

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

напруженість у соціально значущих ситуаціях. Якщо така тривога набуває хронічного характеру, вона починає впливати не лише на поведінку, а й на структуру особистості. Формується уникання, надмірна самоспостережливність, емоційна скутість, знижується відчуття власної компетентності у взаємодії з іншими [1, с. 17].

В осіб із вираженою соціальною тривогою поступово закріплюються дисфункційні когнітивні схеми. Людина починає заздалегідь очікувати невдачі у спілкуванні, сприймає себе як недостатньо прийнятну або «неправильну», інтерпретує реакції інших у загрозливому ключі. Через це навіть звичайні ситуації контакту можуть викликати сильне внутрішнє напруження. У таких умовах зростає ризик використання дезадаптивних способів саморегуляції, коли виникає потреба не у вирішенні проблеми, а хоча б тимчасовому зменшенні інтенсивності переживань [2, с. 12].

Самоушкодження в такому випадку може виконувати кілька психологічних функцій. Для одних воно стає способом швидко знизити афективну напругу, для інших формою самопокарання, способом перевести неясний емоційний біль у конкретне тілесне відчуття або хоча б ненадовго повернути собі відчуття контролю. Небезпека полягає в тому, що короткочасне полегшення закріплює таку дезадаптивну модель реагування [3, с. 99]. Поведінка, яка спочатку виникає як епізодичний спосіб зняття напруження, з часом може повторюватися і ставати відносно стійким поведінковим патерном.

Окремо слід враховувати роль емоційної дисрегуляції у процесі формування самоушкоджуючої поведінки. Саме труднощі емоційної регуляції часто виступають одним із ключових психологічних механізмів, що опосередковують зв'язок між соціальною тривогою та самоушкоджуючою поведінкою. Коли суб'єкту важко розпізнати власні емоції, витримати сором, провину, страх чи внутрішній конфлікт, підвищується вірогідність того, що внутрішнє напруження буде зніматися через тілесне ушкодження. У дослідженнях українських авторів підкреслюється, що самоушкоджуюча поведінка пов'язана з внутрішньою конфліктністю, почуттям провини та порушеннями емоційної регуляції, а це робить її не ізольованим симптомом, а маркером глибшої психологічної дезадаптації особистості [4, с. 1773].

Таким чином, самоушкоджуюча поведінка в осіб із різним рівнем соціальної тривоги є результатом не одного чинника, а поєднання кількох психологічних механізмів, зокрема страху негативної оцінки, негативного образу себе, труднощів емоційної регуляції та несприятливого соціального досвіду. Перспективи наших подальших наукових пошуків вбачаємо в емпіричному дослідженні психологічних чинників

самоушкоджуючої поведінки в осіб із різним рівнем соціальної тривоги, що дозволить встановити специфіку її проявів та визначити внесок соціальної тривожності, депресивної симптоматики, труднощів емоційної регуляції і стресостійкості у варіативність частоти самоушкоджень.

### **Література:**

1. Аврамчук О. Роль соціального відсторонення та відкинення у патогенезі соціального тривожного розладу: огляд закордонної літератури. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 40. С. 10–23.

2. Аврамчук О. Роль дисфункційних когнітивних схем у патогенезі коморбідних афективних порушень в осіб з соціальною тривогою та соціальною фобією. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 42. С. 10–23.

3. Антонєць А., Чорна Н. Теоретичні дослідження поняття сутності самоушкоджувальної поведінки. *Практична психологія XXI ст.: проблеми й перспективи*. 2022. 99 с.

4. Шевчук В. В. Психологічні чинники розвитку селфхарму серед сучасних підлітків. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 3(43). С. 1767–1779.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-32>

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Чернявська Тетяна Павлівна**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології та ментального здоров'я,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Вступ.** Сучасні умови воєнного стану в Україні ставлять перед науково-педагогічними працівниками виклики екстремального характеру, що супроводжуються хронічним стресом, ситуативною невизначеністю та високим рівнем відповідальності за психоемоційний стан студентства. В таких обставинах ментальне здоров'я викладача стає не лише особистісним ресурсом, а й запорукою стійкості всієї освітньої системи.