УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.2

Денисюк В. О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю С4 «Психологія»
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID: 0009-0000-7401-5625

Чачко С. Л.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID: 0000-0001-9747-0559

ОБРАЗ Я ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

SELF-IMAGE AND RESILIENCE OF THE PERSONALITY

В часи воєнного стану заради виживання та підтримки свого ментального здоров'я люди мають мобілізовувати всі свої особисті ресурси. Саме через це вивчення ресурсів стійкості набуває неабиякої актуальності. У статті представлено результати емпіричного дослідження резильєнтності особистості як здатності до відновлення та її зв'язку з образом Я. Безпосередніми завданнями роботи було визначення характеру взаємозв'язків емоційно-оцінного, тілесного і соціально-поведінкового компонентів образу Я з показниками резильєнтності, а також встановлення їхніх особливостей залежно від віку, статі та способу звернення по допомогу. У дослідженні взяли участь 83 респонденти віком від 17 до 61 року. Застосовано наступний психодіагностичний інструментарій: методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної, методику «Шкала самооцінки» М. Розенберга, методику «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, семантичний диференціал «Ставлення до тіла» Т. Хомуленко та Н. Лесніченко, авторський опитувальник демографічних даних. У вибірці встановлено помірний рівень загальної резильєнтності. Її загальний показник позитивно корелює із самооцінкою, емоційною оцінкою, силою й активністю ставлення до тіла та стратегією домінування в міжособистісних відносинах, а негативно – з підпорядкованістю і залежністю. Домінування виявилось статистично значущим позитивним предиктором резильєнтності та пояснило 16,3% її варіативності. Також було виявлено певні статеві відмінності: чоловіки мали вищі за жінок показники позитивного мислення, тоді як жінки переважали за показниками способу життя, спрямованого на копінг та коригування, емоційної оцінки й активності у ставленні до тіла та дружелюбності в міжособистісних відносинах. Зі збільшенням віку респондентів зростали загальна резильєнтність, схильність до коригування поведінки і домінування. Готовність звертатися за допомогою була пов'язана переважно з міжособистісними відносинами і ставленням до тіла. Результати засвідчують системний зв'язок резильєнтності з позитивним уявленням про себе, прийняттям тілесності та активною, самостійною позицією у взаємодії з іншими людьми.

Ключові слова: образ Я, резильєнтність, самооцінка, ставлення до тіла, міжособистісні відносини, готовність звертатися за допомогою, ресурси.

During times of martial law, people must mobilise all their personal resources in order to survive and maintain their mental health. It is for this very reason that the study of resilience resources takes on particular relevance. The article presents the results of an empirical study of personal resilience as the capacity for recovery and its relationship with the self-image. The purpose was to determine how the emotional-evaluative, bodily, and socio-behavioural components of self-image are associated with resilience and whether these characteristics vary by age, sex, and preferred help-seeking strategy. The sample consisted of 83 respondents aged 17 to 61. The following psychodiagnostic instruments were used: Resilience Research Instrument (IDR-14) adapted by L. Kolesnichenko and O. Berezhenna; M. Rosenberg's Self-Esteem Scale; Leary's Interpersonal Diagnosis of Personality; Semantic Differential "Attitude toward the Body" by T. Khomulenko and N. Lesnichenko; an original questionnaire on demographic data. The sample demonstrated a moderate general level of resilience. Overall resilience was positively correlated with self-esteem, emotional evaluation, perceived strength and activity of the body, and interpersonal dominance, while negative associations were found with submissiveness and dependence. Dominance was a statistically significant positive predictor of resilience and accounted for 16.3% of its variance. Certain gender-related differences were also identified: men scored higher than women on positive thinking, whereas women scored higher on measures of a lifestyle focused on coping and adjustment, emotional evaluation and activity of body-related attitude, and friendliness in interpersonal relationships. Age was positively associated with overall resilience, behavioural adjustment and dominance. Help-seeking strategy was related mainly to interpersonal relationships and body attitude, but not to overall resilience. The findings indicate a consistent relation between resilience and a more positive self-image, acceptance of one's bodily self, and an active and autonomous interpersonal position.

Key words: self-image, resilience, self-esteem, body attitude, interpersonal relationships, willingness to seek help, resources.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Умови тривалої невизначеності, соціальних змін і воєнних загроз посилюють вимоги до психологічних ресурсів особистості та її здатності пристосовуватися до складних життєвих обставин. У зв'язку із цим актуальним є дослідження резильєнтності як здатності підтримувати або відновлювати психологічне функціонування після впливу несприятливих подій.

У сучасних дослідженнях зв'язок образу Я з резильєнтністю часто розглядається через окремі характеристики, зокрема самооцінку, оптимізм, самоприйняття та соціальну підтримку. Водночас менш представленими є праці, у яких одночасно враховуються емоційно-оцінний, тілесний і соціально-поведінковий компоненти образу Я, а також їхні зв'язки з віком, статтю та особливостями звернення по допомогу. Це зумовлює необхідність комплексного емпіричного вивчення зазначених характеристик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Образ Я розглядається як багатокомпонентна система уявлень та оцінок особистості щодо самої себе, яка формується у процесі індивідуального розвитку і соціальної взаємодії. О. І. Кононенко підкреслює зв'язок емоційно-оцінного ставлення до себе із самосвідомістю, самооцінкою, ціннісними орієнтаціями та загальним ставленням людини до власної особистості [3]. Отже, образ Я містить не лише знання людини про себе, а й емоційне прийняття або неприйняття власних характеристик, що може позначатися на поведінці та способах реагування на життєві труднощі.

Психічні образи формуються в індивідуальному контексті та беруть участь у регуляції поведінки. М. К. Кременчуцька та І. В. Добриніна зазначають, що конструювання образу майбутнього пов'язане із суб'єктивним досвідом людини, оцінюванням власної поведінки, вольовими зусиллями та вибором стратегій реалізації очікувань [5]. Це дає підстави розглядати образ Я як складову системи психічних репрезентацій, через яку особистість оцінює власні ресурси, можливості та перспективи. М. К. Кременчуцька також звертає увагу на роль індивідуальних психологічних ресурсів і гендерних відмінностей у діяльності, що відбувається у стресогенних умовах [4].

У сучасній психології резильєнтність переважно визначається не як незмінна риса, а як динамічний процес або результат відносно успішної адаптації до несприятливих обставин. А. Трой зі співавторами пов'язують психологічну резильєнтність із процесами оцінювання ситуації, подолання стресу та регуляції емоцій [15]. Систематичний огляд С. Шефер та співавторів показує, що резильєнтна відповідь залежить від поєднання індивідуальних, соціальних і суспільних чинників, тому жоден окремий ресурс не забезпечує стійкості за будь-яких умов [14]. Це підтверджує доцільність одночасного аналізу самоставлення, поведінкової активності та соціальної взаємодії.

В українській психології значна увага приділяється віковим особливостям резильєнтності. З. О. Кіреєва виявила відмінності у рівнях резильєнтності й оптимізму осіб різного віку та показала зв'язок цих ресурсів із суб'єктивним оцінюванням складної ситуації, життєвим досвідом і формально-динамічними властивостями особистості [1]. О. А. Чиханцова встановила, що резильєнтність українців в умовах воєнного стану пов'язана з оптимізмом, позитивним сприйняттям життя, здатністю до саморегуляції, керування емоціями та відновлення емоційної стабільності [8]. М. Г. Ткалич показала, що навіть за переважання негативних психоемоційних станів у період війни респонденти можуть зберігати достатній рівень резильєнтності, причому за окремими показниками простежуються статеві відмінності [6].

У дослідженні української молоді, яка проживає наслідки війни, Ф. Джордано зі співавторами серед основних захисних процесів виокремили позитивне мислення, відчуття контролю, усвідомлення й регуляцію емоцій, близькі міжособистісні стосунки та підтримку спільноти [9]. Отже, особиста активність і соціальні зв'язки можуть бути взаємопов'язаними складовими психологічної адаптації.

Важливим компонентом образу Я є ставлення до власного тіла. Дж. Лінардон, К. Андерсон і З. Мак-Клур у проспективному дослідженні встановили, що позитивне ставлення до тіла прогнозувало подальше підвищення самооцінки, психологічного благополуччя та особистісного процвітання [11]. У дослідженні И. Оуянґ зі співавторами образ тіла був пов'язаний із самооцінкою і самоефективністю, що підтверджує взаємозалежність тілесного та емоційно-оцінного компонентів образу Я [12].

Таким чином, резильєнтність пов'язана з різними психологічними й соціальними ресурсами, серед яких найважливішими є позитивне самоставлення, відчуття особистого контролю, поведінкова активність, здатність до саморегуляції та підтримувальні відносини. Водночас характер зв'язків резильєнтності з емоційно-оцінним, тілесним і соціально-поведінковим компонентами образу Я, а також їхні особливості відповідно до віку, статі та готовності звертатися по допомогу потребують подальшого емпіричного уточнення.

Мета дослідження: встановити характер взаємозв'язків між структурними компонентами образу Я та показниками резильєнтності особистості, а також дослідити їхні особливості залежно від соціально-демографічних і поведінкових чинників.

Виклад основного матеріалу. З урахуванням поставлених завдань для системної оцінки взаємозв'язку між структурними компонентами «Образу Я» та показниками резильєнтності особистості було сформовано психодіагностичний інструментарій, який охоплював: Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 в українській адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної, що дає змогу визначити рівень загального показника резильєнтності і його складових (позитивного мислення, способу життя, спрямованого на копінг та коригування, і мислення, орієнтованого на віру та надію) [2]; шкалу самооцінки М. Розенберга [13]; методику діа-

гностики міжособистісних відносин Т. Лірі для оцінювання типів міжособистісної поведінки та інтегральних показників домінування і дружелюбності [10]; семантичний диференціал «Ставлення до тіла» Т. Хомуленко і Н. Лесніченко, який охоплює шкали емоційної оцінки, сили та активності [7]. У цьому дослідженні сумарний показник самооцінки було перераховано у стобальну шкалу відповідно до прийнятої процедури обробки даних.

Обробка даних здійснювалася у статистичному програмному забезпеченні Jamovi (версія 2.6.44). Нормальність розподілу перевірялась за критерієм Шапіро-Уїлка. Відповідно до отриманих результатів для порівняння груп застосовували t-критерій Стьюдента або U-критерій Манна-Уїтні, для аналізу взаємозв'язків між змінними – кореляційний аналіз r-Пірсона, а для визначення предикторів резильєнтності – регресійний аналіз.

В емпіричному дослідженні взяли участь 83 особи в віці від 17 до 61 року: 50 жінок (60,2%) і 33 чоловіки (39,8%). У межах групування, використаного для порівняльного аналізу способів звернення по допомогу, 46 осіб (55,4%) зверталися до знайомих або близьких, 27 (32,5%) переважно долали труднощі самостійно, а 10 (12,0%) зверталися до фахівців із ментального здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. За опитувальником самооцінки М. Розенберга середнє значення становило 56,69±32,23 бала. Значна величина стандартного відхилення свідчить про виражену варіативність самооцінки у досліджуваній вибірці. У структурі резильєнтності найвищий середній показник було зафіксовано за шкалою «Позитивне мислення» (19,92±3,57 бала), тоді як середні значення за шкалами «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» становили відповідно 13,12±2,20 та 13,95±2,70 бала.

За шкалою самооцінки М. Розенберга середнє значення дорівнювало 20,55±4,63 бала. Це може свідчити про переважання позитивного ставлення до себе та прийняття власної особистості. Середні показники емоційної оцінки, активності та сили ставлення до власного тіла становили відповідно 4,22±1,20, 4,18±1,18 та 3,91±1,16 бала, що загалом відображає позитивне сприйняття тілесності, її активності та функціональних можливостей.

У структурі міжособистісних відносин найвище середнє значення було виявлено за товариським типом – 8,39±3,98 бала. Дещо нижчими були показники підозрілого – 7,07±4,39 та авторитарного – 6,83±3,85 типів міжособистісної поведінки. Це може свідчити про неоднорідність способів взаємодії респондентів з іншими людьми.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності між жінками та чоловіками за окремими складовими резильєнтності, ставлення до власного тіла та міжособистісної поведінки. За шкалою «Позитивне мислення» вищі показники отримали чоловіки – 21,03±3,26 бала порівняно з 19,18±3,61 бала у жінок (U = 540; p = 0,008). Водночас жінки мали вищі результати за показниками шкали «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»: 13,84±2,14 бала порівняно з 12,03±1,83 бала у чоловіків (U = 457; p = 0,001). Тобто, чоловіки більшою мірою спираються на позитивні очікування щодо розв'язання складних ситуацій, тоді як жінки частіше орієнтуються на практичне коригування власної поведінки та способу життя.

Статистично значущі відмінності встановлено також за емоційною оцінкою ставлення до власного тіла, показники якої були вищими у жінок – 4,49±1,17 бала порівняно з 3,83±1,16 бала у чоловіків (U = 549; p = 0,010), а також за активністю ставлення до тіла: 4,36±1,27 та 3,90±0,98 бала відповідно (U = 606; p = 0,041). За показником «Дружелюбність» результат жінок становив 0,95±7,39 бала, а чоловіків – -3,16±9,16 бала (t = 2,249; p = 0,027), що може відображати більшу орієнтованість жінок на співпрацю, підтримання позитивних контактів і врахування позицій інших людей. Тобто, стать респондентів виявилась пов'язаною з окремими способами подолання складних ситуацій, компонентами тілесного образу Я та загальною спрямованістю міжособистісної взаємодії.

Порівняльний аналіз психологічних показників залежно від готовності до звернення по допомогу охоплював респондентів, які звертаються до близьких або знайомих людей, осіб, які користуються допомогою спеціалістів з ментального здоров'я, та учасників, які звикли долати труднощі самостійно. Між респондентами, які звертаються до близьких, та особами, які звертаються до спеціалістів, статистично значущих відмінностей за показниками резильєнтності, самооцінки, ставлення до тіла і міжособистісної поведінки не виявлено.

Порівняно з особами, які не звертаються по допомогу, респонденти, які звертаються до спеціаліста з ментального здоров'я, мали вищий показник активності ставлення до власного тіла – 4,83±1,18 бала проти 3,82±1,10 бала (U = 71; p = 0,029), а також нижчі показники агресивності – 3,70±2,50 проти 9,15±3,95 бала (U = 31; p < 0,001), підозрілості – 4,80±2,86 проти 8,81±4,76 бала (U = 64,5; p = 0,015) і підпорядкованості – 3,90±3,78 проти 6,85±4,23 бала (U = 71,5; p = 0,030). Показник дружелюбності також був вищим у групі, яка звертається до спеціалістів: 2,80±4,06 бала порівняно з -5,59±8,92 бала у респондентів, які не звертаються по допомогу (t = 2,848; p = 0,007).

Подібну тенденцію виявлено під час порівняння респондентів, які звертаються до близьких людей, з особами, які долають труднощі самостійно. У першій групі було зафіксовано вищу емоційну оцінку ставлення до тіла – 4,40±1,12 бала проти 3,76±1,22 бала (U = 425; p = 0,025), нижчі показники агресивності – 5,83±3,98 проти 9,15±3,95 бала (U = 360; p = 0,003) і підозрілості – 6,54±4,14 проти 8,81±4,76 бала (U = 448; p = 0,048), а також вищу дружелюбність – 1,43±7,46 бала проти -5,59±8,92 бала (t = 3,611; p < 0,001). Водночас за шкалою «Позитивне мислення» вищий результат отримали особи,

які не звертаються по допомогу: 20,96±3,46 бала порівняно з 19,37±3,59 бала у респондентів, які звертаються до близьких (U = 444; p = 0,043).

Отже, готовність до звернення по допомогу виявилось пов'язаним переважно з особливостями міжособистісної поведінки та ставлення до власного тіла, але не із загальним рівнем резильєнтності або самооцінки. Респонденти, готові звертатися до близьких людей чи спеціалістів, характеризуються вищою дружелюбністю, нижчими агресивністю і підозрілістю та більш позитивним ставленням до власного тіла порівняно з особами, які звикли долати труднощі самостійно.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити систему взаємозв'язків між резильєнтністю та основними складовими образу Я. Для їхнього визначення використовувався коефіцієнт кореляції r-Пірсона (табл. 1).

Загальний показник резильєнтності позитивно корелював з емоційною оцінкою ставлення до власного тіла (r = 0,272; p = 0,013), відчуттям його сили (r = 0,306; p = 0,005) та активності (r = 0,248; p = 0,024). Також було встановлено позитивний зв'язок резильєнтності із самооцінкою (r = 0,333; p = 0,002). Отже, вищий рівень здатності до адаптації та відновлення після складних подій поєднується з позитивнішим ставленням до себе, прийняттям власної тілесності та сприйняттям тіла як сильного й активного.

Найбільш виражені взаємозв'язки загального показника резильєнтності виявлено з характеристиками міжособистісної поведінки. Резильєнтність позитивно корелювала з домінуванням (r = 0,404; p < 0,001) і негативно – з підпорядкованістю (r = -0,393; p < 0,001) та залежністю (r = -0,264; p = 0,016). Тобто, більш резильєнтним респондентам властиві активніша позиція у взаємодії, готовність самостійно приймати рішення, бути ініціативним та відстоювати власну позицію. Нижча резильєнтність, навпаки, може поєднуватися зі схильністю поступатися власними потребами, сумніватися у своїх можливостях і надмірно орієнтуватися на підтримку або схвалення інших людей.

Окремі складові резильєнтності продемонстрували різну структуру зв'язків із компонентами образу Я. Позитивне мислення було позитивно пов'язане з домінуванням (r = 0,289; p = 0,008) та негативно – з підпорядкованістю (r = -0,324; p = 0,003) і залежністю (r = -0,300; p = 0,006). Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, корелював з емоційною оцінкою ставлення до тіла (r = 0,280; p = 0,010) і домінуванням (r = 0,246; p = 0,025) позитивно, а негативно – з підпорядкованістю (r = -0,239; p = 0,030).

Найбільш широку систему зв'язків виявлено за показником «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Показник позитивно корелював з емоційною оцінкою (r = 0,242; p = 0,027), силою (r = 0,324; p = 0,003) та активністю ставлення до тіла (r = 0,253; p = 0,021), самооцінкою (r = 0,402; p < 0,001) і домінуванням (r = 0,421; p < 0,001), а також негативно – з підпорядкованістю (r = -0,354; p = 0,001). Таким чином, результати кореляційного аналізу показують, що резильєнтність пов'язана з позитивним сприйняттям себе та власного тіла, відчуттям особистої цінності, а також із самостійною й активною позицією у міжособистісній взаємодії.

Вік респондентів позитивно корелював зі значенням загального показника резильєнтності (r = 0,233; p = 0,034), способом життя, спрямованим на копінг та коригування (r = 0,237; p = 0,031), і домінуванням (r = 0,362; p < 0,001), а негативно – з підозрілістю (r = -0,285; p = 0,009), підпорядкованістю (r = -0,336; p = 0,002) та залежністю (r = -0,289; p = 0,008). Тобто, зі збільшенням віку респонденти характеризуються дещо вищою здатністю коригувати власну поведінку відповідно до складних обставин, більшою психологічною стійкістю та самостійністю у взаємодії з іншими людьми.

Для більш грунтовного аналізу даних був використаний регресійний аналіз. Він показав, що побудована модель прогнозування загального показника резильєнтності є статистично значущою: R = 0,404; R^2 = 0,163; F(1; 81) = 15,8; p < 0,001. Виявилось, показник домінування пояснює 16,3% варіативності загального рівня резильєнтності у досліджуваній вибірці.

Домінування є статистично значущим позитивним предиктором резильєнтності (B = 0,316; SE = 0,0797; β = 0,404; t = 3,97; p < 0,001). Це означає, що вищі показники за шкалою «Домінування» методики Т. Лірі пов'язані з вищим загальним рівнем резильєнтності. Схильність брати на себе ініціативу, самостійно ухвалювати рішення та відстоювати власну позицію може виступати важливим

Таблиця 1

Значущі взаємозв'язки показників резильєнтності з компонентами образу Я

Компоненти образу Я	Позитивне мислення	Коригування і копінг	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Загальний показник резильєнтності
Емоційна оцінка ставлення до тіла	–	0,280*	0,242*	0,272*
Сила ставлення до тіла	–	–	0,324**	0,306**
Активність ставлення до тіла	–	–	0,253*	0,248*
Самооцінка	–	–	0,402***	0,333**
Домінування	0,289**	0,246*	0,421***	0,404***
Підпорядкованість	-0,324**	-0,239*	-0,354**	-0,393***
Залежність	-0,300**	–	–	-0,264*

Примітки: статистично значущі кореляції позначені при * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

особистісним ресурсом під час подолання складних життєвих обставин.

Висновки. Проведене дослідження дозволило вивчити особливості зв'язку резильєнтності з емоційно-оцінним, тілесним і соціально-поведінковим компонентами образу Я. У досліджуваній вибірці встановлено помірний рівень загальної резильєнтності, а найбільш вираженою її складовою виявилося позитивне мислення.

Загальний показник резильєнтності позитивно корелював із самооцінкою, емоційною оцінкою, силою та активністю ставлення до власного тіла. Отже, позитивніше ставлення до себе і сприйняття власного тіла як сильного та активного поєднуються з вищою здатністю адаптуватися до складних обставин. Резильєнтність також позитивно корелювала з домінуванням і негативно – з підпорядкованістю та залежністю. Домінування виявилося статистично значущим позитивним предиктором резильєнтності, що вказує на значення ініціативності, самостійності й готовності відстоювати власну позицію як можливих ресурсів адаптації.

Загальний рівень резильєнтності не відрізнявся залежно від статі, проте чоловіки мали вищі показники позитивного мислення, а жінки – коригування способу життя, емоційної оцінки й активності у ставленні до тіла та дружелюбності. Зі збільшенням віку підвищувалися показники резильєнтності, поведінкового коригування і домінування та знижувалися підозрілість, підпорядкованість і залежність. Готовність звернутись по допомогу була пов'язана переважно з міжособистісною поведінкою: особи, які зверталися до близьких або спеціалістів, характеризувалися вищою дружелюбністю та нижчими агресивністю і підозрілістю.

В подальших дослідженнях може бути перспективним розширення й вирівнювання вибірки за віком і статтю, окреме порівняння вікових груп та застосування лонгітюдного дизайну. Доцільним є також вивчення самоефективності, відчуття контролю, соціальної підтримки та емоційної регуляції як можливих механізмів взаємозв'язку образу Я з резильєнтністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1

2. Колесніченко Л.А., Береженна О.Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 30, № 4. С. 34–46. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4

3. Кононенко О.І. Емоційно-оцінне ставлення особистості до себе як психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія.* 2012. Т. 17, вип. 5. С. 73–80.

4. Кременчуцька М.К. Гендерні особливості діяльності, що протікає в стресогенних умовах. *Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Одеса, 20–21 травня 2020 р.* Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2020. С. 34–37.

5. Кременчуцька М.К., Добриніна І.В. Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 2(52). С. 84–95. DOI: https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225431

6. Ткалич М.Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 70–75. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8

7. Хомуленко Т.Б., Лесніченко Н.П. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 183–196. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.14

8. Чиханцова О.А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 146–153. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16

9. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K. A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine–Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1331886. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886

10. Leary T. Interpersonal Diagnosis of Personality: a Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation. New York: Ronald Press, 1957. 518 p.

11. Linardon J., Anderson C., McClure Z. Body appreciation predicts better mental health and wellbeing: a short-term prospective study. *Body Image*. 2023. Vol. 45. P. 20–24. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.001

12. Ouyang Y., Xiong X., Luo J., Zhang Y. Research on the influence of body image on college students' weight-loss intention: chained intermediary analysis of self-efficacy and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1458259. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458259

13. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.

14. Schäfer S.K., Supke M., Kausmann C. et al. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w

15. Troy A.S., Willroth E.C., Shallcross A.J., Giuliani N. R., Gross J.J., Mauss I.B. Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 547–576. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026