

УДК 159.9:378.014.6

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.11>**Микита МІНІН**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0002-7357-3478

МОДЕЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню моделі резильєнтності студентської молоді в контексті сучасних соціально-економічних та освітніх викликів. Резильєнтність розглядається як інтегральний психологічний механізм, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати емоційний баланс у складних життєвих умовах.

У межах дослідження проаналізовано основні підходи до визначення феномену резильєнтності, що представлені у працях зарубіжних та вітчизняних науковців. Виокремлено три ключові підходи до її розуміння: резильєнтність як особистісна характеристика, як процес активної адаптації та як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. Визначено, що розвиток резильєнтності у студентській молоді є важливим чинником їхньої психологічної стійкості, здатності до ефективного вирішення проблем, академічної успішності та загального психоемоційного благополуччя.

Окреслено основні психологічні предиктори резильєнтності, які включають емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, оптимізм, гнучкість мислення та стратегічне планування. Визначено, що формування резильєнтності залежить від ряду внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких: індивідуальні особливості, сімейне середовище, соціальне середовище, навчальна сфера, культурні та соціальні фактори. Модель резильєнтності студентської молоді є багатовимірною системою, що включає оптимізм, соціальну підтримку, самопроєктування, самоставлення, цілепокладання та смисли.

Отримані результати можуть бути використані у сфері освітньої психології, профілактичної психології та педагогіки, сприяючи розробці методик підвищення стресостійкості студентської молоді, що дозволить їм ефективніше адаптуватися до викликів сучасного суспільства та розвивати особистісний потенціал.

Ключові слова: резильєнтність, студентська молодь, модель, стресостійкість, адаптація, психологічні предиктори, соціальна підтримка.

Mykyta Minin. MODEL OF RESILIENCE OF STUDENTS

The article is devoted to the theoretical substantiation of the model of resilience of students in the context of modern socio-economic and educational challenges. Resilience is considered as an integral psychological mechanism that ensures the ability of an individual to adapt to stressful situations, overcome difficulties and maintain emotional balance in difficult life conditions.

The study analyzed the main approaches to defining the phenomenon of resilience, presented in the works of foreign and domestic scientists. Three key approaches to its understanding were identified: resilience as a personal characteristic, as a process of active adaptation and as a result of the interaction of the individual with the social environment. It was determined that the development of resilience in students is an important factor in their psychological stability, ability to effectively solve problems, academic success and general psycho-emotional well-being.

The main psychological predictors of resilience are outlined, which include emotional self-regulation, social support, optimism, flexibility of thinking and strategic planning. It is determined that the formation of resilience depends on a number of internal and external factors, including: individual characteristics, family environment, social environment, educational sphere, cultural and social factors. The model of resilience of student youth is a multidimensional system that includes optimism, social support, self-projection, self-attitude, goal setting and meanings.

The results obtained can be used in the field of educational psychology, preventive psychology and pedagogy, contributing to the development of methods for increasing the stress resistance of student youth, which will allow them to more effectively adapt to the challenges of modern society and develop personal potential.

Key words: resilience, student youth, model, stress resistance, adaptation, psychological predictors, social support.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, швидких змін у сфері освіти та зростання психологічного навантаження на студентську молодь проблема розвитку резильєнтності набуває особливої актуальності. Студентський вік є критичним періодом для формування особистості, становлення професійної ідентичності та розвитку навичок саморегуляції. У цей період молодь стикається з численними викликами: адаптацією до нового навчального середовища, підвищеними академічними вимогами, необхідністю самостій-

ного ухвалення рішень, фінансовими труднощами та невизначеністю майбутнього.

З огляду на ці виклики, резильєнтність здобувачів виступає ключовим фактором їхньої психічної стійкості, здатності до ефективного подолання стресу та адаптації до змін. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності сприяє підвищенню успішності у навчанні, зниженню рівня тривожності та депресії, розвитку стратегій конструктивного розв'язання проблем і формуванню позитивного світогляду.

Попри значну кількість досліджень з проблеми резильєнтності, досі не існує єдиної

універсальної моделі, яка б комплексно пояснювала механізми її формування та розвитку у студентській молоді. Запропоновані теоретичні підходи акцентують увагу на окремих аспектах (емоційний інтелект, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість тощо), проте комплексна структурна модель, яка б враховувала взаємодію психологічних, когнітивних, емоційних та соціальних компонентів, залишається недостатньо розробленою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблема резильєнтності студентської молоді активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній науці. Науковці визначають резильєнтність як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптації до стресових ситуацій. Концепція резильєнтності була започаткована у дослідженнях Е. Werner та R. Smith (1955), які вивчали чинники, що сприяють подоланню несприятливих життєвих обставин [13]. Надалі її розвивали такі вчені, як Masten (2001), Luthar (2006) та Rutter (2012), які розглядали резильєнтність як динамічний процес, що формується у взаємодії особистості та середовища [11; 12].

Сучасні дослідження демонструють, що психологічна резильєнтність є критично важливим фактором успішної адаптації студентської молоді до академічного та соціального середовища. Вчені наголошують на важливості таких складових резильєнтності, як емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість, пошук сенсу в складних ситуаціях та розвиток ефективних стратегій подолання труднощів. Дослідження українських науковців підтверджують, що ключовими предикторами резильєнтності здобувачів є рівень саморегуляції, оптимістичне мислення та здатність до самостійного розв'язання проблем.

У вітчизняній психології резильєнтність розглядається як один із визначальних факторів психічного здоров'я молоді. Питання розвитку резильєнтності студентської молоді активно досліджується такими науковцями, як Е. Грішина, В. Єгорова, О. Односталко, Л. П'янківська та О. Якимець [1]. Вони підкреслюють, що здатність здобувачів до самостійного подолання труднощів та вибору ефективних копінг-стратегій є ключовою умовою їхньої успішної самореалізації у навчанні та професійній діяльності.

Зарубіжні дослідження, проведені Bonanno (2004), Garmezy (1991) та Connor і Davidson (2003), вказують на тісний взаємозв'язок між резильєнтністю та рівнем психологіч-

ного благополуччя [6; 7; 8]. Вони доводять, що високий рівень резильєнтності корелює зі зниженим рівнем стресу, меншою схильністю до тривожних і депресивних станів, а також з вищим рівнем адаптивності до змін. Водночас низька резильєнтність може бути предиктором емоційного виснаження, зниження самооцінки та труднощів у міжособистісних відносинах.

Метою статті є теоретичне обґрунтування моделі резильєнтності студентської молоді, визначення її структурних компонентів, психологічних предикторів та факторів, що впливають на формування стресостійкості та адаптаційної здатності студентів до складних життєвих ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, що допомагає студентській молоді долати труднощі, пов'язані з навчанням, соціальними викликами та особистісним становленням. Це здатність особистості адаптуватися до змін, справлятися зі стресом і використовувати кризи як можливість для зростання.

Резильєнтність – це здатність людини ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до нових обставин та відновлювати психологічну рівновагу після стресових або кризових ситуацій. Вона розглядається як інтегративний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти адаптації особистості до життєвих викликів.

Резильєнтність є не лише індивідуальною властивістю, а й процесом, який формується протягом життя під впливом особистого досвіду, соціального оточення, виховання та освіти. Вона дозволяє людині не лише долати труднощі, а й використовувати їх як ресурс для особистісного зростання.

У зв'язку з цим резильєнтність часто розглядається у взаємозв'язку з концепцією посттравматичного зростання, яка описує процес позитивних змін у житті людини після подолання кризових обставин. Посттравматичне зростання передбачає розвиток нових стратегій подолання труднощів, зміцнення особистісних рис, покращення міжособистісних стосунків та перегляд життєвих цінностей (Pilafas et al., 2020).

Ідея резильєнтності була започаткована в середині XX століття у дослідженнях Е. Werner та R. Smith (1955), які аналізували чинники, що допомагають людям долати несприятливі життєві обставини. Їхні дослідження продемонстрували, що певні соціальні та особистісні характеристики сприяють зниженню негативного впливу стресу.

Основними з них були: наявність підтримки з боку родини та соціального оточення; оптимістичне сприйняття труднощів; когнітивна гнучкість та вміння адаптуватися до змін; емоційна саморегуляція та високий рівень самоконтролю [13].

Подальший розвиток концепції резильєнтності відбувся у працях Masten (2001), Luthar (2006) та Rutter (2012), які розглядали її як динамічний процес адаптації до стресу. Ці дослідники підкреслювали, що резильєнтність не є фіксованою рисою особистості, а змінюється впродовж життя залежно від набутого досвіду, рівня соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів людини.

Розглядаючи резильєнтність у контексті навчання та професійного розвитку, сучасні дослідження звертають увагу на те, що вона є критично важливою для студентської молоді, оскільки сприяє ефективному подоланню стресу, підтриманню високої мотивації до навчання та розвитку навичок саморегуляції.

У сучасних наукових дослідженнях виділяють декілька основних видів резильєнтності залежно від сфери її прояву:

Фізична резильєнтність. Визначається як здатність організму витримувати фізичні навантаження, швидко відновлюватися після хвороб, травм чи виснаження. Включає здоровий спосіб життя, регулярну фізичну активність, достатній сон та збалансоване харчування. Має безпосередній вплив на психологічну стійкість, оскільки фізичний стан організму впливає на рівень стресостійкості та адаптивності до змін.

Психологічна резильєнтність. Визначається як здатність людини справлятися з емоційними труднощами, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін. Включає розвиток когнітивної гнучкості, позитивного мислення, емоційної саморегуляції та стратегій подолання стресу. Є ключовим фактором успішної адаптації здобувачів до навчального процесу та соціального середовища.

Соціальна резильєнтність. Охоплює здатність людини будувати та підтримувати міцні соціальні зв'язки, отримувати та надавати підтримку у складних життєвих обставинах. Включає навички комунікації, емпатію, співпереживання та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. Високий рівень соціальної резильєнтності сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загальної адаптивності особистості.

Когнітивна резильєнтність. Характеризується здатністю людини мислити логічно, швидко адаптуватися до нової інформації та

приймати виважені рішення у стресових умовах. Охоплює критичне мислення, рефлексію та здатність до конструктивного аналізу проблем. Важлива для студентської молоді, оскільки дозволяє їм краще справлятися з інтелектуальними викликами в освітньому середовищі.

Духовна резильєнтність. Включає систему цінностей, моральні принципи та віру у вищий сенс життя, що допомагає долати життєві труднощі. Підтримує внутрішню гармонію та допомагає знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Формування резильєнтності залежить від ряду внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких:

- індивідуальні особливості – рівень емоційного інтелекту, темперамент, самооцінка, рівень мотивації;
- сімейне середовище – стиль виховання, підтримка з боку батьків, наявність позитивних моделей поведінки;
- соціальне середовище – взаємодія з однолітками, друзями, викладачами та соціальними групами;
- навчальна сфера – рівень академічного навантаження, методи викладання, можливості для саморозвитку;
- культурні та соціальні фактори – традиції, суспільні цінності, рівень доступу до психологічної допомоги.

Таким чином, резильєнтність є складним багатовимірним феноменом, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Вона відіграє критично важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя людини, її здатності до адаптації та ефективного функціонування в умовах невизначеності та стресу.

Психологічна резильєнтність здобувачів є особливо важливим чинником їхнього психосоціального розвитку та професійного становлення. Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значними змінами в житті молоді людини, що включають необхідність адаптації до нових соціальних і академічних вимог, самостійного прийняття рішень, підвищеного рівня відповідальності та формування особистісної ідентичності.

Згідно з сучасними дослідженнями, рівень психологічної резильєнтності здобувачів безпосередньо впливає на їхню здатність долати труднощі, справлятися зі стресовими факторами та підтримувати психічне здоров'я. Висока резильєнтність сприяє підвищенню рівня академічної успішності, зниженню ризику емоційного вигорання та покращенню загального рівня життєвої задоволеності.

Водночас низький рівень резильєнтності може зумовлювати підвищену схильність до тривожності, депресивних станів та труднощів у міжособистісних взаєминах [3; 4; 5].

Психологічна резильєнтність здобувачів ґрунтується на певних особистісних і соціально-психологічних характеристиках, які забезпечують ефективну адаптацію до життєвих змін.

Відповідно до теоретичного аналізу створено теоретичну модель резильєнтності студентської молоді, що представлено на рис. 1.

Основними складовими резильєнтності є:

– **Оптимізм** – позитивне сприйняття майбутнього, віра у власні можливості та переконання, що труднощі є тимчасовими та долаються завдяки зусиллям і підтримці. Оптимістичний світогляд допомагає студен-

там не тільки зберігати емоційну рівновагу, а й мотивує до активного пошуку рішень у складних ситуаціях.

– **Соціальна підтримка** – наявність міцних міжособистісних зв'язків та можливість отримання допомоги від друзів, родини, викладачів або колег. Взаємодія з підтримуючим соціальним оточенням допомагає студентам ефективніше долати труднощі та знижує рівень стресу.

– **Гнучкість мислення** – здатність переосмислювати складні ситуації, змінювати підходи до вирішення проблем та знаходити альтернативні шляхи подолання труднощів. Розвинена когнітивна гнучкість дозволяє уникати фіксації на негативному досвіді та знаходити нові можливості для адаптації.

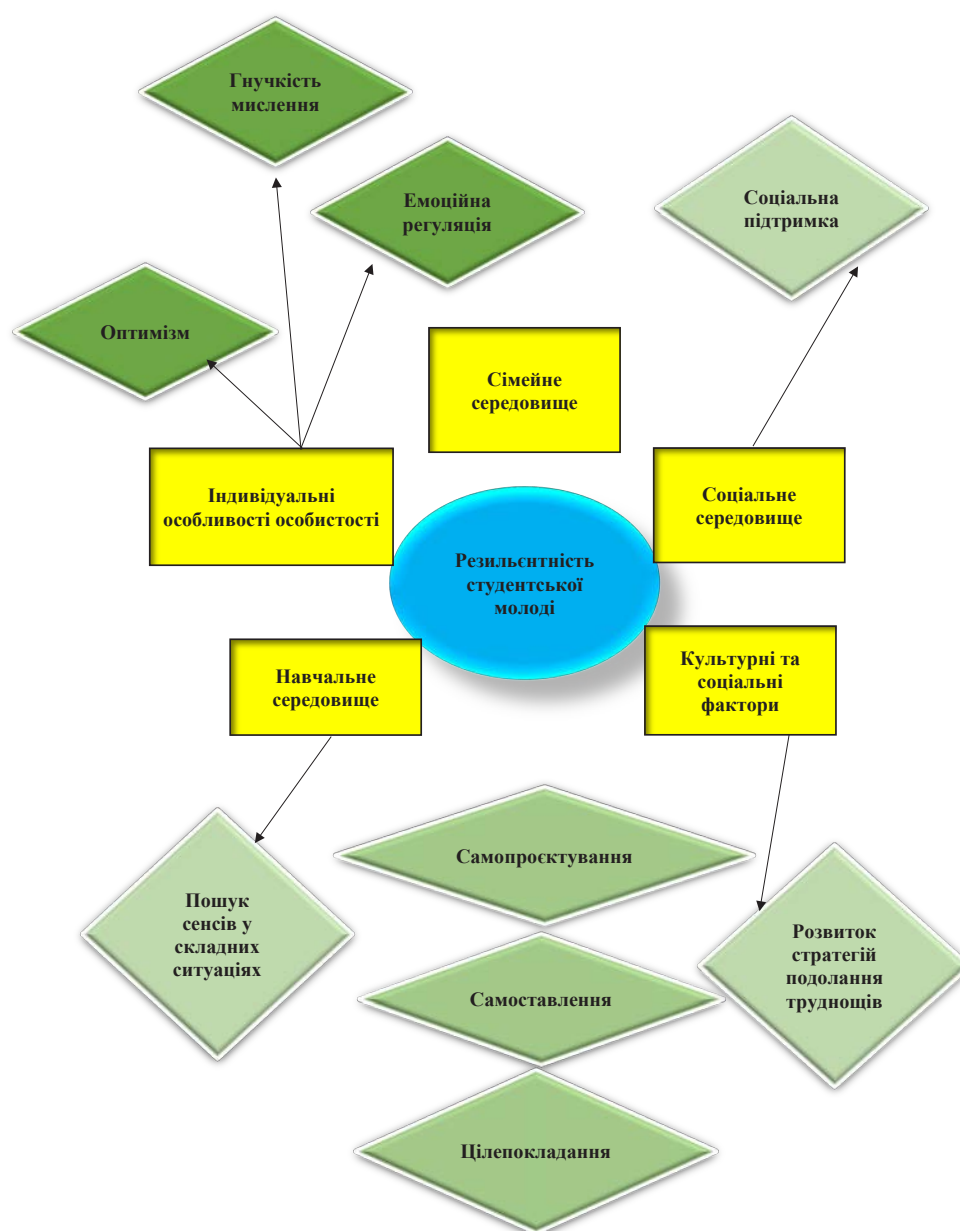


Рис. 1. Модель резильєнтності

– **Емоційна саморегуляція** – контроль власних емоцій, здатність підтримувати оптимістичний погляд на ситуацію та уникати руйнівних реакцій на стрес. Високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє студентам більш ефективно долати виклики, пов'язані з навчальним процесом та міжособистісними відносинами.

– **Пошук сенсів у складних ситуаціях** – розуміння життєвих викликів як можливостей для навчання та самовдосконалення. Студенти з розвинутою рефлексією та екзистенційним підходом до життєвих подій здатні сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку.

– **Самопроєктування** – формування особистісної стратегії розвитку, здатність прогнозувати своє майбутнє та планувати життєві цілі. Важливим аспектом самопроєктування є вміння здобувачів ставити перед собою реалістичні завдання та вибудовувати індивідуальну стратегію досягнення успіху.

– **Самоставлення** – усвідомлення власних сильних і слабких сторін, розвиток самоповаги та впевненості у своїх діях. Позитивне самоставлення сприяє підвищенню рівня мотивації до навчання, професійного розвитку та соціальної активності.

– **Розвиток стратегій подолання труднощів** – використання ефективних механізмів адаптації, таких як когнітивно-поведінкові техніки, медитація, планування дій та розвиток особистісних ресурсів. Дослідження показують, що студенти, які мають розвинені навички подолання стресу, рідше стикаються з психоемоційним вигоранням та проявами депресії.

– **Цілепокладання** – постановка чітких та реалістичних цілей у навчанні, кар'єрі та особистісному розвитку. Чітко визначені цілі допомагають студентам формувати мотивацію, контролювати свій прогрес і ефективно використовувати ресурси для досягнення успіху.

Рівень психологічної резильєнтності здобувачів формується під впливом різних зовнішніх та внутрішніх факторів. Серед основних можна виокремити:

– **індивідуальні особливості особистості** – рівень емоційної стабільності, екстраверсія, відкритість до нового досвіду, стресостійкість;

– **соціальне середовище** – підтримка з боку родини, друзів, викладачів, взаємодія з академічною спільнотою;

– **навчальне середовище** – стиль викладання, рівень академічного навантаження, наявність програм психологічної підтримки в університетах;

– **культурні та соціальні фактори** – національні традиції, рівень соціальної підтримки, особливості освітньої системи та суспільного життя.

Формування психологічної резильєнтності є важливим завданням освітньої системи, оскільки воно сприяє покращенню психоемоційного стану здобувачів, підвищенню їхньої успішності та професійної самореалізації. З метою розвитку резильєнтності в студентської молоді доцільно використовувати:

– програми психологічної підтримки – тренінги з управління стресом, курси з розвитку емоційного інтелекту, консультації психологів;

– навчальні модулі з адаптації до стресу – впровадження дисциплін, спрямованих на формування навичок саморегуляції, вирішення конфліктів та позитивного мислення;

– підтримку студентських спільнот – створення груп взаємодопомоги, студентських ініціатив, менторських програм;

– формування адаптивного мислення та оптимістичного погляду на труднощі;

– заохочення здобувачів до самостійного планування та реалізації життєвих цілей;

– розвиток навичок ефективної комунікації та соціальної взаємодії.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Модель резильєнтності студентської молоді є багатовимірною системою, що включає оптимізм, соціальну підтримку, самопроєктування, самоставлення, цілепокладання та смисли. Вона відіграє ключову роль у подоланні труднощів студентського життя та забезпечує особистісне зростання в умовах сучасного світу. Перспективою подальших розвідок є дослідження впливу когнітивних стилів, рівня емоційного інтелекту, стратегій подолання стресу, самооцінки, мотивації та інших особистісних факторів на розвиток резильєнтності, що сприятиме успішній адаптації студентської молоді до життєвих викликів, професійній реалізації та психологічному благополуччю.

Література:

- Грішина Е., Єгорова В., Односталко О., П'янківська Л., Якимець О. Резильєнтність студентської молоді: соціально-психологічний аспект. *Вісник психології та педагогіки*, 2022. 45, 98–115.
- Москаленко О. В. Психологічні механізми стресостійкості здобувачів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 2020. 1, 66–72.

3. Рибалко Л. П. Вплив соціального середовища на розвиток резильєнтності студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*, 2021. 54, 89–97.
4. Тарасенко Н. А. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості у здобувачів. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2018. 42 (45), 115–124.
5. Лепіхова Н. О. Психологічні особливості формування резильєнтності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*, 2019. 13 (17), 143–152.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. 59 (1), 20–28.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. 18 (2), 76–82.
8. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 1991. 34 (4), 416–430.
9. Hellerstein D. J. Resilience and recovery: Understanding the importance of resilience in mental health. *Journal of Psychiatric Research*, 2011. 45 (5), 615–621.
10. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology*, 2006. 3, 739–795.
11. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001. 56 (3), 227–238.
12. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 2012. 24 (2), 335–344.
13. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. *New York: McGraw-Hill*. 1955.