

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.16>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Ірина Ушакова

*Харківський економічний університет імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9А, м. Харків, Україна, 61166
e-mail: Ps.Ira@ukr.net*

Наталія Світлична

*Харківський економічний університет імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9А, м. Харків, Україна, 61166
e-mail: Nataliia.Svitlychna@hneu.net*

Тетяна Селюкова

*Національний університет цивільного захисту України,
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: selukova_tv@ukr.net*

У статті надано результати дослідження механізмів саморегуляції та копінг-стратегій особистості в умовах військового часу. Під час війни люди стикаються з численними стресовими ситуаціями, які викликають психологічне напруження та можуть негативно впливати на психічне здоров'я. У дослідженні підкреслюється, що в умовах хронічного стресу здатність людини застосовувати продуктивні та ефективні методи подолання стресу часто знижується. Натомість використовуються менш адаптивні стратегії, які не завжди сприяють збереженню психічної рівноваги та ефективному функціонуванню.

Проаналізовано різні підходи та складові саморегуляції, в тому числі планування, моделювання, програмування та оцінку результатів. Особлива увага приділяється гнучкості мислення та самостійності як ключовим чинникам, що впливають на вибір та ефективність копінг-стратегій. Автори вказують на важливість системного підходу до вивчення взаємозв'язку між саморегуляцією та копінг-стратегіями, зважаючи на специфічний контекст військового часу.

В роботі показано, що в доволі високий рівень саморегуляції забезпечується здатністю особистості до самостійного прийняття рішень, програмування та оцінки результатів своїх дій. Також підвищенню рівня саморегуляції може сприяти використання адаптивних копінг-стратегій. Як показано в дослідженні, сучасна особистість широко використовує такі стратегії подолання, як конфронтація, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це означає, що частіше перевага віддається неконструктивним та дезадаптивним копінг-стратегіям.

Таким чином, стаття робить внесок у розуміння складної взаємодії між саморегуляцією та копінг-стратегіями особистості під час війни, вказуючи на важливість подальшого вивчення цієї теми. Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних інтервенцій та створення підтримуючих програм для людей, які стикаються з важкими життєвими обставинами.

Ключові слова: особистість, копінг, саморегуляція, копінг-стратегії, механізми саморегуляції, військовий час.

Актуальність. Вивчення копінг-стратегій та механізмів саморегуляції особистості у військовий час набуває особливого значення. Адже наша країна вже більше десяти років втягнена у військове протистояння. Затягування війни призводить до порушення

психічних станів, поведінки, емоцій та особистості як комбатантів, так і людей, які безпосередньо не воюють, але вимушені жити в цих складних умовах незалежно від місця перебування. Конфлікт, що триває і ті чисельні психологічні проблеми, що є його наслідком, роблять необхідним вивчення способів, за допомогою яких люди адаптуються та долають ці труднощі.

Психологічний стан людини під час війни є критично важливим для її виживання, адаптації та збереження психологічного здоров'я. Військові конфлікти, втрата близьких, розруха, постійний страх за життя – усе це створює екстремальні умови, в яких звичайні механізми психічної саморегуляції можуть не спрацювати. Саме тут на допомогу приходять ефективні копінг-стратегії, які дозволяють особистості не тільки вистояти у важких умовах, а й зберегти внутрішню рівновагу.

Стратегії подолання є одним із способів, за допомогою яких люди долають стресові чи травматичні події, яких так багато під час війни. Ці стратегії можна розділити на три основні категорії: подолання, сфокусоване на проблемах, сфокусоване на емоціях та на уникненні (Р. Лазарус, С. Фолкман) [13]. Уміння правильно реагувати на стресові ситуації та управляти своїм емоційним станом може бути вирішальним фактором у виживанні під час військових дій. Копінг-стратегії, такі як когнітивна переоцінка, соціальна підтримка, або уникнення, допомагають знижувати рівень тривоги та паніки, що особливо важливо в умовах постійної загрози.

Постійний стрес може призвести до розвитку психічних розладів, таких як пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, або тривожні розлади. Вивчення та застосування ефективних копінг-стратегій сприяє профілактиці цих станів, зберігаючи психічне здоров'я як військових, так і цивільних осіб.

Важливим питанням, пов'язаним використанням копіngu для саморегуляції особистості є адаптація до нових умов життя. Війна змінює звичний порядок життя, вимагаючи від людини швидкої адаптації до нових умов. Механізми саморегуляції, що включають вміння планувати, контролювати свої емоції, підтримувати мотивацію та цілеспрямованість, стають важливими для успішної адаптації та продовження життя у нових реаліях.

Отже, у сучасному світі, де війна стає частиною реальності багатьох людей, вивчення копінг-стратегій та механізмів саморегуляції набуває не тільки теоретичного, але й практичного значення. Вони стають інструментами виживання, адаптації та збереження людської сутності в умовах, де будь-який інший механізм може виявитися недієздатним. Саме тому розвиток та впровадження цих знань у життя є надзвичайно важливими для кожної людини, яка опинилася у зоні військових конфліктів або переживає їх наслідки.

Метою даної роботи є аналіз стратегій подолання, які найчастіше використовуються людьми в сучасних умовах та виявлення їх зв'язку з рівнем саморегуляції особистості.

Аналіз сучасних досліджень та публікацій. Проблематика саморегуляції широко висвітлена як у вітчизняній, так і зарубіжній літературі. За час вивчення науковцями цього питання сформувались різні підходи до його розуміння.

В рамках когнітивно-поведінкового підходу акцентується увага на ролі пізнавальних процесів у саморегуляції (А. Бек, А. Елліс, Т. Михальченко, В. Олефір та ін.). Ці автори вважають, що базовою для саморегуляції є здатність людини усвідомлювати та змінювати свої думки, що впливають на її емоції та поведінку [6]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) використовує різноманітні техніки, такі як когнітивна реструктуризація, щоб допомогти людям розвинути навички саморегуляції. Це включає вміння змінювати негативні або деструктивні думки, які можуть перешкоджати ефективній саморегуляції.

Згідно з теорією самовизначення, яка розкривається в роботах Е. Десі, Р. Раяна, Л. Найдьонової саморегуляція є результатом внутрішньої мотивації та задоволення

основних психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Цей підхід підкреслює важливість особистої ініціативи і самостійності в процесі саморегуляції, а також вказує на те, що зовнішні чинники, такі як підтримка оточуючих або позитивне середовище, можуть сприяти розвитку саморегуляції [12].

Як підкреслюють Д. Гулман, Р. Ковшов, Л. Панько, Н. Чепелева, С. Шапіро та інші психологи, емоційна саморегуляція передбачає здатність контролювати та управляти своїми емоціями для досягнення довгострокових цілей або підтримання емоційної рівноваги [4; 14]. Сучасні дослідження у цій сфері акцентують увагу на важливості усвідомленості (mindfulness) та емоційного інтелекту. Усвідомленість допомагає людям краще розуміти свої емоції та контролювати їх, тоді як емоційний інтелект включає здатність розпізнавати емоції в себе та інших, а також управляти ними ефективним чином.

Нейробіологічний підхід базується на розумінні того, як мозок та нервова система впливають на процеси саморегуляції. Сучасні нейробіологічні дослідження (А. Домасіо, Р. Девідсон, С. Беглі, В. Шевчук) показують, що такі структури мозку, як префронтальна кора, мають ключове значення в управлінні саморегуляцією. Дослідження в області нейропластичності демонструють, що мозок може змінюватися під впливом досвіду і навчання, що відкриває нові можливості для розвитку саморегуляції через спеціальні практики та вправи [11].

Представники соціально-когнітивного підходу розглядають саморегуляцію як процес, який відбувається в соціальному контексті і залежить від спостереження, навчання та взаємодії з іншими людьми. Для засновника теорії саморегуляції А. Бандури важливим аспектом є роль моделей поведінки, які впливають на формування саморегуляційних навичок [10]. Наприклад, люди можуть навчатися саморегуляції, спостерігаючи за тим, як інші успішно справляються зі стресовими ситуаціями (Л. Карамушка) [2].

Найбільш популярним на сьогодні є інтегративний підхід, в якому об'єднані різні теорії та моделі, що визнають багатовимірну природу саморегуляції. Інтегративний підхід може включати одночасне використання когнітивних, поведінкових, емоційних та нейробіологічних методів для розвитку ефективної саморегуляції. Він дозволяє індивідуально підходити до кожної людини, враховуючи її унікальні потреби та особливості (К. Вілбер, С. Шапіро, Л. Карлсон, О. Лазарев, С. Максименко, О. Хохліна) [5; 9]. Це приваблива модель, яка імпонує багатьом дослідникам, в тому числі і нам.

З особливою гостротою проблема саморегуляції постає у питаннях дослідження індивідуально-типологічних особливостей регуляторних процесів планування (постановки мети), моделювання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінювання результатів та корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності й діяльності особистості. Саморегуляція передбачає прояв цілеспрямованої активності людини в процесі оволодіння будь-якою діяльністю, при цьому досягнення суб'єктивно прийнятних результатів залежить від того, якою мірою процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені.

Тому погодимось з думкою представників суб'єктного підходу (А. Килівник, Я. Матвієнко та ін.) про те, що найважливішим у вивченні питання психологічних механізмів саморегуляції є їх особистісні детермінанти як мотиватори вибору суб'єктом стилю активності, який необхідний саме в цей період та який більш притаманний конкретній особистості для досягнення цілі [3].

Отже, ми розглядаємо саморегуляцію як процес впливу на власний фізіологічний і психічний стан, що визначає можливість людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою. Здатність до саморегуляції не дається від народження, а формується та вдосконалюється.

Учені довели, що функціонування системи саморегуляції особистості відбувається завдяки певним психологічним механізмам, провідним серед яких є рефлексія, яка забезпечує інтеграцію функцій суб'єкта поведінки та об'єкта управління. Саморегуляція особистості забезпечується також таким її компонентом, як копінг-стратегії.

У психологічній літературі використовується терміни копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Р. Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [13].

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Існує кілька підходів до розуміння поняття копінгу, найбільш відомим серед яких є трансакційний, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолькманом. Вони вважають когнітивними та поведінковими зусиллями, спрямованими на мінімізацію стресових факторів під час безперервного процесу взаємодії між індивідом і середовищем [13]. Копінг включає не лише когніції та поведінкові зусилля, а й емоційний аспект під час розв'язання проблем. Тобто, він є поєднанням кількох складових, кожна з яких має свої функції. Наприклад, когнітивні зусилля спрямовані на проєктування подальших дій у стресовій ситуації, або знаходження альтернативних рішень. За допомогою поведінкових зусиль людина досягає очікуваного результату, а емоційна складова допомагає у регулюванні переживань та пошуках підтримки у оточення [1; 8].

Копінгом слід вважати засоби управління стресовими факторами, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. В їх основі лежать стратегії – механізми соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Вони ґрунтуються на усвідомлених зусиллях (діях) для врегулювання емоційної та інтелектуальної напруги з метою адаптації до об'єктивних обставин [7].

Перша класифікація психологічних стратегій самозахисту була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолькманом. На її основі було створено багато інших, в яких описано активні (які фокусуються на вирішенні проблеми) та пасивні (спрямовані на зняття напруження) стратегії; продуктивні (такі, за допомогою яких труднощі розв'язуються), відносно продуктивні (ті, які частково запобігають проблемі) та непродуктивні (що не допомагають у боротьбі зі стресом або навіть посилюють його) [1]; конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні); проблемно орієнтовані (спрямовані на суть труднощів) та емоційно орієнтовані (сконцентровані на самопочутті людини, її емоціях) тощо [8].

Широко описані також конкретні способи подолання стресу (труднощів), які особистість може використовувати: стратегії конфронтації (протистояння, боротьби), дистанціювання (відсторонення), самоконтролю (придушення, самовладання), пошуку соціальної підтримки (залучення зовнішніх ресурсів), прийняття відповідальності (прийняття

зв'язку між власними діями та їх наслідками), втечі-уникнення (ухилення, заперечення проблеми), планування вирішення проблеми (аналіз ситуації, планування дій), позитивної переоцінки (розгляд труднощів як додаткового стимулу для зростання).

Доведено, що зазвичай особистість користується комплексом стратегій, віддаючи перевагу певним, спираючись на особистісні ресурси та соціальне середовище. І тут нам близький ресурсний підхід, який розглядає їх як ресурси, за допомогою яких людина адаптується до обставин життя, власне, як ресурс саморегуляції. В цьому і полягає наш дослідницький інтерес.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження показників саморегуляції особистості та копінг-стратегій, які використовуються особистістю з цією метою було проведено на прикладі юнацького та молодого віку. Вибірка складала 68 осіб, які зголосились прийняти участь в онлайн-дослідженні. Ми не враховували гендерні, вікові та особистісні особливості, які безумовно, впливають на результати, але не є важливими для нашої роботи.

З метою дослідження рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції особистості було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), яка дозволяє виявити як загальні показники саморегуляції, так і рівні планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності як складових саморегуляції.

Результати проведеного дослідження свідчать, що лише 22,1% сучасних молодих людей мають високий рівень саморегуляції, що означає самостійне, гнучке і адекватне реагування на зміну умов, усвідомлене висунення і досягнення мети по стабілізації власного стану та поведінки. Цікаво, що поєднання такого рівня саморегуляції з високою мотивацією досягнення дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Тому найчастіше такі особистості є успішними, активними, легко адаптуються до нових умов. 41,2% досліджуваних мають середній рівень саморегуляції, відповідно, 36,7% представників нашої вибірки демонструють недостатній (низький) рівень загальної саморегуляції. Це означає, що доволі багато осіб, що прийняли участь у дослідженні є залежними від ситуації і оточуючих людей і у них знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особливостей. Такі дані свідчать про зниження адаптаційних можливостей сучасної особистості, що об'єктивно обумовлено умовами воєнного часу.

Показники саморегуляції за окремими шкалами представлено на рис. 1.

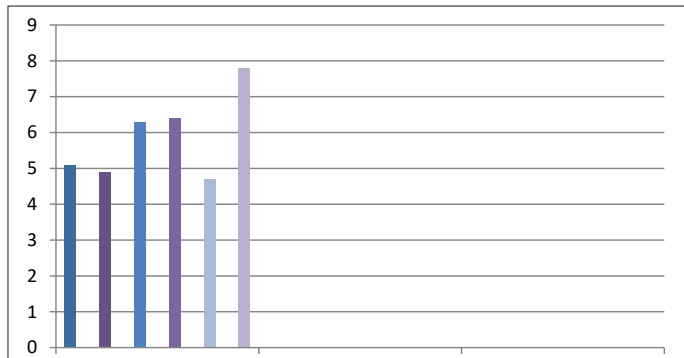


Рис. 1. Показники саморегуляції досліджуваних (у балах)

Дані, представлені на діаграмі, свідчать про доволі високий рівень саморегуляції у осіб нашої вибірки, в основному, за рахунок здатності до самостійного прийняття рішень, програмування та оцінки результатів своїх дій. Найнижчі оцінки спостерігаються в сфері планування, що може вказувати на деякі труднощі у створенні та реалізації довгострокових планів та у гнучкості, що показує складнощі, які виникають у досліджуваних при звиканні до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Це, в свою чергу, викликає труднощі в адекватному реагуванні на ситуацію, швидкому і своєчасному плануванні діяльності і поведінки, оцінці неузгодженості отриманих результатів з метою внесення корекції. Цілком вірогідно, що такі показники можуть бути пов'язані з важкими невизначеними умовами сьогодення.

Відмітимо, що одним із ключових факторів психологічної стійкості є підтримка з боку інших людей. Війна часто призводить до руйнування соціальних зв'язків, тому важливо зберігати та розвивати здатність до взаємодії, комунікації та співпраці, що можливо за рахунок розвитку відповідних копінг-стратегій.

Для дослідження копінгових механізмів саморегуляції нами була використана методика «Способи копінг-поведінки», розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Вона дає змогу виявити способи (механізми, стратегії), які люди використовують для подолання труднощів у різних сферах життя. Автори називають вісім таких стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, а також розглядають напруженість цих копінгів та їх рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Показники копінг-поведінки досліджуваних (у%)

Копінг-стратегії	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	Напруження	Кількість	Напруження	Кількість	Напруження
Конфронтація	10,3	8,8	30,9	20,6	58,8	60,3
Дистанціювання	20,6	55,9	60,3	52,9	19,1	33,8
Самоконтроль	30,9	22,1	69,1	17,6	-	-
Пошук соціальної підтримки	13,2	22,1	29,4	23,6	57,4	50,0
Прийняття відповідальності	13,2	30,8	39,7	30,8	47,1	30,8
Втеча-уникнення	23,6	24,6	38,2	23,1	38,2	44,1
Планування вирішення проблем	39,7	30,8	60,3	51,5	-	-
Позитивна переоцінка	26,5	16,1	61,7	18,0	11,8	35,3

Як свідчать отримані дані, досліджувані нашої вибірки використовують всі вказані копінгі. Найчастіше ними використовуються конфронтаційний копінг, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності (про що свідчить велика кількість людей з високим рівнем прояву цих стратегій та високими показниками напруження). Це означає, що велика кількість учасників дослідження (58,8%) часто бувають імпульсивними (з елементами ворожості і конфліктності), відчувають труднощі в плануванні дій, прогнозуванні їх результату, корекції стратегії поведінки. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Приблизно стільки ж (57,4%) досліджуваних мають високі показники і рівень напруженості за шкалою пошук

соціальної підтримки, що проявляється в залученні зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Також значна частина наших досліджуваних (47% на високому рівні) доволі часто визнає свою роль у виникненні проблеми і приймає відповідальність за її рішення, але в деяких випадках з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення (стратегія прийняття відповідальності).

Слід також звернути увагу, що найменш проявленими в нашій вибірці виявились стратегії самоконтролю (намагання подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки) та планування вирішення проблем (спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів). Ці способи подолання вважаються найбільш продуктивними і ефективними, але зараз, на жаль, рідше використовуються через перебування в хронічному стресі. І це може знизити здатність особистості до саморегуляції.

Оскільки ми вважаємо копінг одним з найважливіших механізмів саморегуляції особистості, слід детально дослідити взаємозв'язки між показниками саморегуляції та застосовуваними стратегіями подолання. Але це – завдання наступних робіт.

Висновки. Вивчення стратегій подолання і механізмів саморегуляції особистості під час війни має вирішальне значення для розуміння того, як люди адаптуються і справляються з труднощами війни.

Виявлено, що в доволі високий рівень саморегуляції наших досліджуваних забезпечується здатністю особистості до самостійного прийняття рішень, програмування та оцінки результатів своїх дій. Також підвищенню рівня саморегуляції може сприяти використання адаптивних копінг-стратегій. Як показано в дослідженні, сучасна особистість широко використовує такі стратегії подолання, як конфронтація, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це означає, що частіше переважа віддається неконструктивним та дезадаптивним копінг-стратегіям.

Результати цього дослідження надають інформацію для розробки цільових втручань і програм, що буде сприяти в кінцевому результаті зміцненню психічного здоров'я та благополуччя людей, що постраждали від конфлікту.

Список використаної літератури

1. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35. URL: <https://journals.ou.edu.ua/Psychology/article/view/3782> (дата звернення 19.08.2024)
2. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62–74.
3. Килівник А., Матвієнко Я. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, Т. 1. С. 54–57.
4. Ковшов Р. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7, вип. 24. 2011. С. 122–134. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_24/sb24_15.pdf (дата звернення 19.08.2024)
5. Максименко С. Розвиток особистості – розгортання чи новоутворення? *Проблеми сучасної психології*. 2011, Випуск 14. С. 3–11.

6. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
7. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 64–72.
8. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 4, 2022. С. 17–21. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/45/143> (дата звернення 19.08.2024)
9. Хохліна О. П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів*. Київ, 24 квітня 2013 року. Київ: Алерта, 2013. С. 290–292.
10. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
11. Davidson R. J., Begley S. The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them. New York: Hudson Street Press, 2012. 304 p.
12. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*. 2008. № 49(3). P. 182–185.
13. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984/ 460 p.
14. Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions. Washington DC: American Psychological Association, 2009. 193 p.

COPING STRATEGIES AND MECHANISMS OF PERSONALITY SELF-REGULATION IN WARTIME

Iryna Ushakova

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9A, Nauky avenue, Kharkiv, Ukraine, 61166
e-mail: Ps.Ira@ukr.net*

Nataliia Svitlychna

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9A, Nauky avenue, Kharkiv, Ukraine, 61166
e-mail: Nataliia.Svitlychna@hneu.net*

Tetiana Seliukova

*National University of Civil Defence of Ukraine,
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023
e-mail: selukova_tv@ukr.net*

The article presents the results of a study of the mechanisms of self-regulation and coping strategies of the individual in wartime. During the war, people face numerous stressful situations that cause psychological stress and can negatively affect mental health. The study emphasizes that under conditions of chronic stress, a person's ability to apply productive and effective methods of coping with stress is often reduced. Instead, less adaptive strategies are used, which do not always contribute to maintaining mental balance and effective functioning.

The article analyzes various approaches and components of self-regulation, including planning, modeling, programming, and evaluation of results. Particular attention is paid to flexibility of thinking and autonomy as key factors influencing the choice and effectiveness of coping strategies. The authors

emphasize the importance of a systematic approach to studying the relationship between self-regulation and coping strategies, given the specific context of wartime.

The paper shows that a fairly high level of self-regulation is ensured by the individual's ability to make independent decisions, program and evaluate the results of their actions. Also, the use of adaptive coping strategies can contribute to an increase in the level of self-regulation. As shown in the study, modern individuals widely use such coping strategies as confrontation, seeking social support, and accepting responsibility. This means that non-constructive and maladaptive coping strategies are more often preferred.

Thus, the article contributes to the understanding of the complex interaction between self-regulation and coping strategies of individuals during war, indicating the importance of further research on this topic. The results obtained have practical implications for the development of psychological interventions and the creation of support programs for people facing difficult life circumstances.

Key words: personality, coping, self-regulation, coping strategies, mechanisms of self-regulation, wartime.