УДК 159.923:159.944.

Шрагіна Лариса Ісаківна
д.психол.н., доцент кафедри МППП
Одеський національний економічний університет (Україна)
Рубцова Таїсія Олегівна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
факультету економіки та управління підприємством
Одеський національний економічний університет (Україна)

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

JEL classification: *I10; D91*

Згідно з останніми науковими даними, значна частина людей страждає від психологічних розладів, що виникають унаслідок переживання сильного або тривалого стресу. Це свідчить про серйозну загрозу психічному здоров'ю нації та актуалізує дану проблему як важливу соціальну. Стрес є складним психічним явищем, що охоплює широкий спектр негативних впливів, зокрема екстремальні умови довкілля, конфлікти, специфіку професійної діяльності та небезпечні ситуації. Його можна розглядати як особливу форму взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем, яка визначається когнітивними процесами, емоційними реакціями, рівнем усвідомлення власних ресурсів і здатністю до саморегуляції. Характер переживання стресу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, зокрема системи цінностей, самооцінки та емоційної сфери [1, с. 143–144].

В умовах війни рівень психологічного навантаження суттєво зростає. Постійна загроза життю, втрата близьких і руйнування соціального середовища формують ситуацію хронічного стресу, у якій традиційні способи подолання труднощів часто виявляються недостатніми. Це актуалізує потребу у внутрішніх психологічних ресурсах, що забезпечують збереження психічного здоров'я особистості. Відповідно до теорії самодетермінації, розробленої Едвардом Десі, Річардом Раяном та Людмилою Найдьоновою, здатність особистості до саморегуляції зумовлюється задоволенням базових психологічних потреб — автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Це підкреслює важливість як внутрішніх ресурсів, так і соціальної підтримки у процесі подолання стресу.

Дослідження підтверджують, що саморегуляція особистості функціонує завдяки специфічним психологічним механізмам. Ключову роль серед них відіграє рефлексія, яка забезпечує інтеграцію функцій особистості як активного суб'єкта та об'єкта власного контролю. Важливим компонентом саморегуляції є також копінг-стратегії — індивідуальні способи адаптації до стресових обставин. Складні життєві ситуації визначаються як такі, що суттєво порушують звичний життєвий уклад і потребують значних зусиль для їх подолання. Використання копінг-стратегій, зокрема зміни когнітивної оцінки ситуації, звернення за підтримкою або дистанціювання, сприяє зниженню рівня тривоги та паніки, що є критично важливим в умовах постійної загрози [2, с. 120–123].

Проблематика емоційної саморегуляції, а також її впливу в стресових обставинах, перебуває у фокусі уваги численних наукових досліджень протягом останніх десятиліть. Центральною парадигмою у сфері емоційного самоуправління є концепція Дж. Ґросса, відповідно до якої регуляція емоцій охоплює механізми, спрямовані на зміну того, як індивід реагує на зовнішні чинники, задля забезпечення ефективної адаптації та досягнення поставлених цілей. Особливу увагу вчений приділяє когнітивному переосмисленню ситуації як ключовому інструменту управління емоційними реакціями. У межах своєї процесуальної моделі Дж. Ґросс виокремлює два основні класи стратегій регуляції емоцій: ті, що реалізуються на етапі оцінки ситуації, та ті, що застосовуються після виникнення емоційної реакції [3].

Подальший розвиток зазначених положень відображено в дослідженнях сучасних науковців, зокрема В. А. Нівінської, яка акцентує увагу на специфіці емоційної саморегуляції молоді в умовах невизначеності та підвищеного рівня стресу. Її праці демонструють, що здатність до ефективного управління емоціями є важливим чинником адаптації підростаючого покоління до складних соціальних умов [4, с. 76–77].

Саморегуляція пронизує весь спектр людських психічних явищ – від самостійного управління окремими пізнавальними процесами (як-от сприйняття, мислення, фантазія тощо) та регулювання

внутрішніх станів, аж до керування соціальною взаємодією. Попри численні форми свого вираження, саморегуляція має типовий устрій, що охоплює: ціль, узяту людиною для своєї свідомої діяльності, уявлення про важливі аспекти умов цієї діяльності, план конкретних кроків для виконання, набір мірил успішності роботи, дані про досягнуті підсумки, зіставлення отриманого з нормами успіху і, зрештою, рішення щодо потреби та виду коригування дій. Психічний самоконтроль реалізується через нерозривний зв'язок його рухомих, силових та змістовно-значущих сторін, що забезпечує людині можливість вийти за межі безпосередньої обставини, оволодіти методами досягнення наміченого, свідомо спрямовувати власні вчинки, передбачати їх наслідки та узгоджувати їх із діями та поведінкою оточення [5, с. 207].

Отже, саморегуляція виступає значущим внутрішнім ресурсом особистості для збереження психічного здоров'я в умовах хронічного напруження, зокрема під час війни. Вона гарантує здатність людини пристосовуватися до скрутних обставин, урегульовувати емоційні стани та продуктивно реагувати на стресові аспекти. Застосування копінг-стратегій та розвиток емоційного контролю сприяють зменшенню рівня хвилювання та зростанню стійкості до стресу. Таким чином, становлення вмінь саморегуляції є потрібною умовою психологічного добробуту та стабільної діяльності особистості.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в узагальненні теоретичних підходів до розуміння саморегуляції як цілісного психологічного ресурсу, що забезпечує підтримку ментального здоров’я в умовах тривалого стресового впливу, зокрема в ситуації воєнної нестабільності. Акцентовано взаємозв’язок між механізмами саморегуляції, копінг-стратегіями та емоційною регуляцією як комплексною системою адаптації особистості.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з емпіричним вивченням ефективності різних стратегій саморегуляції у представників різних вікових та соціальних груп, а також із розробкою практичних програм психологічної підтримки, спрямованих на формування навичок саморегуляції в умовах хронічного стресу.

Література

1. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143–151.
2. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 22. С. 120–128.
3. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation / J.J. Gross (Ed.). New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.
4. Нівінська В. А. Вплив умов невизначеності на емоційну саморегуляцію осіб юнацького віку та формування травматичного досвіду. *Габітус*. 2024. № 67. С. 76–80.
5. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. Вип. 87 (5). С. 207–215.