

7. Harter S. The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 440 p.

8. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> (дата звернення: 26.03.2026).

9. Veldbrekht O. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. Vol. 12. No. 1. P. 45–62. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-12-1-3> (дата звернення: 27.03.2026).

10. Клименко І. В. Самооцінка як чинник міжособистісної прив'язаності у молодих дорослих. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 4. С. 45–56. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.4> (дата звернення: 28.03.2026).

11. Предко В. В. Самооцінка як чинник психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 112–117. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.18> (дата звернення: 30.03.2026).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-30>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сергєєва Марія Миколаївна

аспірантка кафедри психології,

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

Сучасні соціальні трансформації, що супроводжуються нестабільністю, невизначеністю та зростанням кількості кризових ситуацій, актуалізують проблему збереження ментального здоров'я особистості.

Особливої значущості набуває дослідження психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після психотравмуючих впливів. Одним із ключових таких ресурсів виступає резильєнтність.

Поняття резильєнтності у сучасній психологічній науці розглядається як динамічна характеристика особистості, що відображає здатність протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлювати психологічне благополуччя після пережитих труднощів [5].

Резильєнтність не є вродженою якістю, а формується в процесі життєвого досвіду, соціалізації та цілеспрямованого психологічного розвитку.

У контексті кризових ситуацій резильєнтність виступає важливим фактором збереження ментального здоров'я, оскільки забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Як зазначає Т. М. Титаренко, кризові події можуть як дестабілізувати психіку, так і виступати чинником особистісного зростання залежно від рівня внутрішніх ресурсів особистості [6].

Особливого значення проблема розвитку резильєнтності набуває у студентів-психологів, які в майбутньому здійснюватимуть професійну діяльність у сфері допомоги іншим.

Високий рівень резильєнтності є необхідною умовою їх професійної ефективності, оскільки забезпечує здатність витримувати емоційні навантаження, зберігати психологічну стійкість та запобігати професійному вигоранню [2].

Резильєнтність тісно пов'язана з емоційною саморегуляцією, емоційним інтелектом та здатністю до усвідомлення власних психічних станів. Як зазначає О.Я. Чебикін, ефективна регуляція емоцій є основою психічного здоров'я та психологічної стійкості особистості [7]. У свою чергу, розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню здатності до адаптації та конструктивного подолання стресових ситуацій.

У структурі резильєнтності виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент включає здатність до адекватного сприйняття ситуації, гнучкість мислення та позитивну переоцінку подій.

Емоційний компонент пов'язаний із здатністю до регуляції емоційних станів та підтримання емоційної рівноваги.

Поведінковий компонент відображає активні стратегії подолання труднощів, спрямовані на вирішення проблеми [1].

Кризові ситуації супроводжуються підвищенням рівня тривожності, емоційної напруги, невизначеності та ризиком виникнення дезадаптивних реакцій.

За відсутності достатнього рівня резильєнтності особистість може демонструвати емоційне виснаження, уникнення або імпульсивні

форми поведінки, що негативно впливає на її ментальне здоров'я [3]. Водночас високий рівень резильєнтності сприяє: зниженню рівня тривожності та стресу; підвищенню емоційної стійкості; формуванню адаптивних копінг-стратегій; збереженню психологічного благополуччя; розвитку здатності до особистісного зростання в умовах кризи.

Особливу увагу у дослідженні резильєнтності приділяють ролі соціальної підтримки, яка виступає важливим зовнішнім ресурсом подолання кризових ситуацій. Наявність підтримуючого соціального середовища сприяє зниженню рівня емоційного напруження та підвищує здатність особистості до адаптації [4].

Розвиток резильєнтності студентів-психологів має здійснюватися у процесі професійної підготовки шляхом інтеграції спеціальних психолого-педагогічних умов. До таких умов належать: формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток рефлексії, оволодіння техніками стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту, а також створення навчальних ситуацій, що моделюють професійні виклики.

Важливим напрямом є також формування здатності до усвідомленого переживання емоцій та їх конструктивного вираження. Це дозволяє зменшити ризик накопичення негативних емоцій та розвитку емоційного вигорання. Як підкреслює С. Д. Максименко, розвиток особистості відбувається через активну взаємодію з середовищем і подолання труднощів, що стимулює внутрішні ресурси людини [5].

Таким чином, резильєнтність виступає системоутворюючим чинником збереження ментального здоров'я в умовах кризових ситуацій. Її розвиток є необхідною умовою професійного становлення майбутніх психологів, оскільки забезпечує їх здатність до ефективної допомоги іншим та підтримання власного психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації програм розвитку резильєнтності студентів-психологів, що дозволить підвищити рівень їх психологічної стійкості та професійної готовності до роботи в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Література:

1. Коkun О. М. Психологія саморегуляції діяльності : монографія. Київ : КНТ, 2017. 380 с.
2. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2020. 400 с.
3. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2018. 360 с.

4. Березовська Л., Бекар М. Саморегуляція та міжособистісні стосунки в молоді: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 75(5). С. 12–19.

5. Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

6. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2015. 160 с.

7. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція діяльності особистості : монографія. Одеса : Астропринт, 2016. 240 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-31>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ САМОУШКОДЖУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ

Степанчикова Аліна Дмитрівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Крапива Марія Сергіївна

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладачка кафедри практичної психології,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Самоушкоджуюча поведінка нині розглядається не як випадковий імпульсивний акт, а як складний спосіб реагування на внутрішній дистрес. Її психологічний зміст полягає в тому, що людина намагається впоратися з переживаннями, які не може витримати або достатньо опрацювати іншими способами. Саме тому самоушкодження доцільно аналізувати не лише на поведінковому рівні, а й у зв'язку з емоційною регуляцією, самосприйняттям і характером міжособистісного функціонування [3, с. 99].

Особливо значущою в цьому контексті є соціальна тривога. Її не можна зводити лише до сором'язливості чи ситуативного хвилювання. Йдеться про стійке очікування негативної оцінки, страх осуду, відторгнення, приниження, а відтак – про підвищену