресогенних факторів, наявність постійної вітальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі, поранення або травматизації висувають високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості таких фахівців, але й до психологічних якостей

особистості, що визначають можливості стабільної та продуктивної діяльності за таких умов.

Традиційно професійна діяльність психологів не належить до екстремальних професій. Проте поза увагою дослідників залишається вивчення адаптивності особистості, професійна діяльність якої пов'язана з виконанням обов'язків в екстремальних умовах, як одного з провідних психологічних чинників її адаптації до діяльності, а отже, й професійної надійності [6].

Адаптивність особистості визначається «як властивості особистості, як її здатності до внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження рівноважних взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем, як здатність до відновлення цих взаємин у разі коливань та зміни характеристик соціального середовища» [11]. При цьому підкреслюється вплив на таку властивість особистості її психофізіологічного фундаменту кризь призму емоційності.

Таким чином, проблема професійної діяльності психолога розкривається через низку питань, пов'язаних із аналізом його професійних якостей. У психологічній літературі досить широко репрезентовані особистісні характеристики фахівця-психолога. Дослідники визначають найважливіші якості у структурі особистості психолога, які забезпечують ефективну професійну взаємодію та становлять основу професійної діяльності психолога.

Заняття людей діяльністю, яка володіє істотними ознаками, призводить до формування у них схожих рис особистості, детермінованих схожістю професійних вимог до психологічних і психофізіологічних особливостей людини. Моделювання особистості професіонала відбувається на підставі переліку особистісних та професійних якостей, які зумовлюють усебічний розвиток фахівця, містять вимоги щодо професійно важливих якостей, а також певні особистісні риси. Професійно важливу властивість, необхідним складником психологічної здатності та психологічної готовності фахівця до ефективної професійної діяльності є саморегуляція. Значення емоційного компонента в діяльності психолога зумовлене організуючою (регулюючою) функцією емоцій у життєдіяльності людини. Тривалий вплив стресових станів у процесі професійної діяльності може привести до різних видів професійних і особистісних деформацій. Звідси постановка питання про пошук витоків адаптивності психологів у стресових ситуаціях.

Мета статті – проаналізувати особливості адаптивних стилів емоційно-функціонального потенціалу психологів у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптивний рівень у складі емоційно-функці-

онального потенціалу представлений блоками копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та власно адаптивних властивостей особистості (на прикладі психологів). Участь у експериментальному дослідженні взяли 86 психологів Донецької області віком від 25 до 50 років, які самі пережили стресові події та продовжують працювати з населенням у сірих зонах.

З метою аналізу адаптивних стилів емоційно-функціонального потенціалу особистості було використано такі методи, як: 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) фрайбурзький опитувальник – шкала «емоційна лабільність»; 5) опитувальник емпатії В.В. Бойко – шкала «емоційний канал емпатії»; 6) методика емоційно-енергетичних зарядів В.В. Бойко; 7) методика індекс життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної – шкала «загальний фон настрою» методики індекс життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної; 8) 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла – блок емоційних властивостей; 9) багатфакторний особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова в адаптації С.В. Чермяніна.

У процесі дослідження нами було висунуто припущення, 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, залежно 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 психологів мають специфічні відмінності, оскільки професійна діяльність особистості накладає свій відбиток на рівень емоційно-функціонального потенціалу особистості і в тому числі на компоненти емоційної саморегуляції. Отже, передбачається, що структура і функції адаптивних властивостей особистості саме у вибірці психологів є найбільш збалансованою, здатною забезпечити адаптивну поведінку у стресовій ситуації.

Результати дослідження взаємозв'язків показників адаптивних властивостей з показниками копінг-захисних механізмів, а також показниками емоційних властивостей дозволили нам раніше визначити змістові характеристики адаптивного рівня емоційно-функціонального потенціалу психологів. Нами було встановлено, що адаптив-

ний рівень емоційно-функціонального потенціалу психологів містить компоненти адаптивних властивостей; копінг-стратегій (конфронтація, самоконтроль, визнання відповідальності, втеча-уникнення), зменшення активізації копінг-стратегій (планомірне вирішення проблеми); захисні механізми (регресія, заміщення, проєкція, гіперкомпенсація); характеристики емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна чуйність, експресивність, емоційна лабільність, тривалість емоцій, песимізм), стійкі емоційні властивості (тривожність, напруження, емоційна нестійкість, невпевненість у соціальних контактах). Отже, ефективність емоційно-функціонального потенціалу психологів у порушеннях балансу у системі «особистість–соціальне сере-

довище» визначається гнучкістю системи механізмів саморегуляції, можливостями формування ресурсів, індивідуального стилю їх витрачання і компенсації [12].

З метою вивчення взаємодії адаптивних властивостей та компонентів емоційної саморегуляції у психологів проведена процедура факторного аналізу. У результаті було отримано 3 фактори, які описують адаптивний рівень емоційно-функціонального потенціалу, найбільш характерний для психологів (табл. 1).

У перший фактор увійшли з великими ваговими навантаженнями копінг-стратегії «позитивна переоцінка» (0,697), «планомірне вирішення проблем» (0,477), «самоконтроль» (0,427), з менш ваговим навантаженням «пошук соціаль-

Таблиця 1

Результати факторного аналізу адаптивних властивостей та компонентів емоційної саморегуляції у психологів

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Конфронтація			0,542
Дистанціювання			
Самоконтроль	0,427		
Пошук соціальної підтримки	0,399		
Визнання відповідальності		0,377	0,301
Втеча-уникнення	0,332	0,338	0,498
Планомірне вирішення проблеми	0,477		
Позитивна переоцінка	0,697		
Витіснення	-0,422		
Регресія			0,865
Заміщення			0,805
Заперечення	0,399		
Проекція			0,538
Компенсація			0,505
Гіперкомпенсація			0,557
Раціоналізація	0,422		
Емоційна збудливість			0,772
Інтенсивність емоцій			0,761
Емоційна чуйність			0,542
Експресивність			0,780
Емоційна лабільність-ригідність			0,769
Тривалість емоцій	-0,307		0,564
Оптимізм-песимізм			0,614
Емоційна стійкість		0,515	-0,455
Безпечність	0,373		-0,411
Сміливість у соціальних контактах	0,333		
Емоційна чутливість	0,539	-0,327	-0,404
Тривожність			
Напруження			0,349
Нервово-психічна стійкість		1,030	
Комунікативні здібності		-0,478	0,920
Моральна нормативність	-0,339	-0,310	0,855
Загальний рівень адаптованості		1,032	

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

ної підтримки», «втеча-уникнення» на тлі стійких емоційних властивостей «безпечність», «сміливість у соціальних контактах», серед яких визначається «емоційна чутливість» (**0,539**). Також у цей фактор увійшли захисні механізми «раціоналізація», «заперечення», із зворотною вагою захисний механізм «витіснення» та характеристика емоційного реагування «тривалість емоцій». Такий фактор представлений зворотною вагою показника адаптивності «моральна нормативність» (-0,339). На нашу думку, така адаптивна властивість відображає схильність психологів у ситуаціях стресу недооцінювати свою соціальну роль. Такий фактор можна назвати як *активно-чутливий* стиль адаптованості. Копінг-стратегії «позитивна переоцінка», «планомірне вирішення проблем», «самоконтроль» дозволяють адекватно сприймати стресову ситуацію психологам, що підкреслює відсутність у них емоційного напруження. Слушне обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, які можуть загрожувати соціальному престижу, відбувається на тлі емоційної чутливості із схильністю до ризикованої поведінки. Взагалі життєва перспектива сприймається психологами позитивно.

Другий фактор представлений усіма показниками адаптивних властивостей: загальним рівнем адаптованості (**1,032**), нервово-психічної стійкості (1,030), із зворотною вагою увійшли показники «моральна нормативність» та «комунікативні здібності». Також мають місце показники стійкої емоційної властивості – «емоційна стійкість» (**0,515**), копінг-стратегії «визнання відповідальності», «втеча-уникнення». Показник емоційної властивості «емоційна чутливість» представлений із незначною зворотною вагою. Цей фактор можна назвати *адаптивним (емоційно стійким)*. Зазначимо, що показники захисних механізмів та характеристики емоційного реагування не увійшли у цей фактор. Отже, такий тип психологів реально сприймає стресові ситуації, адаптується до нових умов та володіє емоційною стійкістю. Ми можемо стверджувати, що адаптивні властивості особистості виступають ресурсами не тільки копінг-захисних механізмів, а і емоційних властивостей особистості.

У третій фактор увійшли показники адаптованості – «моральна нормативність» (**0,855**) та з більш високим ваговим навантаженням – показник «комунікативні здібності» (**0,920**). Також мають місце механізми психологічного захисту, серед яких найбільше навантаження у захисних механізмів «регресія» (**0,865**), «заміщення» (**0,805**), з менш ваговим навантаженням увійшли «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація»; усі характеристики емоційного реагування, серед них – «експресивність» (**0,780**), «емоційна збуд-

ливість» (0,772), «емоційна лабільність-ригідність» (0,769), «інтенсивність емоцій» (0,761), з менш ваговим навантаженням увійшли «емоційна чуйність», «тривалість емоцій», «оптимізм-песимізм». До фактора увійшли копінг-стратегії «конфронтація», «втеча-уникнення» та «визнання відповідальності»; стійка емоційна властивість «напруження», із зворотною вагою до такого фактора увійшли – емоційна чутливість, безпечність (експресивність), емоційна стійкість. Цей фактор можна назвати *дезадаптивним (захисно-експресивним)*. За своїм змістом адаптивні властивості психологів емоційно насичені, з інтенсивним емоційним реагуванням, експресивністю, емоційною збудливістю, емоційною лабільністю на тлі захисних механізмів. Результати проведеного кореляційного аналізу підтверджують, що існує тісний взаємозв'язок показників адаптивності «моральна нормативність», «комунікативні здібності» із такими емоційними характеристиками, як емоційна збудливість, експресивність, емоційна лабільність-ригідність, емоційна тривалість. Водночас стійкі емоційні властивості демонструють відсутність емоційної чутливості до емоціогенних впливів у відповідь на стресову ситуацію. Очевидно, психологи реалістично сприймають дійсність, емоційні спалахи мають ситуативний характер. Це доводить, що адаптивні властивості є ресурсами копінг-захисних механізмів, і відповідно, емоційних властивостей особистості.

Таким чином, нами виділені кілька адаптивних стилів емоційно-функціонального потенціалу психологів: *активно-чутливий стиль* представлений активними способами додання стресу, серед яких – копінг-стратегії «позитивна переоцінка», «планомірне вирішення проблем», «самоконтроль» із стійкою емоційною властивістю – емоційна чутливість; *адаптивний (емоційно стійкий) стиль* із загальним рівнем адаптованості, нервово-психічної стійкості та з вираженням емоційної стійкості. *Деадаптивний (захисно-експресивний) стиль* спрямований на ухилення від невпевненості у собі, тривоги, страху з вираженням характеристик емоційного реагування. Структуру кожного із виділених адаптивних стилів становлять різне поєднання копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та власне адаптивних властивостей особистості.

Отже, адаптивні властивості психологів із різними формами реагування на стрес представлені трьома стилями, які містять копінг-захисні механізми та емоційні властивості особистості. Домінуючий перший фактор заснований на активних способах додання стресової ситуації з виявами емоційної чутливості. Психологи долають негативні переживання шляхом переосмислення та планомірним вирішенням проблем із виявами

емпатії до оточуючих. Другий фактор відображає показники адаптивних можливостей пристосування до вимог середовища. Ця адаптивна позиція характеризується емоційною стійкістю та свідомими стратегіями саморегуляції. Третій фактор – дезадаптивний (захисно-експресивний) представлений адаптивними можливостями пристосування до вимог середовища – «комунікативні здібності», «моральна нормативність» разом із несвідомими захисними механізмами та характеристиками емоційного реагування. Для встановлення контактів психологи використовують захисну позицію завдяки механізмам регресії та заміщення зі збереженням емоційної насиченості та емоційної нестабільності (експресивність, емоційна збудливість, емоційна лабільність-ригідність, інтенсивність емоцій). Отже, ми можемо стверджувати, що доцільно розглядати адаптивний рівень емоційно-функціонального потенціалу як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Залежно від домінування емоційних властивостей або копінг-захисних механізмів особистості у стресових ситуаціях адаптивність особистості може бути гнучкою і адекватною до ситуації або визначати особливості емоційної саморегуляції.

Висновки з проведеного дослідження. Структура адаптивного рівня емоційно-функціонального потенціалу особистості включає унікальні комбінації компонентів емоційної саморегуляції

та адаптивних властивостей. Виділені адаптивні та дезадаптивні стилі адаптивного рівня емоційно-функціонального потенціалу. Адаптивні стилі відображають активні, свідомі способи долання стресової ситуації з вираженням стійких емоційних властивостей особистості. Емоційні властивості, в даному випадку «емоційна стійкість», «емоційна чутливість», визначають можливості особистості формувати переконання та свідомо долати стресову ситуацію, навіть без узгодження усіх інших адаптивних властивостей. Такі емоційні властивості 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.

Адаптивні стилі психологів мають певні характеристики: активно-чутливий тип представлений копінг-стратегіями на тлі емоційної чутливості; адаптивний (емоційно стійкий) – адаптивністю та емоційною стійкістю. Структура кожного адаптивного типу долання стресової ситуації – активно-чутливого, адаптивного (емоційно стійкого) – представлена копінг-стратегіями та емоційними властивостями особистості. Дезадаптивний стиль (захисно-експресивний) відображає несвідомі форми реагування на стрес (регресія, заперечення), у яких домінують характеристики емоційного реагування (експресивність, емоційна лабільність).

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
2. Панферов В.Н. Интегральный синтез психологии человека в науке, в образовании, в социальном взаимодействии. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 761 с.
3. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складник ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. 2015. № 8 (124). С. 59–63.
4. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
5. Ільїна Ю.Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивно-інтерактивної компетентності. *VII Міжнародна науково-практична конференція* : тези доп. Харків. 2018. URL: <http://reposit.sc.puczu.edu.ua/handle/123456789/7709>.
6. Кузнецова О.В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності. *Наука і освіта*. № 7, 2013. С. 243–247.
7. Аминов Н.А., Молоканов М.В. Социально-психологические предпосылки специальных способностей школьных психологов. *Вопросы психологии*. 1992. № 12. С. 73–84.
8. Розов В.И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1993. 146 с.
9. Колпакова Л.М. Адаптивные способности в регуляции прогноза поведения в трудной ситуации. *Образование и саморазвитие*. 2011. № 4 (26). С. 185–191.
10. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Ленинград, 1978. 244 с.
11. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности : монографія. Одеса : Издатель Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.
12. Степаненко Л.В. Адаптаційні властивості у складі емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Проблеми сучасної психології* : науковий журнал. Запоріжжя : видавничий дім «Гельветика», 2021. № 1 (20). С. 137–143.

REFERENCES

1. Kokun, O.M. (2004). Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichniy aspekt zabezpechennia diialnosti: monohrafiia. [*Optimization of human adaptive capabilities: psychophysiological aspect of activity: monograph*]. Kyiv: Milenium, 265 [in Ukrainian].
2. Panferov, V.N. (2015). Yntehralnyi syntez psykhologyy cheloveka v nauke, v obrazovanny, v sotsyalnom vzaymodeistvyi [*Integral synthesis of human psychology in science, in education, in social interaction*]. Sankt-Peterburg: Yzd-vo RHPU ym. A.Y. Hertseny, 761 [in Russian].
3. Kolisnyk, O.V. (2015). Adaptatsiyni potentsial yak skladova identyfikatsiinykh stratehii osobystosti [*Adaptation potential as a component of personality identification strategies*]. Hrani. No. 8 (124), 59–63 [in Ukrainian].
4. Starynska, N.V. (2017). Adaptatsiyni potentsial yak chynnyk profesiinoi samorealizatsii osobystosti [*Adaptive potential as a factor of professional self-realization of the individual*]. Psykholohiia: realnist i perspektyvy – *Psychology: reality and perspectives*, Vyp. 8, 259–263 [in Ukrainian].
5. Iliina, Yu.Iu. (2018). Adaptivnist osobystosti yak umova pertseptyvno-interaktyvnoi kompetentnosti [*Personality adaptability as a condition of perceptual-interactive competence*]. VII Mizhnarodna nauko-vo-praktychna konferentsiia: tezy dop. Kharkiv [in Ukrainian].
6. Kuznyeczova, O.V. (2013). Adaptivnist' osoby'stosti yak chy'nny'k profesijnoyi nadijnosti u predstavnykiv ekstremal'nyh vydiv 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].
7. Amynov, N.A., Molokanov, M.V. (1992). Sotsyalno-psykhologhycheskye predposylky spetsyalnykh sposobnostei shkolnykh psykhologov [*Socio-psychological prerequisites for the special abilities of school psychologists*] Voprosy psykhologyy – *Questions of psychology*, No. 12, 73–84 [in Russian].
8. Rozov, V.Y. (1993). Psykhologhycheskyi analiz adaptivnosti v ekstremalnykh sytuatsiyakh: dys. ... kand. psykol. nauk [*Psychological analysis of adaptability in extreme situations*]. Kyiv, 146 [in Ukrainian].
9. Kolpakova, L.M. (2011). Adaptivnyie sposobnosti v rehuliyatsyyi prohnoza povedeniya v trudnoi sytuatsyyi [*Adaptive abilities in regulating the prediction of behavior in a difficult situation*]. Obrazovanye y samorazvytye – *Education and self-development*. No. 4 (26). 185–191 [in Russian].
10. Korolenko, Ts.P. (1978). Psykhofyziolohiia cheloveka v ekstremalnykh uslovyakh [*Human psychophysiology in extreme conditions*]. Leningrad, 244 [in Russian].
11. Sannykova, O.P., Kuznetsova, O.V. (2009). Adaptivnost lychnosti: monohrafiia [*Personality adaptability: monograph*]. Odessa: Yzdatel N.P. Cherkasov, 258 [in Ukrainian].
12. Stepanenko, L.V. (2021). Adaptatsiini vlastyivosti u skladi emotsiino-funktsionalnoho potentsialu osobystosti [*Adaptive properties in the emotional and functional potential of the individual*]. Problemy suchasnoi psykhologhii: naukovyi zhurnal – *Problems of modern psychology: a scientific journal*. Zaporizhzhia: vydavnychiy dim “Helvetyka”, No. 1 (20). 137–143 [in Ukrainian].