

**Степаненко Л.В.**

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

## ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЕМОЦІЙНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

*У статті представлено теоретичний аналіз проблеми життєстійкості як здатності людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності шляхом актуалізації її психофізіологічних ресурсів та особистісного потенціалу. Встановлено стилі життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу як стійке поєднання властивостей життєстійкості, емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Виділено стилі життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу психологів. Проблемно-розв'язальний та чуйний (стресостійкий) стиль на основі філософського осмислення стресової ситуації з проявами емоційної чуйності; стиль втримання стресу (емоційно стійкий) з вираженням стійкої емоційної властивості; контроль-захисний представлений переконаннями психологів на отримання досвіду та боротьби із стресовою ситуацією як захисними реакціями організму з вираженням характеристик емоційного реагування. Представлено стилі життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу з ознаками достатньої та недостатньої емоційної саморегуляції. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей особистості у стресових ситуаціях, життєстійкості особистості може сприяти втриманню стресу або бути гнучкою і адекватною до ситуації. Доведено, що стилі життєстійкості з достатньою емоційною саморегуляцією відображають свідомі способи додання стресової ситуації з вираженням емоційних властивостей особистості. Проблемно-розв'язальний та чуйний (стресостійкий) стиль на основі філософського осмислення стресової ситуації з проявами емоційної чуйності; стиль втримання стресу відображає форми реагування на стрес, у яких домінує емоційна властивість – емоційна стійкість у поєднанні із відповідними копінг-стратегіями. Емоційна стійкість виступає критерієм здатності особистості витримувати стресову ситуацію при збереженні внутрішнього балансу, навіть поза узгодженістю усіх складових властивостей життєстійкості. Контроль-захисний стиль із недостатньою емоційною саморегуляцією представлений властивостями життєстійкості, несвідомими захисними механізмами та характеристиками емоційного реагування.*

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

**Постановка проблеми.** Дефініцію «життєстійкість» як психологічний феномен почали застосовувати нещодавно. Життєстійкість визначається поняттями саморегуляції і життєвого потенціалу, які детермінують здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності шляхом актуалізації її психофізіологічних ресурсів та особистісного потенціалу. У широкому розумінні життєстійкість – це міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість виникає у людини в наслідок особливого поєднання переконань, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості. Ця система переконань дає змогу людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на життєвому шляху [1]. Отже,

поняття «життєстійкість» використовують в аспекті проблематики оволодіння стресовою ситуацією. Життєстійкість допомагає перетворювати стресові впливи на нові можливості й трансформувати негативні враження в них.

Як поняття, життєстійкість відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, рівень її психічного здоров'я. При цьому дослідники вказують на необхідність розмежування поняття «життєстійкість» (*hardiness*) і «життєздатність» (*resilience*), оскільки остання є швидше біологічним феноменом, однією з базових характеристик, яка забезпечує виживання у навколишньому середовищі [2].

Поняття життєстійкості введено в наукову літературу С. Мадді і С. Кобейс на підставі теоретичних положень екзистенціальної психології та психології стресу. С. Мадді розглядає «*hardiness*»

як особливу інтегративну якість, систему установок, переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію [3]. У конструкті життєстійкості С. Мадді виділяє три компонента: залучення, контроль і прийняття ризику – виклик [4]. Залученість – це переконання особистості, що участь у події, що відбуваються, залученість до реальної дійсності зумовлює знаходження в ній цікавого й важливого для індивіда. Контроль – це переконання людини, що на результат того, що відбувається в реальності, може вплинути тільки боротьба як вибір власної стратегії діяльності в конкретній ситуації. Прийняття ризику – це переконання людини, що все, що з нею відбувається, сприяє її особистісному розвитку, оскільки формує досвід як позитивний, так і негативний.

Отже, не тільки концептуальним, а й практично значущим є постулат С. Мадді, що підґрунтям життєстійкості є не заперечення стресу як моделювання нереальною ситуацією, а вміння визнати реальність стресової ситуації і мужність як прагнення перетворити цю ситуацію на власні переваги. «Якщо змінити саму ситуацію не можна ..., життєстійке опанування набуває форми компенсаторного саморозвитку, тобто гіперкомпенсації» [5]. Отже, для збереження оптимальної працездатності, активності в стресогенних ситуаціях, і найголовніше, психологічного здоров'я необхідна висока розвиненість кожного з трьох зазначених компонентів життєстійкості.

На думку Т. М. Титаренко, життєстійкість є сутнісним модусом цілісної особистості. На її думку, розвиток людства йде шляхом екстремізації життєстійкості як ознаки наявності потенціалу. Потенціал подолання драматичних обставин життя визначається передусім змістом, силою, конфігурацією загального особистісного потенціалу, частково ірраціонального, неусвідомлюваного, нерегульованого, а частково усвідомленого, вже проявленого, випробуваного. Особистісна життєстійкість проявляється, насамперед, у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Життєстійкість «проступає» у індивідуальних особливостях, рисах характеру (активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка). Ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення. Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи самороз-

витку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах [6].

Т. О. Ларіна визначає життєстійкість у якості інтегративного феномена, який пов'язаний з ресурсним потенціалом індивіда, особистісними якостями, моделями поведінки та когнітивними схемами, які найчастіше застосовують у складних життєвих ситуаціях (копінг-стратегіями). Життєстійкість, на її думку, мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складної ситуації, отримання нового розуміння ситуації та дозволяє розширити власні життєві контексти. Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії [6].

Як влучно зауважує М. А. Кузнецов, конструкт життєстійкості операціоналізується завдяки вказівці функціонування когнітивних, емоційних і поведінкових регуляторів (здібностям до переривання й купіювання негативних емоцій, генеруванню й підтримці позитивних переживань, до концентрації та утримання уваги на значущій інформації, її запам'ятовуванню, збереженню й вилученню, до саногенного мислення, до точної самооцінки тощо). Саме вони змістовно наповнюють сферу психологічного здоров'я. Ресурсний підхід до сутності здоров'я виявився близьким за змістом до підходу, що оперує поняттям потенціалу (адаптаційного, особистісного тощо) [7].

Життєстійкість особистості визначає те, наскільки надійно і легко захисні сили компенсують ці впливи, недопускаючи перекручувань протікання психічних процесів.

Життєстійкість є системою настанов (переконань про сутність особистості, про світ, про взаємини зі світом), що забезпечують як оптимальне переживання ситуацій невизначеності й тривоги, але й активність у подоланні цієї ситуації, тобто перехід до зрілих та складних форм саморегуляції. Конструкт життєстійкості містить три компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику), які є відносно автономними й мають індивідуальні відмінності та різний рівень узгодженості із загальним ступенем життєстійкості. Процесуальні характеристики життєстійкості пов'язані з актуалізацією психофізіологічних ресурсів людини та її особистісного потенціалу.

Життєстійкість особистості може цілеспрямовано розвиватися із закріпленням досягнутих позитивних змін. У такому разі життєстійкість є чинником оптимальної самореалізації особистості.

Ефективність емоційно-функціонального потенціалу особистості на рівні життєстійкості визначається гнучкістю властивостей життєстійкості, можливостями використання емоційних ресурсів, компонентами копінг-захисних механізмів. Успішність життєстійкості залежить від внутрішніх умов її розгортання, а також від різних способів опанування людиною життєвих труднощів. Найважливіше поєднання копінг-захисних механізмів долаання стресу та емоційних властивостей особистості з власно властивостями життєстійкості. Простежується зменшення домінування свідомих та несвідомих захисних механізмів особистості, зменшення напруження характеристик емоційного реагування, стабілізація стійких емоційних властивостей, зберігання емоційної стійкості та стабільності емоційних переживань.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рівень життєстійкості у складі емоційно-функціонального потенціалу представлений блоками копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та власно властивостей життєстійкості особистості (на прикладі психологів). Участь у експериментальному дослідженні взяли 129 психологів Донецької та Луганської областях, віком від 25 до 50 років, які самі пережили стресові події та продовжують працювати з населенням в сірих зонах.

З метою аналізу стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості було використано наступні методи: 1) копінг-тест Р. Лазаруса, в адаптації Т. Л. Крюкової та співавторів; 2) опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Індекс життєвого стилю (LifeStyleIndex, LSI); 3) самооціночний тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна – шкала «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «тривалість емоцій»; 4) фрайбургський опитувальник – шкала «емоційна лабільність»; 5) опитувальник емпатії В. В. Бойко – шкала «емоційний канал емпатії»; 6) методика емоційно-енергетичних зарядів В. В. Бойко; 7) методика індекс життєвого задоволення, в адаптації Н. В. Паніної – шкала «загальний фон настрою» методики індекс життєвого задоволення, в адаптації Н. В. Паніної; 8) 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кет-

телла – блок емоційних властивостей; 9) методика діагностики життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва.

У процесі дослідження нами було висунуто припущення про те, що рівень життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості має такі характеристики: зниження напруження безсвідомих механізмів захисту, актуалізація копінг-стратегій, зниження інтенсивності характеристик внутрішнього емоційного реагування та стабілізація виявів емоційних властивостей особистості.

Зрозуміло, що свідомі копінг-стратегії є більш ефективними способами саморегуляції особистості в стресових ситуаціях у порівнянні із механізмами психологічного захисту. Копінг-стратегії розглядаються в якості одного з факторів, що впливають на життєві настанови особистості. Також, рівень життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості надає перевагу стійким позитивним емоційним властивостям, емоційній стійкості й емоційної рівновазі. Характеристики емоційного реагування менш представлені на цьому рівні емоційно-функціонального потенціалу особистості. У залежності від особливостей особистісного розвитку і життєвих цілей, настанов, переважають різні способи долаання стресу, різні характеристики емоційних властивостей особистості, які забезпечують стресостійкість, успіх у досягненні життєвих цілей та сприяють емоційній саморегуляції особистості.

Результати дослідження взаємозв'язків показників властивостей життєстійкості з показниками копінг-захисних механізмів, а також показниками емоційних властивостей дозволили нам раніше визначити змістовні характеристики рівня життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу психологів. Цей рівень містить компоненти властивостей життєстійкості, зменшення активізації копінг-стратегій «конфронтація», «самоконтроль», «визнання відповідальності», «втеча-уникнення», зменшення напруження механізмів захисту «регресія», «заміщення», «проекція», «гіперкомпенсація» та напруження механізму «запечення». Також рівень життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу психологів характеризується зниженням інтенсивності усіх характеристик емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна чуйність, емоційна лабільність-ригідність, експресивність, емоційна стійкість-нестійкість, оптимізм-песимізм) та стійких емоційних властивостей (тривожність, напруження), характеризується вираженням безпечності, сміливості у соціальних контактах (схильність до ризику),

емоційної стійкості. Зазначимо також, що життєстійкість, навіть у межах середнього рівня вираження, забезпечує зниження внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок упевненості у власних можливостях подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих. Її ефективність досягається за рахунок функціонування копінг-захисних механізмів як складової емоційної саморегуляції. Успішність життєстійкості особистості у стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром емоційних властивостей, копінг-стратегій, захисних механізмів та компонентів життєстійкості.

З метою вивчення взаємодії властивостей життєстійкості та компонентів емоційної саморегуляції у психологів була проведена процедура

факторного аналізу. У результаті було отримано 3 фактора, які описують рівень життєстійкості емоційної саморегуляції, найбільш характерний для психологів.

У перший фактор увійшли з великим ваговим навантаженням копінг-стратегія позитивна переоцінка (**0,696**), а також копінг-стратегії – планомірне вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, планомірне вирішення проблеми на тлі стійкої емоційної властивості – емоційна чутливість (**0,539**), безпечності, сміливості у соціальних контактах. У цей фактор увійшли захисні механізми «заперечення», «раціоналізація»; із зворотною вагою механізм «витіснення», характеристика

Таблиця 1

**Результати факторного аналізу властивостей життєстійкості та компонентів емоційної саморегуляції у психологів**

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Конфронтація			0.539
Дистанціювання			
Самоконтроль	0.427		
Пошук соціальної підтримки	0.398		
Визнання відповідальності		0.379	
Втеча-уникнення	0.332	0.342	0.492
Планомірне вирішення проблеми	0.476		
Позитивна переоцінка	<b>0.696</b>		
Витіснення	-0.422		
Регресія			<b>0.864</b>
Заміщення			0.804
Заперечення	0.399		
Проекція			0.535
Компенсація			0.505
Гіперкомпенсація			0.555
Раціоналізація	0.422		
Емоційна збудливість			0.774
Інтенсивність емоцій			0.760
Емоційна чуйність			0.540
Експресивність			<b>0.781</b>
Емоційна лабільність-ригідність			0.768
Тривалість емоцій	-0.307		0.564
Оптимізм-песимізм			0.611
Емоційна стійкість		<b>0.518</b>	-0.461
Безпечність	0.373		-0.412
Сміливість у соціальних контактах	0.332		
Емоційна чутливість	<b>0.539</b>	-0.324	-0.407
Тривожність			
Напруження			0.344
Залученість		1.033	
Контроль		-0.479	<b>0.925</b>
Прийняття ризику	-0.337	-0.313	<b>0.861</b>
Загальний рівень життєстійкості		1.034	

Примітка: 1-й фактор – проблемно-розв’язальний та чуйний (стресостійкий), 2-й фактор – втримання стресу (емоційно стійкий), 3-й фактор – контрольно-захисний.



тривалості емоційного реагування, показник життєстійкості – прийняття ризику (-0,337). Даний фактор можна назвати *«проблемо-розв'язальний та чуйний (стресостійкий) стиль»*. Зворотне значення показника такої властивості життєстійкості як «прийняття ризику» відображає неспроможність психологів в ситуаціях стресу активно боротися та долати її. Завдяки копінг-старатегії «позитивна переоцінка» психологи орієнтуються на філософське осмислення стресової ситуації. Відповідно до опитувальника копінг-старатегія «позитивна переоцінка» пов'язана із орієнтацією на надособистісне, осмисленням проблемної ситуації у більш широкому контексті роботи особистості над саморозвитком. Саме таке осмислення стресової ситуації психологами відбувається на тлі емоційної чутливості, терплячості до оточуючих, здатності до емпатії й розуміння інших.

Другий фактор представлений усіма показниками властивостей життєстійкості – загальний рівень життєстійкості (**1,034**), залученість (**1,033**), із зворотною вагою увійшли показники контролю та прийняття ризику. Також до фактору увійшли показники стійких емоційних властивостей – емоційна стійкість (**0,518**), із зворотною вагою емоційна чутливість; показники копінг-стратегій «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення». Зазначимо, що показники захисних механізмів та характеристики емоційного реагування не входили у цей фактор. Отже, ми можемо стверджувати, що властивості життєстійкості особистості виступають ресурсами не тільки копінг-стратегій, а й стійких емоційних властивостей особистості.

У третій фактор увійшли показники життєстійкості «прийняття ризику» та з більш високим ваговим навантаженням показник «контроль» (0,925). Також увійшли механізми психологічного захисту регресія (0,864), заміщення (0,804), проєкція, компенсація, гіперкомпенсація; копінг-стратегії «конфронтація», «втеча-уникнення». Увійшли всі характеристики емоційного реагування, серед них – експресивність (0,781), емоційна збудливість (0,774), емоційна лабільність-ригідність (0,768), інтенсивність емоцій (0,760); стійка емоційна властивість «напруження», з негативною вагою увійшли – емоційна стійкість, безпечність (експресивність), емоційна чутливість. Цей фактор ми назвали *«контрольно-захисний»*. Даний фактор містить такі властивості життєстійкості психологів як «контроль», «прийняття ризику», такі характеристики емоційного реагування як експресивність, емоційна збудливість, емоційна

лабільність на тлі захисних механізмів. Також до характеристик цього фактору належить відсутність емоційної чутливості, емоційної стійкості у відповідь на стресову ситуацію. Отже, психологи відчувають себе захищеними; коло ситуацій, які можуть викликати емоційні реакції, обмежене. Переконавання психологів в тому, що стресову ситуацію можна сприймати як досвід та боротьба з нею дозволить вплинути на результат, скоріше є захисними реакціями організму, ніж здатністю чинити опір стресовій ситуації. Результати проведеного нами кореляційного аналізу підтверджують, що існує тісний зворотній взаємозв'язок показника життєстійкості «контроль» із такими копінг-захисними механізмами як «самоконтроль», «визнання відповідальності», «втеча-уникнення», «регресія», «заміщення», «проєкція». Дійсно, психологи не можуть долати свої негативні емоційні переживання шляхом використання свідомих та несвідомих психологічних механізмів та не можуть знайти раціонального підходу до вирішення проблеми. Це доводить той факт, що властивості життєстійкості є ресурсами як копінг-захисних механізмів, так і емоційних властивостей особистості.

Таким чином, нами виділені кілька стилів життєстійкості емоційної саморегуляції: *проблемо-розв'язальний та чуйний (стресостійкий) стиль* в основі якого філософське осмислення стресової ситуації з проявами емоційної чутливості; *втримання стресу (емоційно стійкий) стиль* з вираженими властивостями життєстійкості та емоційної стійкості; *контрольно-захисний стиль* представлений спрямованістю на отримання досвіду та боротьбу із стресовою ситуацією та захисними реакціями особистості з вираженням характеристик емоційного реагування. До структури кожного із виділених стилів життєстійкості входить різне поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості.

Перший і третій фактори відображають емоційні властивості із формами реагування на стрес, в яких представлені копінг-захисні механізми особистості. Перший фактор представлений копінг-стратегіями разом із зворотнім показником життєстійкості «прийняття ризику». Це спроби долання стресу із збереженням емоційної чутливості, сміливості у соціальних контактах, безпечності, при напруженні несвідомих механізмів заперечення, раціоналізації. Третій фактор представлений властивостями життєстійкості «контроль» та «прийняття ризику» разом із несвідомими захисними механізмами. Це захисна

позиція завдяки несвідомим механізмам регресії та заміщення, із збереженням характеристик емоційного реагування та зниженням стійких емоційних властивостей (емоційна чутливість, емоційна стійкість, безпечність). Другий фактор представлений показниками життєстійкості на тлі стійкої емоційної властивості «емоційна стійкість». Система переконань психологів дозволяє їм витримати та ефективно долати стресову ситуацію. Разом із емоційною стійкістю, витримкою, практичністю, розсудливістю ця система переконань надає їм можливість приймати відповідальність та уникати проблем. Отже, ми можемо стверджувати, що рівень життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості доцільно розглядати як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів додання стресу. Залежно від системи переконань особистості, домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей особистості витримання стресу особистістю може бути ефективним та адекватним до ситуації.

Висновки з проведеного дослідження. Життєстійкість як інтегральна характеристика відбиває ступінь внутрішніх можливостей особистості протистояти тиску стресових обставин за умови зберігання власного фізичного й психологічного здоров'я без зниження успішності діяльності. Отримані взаємозв'язки показників властивостей життєстійкості з показниками копінг-захисних механізмів, показниками емоційних властивостей дозволяють визначити змістовні характеристики рівня життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. Специфіку рівня визначають копінг-захисні механізми: зниження активізації копінг-стратегій «визнання відповідальності», «втеча-уникнення»; зниження напруження механізмів захисту «регресія», «заміщення», «проекція». Простежується зниження характеристик емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, експресивність, емоційна лабільність-ригідність, тривалість емоцій, оптимізм-песимізм). Характерним є виявлення емоційних властивостей – сміливість у соціальних контактах, емоційна стійкість. Очевидно, що можливості життєстійкості особистості значною мірою визначаються її емоційними властивостями, які у свою чергу мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізмами. Навіть у межах середнього рівня вираження властивостей життєстійкості ефективність витримання стресу досягається за рахунок копінг-захисних механізмів як складової емоційної саморегуляції.

Стилі життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу доцільно розглядати як стійке поєднання властивостей життєстійкості, емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Виділені стилі життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу. У психологів – проблемно-розв'язальний та чуйний (стресостійкий) стиль на основі філософського осмислення стресової ситуації з проявами емоційної чуйності; витримання стресу (емоційно стійкий) з вираженням стійкої емоційної властивості; контроль-захисний представлений переконаннями психологів на отримання досвіду та боротьби із стресовою ситуацією як захисними реакціями організму з вираженням характеристик емоційного реагування.

Також виділені стилі життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу з ознаками достатньої та недостатньої емоційної саморегуляції. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей особистості у стресових ситуаціях, життєстійкості особистості може сприяти витриманню стресу або бути гнучкою і адекватною до ситуації. Стилі життєстійкості з достатньою емоційною саморегуляцією відображають свідомі способи додання стресової ситуації з вираженням емоційних властивостей особистості. Це проблемно-розв'язальний та чуйний (стресостійкий) стиль на основі філософського осмислення стресової ситуації з проявами емоційної чуйності. Унікальне поєднання показників емоційної саморегуляції та властивостей життєстійкості у рамках цих стилів свідчить про їх ситуаційну обумовленість. Стиль витримання стресу відображає форми реагування на стрес, у яких домінує така емоційна властивість як «емоційна стійкість» у поєднанні із відповідними копінг-стратегіями. Стилі життєстійкості з недостатньою емоційною саморегуляцією відображають інші тенденції. Так, контроль-захисний стиль життєстійкості містить різнобічне співвіднесення копінг-захисних механізмів та емоційних властивостей особистості, представлений властивостями життєстійкості, несвідомими захисними механізмами та характеристиками емоційного реагування. Контроль-захисний стиль, серед інших стилів життєстійкості з недостатньою емоційною саморегуляцією є найбільш вразливим для особистості.

Перспективними у даному напрямку вважаємо дослідження ресурсів особистості та їх зв'язку з такими механізмами емоційної саморегуляції, як механізми психологічного захисту.

**Список літератури:**

1. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Наталія Вікторівна Юр'єва. Х., 2015. 26 с.
2. Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие. Психологический журнал. 2012. №6. С. 84-98.
3. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 85-112.
4. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 76 с.
7. Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Х.: Изд-во «Диса плюс», 2017. 398 с.

**Stepanenko L.V. CHARACTERISTICS OF VIABILITY STYLES OF EMOTIONAL AND FUNCTIONAL POTENTIAL OF PERSONALITY**

*The article presents the theoretical analysis of the problem of viability as a person's ability to respond to changes in life flexibly by updating its psycho-physiological resources and personal potential. The styles of the viability of emotional and functional potential as a stable combination of properties of viability, emotional properties, and coping-protective mechanisms of self-regulation are established. The styles of the viability of emotional and functional potential of psychologists are highlighted. They are as it follows: the problem-solving and sensitive (stress-resistant) style based on philosophical understanding of a stressful situation with manifestations of emotional sensitivity; the stress retention style (emotionally stable) with the expression of a stable emotional property; the control-protective style, represented by the beliefs of psychologists to gain experience and deal with a stressful situation as protective reactions of the body with the expression of the characteristics of an emotional response. The styles of the viability of emotional and functional potential with signs of sufficient and insufficient emotional self-regulation are presented. Depending on the dominance of coping-protective mechanisms or emotional properties of the personality in stressful situations, the viability of the personality can help to maintain stress or be flexible and adequate to the situation. It has been proved that viability styles with sufficient emotional self-regulation reflect conscious ways of overcoming a stressful situation with the expression of emotional personality traits. The problem-solving and sensitive (stress-resistant) style based on philosophical understanding of a stressful situation with manifestations of emotional sensitivity, and the stress retention style reflect forms of the stress response, which are dominated by the emotional property – the emotional stability in combination with appropriate coping strategies. Emotional stability is a criterion for the ability of the personality to withstand a stressful situation while maintaining internal balance, even outside the consistency of all components of the properties of viability. The control-protective style with insufficient emotional self-regulation is represented by the properties of viability, unconscious protective mechanisms, and characteristics of emotional response.*

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