

Olena Kovalenko

Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS UNDER PROLONGED UNCERTAINTY

Abstract. The paper examines psychological resilience of university students in conditions where uncertainty is not a short-term episode but a prolonged background of everyday life. The analysis is based on resource-oriented and motivational approaches to stress and adaptation. Resilience is interpreted not as emotional invulnerability, but as a dynamic capacity to preserve functioning, restore resources, maintain meaningful goals, and use social support. Particular attention is paid to the interaction between personal self-regulation, perceived autonomy, competence, relatedness, and the availability of supportive environments. The paper argues that effective support should combine individual skills with institutional practices that reduce unnecessary unpredictability and strengthen social connection.

Keywords: resilience, uncertainty, students, stress, self-regulation, social support.

Олена КоваленкоНаціональний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», Полтава, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У роботі розглянуто психологічну стійкість студентської молоді в умовах, коли невизначеність є не короткочасним епізодом, а тривалим фоном повсякденного життя. Аналіз спирається на ресурсний і мотиваційний підходи до стресу та адаптації. Стійкість трактується не як емоційна невразливість, а як динамічна здатність зберігати функціонування, відновлювати ресурси, підтримувати осмислені цілі та користуватися соціальною підтримкою. Особливу увагу приділено взаємодії саморегуляції, відчуття автономії, компетентності, приналежності та якості підтримувального середовища. Обґрунтовано, що ефективна допомога має поєднувати розвиток індивідуальних навичок із такими освітніми практиками, які зменшують зайву непередбачуваність і зміцнюють соціальні зв'язки.

Ключові слова: психологічна стійкість, невизначеність, студентська молодь, стрес, саморегуляція, соціальна підтримка.

Психологічна стійкість у студентському віці набуває особливого значення, оскільки саме цей період поєднує високі вимоги до навчальної продуктивності, професійного самовизначення, соціальної автономізації та побудови дорослої ідентичності. Коли до звичних завдань розвитку додається тривала невизначеність, людина змушена постійно перерозподіляти увагу й емоційні ресурси між навчанням, побутом, безпекою, плануванням і підтриманням соціальних зв'язків. У таких умовах некоректно розуміти стійкість як постійну зібраність або відсутність страху. Значно продуктивніше трактувати її як здатність адаптивно змінювати стратегії, відновлюватися після напруження і продовжувати діяльність без тривалого виснаження.

Ресурсна теорія стресу С. Гобфолла виходить із того, що люди прагнуть зберегти, захищати й примножувати значущі ресурси, а психологічне напруження посилюється внаслідок загрози їх втрати, фактичної втрати або недостатнього повернення після значних зусиль (Hobfoll, 1989). Для студентів такими ресурсами є не лише час і матеріальні можливості, а й сон, передбачуваність навчального процесу, підтримка близьких, доступ до викладачів, відчуття контролю над власними рішеннями, можливість планувати хоча б найближчі дні. Якщо втрати накопичуються, виникає ризик «спіралі втрат»: нестача сну погіршує концентрацію, зниження концентрації збільшує навчальні борги, а борги посилюють тривогу і ще більше ускладнюють відновлення.

Сучасні дослідження резильєнтності підкреслюють, що стійкість не є фіксованою рисою характеру. Вона формується у взаємодії людини з її середовищем і може змінюватися залежно від доступності захисних факторів (Masten, 2014). Звідси випливає важливий практичний висновок: відповідальність за адаптацію не можна повністю перекладати на самого студента. Навіть високий рівень самодисципліни не компенсує хаотичної комунікації, суперечливих вимог, постійної зміни правил або недоступності підтримки. Освітня організація впливає на психологічний стан не тільки через зміст навчання, а й через якість процедур, передбачуваність рішень і способів взаємодії.

Корисним доповненням є теорія самодетермінації, відповідно до якої психологічне благополуччя підтримується задоволенням базових потреб в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми (Deci & Ryan, 2000). В умовах невизначеності ці потреби можуть систематично фруструватися. Автономія зменшується, коли людина не може планувати; компетентність ставиться під сумнів, коли звичні способи діяльності не працюють; пов'язаність послаблюється через дистанційність і нерегулярність контактів. Тому стійкість зростає не лише завдяки технікам емоційної саморегуляції, а й тоді, коли студент має реальний простір вибору, зрозумілі критерії успіху та стабільні соціальні зв'язки.

На індивідуальному рівні доцільно зосереджуватися не на вимозі «контролювати все», а на розрізненні зон контролю. Корисно відокремлювати рішення, які залежать від самої людини, від зовнішніх подій, що не піддаються прямому впливу. Це зменшує непродуктивне витрачання психічних ресурсів. Практично така стратегія може реалізовуватися через короткі горизонти планування, ранжування завдань за важливістю, регулярні перерви, відновлення сну, обмеження постійного інформаційного моніторингу та підтримання звичних рутин. Рутини не усувають невизначеності, але створюють «острівці передбачуваності», які полегшують саморегуляцію.

Не менш важливою є соціальна підтримка. Її ефект визначається не лише кількістю контактів, а й якістю взаємодії: можливістю бути почутим, отримати конкретну допомогу, уточнити вимоги або відчутти приналежність до групи. У студентському середовищі особливу роль відіграють горизонтальні зв'язки між одногрупниками, неформальні мережі взаємодопомоги, наставництво

старших студентів і доступна комунікація з викладачами. Соціальна підтримка виконує одночасно емоційну, інформаційну й інструментальну функції, а також допомагає нормалізувати переживання без їх знецінення.

На інституційному рівні психологічно підтримувальним є не стільки збільшення кількості мотиваційних заходів, скільки зниження непотрібної невизначеності. До таких кроків належать єдині канали оголошень, чіткі дедлайни, раннє повідомлення про зміни, зрозумілі критерії оцінювання, можливість альтернативного виконання окремих завдань у разі об'єктивних перешкод. Важливо також розмежовувати гнучкість і хаотичність. Гнучка система передбачає варіанти дії та зрозумілі правила їх використання; хаотична система просто часто змінює вимоги. Саме передбачувана гнучкість найбільше підтримує відчуття контролю.

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що психічне здоров'я залежить не лише від індивідуальних чинників, а й від соціального та організаційного середовища (World Health Organization, 2022). Для закладів вищої освіти це означає необхідність переходу від суто реактивної допомоги до профілактичної логіки. Психологічні консультації залишаються важливими, але вони не можуть бути єдиною відповіддю, якщо джерелом надмірного напруження є сама організація процесів. Профілактика включає створення зрозумілих правил, підтримку взаємодії, навчання викладачів чутливій комунікації та розвиток навичок саморегуляції в студентів.

Отже, психологічна стійкість студентської молоді в умовах тривалої невизначеності формується на перетині особистісних і середовищних ресурсів. Найбільш продуктивна модель підтримки поєднує саморегуляцію, короткострокове планування, відновлення, соціальну включеність і організаційну передбачуваність. Такий підхід дає змогу відмовитися від спрощеного уявлення про стійкість як про «силу характеру» і розглядати її як процес, який можна підтримувати на рівні людини, групи та освітньої установи.

REFERENCES / СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
2. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
4. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>