

2. Fava, G. A., Cosci, F., Sonino, N. Current Psychosomatic Practice. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2017. 86(1). P. 13–30. <https://doi.org/10.1159/000448856>

3. Guidi, J., Lucente, M., Sonino, N., Fava, G. A. Allostatic Load and Its Impact on Health: A Systematic Review. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2021. 90(1). P. 11–27. <https://doi.org/10.1159/000510696>

4. Lenart-Bugla, M., Szcześniak, D., Bugla, B., Kowalski, K., Niwa, S., Rymaszewska, J., Misiak, B. The association between allostatic load and brain: A systematic review. *Psychoneuroendocrinology*. 2022. 145. P. 105917. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105917>

5. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological reviews*. 2007. 87(3). P. 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-110>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛА ТА ЕКОЛОГІЧНО ВІДПОВІДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Цибух Людмила Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Бусел Світлана Валентинівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Дибіна Оксана Володимирівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

У сучасних умовах соціально-екологічних трансформацій зростає значення формування екологічно відповідальної поведінки та усвідомленого ставлення до власного тіла як взаємопов'язаних вимірів розвитку особистості. Посилення екологічних викликів і зростання

уваги до тілесності актуалізують потребу в інтеграції відповідних психологічних підходів.

Попри значний обсяг досліджень, екологічна психологія та психологія тілесності залишаються недостатньо узгодженими. У цьому контексті ключового значення набуває саморегуляція як універсальний механізм, що забезпечує узгодження когнітивних, емоційних і поведінкових процесів та перехід від знань до відповідальної поведінки.

Саморегуляція визначається як здатність контролювати імпульси, емоції та дії відповідно до довгострокових цілей і виступає базовою умовою екологічно орієнтованої поведінки, що передбачає пріоритет суспільних інтересів над ситуативними вигодами.

Актуальність зумовлена необхідністю виявлення інтегративних механізмів саморегуляції та розробки теоретичної моделі формування усвідомленого способу життя.

Саморегуляція є ключовим механізмом сучасної психології, що забезпечує когнітивний контроль, емоційну та поведінкову організацію діяльності й включає постановку цілей, моніторинг і корекцію поведінки. Вона визначає здатність діяти відповідно до внутрішніх цінностей, а не лише зовнішніх стимулів, і виступає основою соціально відповідальної поведінки [2]. Вона тісно пов'язана із самосвідомістю, яка забезпечує усвідомлення емоційних і тілесних станів. Тілесна усвідомленість і усвідомленість (mindfulness) сприяють зниженню автоматизму реакцій, підвищенню емоційного контролю та формуванню адаптивної поведінки, включаючи проекологічні установки [4].

У межах екологічної психології показано, що поведінка формується через психологічні медіатори – установки, самоефективність і соціальні норми [7]. Це підтверджує, що саморегуляція інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні чинники й забезпечує перехід від установок до реальної поведінки.

Когнітивний компонент саморегуляції охоплює процеси усвідомлення, інтерпретації та оцінки досвіду і відіграє ключову роль у формуванні ставлення до власного тіла та довкілля. Він проявляється через усвідомлення тілесних станів, формування екологічної обізнаності та рефлексію, що забезпечує оцінку дій відповідно до внутрішніх цінностей. Дослідження підтверджують, що усвідомлення є базовою умовою зміни поведінки, оскільки дозволяє вийти за межі автоматичних реакцій і сформувати адаптивні стратегії, на що вказують Нільсен К. С., Кольонья В. та Ланге Ф. У сфері екологічної поведінки когнітивні процеси забезпечують трансформацію знань у внутрішньо прийняті переконання [6; 7].

Емоційна складова саморегуляції визначає мотиваційний аспект поведінки, оскільки емоції виступають її внутрішніми детермінантами. Вона включає емоційну регуляцію, екологічну тривожність та емпатію, які формують емоційну основу відповідальної поведінки та забезпечують її спрямованість і стійкість.

Сучасні дослідження засвідчують, що емоційне залучення є ключовим чинником екологічної поведінки, оскільки саме через емоції відбувається інтеріоризація цінностей, на що вказує Клейтон С. [3]. Водночас Клейтон С. та Каразсія Д. підкреслюють амбівалентний характер екологічної тривожності: за умов ефективної емоційної регуляції вона стимулює відповідальну поведінку, тоді як її надмірність призводить до уникнення та психологічного виснаження [3]. Ефективність емоційної саморегуляції визначається здатністю до усвідомлення й конструктивного опрацювання переживань. У контексті тілесності це проявляється у прийнятті власного тіла, зниженні самокритики та формуванні позитивного саосприйняття.

Поведінковий компонент саморегуляції забезпечує реалізацію когнітивних і емоційних процесів у діях через самоконтроль, формування звичок і відповідальність за вибір, що забезпечує перехід від установок до стійких практик. Сучасні підходи доводять, що сталі поведінкові зміни ґрунтуються на формуванні звичок, на що звертають увагу Верпланкен Б. та Рой Д. [9], тоді як Гагер М. С. і Лушинська А. підкреслюють роль планування та намірів у переході до дії [5]. У цьому контексті саморегуляція забезпечує як ініціювання, так і підтримання поведінкових змін.

Когнітивні, емоційні та поведінкові механізми саморегуляції утворюють цілісну інтегративну систему, яка забезпечує формування усвідомленого способу життя, спрямованого на гармонізацію взаємодії людини із власним тілом і навколишнім середовищем.

Одним із ключових аспектів дослідження є виявлення внутрішнього зв'язку між ставленням людини до власного тіла та її екологічною поведінкою. У сучасній психології все більше поширюється ідея про те, що ці два виміри мають спільну психологічну основу.

Тіло виступає первинним рівнем взаємодії людини зі світом. Через тілесний досвід формується базове відчуття безпеки, контролю та ідентичності. Відповідно, усвідомлене ставлення до тіла створює передумови для більш широкого усвідомлення взаємозв'язку людини з навколишнім середовищем.

У межах екологічної психології зазначене положення знаходить відображення у концепції екологічної ідентичності, яка передбачає включення природного середовища до структури Я особистості. Як підкреслює Клейтон С., екологічна ідентичність формується через усвідомлення взаємозв'язку людини з природою та відіграє важливу роль у регуляції поведінки, зумовлюючи більш відповідальне ставлення до довкілля. Подальші дослідження, зокрема роботи Клейтон С., Ірвінга Дж. та співавторів, розширюють це розуміння, доводячи, що високий рівень екологічної ідентичності корелює зі сталими екологічними практиками та внутрішньо мотивованою поведінкою.

Водночас у психології тілесності наголошується, що позитивне ставлення до власного тіла є важливим показником психологічного благополуччя та пов'язане з підвищеним рівнем самоповаги, самоприйняття та емоційної стійкості, на що звертають увагу Тилка Т.Л. та Вуд-Баркаллоу Н.Л. [8]. Сучасні дослідження у цьому напрямі підтверджують, що тілесна усвідомленість виступає важливим компонентом саморегуляції, оскільки забезпечує здатність до самостереження, регуляції емоцій та поведінкових реакцій.

Інтеграція зазначених підходів дозволяє обґрунтувати взаємозв'язок між тілесною усвідомленістю, саморегуляцією та екологічною поведінкою як єдиний взаємозумовлений процес. Усвідомлене ставлення до тіла підвищує рівень саморегуляції, яка забезпечує формування відповідальної поведінки як щодо себе, так і довкілля, утворюючи цілісну систему «саморегуляція – тілесність – екологічна поведінка». Сучасні дослідження підтверджують зв'язок між усвідомленістю та проєкологічною поведінкою, підкреслюючи роль внутрішньої регуляції як медіатора, на що вказують Гайгер С.М., Отто С. та Шрадер У., що дозволяє розглядати усвідомленість як ключовий регулятор інтеграції особистісної та соціально значущої поведінки [4].

Отримані результати відкривають можливості інтеграції тілесно орієнтованих підходів, когнітивно-поведінкових технік і практик усвідомленості у психологічному консультуванні та психоосвіті, що сприяє формуванню саморегуляції, внутрішньо мотивованої поведінки та профілактиці дезадаптивних станів. Практичне значення полягає у створенні інтегративних моделей, що поєднують індивідуальну саморегуляцію із соціально відповідальною поведінкою.

Теоретичний аналіз підтверджує, що саморегуляція є ключовим механізмом формування усвідомленого ставлення до тіла та екологічно відповідальної поведінки, інтегруючи когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. Встановлено їх спільну основу в усвідомленості, що

дозволяє обґрунтувати цілісну модель поведінки з перспективою подальших досліджень і прикладних програм.

Література:

1. Baxter D., Pelletier L. G. The roles of motivation and goals on sustainable behaviour in a resource dilemma: A self-determination theory perspective. *Journal of Environmental Psychology*. 2020. 69. 101437. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101437>
2. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation and the executive function of the self. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 197–217). 2003. The Guilford Press.
3. Clayton S., Karazsia B. T. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*. 2020. 69. Article 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
4. Geiger S. M., Otto S., Schrader U. Mindfully Green and Healthy: An Indirect Path from Mindfulness to Ecological Behavior. *Frontiers in psychology*. 2018. 8. 2306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02306>
5. Hagger M. S., Luszczynska A. Implementation intention and action planning interventions in health contexts: state of the research and proposals for the way forward. *Applied psychology. Health and well-being*. 2014. 6(1). 1–47. <https://doi.org/10.1111/aphw.12017>
6. Lange F., Dewitte S. Measuring pro-environmental behavior: Review and recommendations. *Journal of Environmental Psychology*. 2019. 63. 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.04.009>
7. Nielsen K. S., Cologna V., Lange F., Brick C., Stern P. C. The case for impact-focused environmental psychology. *Journal of Environmental Psychology*. 2021. 74. Article 101559. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101559>
8. Tylka T. L., Wood-Barcalow, N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*. 2015. 14. 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
9. Verplanken B., Roy D. Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: Testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment. *Journal of Environmental Psychology*. 2016. 45. 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.008>
10. Рудінська О.В., Дружкова І.С., Васькова А. В. Психологічні аспекти формування гендерної рівності в умовах суспільної трансформації та війни *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2025. № 1. С. 52–59. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-7>