

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-12>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Радул Ірина Геннадіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3941-2518

У статті розглянуто психологічні особливості резильєнтності в юнацькому віці як важливого ресурсу особистісного розвитку в умовах підвищеної невизначеності та стресу, зокрема в контексті соціальних криз і воєнних подій. Теоретично визначено зміст поняття «резильєнтність» як інтегральної характеристики особистості, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові складові й забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та відновлення після негативних впливів. Розглянуто сучасні наукові підходи до трактування резильєнтності, зокрема як динамічного процесу, що передбачає взаємодію стресових чинників, мобілізацію внутрішніх ресурсів і результати адаптаційних змін. Проаналізовано структуру резильєнтності особистості. Визначено основні чинники формування резильєнтності: особистісні ресурси (самооцінка, оптимізм), соціальне середовище (підтримка), когнітивні процеси (переосмислення досвіду) та емоційна регуляція.

Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язків між резильєнтністю, життєстійкістю, емоційним станом, самооцінкою та психологічними ресурсами особистості. Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками. Результати показали, що значна частина юнаків має середній або знижений рівень резильєнтності, що супроводжується низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю та погіршеним емоційним станом. Виявлено, що самооцінка виступає важливим регулятором психологічної стійкості, а соціально-психологічні чинники мають визначальне значення для її розвитку.

Зроблено висновок, що юнацький вік є чутливим періодом для формування резильєнтності, а її розвиток сприяє гармонійному становленню особистості, підвищенню адаптивності та збереженню психічного здоров'я. Обґрунтовано необхідність впровадження програм психологічної підтримки молоді.

Ключові слова: адаптація, емоційна регуляція, життєстійкість, особистісний розвиток, психологічна стійкість, психологічні ресурси, резильєнтність, юнацький вік, самооцінка.

Radul Iryna. Psychological features of resilience in youth

The article explores the psychological characteristics of resilience in young people as a key resource for personal development in situations marked by uncertainty, social instability, and elevated stress, especially during crises and wartime conditions. Resilience is conceptualized as a multifaceted personal trait that integrates emotional, cognitive, and behavioral components, enabling individuals to adapt effectively, regulate their internal states, and recover from adverse experiences. The paper also reviews contemporary perspectives that define resilience as a dynamic process involving exposure to stressors, the mobilization of protective resources, and the achievement of adaptive outcomes. Key factors influencing its development include personal resources (such as self-esteem and optimism), the social environment (including support systems), cognitive mechanisms (like reframing experiences), and emotional regulation skills.

An empirical study was carried out among students aged 17–21 using a range of psychodiagnostic tools. The results revealed statistically significant relationships between resilience and variables such as hardiness, psychological resources, self-esteem, and anxiety levels. The findings suggest that a considerable proportion of young individuals exhibit moderate or low resilience, which is associated with lower self-esteem, heightened anxiety, and less stable emotional states. Self-esteem is identified as a crucial factor in regulating resilience, while socio-psychological influences play a decisive role in its development.

The study concludes that late adolescence is a particularly sensitive period for the formation of resilience. Strengthening this quality contributes to balanced personal development, improved adaptability, and the preservation of mental well-being. The importance of implementing psychological support programs for young people is strongly emphasized.

Key words: resilience, adolescence, psychological stability, self-esteem, hardiness, adaptation, emotional regulation, psychological resources, anxiety, social support.

Вступ

У сучасних умовах з високим рівнем невизначеності, соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, психоемоційних навантажень та криз особливої актуальності набуває проблема психологічної резильєнтності особистості. Юнацький вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, формування ідентичності, системи цінностей та життєвих орієнтирів, що робить дослідження резильєнтності надзвичайно важливим. У цей період значно зростає вразливість до стресових впливів, що зумовлює необхідність дослідження механізмів психологічної адаптації.

Одним із провідних понять у сучасній психологічній науці є резильєнтність, яку визначають як здатність людини успішно справлятися з труднощами, пристосовуватися до несприятливих обставин і зберігати психічне здоров'я.

У науковій літературі резильєнтність трактується як комплексна характеристика особистості, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові складові. Вона тісно пов'язана з такими показниками, як самооцінка, рівень тривожності, психологічна стійкість і емоційна врівноваженість.

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах війни, коли молоді люди зазнають підвищеного стресу, невизначеності та психологічного навантаження. У таких обставинах резильєнтність відіграє ключову роль, оскільки відображає здатність особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій, долати стрес і підтримувати внутрішню психологічну рівновагу.

Проблема резильєнтності активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Вагомий внесок у її вивчення зробили такі зарубіжні вчені, як Л. Алєн, О. Байєр, М. Маргаліт, А. Мастєн, М. Раттер, Дж. Річардсон, М. Фразєр, О. Фріборг, К. Хєртом. В українському науковому просторі питання резильєнтності досліджували вітчизняні вчені: К. Балахтар, Е. Грішин, З. Кіреєва, Г. Лазос, Т. Титарєнко, І. Хоменко, О. Чиханцова та інші. В своїй роботі ми розглядаємо резильєнтність як особистісний ресурс.

Метою статті є визначення психологічних особливостей резильєнтності в юнацькому віці та аналіз чинників, що сприяють її формуванню.

Матеріали та метод

Поняття резильєнтності було введено в науковий обіг Е. Вернером та Р. Смітом і розглядається як здатність особистості відновлюватися після несприятливих впливів.

З різних концептуальних підходів, потіття резильєнтність розглядається по різному, розглянемо найбільш поширені:

- резильєнтність – динамічна система, завдяки якій можна передбачати виклики та пристосовуватися до різних несприятливих обставин;
- резильєнтність – проявляється у вмінні успішно адаптуватися до стресових ситуацій і труднощів, зберігаючи внутрішню стійкість у змінних життєвих обставинах;
- резильєнтність – передбачає не лише витривалість, а й здатність до безперервного розвитку, трансформації та самовдосконалення. Це також спроможність особистості як динамічної системи адаптуватися до кризових і загрозливих для життя та розвитку ситуацій;
- резильєнтність – це здатність людини до самоорганізації в складних умовах, яка дає змогу передбачати зміни, адаптуватися до них і перебудовувати власну поведінку так, щоб зберігати ефективність і повноцінне функціонування;
- резильєнтність передбачає амортизацію впливу надзвичайних ситуацій, зменшувати їх негативний вплив з допомогою актуалізації ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад;
- резильєнтність – це сукупна здатність людини гнучко адаптуватися на розумовому, фізичному, емоційному та поведінковому рівнях. Вона охоплює вміння долати труднощі,

відновлюватися після них, продовжувати розвиток, а також навчатися на власному досвіді й робити висновки після невдач [7; 8; 12].

Згідно з підходом Ф. Лозеля, резильєнтність включає позитивну адаптацію в умовах ризику, збереження функціонування особистості та посттравматичне зростання. Ресурсами резильєнтності, є усвідомленість і задоволеність життям, життєлюбство, оптимізм і життєстійкість.

Д. Хеллерстайн виділяє фізичну та психологічну складові резильєнтності. Психологічна включає соціальні зв'язки, освітній розвиток і здатність використовувати ресурси.

Енн Мастен розглядає резильєнтність як природну, вроджену властивість психіки, що проявляється як реакція на стрес і тісно пов'язана з адаптаційними та захисними механізмами людини [8; 9]. Людина, за аналогією з м'язами, народжується з цією здатністю, проте її можна і потрібно розвивати як через подолання життєвих труднощів, так і за допомогою спеціально спрямованих психологічних методів.

Зокрема, Д. Хеллерстайн підкреслював, що вроджені складники резильєнтності визначаються особливостями нервової системи людини [10]. Психологи-практики стверджують, що незважаючи на те, що із стресом неминуче стикається кожна особистість, більшість людей здатні продовжувати розвиватись і підтримувати стан благополуччя [12]. При цьому важливо вміти знайти значення і позитивний сенс випробувань, з якими стикається людина, а також бути впевненим у здатності керувати обставинами, які можна змінити.

Резильєнтність (від англ. *resilience*) – це здатність людини успішно пристосовуватися до стресових обставин, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та відновлюватися після складних ситуацій. Вона охоплює такі складові, як емоційна стійкість, гнучкість мислення, наявність соціальної підтримки та особистісні ресурси. Сучасні підходи визначають резильєнтність як динамічний процес, що включає:

1. Вплив стресових факторів;
2. Активацію захисних ресурсів;
3. Результат у вигляді адаптації або дезадаптації;

Мультисистемна модель розглядає три рівні: внутрішній (психофізіологічні ресурси); поведінковий (навички, стратегії); зовнішній (соціальна підтримка).

Основними чинниками формування резильєнтності є:

1. Особистісні ресурси. До них належать самооцінка, оптимізм, рівень саморегуляції. Високий рівень самоприйняття сприяє кращому подоланню труднощів.

2. Соціальне середовище. Підтримка сім'ї, друзів і значущих дорослих є одним із ключових факторів розвитку резильєнтності.

3. Когнітивні процеси. Здатність переосмислювати негативний досвід і знаходити позитивні аспекти ситуацій сприяє психологічній стійкості.

4. Емоційна регуляція. Уміння керувати емоціями дозволяє зменшити вплив стресу та підвищує адаптивність.

Резильєнтність відіграє велику роль у розвитку особистості, а саме: ефективну адаптацію до змін; зниження ризику психологічних розладів; підвищення життєвої активності; розвиток автономності та відповідальності. Сучасні наукові дослідження учені зосереджують свою увагу на аналізі механізмів розвитку резильєнтності, її взаємовідношенні з іншими психологічними феноменами, зокрема, такими як емоційна і вольова саморегуляція, емоційне і професійне вигорання. В своєму дослідженні ми розглядаємо резильєнтність, як важливий ресурс особистісного зростання, який формується у взаємодії індивідуальних і соціальних факторів, внутрішніх і зовнішніх чинників [3].

Дослідження резильєнтності як комплексного явища, що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти, набуває дедалі більшого значення у сучасних наукових розвідках. Психологи виокремлюють різні форми резильєнтності [1; 5; 7], зокрема фізичну, психічну, емо-

ційну та соціальну, які взаємодіють між собою, формуючи унікальний комплекс психологічної стійкості та витривалості конкретної людини.

Фізична резильєнтність визначається як здатність швидко відновлюватися після значних фізичних навантажень, травм чи захворювань. Дослідження підтверджують її важливу роль у підтриманні здоров'я та процесах реабілітації [2; 7].

Психічна резильєнтність проявляється у гнучкості особистості, здатності адаптуватися до стресових умов, знаходити смисли та реалізовувати їх через активну та позитивну життєву поведінку.

Емоційна резильєнтність полягає у вмінні регулювати власні емоції, підтримувати спокій і оптимізм у складних або кризових ситуаціях.

Соціальна резильєнтність проявляється через ефективну взаємодію та співпрацю з іншими для досягнення позитивного результату. Вона передбачає формування почуття єдності, підтримку комунікативної атмосфери, взаємопідтримку та спільне вирішення складних проблем [1; 7].

Резильєнтні люди мають низку рис, що сприяють подоланню життєвих труднощів: позитивне бачення майбутнього та оптимізм, уміння приймати незмінні обставини, ефективно ставити цілі та вирішувати проблеми, гнучкість і адекватна реакція на ситуацію, емоційно-вольова саморегуляція, відповідальність, комунікабельність та здатність підтримувати інших [8; 9; 10].

Кейт Вернер розглядала резильєнтність як інтеграцію особистісних навичок у неблагополучних життєвих умовах. Вона виділяла такі якості, що допомагають дітям бути адаптивними та компетентними: адекватна самооцінка, ефективні навички спілкування, соціальна компетентність, толерантність, відповідальність, уміння успішно розв'язувати проблеми та орієнтація на досягнення.

Н. Гармезі досліджував вплив раннього негативного досвіду на розвиток резильєнтності. Він встановив, що формуванню стійких взаємин у дітей сприяють: адекватна самооцінка, почуття гумору, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю та навички успішного вирішення проблем [11; 12].

П. Бенсон аналізував взаємозв'язок резильєнтності та успішності учнів, виділяючи зовнішні та внутрішні чинники її розвитку. До ключових зовнішніх факторів він відніс підтримку сім'ї та близького оточення, друзів; розширення прав і можливостей; встановлення очікувань і меж; уміння ефективно розподіляти час. Серед внутрішніх факторів – соціальна компетентність, позитивна самооцінка, чесність, відповідальність, здатність піклуватися про себе та інших, внутрішній локус контролю, мотивація до навчання та прагнення до успіху [11; 12].

Враховуючи психологічні особливості юнацького віку, а саме: розвиток самосвідомості, формуванням «Я-концепції», емоційною нестабільністю, підвищеною рефлексією, прагненням до самореалізації. Слід зазначити, що розвиток самооцінки та моральної самосвідомості виступає важливим ключовим фактором формування резильєнтності в юнацькому віці.

Саме в цей період особистість стикається з численними викликами: професійне самовизначення, міжособистісні відносини, пошук життєвого сенсу. Це створює умови як для розвитку, так і для виникнення психологічних криз. У зв'язку з цим можна стверджувати, що юнацький вік є сприятливим періодом для формування та розвитку резильєнтності. Дослідження О. Чиханцової та К. Гуцол показують, що резильєнтність виступає ключовим фактором, пов'язаним із успішною адаптацією до умов університетського середовища та академічних вимог. Їхні дані підтверджують, що наявність резильєнтності зменшує рівень стресу, сприяє ефективному впорядкуванню діяльності відповідно до навчальних вимог, покращує результати навчання та стимулює розвиток навичок подолання труднощів, які можуть виникати у процесі навчання.

Водночас стресові виклики, з якими стикається молодь у вищих навчальних закладах, можуть негативно впливати на адаптацію, погіршувати фізичне і психологічне здоров'я та посилювати прояви стресу [6].

Для розвитку резильєнтності в юнацькому віці важливе значення має також позитивне уявлення про себе та оточення, що є вагомим показником психічного здоров'я. Отже, соціальний аспект стає ключовим чинником розвитку резильєнтності студентів: взаємини між студентами та викладачами, студентами та батьками, а також взаємини всередині студентського колективу мають важливе значення для формування стійкості та ефективної адаптації.

Зважаючи на те, що резильєнтність в юнацькому віці є важливою якістю для становлення психічного здоров'я і добробуту особистості, особливо в юнацькому віці, коли людина знаходиться у процесі формування своєї особистості ми провели дослідження з метою визначення психологічних особливостей резильєнтності в юнацькому віці. У дослідженні брали участь студенти майбутні-психологи віком від 17 до 21 року. З метою визначення резильєнтності використовувалася шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), «Визначення рівня самооцінки», методика самооцінки емоційного стану (А. Уессман, Д. Рікс), «Тест життєстійкості» (С. Мадді).

За результатами дослідження отримано середньостатистичні дані, так резильєнтність – 27,4, життєстійкість – 81,2, самооцінка – 68,5, емоційний стан – 54,3, психологічні ресурси – 72,1. За допомогою кореляційного аналізу Пірсона було встановлено такі статистично значущі зв'язки ($p \leq 0,05$): резильєнтність – життєстійкість = 0,68 (сильний позитивний зв'язок); резильєнтність – психологічні ресурси $r = 0,72$ (сильний позитивний зв'язок); резильєнтність – самооцінка $r = 0,59$ (середній позитивний зв'язок); резильєнтність – тривожність (Айзенк) $r = -0,53$ (обернений зв'язок); життєстійкість – емоційний стан $r = 0,61$. Отримані результати психологічного дослідження свідчать про те, що високий рівень резильєнтності в юнацькому віці пов'язаний із розвиненими психологічними ресурсами; самооцінка виступає важливим регулятором стійкості юнаків та юначок; тривожність знижує рівень резильєнтності; соціально-психологічні фактори мають визначальне значення в юнацькому віці.

Юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку резильєнтності, оскільки саме в цей час формуються ключові механізми адаптації.

У результаті емпіричного дослідження було проаналізовано результати рівнів розвитку самооцінки в юнацькому віці у більшості досліджуваних переважає низький рівень самооцінки (55%), що свідчить про тенденцію до заниженого самосприйняття. Середній рівень виявлено у 27,5%, тоді як високий – лише у 17,5%. За методикою Г. Айзенка виявлено домінування високого рівня самооцінки – 45%, що може свідчити про ситуативність самооцінних проявів. Порівняльний аналіз результатів показав, що юнаки з низькою самооцінкою мають вищий рівень фрустрації, тоді як високій самооцінці відповідає низький рівень фрустрації. Це підтверджує обернений взаємозв'язок між зазначеними показниками.

Результати дослідження резильєнтності показали загалом відносно рівномірний розподіл її рівнів, проте найчастіше трапляються середній і вище середнього (21,6%). Водночас у 38,4% учасників зафіксовано знижений рівень резильєнтності, що свідчить про ускладнення в адаптації до стресових умов, зокрема під час війни.

Детальніший аналіз виявив, що найбільша частка респондентів має середній рівень резильєнтності (31%). Це вказує на наявність базових ресурсів для адаптації, але водночас – на обмежену стійкість до тривалого впливу стресу.

Результати дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді показали домінування середнього рівня (54%) у юнацькому віці. Аналіз субшкал виявив, що найбільш проблемною є залученість: 52% мають низький рівень, що свідчить про відчуженість, втрату інтересу та знижену активність.

Дослідження емоційного стану показало, що у більшості досліджуваних (69%) спостерігається погіршений емоційний стан, що проявляється у тривожності, виснаженості та невпевненості.

Таким чином, встановлено, що у більшості досліджуваних (55%) діагностовано низький рівень самооцінки. Водночас за методикою Г. Айзенка переважає високий рівень самооцінки (45%), що свідчить про неоднорідність проявів досліджуваного феномену.

Виявлено обернений зв'язок між рівнем самооцінки та фрустрацією: низька самооцінка супроводжується високим рівнем фрустрації, тоді як висока – низьким. Аналіз резильєнтності показав, що переважають середній та вищий за середній рівні (21,6%), однак значна частина досліджуваних має знижені показники, що вказує на недостатню стресостійкість. Результати дослідження життєстійкості засвідчили домінування середнього рівня (54%). Найбільш проблемною виявилась субшкала «залученість», де понад половина досліджуваних має низькі показники. Оцінка емоційного стану показала, що у більшості досліджуваних спостерігається погіршений психологічний стан (69%), що проявляється у тривожності, виснаженості та зниженій енергійності.

Отримані дані вказують на потребу в наданні психологічної допомоги юнакам і юначкам, особливо за умов підвищеного стресового навантаження. Така підтримка має бути орієнтована на зміцнення психологічної стійкості та сприяти розвитку особистості. Допомогти молоді усвідомити свою внутрішню силу та нові можливості, які виникають у період кризових подій. А це в свою чергу забезпечить розвиток відповідальності, планування розв'язання проблем, конструктивну активність розуміння своїх ресурсів і вміння ними користуватися, вміння встановлювати і розвивати соціальні стосунки. Крім того, така робота сприяє формуванню нових життєвих цілей, самоприйняттю, відкритості до нового досвіду, доброзичливості, свідомості та емоційної стабільності.

Висновки

З вищевикладеного можемо зробити висновок, що резильєнтність є важливою психологічною характеристикою, що визначає здатність юнаків ефективно долати життєві труднощі. Її формування залежить від комплексу факторів: особистісних, соціальних і когнітивних. Розвиток резильєнтності у юнацькому віці сприяє гармонійному становленню особистості та підвищує її адаптивний потенціал. Резильєнтність є складним багатовимірним феноменом.

У юнацькому віці вона формується під впливом особистісних і соціальних факторів. Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між резильєнтністю та: життєстійкістю, самооцінкою, психологічними ресурсами.

Література:

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48. DOI: [https://doi.org/10.17721/urj.2019.2\(12\).2](https://doi.org/10.17721/urj.2019.2(12).2).
2. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 22–29. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. 14. С. 26–64.
4. Павелків Р.В. Вікова психологія. К. : Кондор, 2015. 469 с.
5. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. 33. №2 С. 73–77. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>
6. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.
7. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. 3. С. 59–66. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.59-66>

8. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113
9. Masten A. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York : Guilford Press, 2014. 370 p. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
10. Raghallaigh M. Active survival in the lives of unaccompanied minors: coping strategies, resilience, and the relevance of religion. *Child and Family Social Work*. 2010. Vol. 15 (2). P. 226–237. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2009.00663.x>
11. Richardson G. The Metatheory of Resilience. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. P. 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
12. Rutter M. Resilience in the Face of Adversity. *British Journal of Psychiatry*. 2012. Vol. 147. P. 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026