

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE IN STUDENT YOUTH

Статтю присвячено проблемі резильєнтності студентської молоді як важливого психологічного ресурсу адаптації до стресових ситуацій. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, підвищеного навчального навантаження та психологічних викликів розвиток резильєнтності є ключовим фактором для підтримки психічного здоров'я та успішної адаптації молоді до нових умов. У дослідженні визначено основні психологічні предиктори, що впливають на рівень резильєнтності, зокрема емоційну стабільність, суб'єктивне сприйняття стресу, рівень психологічного дистресу, соціальну підтримку і здатність до саморегуляції.

З метою встановлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та психологічними чинниками, що визначають стресостійкість здобувачів вищої освіти, було проведено кореляційний та регресійний аналіз. Отримані результати свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між резильєнтністю та рівнем стресу, тривожністю, депресивними станами, емоційною регуляцією та соціальними факторами. Високий рівень резильєнтності асоціюється зі зниженим рівнем психологічного дистресу, кращою адаптацією до освітнього середовища та підвищеною здатністю до подолання труднощів. Натомість низький рівень резильєнтності корелює з підвищеною емоційною вразливістю, зниженням самоконтролем та меншою здатністю до ефективного реагування на стресові фактори.

Зроблено висновок про необхідність розроблення та впровадження комплексних психологічних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності здобувачів вищої освіти. Отримані результати можуть бути використані у сфері освітньої психології, психопрофілактики та розроблення програм психоемоційної підтримки студентської молоді.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, психологічний дистрес, емоційна

стабільність, студентська молодь, адаптація.

The article is devoted to the problem of resilience among student youth as an essential psychological resource for adapting to stressful situations. In the current conditions of socio-economic instability, increased academic workload, and psychological challenges, the development of resilience is a key factor in maintaining mental health and ensuring successful adaptation to new circumstances. The study identifies the main psychological predictors influencing resilience levels, including emotional stability, subjective perception of stress, psychological distress, social support, and self-regulation ability.

To establish the relationships between resilience levels and psychological factors determining students' stress resistance, correlation and regression analyses were conducted. The obtained results indicate significant relationships between resilience and stress levels, anxiety, depressive states, emotional regulation, and social factors. A high level of resilience is associated with reduced psychological distress, better adaptation to the academic environment, and an increased ability to overcome difficulties. Conversely, a low level of resilience correlates with heightened emotional vulnerability, reduced self-control, and a lower ability to respond effectively to stressors.

The study concludes the necessity of developing and implementing comprehensive psychological programs aimed at fostering students' resilience. The findings can be applied in the fields of educational psychology, psychological prevention, and the development of psycho-emotional support programs for student youth.

Key words: resilience, stress resistance, psychological distress, emotional stability, student youth, adaptation.

УДК 159.9:37.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.28>

Мінін М.О.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжрегіональна академія управління персоналом

Актуальність дослідження. У сучасному світі студентська молодь стикається з численними викликами, які можуть негативно впливати на їхній психологічний стан, рівень стресу та загальну адаптацію до навчального середовища. Інтенсифікація освітнього процесу, високі академічні вимоги, соціально-економічні труднощі, невизначеність майбутнього, а також зовнішні стресові фактори, зокрема війна, пандемії та соціальні кризи, роблять питання психологічної стійкості (резильєнтності) надзвичайно важливим для цієї категорії населення.

Резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність і підтримувати психічне здоров'я в умовах невизначеності. У студентському віці відбувається активне формування особистісних характеристик, і саме в цей період важливо

виявити психологічні предиктори, що сприяють розвитку резильєнтності. Визначення таких предикторів дозволить розробити ефективні психологічні програми, спрямовані на зниження рівня дистресу та підвищення адаптивних можливостей молоді.

Дослідження психологічних чинників, що впливають на резильєнтність студентської молоді, є актуальним з огляду на те, що низький рівень стійкості пов'язаний з підвищеною вразливістю до емоційного виснаження, депресивних станів, тривожності та труднощів у соціальній адаптації. Виявлення основних факторів, що визначають рівень резильєнтності, сприятиме розробленню ефективних профілактичних заходів та інтервенцій для підвищення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Особливого значення ця тема набуває в умовах війни та соціальної нестабільності, коли психоло-

гічне навантаження на молодь суттєво зростає. У цей період формування навичок подолання стресових ситуацій, збереження емоційної рівноваги та використання адаптивних механізмів є необхідною умовою для підтримки психічного здоров'я та успішної інтеграції молоді в соціальне й професійне середовище.

Таким чином, дослідження психологічних предикторів резильєнтності студентської молоді є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Отримані результати можуть бути використані для створення психопросвітницьких програм, тренінгів і методичних рекомендацій, які сприятимуть формуванню психологічної стійкості та підвищенню рівня психосоціальної адаптації молодих людей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Науковці розглядають резильєнтність як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [1]. Концепція резильєнтності розглядається у працях Коннора і Девідсона, які виділяють такі її складники: позитивне мислення, гнучкість у прийнятті рішень, емоційна саморегуляція та підтримка соціального середовища [2]. Українські дослідження підтверджують важливість саморегуляції та соціальної взаємодії у формуванні психологічної стійкості здобувачів освіти. Питання розвитку резильєнтності студентської молоді привертає увагу багатьох вітчизняних дослідників, зокрема Е. Грішина, В. Єгорова, О. Односталко, Л. П'янківської та О. Якимець. На їхню думку, здатність молодшої людини самостійно розв'язувати життєві проблеми та вибирати ефективні стратегії подолання труднощів є ключовими умовами її успішної самореалізації та навчання [1].

Метою дослідження є виявлення та аналіз психологічних предикторів резильєнтності студентської молоді, а також установлення їх впливу на здатність здобувачів вищої освіти адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність та ефективно долати життєві труднощі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Резильєнтність (від англ. *resilience*) – це здатність людини адаптуватися до труднощів, зберігати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу. Це не вроджена якість, а характеристика, що формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

У науковій літературі існує кілька підходів до розуміння резильєнтності:

- як особистісної характеристики – індивідуальна здатність до подолання труднощів (А. Masten) [9];
- як процесу – активна адаптація до змін та розвиток у відповідь на виклики (S. Luthar) [8];
- як результату взаємодії особистості та середовища – резильєнтність формується через соціальні контакти, підтримку та особистий досвід (M. Rutter) [10].

З метою всебічного оцінювання рівня резильєнтності та психологічного стану здобувачів освіти було використано чотири психодіагностичні мето-

дики: шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), симптоматичний опитувальник SCL-90-R, шкалу сприйманого стресу (PSS-10) та шкалу психологічного стресу (PSM-25). Кожна методика мала на меті виявити різні аспекти психологічної стійкості, стресових переживань та симптомів дистресу в здобувачів вищої освіти.

За результатами методики CD-RISC було визначено три рівні резильєнтності студентів: високий (33–35 балів), середній (29–32 бали) та низький (26–28 балів). Загальний рівень резильєнтності відображає здатність здобувачів освіти адаптуватися до стресових умов, зберігати емоційну стабільність і оптимізм у подоланні життєвих труднощів. Високий рівень резильєнтності продемонстрували 60 здобувачів, що становить 40% вибірки. Ці учасники показали високу здатність до ефективного подолання труднощів, швидкого відновлення після негативних подій та підтримання позитивного погляду на майбутнє навіть у складних життєвих обставинах. Середній рівень резильєнтності зафіксовано у 54 здобувачів освіти (36% вибірки). Такі учасники здатні долати життєві труднощі, але в умовах тривалого або надмірного стресу можуть відчувати емоційне виснаження та потребувати додаткової підтримки. Низький рівень резильєнтності виявлено у 36 студентів (24% вибірки), які схильні до тривожності, депресії та емоційної нестабільності під впливом стресових ситуацій. Ці учасники виявляють знижену здатність до саморегуляції та частіше потребують допомоги для подолання кризових ситуацій.

За результатами методики SCL-90-R було виявлено наявність різних симптомів психологічного дистресу в здобувачів освіти, зокрема за такими шкалами, як соматизація, obsесивно-компульсивний розлад, міжособистісна чутливість, депресія, тривога, ворожість, фобії, параноїдність та психотизм. Соматизація спостерігалася у 16,5% респондентів, причому жінки демонстрували цей показник частіше (18%), ніж чоловіки (15%). Симптоми obsесивно-компульсивного розладу виявлено у 22% здобувачів вищої освіти, де жінки частіше повідомляли про нав'язливі думки та повторювані дії (24%), ніж чоловіки (20%). Показник депресії був досить високим – 23,5%, при цьому жінки частіше зазначали про пригнічений настрій та почуття безнадійності (25%) порівняно з чоловіками (22%). Тривожність також була доволі поширеним явищем серед студентів – 20,5% учасників дослідження виявляли страхи та тривоги за своє майбутнє.

Шкала сприйманого стресу (PSS-10) дозволила оцінити суб'єктивне відчуття стресу серед здобувачів вищої освіти, яке вони переживали протягом останнього місяця. За цією методикою було визначено три рівні стресу: низький (0–13 балів), помірний (14–26 балів) та високий (27–40 балів). Низький рівень стресу спостерігався у 30% здобувачів, причому чоловіки частіше демонстрували цей рівень (32%), ніж жінки (28%). Помірний рівень стресу, який

передбачає регулярні, але контрольовані стресові переживання, зафіксовано у 50% студентів. Високий рівень стресу зафіксовано у 20% здобувачів освіти, серед яких жінки демонстрували цей показник частіше (24%), ніж чоловіки (16%).

Шкала психологічного стресу (PSM-25) оцінювала емоційні, фізіологічні та поведінкові реакції здобувачів на стресові ситуації. За цією методикою було визначено три рівні стресу: низький (<99 балів), середній (100–125 балів) та високий (>125 балів). Низький рівень стресу спостерігався у 27% здобувачів освіти. Чоловіки частіше демонстрували цей рівень (30%) порівняно з жінками (24%).

Кореляційний аналіз, проведений між різними психодіагностичними методиками, дозволив визначити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності здобувачів вищої освіти та показниками психологічного стресу й дистресу (табл. 1). Зокрема, було встановлено значні кореляції між шкалою резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC), симптоматичним опитувальником SCL-90-R, шкалою сприйманого стресу (PSS-10) та шкалою психологічного стресу (PSM-25). Результати свідчать, що здобувачі освіти з високим рівнем резильєнтності менш схильні сприймати своє життя як стресове та демонструють вищу здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Водночас високий рівень психологічного дистресу за шкалою SCL-90-R позитивно корелює з рівнем стресу за PSM-25, що підтверджує взаємозв'язок між емоційним та фізіологічним реагуванням на стресові фактори.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність розроблення програм психологічної підтримки здобувачів освіти для розвитку резильєнтності та зниження негативного впливу стресу на їхній психоемоційний стан.

Отримані результати наголошують на важливості розвитку резильєнтності серед здобувачів освіти, особливо в умовах підвищеного соціального та психологічного навантаження. Здатність зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після стресових ситуацій є ключовим фактором у запобіганні психологічному дистресу та сприяє кращій адаптації до складних умов. Кореляційний аналіз підтвердив, що підвищений рівень резильєнтності

безпосередньо пов'язаний зі зниженням рівня стресу та покращенням психологічного благополуччя молоді. Це підкреслює необхідність запровадження психологічних програм підтримки та тренінгів із розвитку резильєнтності, які сприятимуть ефективнішому подоланню життєвих труднощів та адаптації до стресових ситуацій у сучасному світі.

Регресійний аналіз дозволив визначити вплив різних факторів на суб'єктивне сприйняття стресу здобувачами освіти (залежна змінна – рівень стресу за шкалою PSS-10). Як предикторні змінні було використано рівень резильєнтності (CD-RISC), рівень психологічного дистресу (SCL-90-R) та загальний рівень стресу (PSM-25). Результати аналізу свідчать про статистично значущий вплив усіх трьох показників на рівень сприйнятого стресу ($p < 0,001$). Найвагомішим предиктором виступив симптоматичний опитувальник SCL-90-R ($\beta = 0,62$), що вказує на те, що зростання рівня психологічного дистресу значно посилює суб'єктивне відчуття стресу. Це означає, що виражені симптоми тривожності, депресії або соматичних скарг безпосередньо впливають на сприйняття здобувачами вищої освіти свого життя як стресового.

Шкала резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC) продемонструвала негативний коефіцієнт ($\beta = -0,45$), що свідчить про те, що підвищений рівень резильєнтності сприяє зниженню суб'єктивного сприйняття стресу. Інакше кажучи, здобувачі освіти з високим рівнем резильєнтності ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями та вважають своє життя менш напруженим. Шкала психологічного стресу PSM-25 також показала значущий вплив ($\beta = 0,38$), що означає, що загальний рівень стресу, оцінений за цією шкалою, впливає на сприйняття стресових ситуацій здобувачами освіти, хоча його ефект менш виражений у порівнянні з іншими предикторами. Результати регресійного аналізу наведено в таблиці 2.

Отже, результати регресійного аналізу підтверджують важливість розвитку резильєнтності як ефективного способу зниження рівня суб'єктивного стресу в здобувачів освіти. Студенти з вищим рівнем резильєнтності демонструють більшу стійкість до стресових ситуацій, тоді як підвищення рівня

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Шкала	CD-RISC	SCL-90-R	PSS-10	PSM-25
Шкала резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC)	1,00	-0,68	-0,72	-0,70
Симптоматичний опитувальник (SCL-90-R)	-0,68	1,00	0,76	0,81
Шкала сприйманого стресу (PSS-10)	-0,72	0,76	1,00	0,79
Шкала психологічного стресу (PSM-25)	-0,70	0,81	0,79	1,00

Таблиця 2

Результати регресійного аналізу

Предикторна змінна	Коефіцієнт (β)	Стандартна похибка	t-значення	p-значення
Шкала резильєнтності Коннора-Давідсона (CD-RISC)	-0,45	0,08	-5,63	<0,001
Симптоматичний опитувальник (SCL-90-R)	0,62	0,07	8,86	<0,001
Шкала психологічного стресу (PSM-25)	0,38	0,06	6,33	<0,001

дистресу та загального стресу значно посилює сприйняття стресових факторів. Це підкреслює необхідність запровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток резильєнтності та зниження рівня дистресу серед молоді.

Результати проведеного дослідження дозволяють виокремити низку психологічних предикторів, які мають суттєвий вплив на рівень резильєнтності здобувачів освіти. На основі проведеного кореляційного та регресійного аналізу можна зробити висновок, що основними факторами, які визначають здатність студентської молоді долати стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність, є певні психологічні чинники.

Одним із найважливіших предикторів резильєнтності є низький рівень вираженості психологічних симптомів дистресу, як-от тривожність, депресивність, соматизація, нав'язливі страхи та міжособистісна чутливість. Аналіз показав, що здобувачі з нижчим рівнем дистресу частіше мають високий рівень резильєнтності. За результатами кореляційного аналізу, між загальним індексом важкості симптомів за шкалою SCL-90-R (GSI) та рівнем резильєнтності спостерігається значний негативний зв'язок (-0,68), що свідчить про те, що зниження дистресу сприяє підвищенню стійкості до життєвих труднощів. Здобувачі вищої освіти, які не мають виражених симптомів тривожності та депресії, здатні швидше адаптуватися до нових умов, підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє та зберігати емоційну рівновагу навіть у критичних ситуаціях. Вони демонструють вищу впевненість у своїх силах та здатність приймати конструктивні рішення у складних умовах.

Суб'єктивне сприйняття контролю над життєвими обставинами та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями також є важливим предиктором резильєнтності. Результати дослідження за шкалою PSS-10 показали, що здобувачі з низьким рівнем суб'єктивного стресу частіше демонструють високий рівень резильєнтності. Кореляційний зв'язок між показником резильєнтності та рівнем сприйманого стресу є негативним (-0,72), що вказує на те, що здобувачі з високим рівнем стресу менш здатні зберігати емоційну стабільність у складних життєвих обставинах. Низький рівень сприйманого стресу є ознакою здатності молоді не тільки зберігати емоційну рівновагу, а й раціонально підходити до подолання проблемних ситуацій. Такі здобувачі освіти краще контролюють свої емоційні реакції, менше схильні до паніки та приймають обдумані рішення, що сприяє розвитку адаптивних механізмів.

Ще одним важливим предиктором резильєнтності є емоційна стабільність і відсутність ознак ворожості й агресії. Здобувачі, які мають низькі показники за шкалою ворожості та агресивності (шкала 6 опитувальника SCL-90-R), демонструють кращу здатність до саморегуляції та адаптації. Це пояснюється тим, що агресивні тенденції можуть посилювати негативний вплив стресових факторів та заважати конструктивному розв'язанню проблем.

Низький рівень агресії сприяє більш ефективній взаємодії з іншими людьми, що допомагає здобувачам знаходити підтримку в складних ситуаціях та зберігати позитивне ставлення до життя. Кореляційний аналіз показав, що між ворожістю та резильєнтністю спостерігається негативний зв'язок (-0,55), що підтверджує важливість емоційної стабільності для підтримання психологічної стійкості.

Загальний рівень психологічного стресу за шкалою PSM-25 також виявився важливим предиктором резильєнтності. Здобувачі освіти з низькими показниками за цією шкалою демонструють кращу здатність до емоційної саморегуляції та контролю над своїми почуттями в стресових ситуаціях. Вони рідше відчувають втому, дратівливість або апатію, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до життєвих змін. Регресійний аналіз показав, що рівень стресу за шкалою PSM-25 має значний вплив на рівень суб'єктивного стресу (коефіцієнт $\beta=0,38$), але цей вплив є менш вираженим порівняно з іншими предикторами. Це свідчить про те, що загальний рівень стресу має помірний вплив на здатність здобувачів вищої освіти справлятися із життєвими труднощами, але вирішальну роль відіграють саме внутрішні психологічні ресурси.

На основі проведеного емпіричного дослідження рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти та отриманих даних кореляційного і регресійного аналізу можна зробити висновок про існування кількох ключових психологічних предикторів, які мають вирішальний вплив на здатність здобувачів адаптуватися до складних життєвих ситуацій та зберігати емоційну стабільність в умовах підвищеного стресу. Основними психологічними предикторами резильєнтності є низький рівень психологічного дистресу, здатність контролювати стресові ситуації, емоційна стабільність і розвинені навички саморегуляції.

Одним із найбільш важливих факторів, який впливає на рівень резильєнтності здобувачів освіти, є низький рівень психологічного дистресу. За результатами аналізу, студенти, які мають менше виражених симптомів тривожності, депресії та соматизації, демонструють вищий рівень стійкості до життєвих труднощів та краще адаптуються до змінних обставин. Високий рівень дистресу, який проявляється у вигляді тривоги, панічних атак, емоційної нестабільності та фізичних симптомів, як-от головний біль, порушення сну або напруга в м'язах, суттєво знижує здатність особистості зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу.

Значний вплив на резильєнтність має також здатність контролювати стресові ситуації, тобто суб'єктивне відчуття контролю над обставинами життя. За результатами шкали сприйманого стресу (PSS-10), було встановлено, що здобувачі вищої освіти, які вважають своє життя менш неконтрольованим та більш передбачуваним, мають вищий рівень психологічної стійкості.

Висновки. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку психологічних ресурсів, які

забезпечують високу резильєнтність студентської молоді. В умовах сучасних соціально-економічних та психологічних викликів, як-от війна, нестабільність, невизначеність майбутнього та підвищене навчальне навантаження, здатність підтримувати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після стресових ситуацій стає ключовим фактором для збереження психічного здоров'я. Здатність ефективно долати труднощі залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від внутрішніх психологічних характеристик особистості. Відповідно, основними психологічними предикторами резильєнтності студентської молоді є низький рівень психологічного дистресу, здатність контролювати стресові ситуації, емоційна стабільність і розвинені навички емоційної саморегуляції. Ці фактори є вирішальними для забезпечення здатності студентів ефективно долати життєві труднощі, зберігати психічне здоров'я та підтримувати позитивне ставлення до життя. Отримані дані свідчать про те, що розвиток психологічних ресурсів і навичок управління стресом має бути одним із пріоритетів у системі психологічної підтримки студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Резильєнтність студентської молоді: соціально-психологічний аспект / Е. Грішина та ін. *Вісник психології та педагогіки*. 2022. № 45. С. 98–115.
2. Коннор К.М., Девідсон Дж.Р.Т. Розробка нової шкали резильєнтності: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. № 18(2). С. 76–82.
3. Кузнецова Т.Г. До проблеми дослідження мотиваційної сфери учнів з інтелектуальними порушеннями. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 190–196.
4. Лепіхова Н.О. Психологічні особливості формування резильєнтності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 13. Вип. 17. С. 143–152.
5. Москаленко О.В. Психологічні механізми стресостійкості студентів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 66–72.
6. Рибалко Л.П. Вплив соціального середовища на розвиток резильєнтності студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 54. С. 89–97.
7. Тарасенко Н.А. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості у студентів. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42(45). С. 115–124.
8. Luthar S.S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology*. 2006. № 3. С. 739–795.
9. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. № 56(3). С. 227–238.
10. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. № 24(2). С. 335–344.