

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.

Особливої актуальності це питання набуває з огляду на те, що викладач сьогодні де-факто виступає «емоційним контейнером» для студентів, витримуючи не лише власну тривогу, а й абсорбуючи травматичні переживання здобувачів освіти. Здатність педагога зберігати професійну дієздатність і транслювати впевненість у кризових ситуаціях стає стратегічно важливою для збереження якості освітнього процесу та психологічної безпеки учасників навчання.

Відтак, проблема збереження внутрішньої цілісності фахівця вимагає пошуку дієвих психологічних предикторів, серед яких ключове місце посідає резильєнтність як здатність до конструктивного подолання наслідків травматичних подій та збереження ментального здоров'я.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз ролі резильєнтності як прогностичного чинника, що забезпечує збереження ментального благополуччя викладачів вищої школи в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень. Проблема резильєнтності як здатності особистості до відновлення та зростання після травматичних подій посідає центральне місце у працях сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретичні моделі резильєнтності як складного системного явища ґрунтовно проаналізовані в роботах Н. Назарук, 2025 [2] та Є. Потапчука, О. Поліщук, 2024 [3]. Зокрема, у дослідженнях Т. Титаренко, 2018 [4] особлива увага приділяється психологічному здоров'ю як динамічному процесу самопомоги в умовах тривалої травматизації. У контексті соціальної безпеки та життєстійкості особистості вагомими є напрацювання Т. Титаренко та Т. Ларіної, 2009 [5].

Роль життєстійкості як фундаментального фактора успішності професійної діяльності та збереження ментального ресурсу фахівців розглядається у роботах Т. Чернявської, 2022, 2025 [5; 6] та К. Каліни, 2022 [1]. Особливої уваги заслуговує розгляд резильєнтності як особистісного ресурсу українців у період воєнного стану у працях О. Чиханцової, 2025 [8].

У міжнародному науковому просторі акцентується увага на системному характері резильєнтності (M. Ungar, L. Theron, 2020) [14] та її предиктивній ролі у забезпеченні гнучкої адаптації до невизначених загроз (G. Bonanno та ін., 2024) [11]. Останні огляди M. Blessin та ін., 2022 року [10] підтверджують ефективність інтервенцій зі зміцнення резильєнтності в різних культурних контекстах.

Виклад основного матеріалу. У межах нашого дослідження резильєнтність розглядається не лише як статична риса особистості, а як динамічний процес «виходу» за межі травматичного досвіду

з відновленням функціональності. Для науково-педагогічного працівника в умовах війни цей процес має особливу архітектоніку, де резильєнтність виступає головним предиктором збереження ментального здоров'я через кілька рівнів регуляції.

По-перше, це **когнітивно-смісловий рівень**. Відповідно до салютогенного підходу, ключовим елементом резильєнтності є «почуття зв'язності» (А. Antonovsky, 1996) [9]. Викладач, який здатен надавати сенс своїй діяльності навіть під час війни, сприймає труднощі не як деструктивні перепони, а як виклики, що піддаються управлінню. Це дозволяє утримувати психічну напругу в межах «вікна толерантності» (D. Siegel, 2020) [13], запобігаючи переходу стресу у фазу дистресу.

По-друге, це **регуляторно-біологічний аспект**. В умовах перманентної загрози викладач стає модератором емоційної стабільності студентської групи, що передбачає абсорбцію колективної тривоги (С. Figley, 2015) [12]. Резильєнтність у цьому контексті діє як предиктор: вона прогнозує спроможність фахівця до ефективного емоційного менеджменту без шкоди для власної психіки, що запобігає соматизації стресу та розвитку синдрому вторинної травматизації.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що резильєнтність є базовим предиктором збереження ментального здоров'я викладачів вищої школи в умовах війни. Її роль як прогностичного фактора виявляється у здатності особистості не лише протистояти деструктивному впливу хронічного стресу, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс для подальшого професійного розвитку.

Дослідження підтверджує, що високий рівень резильєнтності забезпечує викладачеві: 1) психологічну стійкість у ролі модератора емоційного стану студентства; 2) збереження когнітивної гнучкості; 3) превенцію професійного вигорання через активізацію внутрішніх ресурсів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні цільових програм розвитку резильєнтності для науково-педагогічних працівників, що базуються на засадах салютогенного підходу та методах когнітивно-поведінкової терапії «третьої хвилі». Такі заходи є необхідною умовою для підтримки життєздатності системи вищої освіти України в кризовий та поствоєнний періоди.

Література:

1. Каліна К.Є. Шляхи розвитку та вдосконалення резильєнтності викладачів ЗВО в умовах воєнного стану в Україні. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті* : міжнар.

період. зб. наук. праць / за заг. ред. В. П. Бабича, Ю. Д. Бойчука, Л. С. Рибалко, О.М. Хвостиченка. Харків : ВННОТ, 2022. Вип. 4. С. 670–674.

2. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей резильєнтності особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 126–131.

3. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2024. № 11. С. 45–52.

4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

5. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

6. Чернявська Т. П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 84–88.

7. Чернявська Т. П., Гладуніна К. Ю. Формування нової культури психічного здоров'я в Україні: довіра, підтримка, трансформація. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 117–121.

8. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 146–153.

9. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 1996. Vol. 11(1). P. 11–18.

10. Blessin M., et al. Resilience Interventions Conducted in Western and Eastern Countries – A Systematic Review / Ed. P.B. Tchounwou. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. No. 11. Article 6913.

11. Bonanno G.A, Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I.R. Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 573–599.

12. Figley C.R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York : Routledge, 2015. 234 p.

13. Siegel D.J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020. 591 p.

14. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multi-systemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 2020. Vol. 7 (5). P. 441–448.