

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

BUILDING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN YOUTH THROUGH TRAINING TECHNOLOGIES

У статті висвітлено проблему формування психологічної резильєнтності молоді в умовах сучасних соціокультурних викликів. Обґрунтовано актуальність дослідження, оскільки резильєнтність розглядається у психологічній науці як вагома характеристика особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових і кризових ситуацій, сприяє гармонійному розвитку та соціальній адаптації. Мета статті полягає у теоретичному й емпіричному обґрунтуванні ефективності тренінгових технологій як засобу формування психологічної резильєнтності молоді.

Під час дослідження проведено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до визначення сутності резильєнтності, виокремлено її структурні компоненти (когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий), а також розглянуто можливості застосування тренінгових технологій у розвитку стресостійкості, самоефективності та навичок адаптації. Емпірична частина базувалася на організації та проведенні тренінгової програми серед молоді віком 16–21 рік. Дослідження здійснювалося з використанням психодіагностичних методик (шкала резильєнтності Коннора – Девідсона, методика «Самоефективність у стресових ситуаціях», опитувальник стратегій подолання стресу).

Отримані результати показали статистично значуще зростання рівня психологічної резильєнтності в учасників після завершення тренінгової програми: найбільших змін зазнали показники когнітивної гнучкості, оптимістичного ставлення до майбутнього, здатності до конструктивного вирішення проблем і застосування адаптивних копінг-стратегій. Практична реалізація дослідження довела, що тренінгові технології можуть виступати дієвим інструментом у роботі з молоддю, сприяючи не лише розвитку індивідуальних психологічних ресурсів, а й формуванню соціальної підтримки та командної взаємодії.

У висновках зазначено, що впровадження тренінгових програм є ефективним засобом підвищення рівня психологічної резильєнтності молоді, особливо в умовах зростання кількості стресових і кризових впливів. Практична значущість полягає у можливості використання запропонованої тренінгової програми в освітньому середовищі, діяльності психологічних служб і молодіжних центрів. Перспективи подальших досліджень убачаються у вдосконаленні програмних модулів тренінгу, їх адаптації до різних вікових груп і вивченні довгострокових ефектів тренінгових інтервенцій.

Ключові слова: адаптація, ефективність, копінг-стратегії, молодь, психологічна резильєнтність, соціальна підтримка, стресостійкість, тренінгові технології.

льєнтність, соціальна підтримка, стресостійкість, тренінгові технології.

The article highlights the problem of forming psychological resilience of youth in the conditions of modern socio-cultural challenges. The relevance of the study is substantiated, since resilience is considered in psychological science as a significant characteristic of the personality, which ensures effective overcoming of stressful and crisis situations, contributes to harmonious development and social adaptation. The purpose of the article is to theoretically and empirically substantiate the effectiveness of training technologies as a means of forming psychological resilience of youth.

During the study, a theoretical analysis of modern scientific approaches to determining the essence of resilience was conducted, its structural components (cognitive, emotional-volitional, behavioral) were identified, and the possibilities of using training technologies in the development of stress resistance, self-efficacy and adaptation skills were considered. The empirical part was based on the organization and implementation of a training program among youth aged 16–21. The study was carried out using psychodiagnostic methods (Connor-Davidson Resilience Scale, Self-Efficacy in Stressful Situations Methodology, Stress Coping Strategies Questionnaire).

The results obtained showed a statistically significant increase in the level of psychological resilience in participants after completing the training program: the greatest changes were observed in the indicators of cognitive flexibility, optimistic attitude towards the future, ability to constructively solve problems and use adaptive coping strategies. The practical implementation of the study proved that training technologies can act as an effective tool in working with youth, contributing not only to the development of individual psychological resources, but also to the formation of social support and team interaction.

The conclusions indicate that the implementation of training programs is an effective means of increasing the level of psychological resilience of youth, especially in conditions of increasing stress and crisis influences. The practical significance lies in the possibility of using the proposed training program in the educational environment, the activities of psychological services and youth centers. Prospects for further research are seen in improving training program modules, their adaptation to different age groups, and studying the long-term effects of training interventions.

Key words: adaptation, effectiveness, coping strategies, youth, psychological resilience, social support, stress resistance, training technologies.

УДК 159.9:37.064.1-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.24>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ферльовська Н.С.

здобувачка вищої освіти
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»
ORCID ID: 0009-0003-4628-9137

Гаврилькевич В.К.

к.психол.н. за спеціальністю «Медична психологія», лікар,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет
ORCID ID: 0000-0001-9473-7844

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними змінами, гло-

бальною нестабільністю та зростанням психоемоційного навантаження на особистість, особливої актуальності набуває проблема збереження та

розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Одним із таких ресурсів є психологічна резильєнтність, тобто здатність особистості долати стресові та кризові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу й відновлюватися після пережитих травматичних подій [7, с. 70]. У науковому дискурсі резильєнтність визначається як інтегративна властивість, що забезпечує ефективне поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій адаптації [8, с. 28–31].

Особливої уваги ця проблема потребує у молодіжному середовищі, адже саме цей віковий період відзначається інтенсивними процесами становлення особистісної ідентичності, формування професійного самовизначення та соціальної інтеграції. Молодь вразлива до дії різних стресогенних чинників: академічного тиску, соціально-економічної нестабільності, міжособистісних конфліктів, інформаційного перевантаження, а також впливу глобальних кризових явищ. Недостатня сформованість навичок конструктивного подолання труднощів може призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного вигорання, формування деструктивних копінг-стратегій та девіантних форм поведінки [9, с. 245].

У цьому контексті особливого значення набувають науково обґрунтовані підходи до розвитку психологічної резильєнтності молоді [6]. Одним із перспективних напрямів виступає застосування тренінгових технологій, що забезпечують активне залучення учасників у процес самопізнання, формування навичок саморегуляції, розвитку соціальної підтримки та інтерактивного опрацювання адаптивних моделей поведінки. На відміну від традиційних освітніх практик, тренінгові програми мають практико-орієнтований зміст, що сприяє формуванню не лише знань, але й реальних практичних умінь долати стресові ситуації, підтримувати внутрішній баланс та ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням [2, с. 160].

Актуальність вибраної проблематики зумовлена потребою в пошуку ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів молоді. З одного боку, це відповідає запитам сучасної системи освіти та соціальної політики, які передбачають формування в молодого покоління компетентностей XXI століття, серед яких важливе місце посідає здатність до резильєнтності. З іншого – дослідження ефективності тренінгових програм у цьому аспекті сприятиме створенню доказової бази для подальшого впровадження подібних практик у діяльність закладів освіти, психологічних служб і молодіжних центрів.

Таким чином, розкриття науково-теоретичних засад і практичне дослідження впливу тренінгових технологій на формування психологічної резильєнтності молоді є важливим та актуальним завданням сучасної психології, що має як теоретичне, так і прикладне значення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема вивчення резильєнтності остан-

нім часом перебуває у центрі уваги зарубіжних і вітчизняних науковців, що пов'язано з потребою в пошуку нових ресурсів для підвищення стресостійкості особистості в мінливих умовах сучасного життя [1, с. 27]. У психологічній літературі резильєнтність трактується як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу в умовах кризових впливів, адаптуватися до нових обставин та відновлювати особистісне функціонування після дії стресових чинників. Дослідники Н. Гаранян, А. Лазарус, М. Раттер, А. Фонаджі, Р. Мастен підкреслюють, що резильєнтність є не лише вродженою характеристикою, оскільки може формуватися та цілеспрямовано розвиватися в процесі соціалізації та психолого-педагогічного впливу [3, с. 64].

На основі узагальнення сучасних наукових підходів можна виокремити три взаємопов'язані структурні компоненти резильєнтності:

- когнітивний, що передбачає здатність до реалістичного сприйняття дійсності, когнітивну гнучкість, позитивне мислення та раціональне оцінювання стресових ситуацій;
- емоційно-вольовий, який охоплює емоційну стійкість, контроль над афектами, здатність регулювати власний емоційний стан і підтримувати оптимістичне уявлення щодо майбутнього;
- поведінковий, що пов'язаний із застосуванням адаптивних копінг-стратегій, навичок вирішення проблем, комунікативної компетентності та мобілізації соціальної підтримки [10, с. 162].

Розвиток цих компонентів безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості особистості, забезпечуючи конструктивне подолання стресу та відновлення ресурсів [5, с. 74]. Зважаючи на це, особливу роль у формуванні резильєнтності відіграють тренінгові технології, які поєднують елементи активного навчання, групової взаємодії та практичних вправ. Тренінг як метод психологічного впливу створює умови для формування стресостійкості, розвитку самоефективності та навичок адаптації завдяки інтерактивності, моделюванню реальних життєвих ситуацій, отриманню зворотного зв'язку та закріпленню ефективних моделей поведінки [4, с. 108]. Наукові дослідження А. Бандури, К. Річардсона, Т. Гордєєвої, О. Карагодіної підтверджують, що саме тренінгові інтервенції є найрезультативнішими в розвитку здатності до конструктивного подолання криз і формування внутрішніх психологічних ресурсів [11, с. 62].

Практична частина дослідження була спрямована на емпіричне вивчення рівня психологічної резильєнтності молоді та перевірку ефективності тренінгової програми, розробленої з метою її розвитку. Емпіричне дослідження проводилося серед студентської молоді віком від 16 до 21 року, яка навчається в Хмельницькому інституті соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький). Загальна вибірка становила 30 студентів, які були залучені до участі на добровільних засадах. Для психодіагностики рівня резильєнтності та супутніх характеристик було використано комплекс

методик: шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC), що дала змогу оцінити загальний рівень здатності особистості до подолання кризових ситуацій та відновлення після стресу; методика «Самоефективність у стресових ситуаціях», яка вимірює впевненість індивіда у власних можливостях конструктивно долати труднощі, та опитувальник стратегій подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), що визначає провідні копінг-стратегії особистості та їхню адаптивність.

Дослідження мало діагностико-корекційний характер і складалося з двох основних етапів:

1) констатувальний етап, у процесі якого проводилося психодіагностичне обстеження студентів із метою визначення вихідного рівня резильєнтності, самоефективності й особливостей використання копінг-стратегій;

2) формувальний етап, що передбачав реалізацію спеціально розробленої тренінгової програми з розвитку резильєнтності. Зміст тренінгу був спрямований на формування когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів резильєнтності шляхом застосування інтерактивних вправ, рольових ігор, групових дискусій та технік саморегуляції. Окремі модулі програми були присвячені розвитку навичок конструктивного мислення, емоційного контролю, формуванню адекватних копінг-стратегій, зміцненню самоефективності та налагодженню соціальної підтримки.

На основі проведеного психодіагностичного обстеження та реалізації тренінгової програми для студентської молоді представлено узагальнені результати змін основних показників психологічної резильєнтності, самоефективності та копінг-стратегій до та після інтервенції (див. табл. 1).

Результати психодіагностики за шкалою резильєнтності CD-RISC свідчать про помітне підвищення загального рівня психологічної резильєнтності

учасників. Середнє значення до проведення тренінгової програми становило 52%, що відобразило помірний рівень здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій та внутрішньої адаптивності. Після завершення тренінгових занять показник підвищився до 78%, демонструючи зростання на 26%. Це свідчить про ефективність тренінгової інтервенції у формуванні когнітивної гнучкості, оптимістичного сприйняття життєвих ситуацій і здатності швидко відновлюватися після стресових впливів.

До початку реалізації тренінгової програми середній рівень самоефективності у стресових умовах оцінювався на 48%, що характеризувало недостатню впевненість студентів у власних можливостях долати труднощі. Після проведення тренінгу показник зріс до 74%, тобто на 26%, що відображає суттєве підвищення внутрішньої впевненості та здатності до активного вирішення проблем. Ці дані підтверджують, що цілеспрямоване використання тренінгових технологій сприяє формуванню ефективних стратегій саморегуляції та підвищенню емоційної стійкості.

За результатами опитування стратегій подолання стресу виявлено позитивні зміни у використанні адаптивних і неадаптивних стратегій. Адаптивні копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, планування дій, позитивна переоцінка) до тренінгу демонстрували середнє значення – 46%, після тренінгу підвищилися до 71%, що становить зростання на 25%. Неадаптивні копінг-стратегії (уникання проблем, емоційне відреагування, пасивність) знизилися з 44 до 29%, тобто на 15%, що свідчить про успішну переорієнтацію поведінкових моделей студентів на конструктивні способи подолання стресу.

Зміни у використанні копінг-стратегій підтверджують цілеспрямоване формування поведінкового компонента резильєнтності та розвиток

Таблиця 1

Результати психодіагностичного дослідження студентів до та після проведення тренінгової програми з розвитку резильєнтності

Методика / показник	До (%)	Після (%)	Зростання / зниження (%)	Примітка
Шкала резильєнтності (CD-RISC)	52	78	+26	Показує суттєве підвищення загальної психологічної резильєнтності, розвиток когнітивної гнучкості, здатності до конструктивного подолання стресу та швидкого відновлення після складних ситуацій
Самоефективність у стресових ситуаціях	48	74	+26	Відображає зростання впевненості студентів у власних можливостях подолати труднощі, підвищення внутрішньої мотивації та емоційної стійкості
Адаптивні копінг-стратегії (WCQ)	46	71	+25	Демонструє активне використання адаптивних стратегій (планування, позитивна переоцінка, соціальна підтримка), формування поведінкового компонента резильєнтності
Неадаптивні копінг-стратегії (WCQ)	44	29	-15	Відображає зниження пасивних або деструктивних моделей поведінки (уникання, емоційне відреагування), що свідчить про успішну переорієнтацію на конструктивні способи подолання стресу

здатності студентів мобілізувати ресурси для подолання складних ситуацій.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Проведене дослідження підтвердило, що впровадження тренінгових програм є ефективним і науково обґрунтованим засобом підвищення рівня психологічної резильєнтності молоді, особливо в умовах зростання кількості стресових, кризових впливів, що характерні для сучасного соціального середовища. Теоретичний аналіз наукових підходів дав змогу визначити, що резильєнтність є багатовимірним конструктом, який інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти особистості. Встановлено, що ефективне формування кожного із цих компонентів сприяє комплексному розвитку здатності молоді адаптуватися до складних життєвих ситуацій, підтримувати емоційну стабільність, адекватно оцінювати стресові події та мобілізувати внутрішні ресурси для їхнього подолання.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», показало, що застосування цільової тренінгової програми надає можливість значно підвищити рівень загальної психологічної резильєнтності, самоефективності у стресових умовах та здійснити переорієнтацію копінг-стратегій з неадаптивних на адаптивні. Відмічені зміни свідчать, що інтерактивні тренінгові практики сприяють розвитку когнітивної гнучкості, формуванню навичок саморегуляції, активізації соціальної підтримки та зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів молоді.

Результати дослідження демонструють наявність синергійного ефекту між різними компонентами резильєнтності: підвищення когнітивної гнучкості підсилює ефективність емоційної регуляції, що, зі свого боку, сприяє конструктивній поведінковій адаптації та вибору адекватних копінг-стратегій. Таким чином, формування резильєнтності за допомогою тренінгових технологій є комплексним процесом, який забезпечує цілісний розвиток особистісних ресурсів молоді.

Перспективи подальших наукових досліджень передбачають лонгитюдні вивчення стабільності ефектів тренінгових програм, зокрема оцінку збереження рівня резильєнтності й адаптивності через місяці та роки після інтервенції; розробку й адаптацію тренінгових модулів для різних категорій молоді з урахуванням вікових, психологічних та соціокультурних особливостей; дослідження взаємозв'язку психологічної резильєнтності й академічної успішності, соціальної адаптації та загального психічного благополуччя, що дасть змогу інтегрувати тренінгові програми в системи освіти та соціальної підтримки молоді, та експериментальне вивчення ефективності поєднання тренінгових технологій із цифровими платформами, мобільними додат-

ками й онлайн-інструментами психологічної підтримки, що відкриває перспективи створення адаптивних гібридних моделей розвитку резильєнтності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тренінгові програми є ефективним інструментом розвитку психологічної резильєнтності, підвищення стресостійкості й адаптивності молоді, а подальші наукові розвідки в цій сфері відкривають значні перспективи для інтеграції практико-орієнтованих психологічних інтервенцій у систему освіти, соціальної підтримки та психопрофілактики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
2. Білоцерківська Ю.О., Сапельнікова Т.С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163.
3. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81.
4. Дяченко М.І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2010. № 1. С. 106–113.
5. Калашнікова О.А. Особливості стресостійкості особистості. *Світ психології*. 2009. № 8. С. 73–75.
6. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
7. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. № 5. С. 69–88.
8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
9. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : Букаєв В. В., 2011. 364 с.
10. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 6 (2). С. 160–165.
11. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59–66.

Стаття надійшла у редакцію: 05.09.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025