

УДК 159.9:378

Оксана ШЕЛЕВЕР

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
<https://orcid.org/0000-0003-2200-5382>
e-mail: oksana.shelever@uzhnu.edu.us

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЗАХИСНИЙ ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

У процесі дослідження автором проаналізовано дефініцію «резильєнтність», зазначено, що вона розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка відображає здатність до адаптації, подолання стресових ситуацій та відновлення психоемоційного стану в умовах дії несприятливих чинників. Обґрунтовано, що резильєнтність виступає не лише механізмом психологічного захисту, а й ресурсом особистісного розвитку, що забезпечує ефективне функціонування індивіда в умовах невизначеності та соціальних трансформацій. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на здобувачів закладів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, соціально-економічної нестабільності та трансформації освітнього середовища. Встановлено, що зазначені фактори сприяють підвищенню ризику розвитку емоційного вигорання, що негативно впливає на академічну успішність, мотивацію до навчання та загальний психічний стан студентської молоді. У роботі здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та проявами емоційного вигорання, охарактеризовано основні структурні компоненти резильєнтності (емоційний, когнітивний, поведінковий), а також визначено їх роль у процесі подолання стресових ситуацій. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до розгляду резильєнтності як системного захисного ресурсу, що забезпечує профілактику та подолання емоційного вигорання здобувачів освіти в умовах соціальних викликів.

У результаті дослідження встановлено, що високий рівень резильєнтності корелює зі зниженням проявів емоційного виснаження, деперсоналізації та втрати навчальної мотивації. Обґрунтовано доцільність впровадження психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та ціннісно-сміслових орієнтацій студентів. Зазначено, що формування резильєнтності є важливим чинником забезпечення психоемоційного благополуччя та успішної адаптації здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: резильєнтність; емоційне вигорання; здобувачі вищої освіти; психоемоційне благополуччя; соціальні виклики; психологічна стійкість.

Oksana SHELEVER
Uzhhorod National University

RESILIENCE AS A PROTECTIVE FACTOR IN OVERCOMING EMOTIONAL BURNOUT AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF SOCIAL CHALLENGES

In the course of the study, the author analyses the definition of 'resilience', noting that it is regarded as an integrative personality trait reflecting the ability to adapt, cope with stressful situations and restore one's psychological and emotional state in the face of adverse factors. It is argued that resilience acts not only as a psychological defence mechanism but also as a resource for personal development, ensuring the effective functioning of the individual in conditions of uncertainty and social transformation. The relevance of the study stems from the increasing psycho-emotional strain on students of higher education institutions amidst contemporary social challenges, particularly martial law, socio-economic instability, and transformations in the educational environment. It has been established that these factors contribute to an increased risk of emotional burnout, which negatively affects academic performance, motivation to study and the general mental state of students. The study conducts a theoretical analysis of the relationship between the level of resilience and manifestations of emotional burnout, characterises the main structural components of resilience (emotional, cognitive, behavioural), and identifies their role in the process of overcoming stressful situations. The scientific novelty of the study lies in a comprehensive approach to considering resilience as a systemic protective resource that ensures the prevention and overcoming of emotional burnout among students in the face of social challenges. The study found that a high level of resilience correlates with a reduction in symptoms of emotional exhaustion, depersonalisation and loss of academic motivation. The study justifies the introduction of psychological and pedagogical techniques aimed at developing psychological resilience, emotional self-regulation and value- and meaning-based orientations among students. It is noted that the development of resilience is an important factor in ensuring the psycho-emotional well-being and successful adaptation of higher education students.

Keywords: resilience; emotional burnout; higher education students; psycho-emotional well-being; social challenges; psychological resilience.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-43>

Стаття надійшла до редакції / Received 07.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 20.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



© Оксана ШЕЛЕВЕР

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних умовах суспільних трансформацій, зокрема в контексті повномасштабної війни в Україні, проблема збереження психічного здоров'я здобувачів закладів вищої освіти набуває особливої актуальності. Студентська молодь опинилася в ситуації постійної

невизначеності, підвищеного рівня стресу, інформаційного перенасичення та загроз безпеці, що суттєво впливає на їхній емоційний стан, академічну мотивацію та результати навчальної діяльності. У таких умовах зростає ризик формування синдрому емоційного вигорання, який проявляється у виснаженні, зниженні продуктивності, втраті інтересу до навчання та емоційній дезадаптації. З огляду на зазначене, особливої наукової та практичної значущості набуває пошук ефективних механізмів подолання емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя студентів. Одним із ключових таких механізмів виступає резильєнтність як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, протистояти стресовим впливам і відновлювати внутрішні ресурси. Актуальність дослідження зумовлена також тим, що в умовах воєнного стану відбувається істотна трансформація освітнього середовища: поєднання дистанційного та змішаного навчання, перебої з доступом до ресурсів, вимушене переміщення здобувачів освіти, соціальна ізоляція та підвищене психоемоційне навантаження. Усе це створює додаткові передумови для виникнення емоційного виснаження та потребує формування нових підходів до підтримки студентської молоді. Резильєнтність розглядається не лише як здатність особистості витримувати негативні впливи, а як динамічний процес активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, спрямованих на забезпечення ефективного функціонування в умовах стресу [3]. Резильєнтні здобувачі освіти демонструють вищий рівень адаптивності, здатність до саморегуляції, конструктивного мислення та збереження мотивації до навчання навіть у кризових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Значний внесок у розвиток теорії резильєнтності зробили зарубіжні дослідники. Зокрема, С. Мастен розглядала резильєнтність як універсальну здатність системи адаптуватися до змін і загроз, підкреслюючи її «звичайність» як результату функціонування базових адаптивних процесів. В свою чергу науковиця Д. Куту акцентувала увагу на трьох ключових складових резильєнтності: реалістичному сприйнятті дійсності, пошуку життєвого сенсу та здатності до імпровізації у складних умовах. Г. Бонанно, досліджуючи реакції на втрату та травму, виокремив різні траєкторії психологічного відновлення, серед яких особливе місце посідає стійкість як здатність зберігати відносну стабільність функціонування попри значні стресові впливи.

Поняття «резильєнтність» у сучасних наукових дослідженнях трактується як здатність особистості відновлюватися після психотравматичних подій, зберігати психологічну рівновагу та навіть досягати особистісного зростання [2, 3]. Вона включає такі компоненти, як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, здатність до саморефлексії, наявність життєвих цінностей і сенсів, а також уміння використовувати соціальну підтримку. У свою чергу, формування резильєнтності виступає важливим чинником профілактики емоційного вигорання, оскільки дозволяє особистості ефективно долати труднощі та зменшувати негативний вплив стресових факторів.

Формулювання цілей статті

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному аналізі резильєнтності як ключового захисного фактора подолання емоційного вигорання здобувачів закладів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів, а також у визначенні ефективних психолого-педагогічних механізмів її формування в освітньому середовищі. Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань дослідження:

- здійснити аналіз наукових підходів до трактування понять «резильєнтність»;
- охарактеризувати структурні компоненти резильєнтності та їх роль у процесі адаптації особистості;
- визначити основні чинники виникнення емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах соціальних трансформацій

Виклад основного матеріалу

Формування наукового уявлення про резильєнтність як складний психологічний конструкт має тривалу історію розвитку, витоки якої сягають ще XIX століття. Однак системне та цілеспрямоване дослідження цього феномену розгорнулося лише у другій половині XX століття в межах психології розвитку, клінічної психології та психіатрії. Еволюція підходів до розуміння резильєнтності відображає зміну наукових парадигм: від трактування її як несвідомих захисних механізмів до сучасного бачення як багатовимірного, динамічного процесу взаємодії особистісних і середовищних ресурсів.

У ранніх дослідженнях, зокрема до 1950-х років, явище психологічної стійкості розглядалося переважно в контексті психоаналітичних підходів, де основна увага приділялася несвідомим механізмам захисту особистості від психотравматичних впливів.

Надалі, з розвитком когнітивно-поведінкових підходів, акцент змістився на свідомі стратегії подолання труднощів – копінг-механізми, які дозволяють індивіду ефективно реагувати на стресові ситуації. Уже в 1980-х роках у науковому дискурсі сформувалося більш комплексне бачення резильєнтності як результату взаємодії ризикових і захисних факторів, що визначають індивідуальні траєкторії адаптації в умовах несприятливих впливів.

У сучасній науці резильєнтність (психологічна стійкість) визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресових або травматичних життєвих обставин, зберігаючи функціональність та внутрішню цілісність [3]. Важливо підкреслити, що йдеться не лише про повернення до попереднього стану, але й про потенціал до особистісного зростання, розвитку нових компетентностей і переосмислення життєвого досвіду. Таким чином, резильєнтність охоплює здатність до адаптації, подолання труднощів і продовження розвитку навіть за наявності негативних чинників.

Соціально-екологічний підхід до розуміння резильєнтності запропонований М. Унгаром, який наголошує на взаємодії індивідуальних ресурсів і контекстуальних умов. Згідно з цим підходом, резильєнтність формується не лише завдяки внутрішнім якостям особистості, але й у результаті доступу до соціальної підтримки, освітніх можливостей та безпечного середовища. Подібної позиції дотримувався і М. Рутгер, який визначав резильєнтність як здатність ефективно протистояти труднощам і уникати негативних наслідків стресу, підкреслюючи значущість як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Водночас у сучасному науковому дискурсі наголошується на необхідності чіткого розмежування понять «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість» та «стресостійкість». Таке розмежування є важливим для точної операціоналізації досліджуваного феномену та уникнення термінологічної невизначеності. Зокрема, резильєнтність доцільно розглядати як ширший процесуальний конструкт, що включає не лише здатність витримувати стрес (стресостійкість), але й активне відновлення та розвиток після кризових подій. У цьому контексті заслуговує на увагу визначення, запропоноване сучасними українськими дослідниками, які трактують резилієнс як адаптивний динамічний процес повернення до оптимального психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, спричиненого дією психотравмуючих факторів. Такий підхід підкреслює процесуальність і багаторівневість резильєнтності, а також її залежність від індивідуальних і соціальних ресурсів [2].

Особливої актуальності проблема резильєнтності набуває в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема в українському контексті, де воєнні дії, економічна нестабільність і соціально-політичні трансформації створюють потужний стресогенний фон. У таких умовах здатність до психологічної стійкості стає необхідною передумовою збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості.

Аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити основні компоненти резильєнтності:

– Емоційний компонент резильєнтності відображає здатність особистості регулювати власні емоційні стани, зберігати емоційну стабільність і конструктивно реагувати на стресогенні фактори. Він включає розвиток емоційної компетентності, здатність усвідомлювати й приймати власні емоції, а також управляти ними без надмірного пригнічення чи деструктивних проявів. Важливими характеристиками цього компонента є оптимізм, емоційна гнучкість, здатність до емпатії та підтримання внутрішнього балансу навіть у складних умовах.

– Когнітивний компонент пов'язаний із особливостями мислення, інтерпретації подій та формування життєвих установок. Він передбачає здатність до реалістичної оцінки ситуації, позитивного переосмислення труднощів, розвитку внутрішнього локусу контролю та віри у власні можливості. Когнітивна гнучкість дозволяє особистості адаптувати свої уявлення відповідно до змін зовнішнього середовища, а також знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем. Важливу роль відіграє ціннісно-смилова сфера, що забезпечує усвідомлення мети діяльності та підтримує мотивацію до подолання труднощів.

– Поведінковий компонент резильєнтності проявляється у практичних діях, спрямованих на подолання стресових ситуацій та адаптацію до нових умов. Він охоплює активні копінг-стратегії, здатність до саморегуляції поведінки, планування діяльності та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. До цього компонента належать також навички пошуку соціальної підтримки, конструктивного вирішення конфліктів та використання доступних ресурсів для досягнення поставлених цілей. У сучасних умовах трансформації освітнього середовища роль викладача виходить за межі суто трансляції знань і набуває комплексного психолого-педагогічного змісту. Зокрема, викладач виступає важливим суб'єктом підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти, що є необхідною передумовою їхньої академічної успішності, професійного становлення та особистісного розвитку.

Психоемоційне благополуччя здобувачів визначається як стан внутрішньої рівноваги, задоволеності навчальною діяльністю та здатності ефективно функціонувати в умовах освітнього процесу [4]. У цьому контексті діяльність викладача спрямована на створення безпечного, підтримувального та інклюзивного освітнього середовища, яке сприяє зниженню рівня тривожності, стресу та емоційного виснаження. Однією з ключових функцій викладача є формування позитивного психологічного клімату в академічній групі. Це досягається через відкриту комунікацію, емпатійне ставлення до студентів, повагу до їхньої індивідуальності та врахування особистісних потреб. Важливим аспектом є також використання педагогічних стратегій, що сприяють розвитку внутрішньої мотивації, саморефлексії та емоційної саморегуляції. Крім того, викладач відіграє значну роль у розвитку резильєнтності студентів як здатності протистояти стресовим впливам і долати труднощі. Це передбачає впровадження елементів психологічної підтримки в освітній процес, зокрема через використання інтерактивних методів навчання, рефлексивних практик, обговорення складних життєвих ситуацій та формування навичок ефективного копіngu.

Вважаємо, що в умовах соціальних викликів, зокрема воєнного стану, особливого значення набуває здатність викладача своєчасно виявляти ознаки емоційного вигорання та психоемоційного перевантаження у здобувачів. У цьому випадку важливо забезпечити індивідуальний підхід, гнучкість у навчальному процесі та, за потреби, спрямування до фахівців психологічної допомоги.

Аналіз наукових досліджень та власних спостережень дозволяє зазначити, що необхідна профілактика емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, яка потребує комплексного підходу, що поєднує розвиток індивідуальних психологічних ресурсів, оптимізацію освітнього процесу та створення підтримувального соціального середовища. Надамо практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання:

1. *Розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.* Однією з ключових умов профілактики емоційного вигорання є формування здатності до емоційної саморегуляції, що передбачає усвідомлення, контроль і конструктивне вираження емоцій. Дослідження свідчать, що використання технік релаксації, аутотренінгу та усвідомленості сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню стресостійкості. Розвиток цих навичок дозволяє особистості ефективніше реагувати на стресові ситуації та запобігати накопиченню емоційного виснаження.

2. *Оптимізація навчального навантаження та формування навичок тайм-менеджменту.* Раціональне планування діяльності та управління часом є важливими чинниками зниження ризику вигорання. Надмірне навчальне навантаження, хронічна перевтома та відсутність балансу між навчанням і відпочинком виступають основними детермінантами розвитку вигорання у студентів . Формування навичок тайм-менеджменту, визначення пріоритетів і організація режиму праці й відпочинку сприяють зменшенню когнітивного перевантаження та підвищенню ефективності діяльності.

3. *Активізація соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії.* Соціальна підтримка є одним із провідних захисних факторів у подоланні емоційного вигорання. Наявність підтримувального соціального середовища (одногогрупники, викладачі, родина) сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню відчуття приналежності та психологічної безпеки. Наукові дослідження підкреслюють важливість професійної підтримки, супервізії та комунікативної взаємодії як ефективних засобів профілактики вигорання . У студентському середовищі це може реалізовуватися через групову роботу, менторські програми та психологічні служби ЗВО.

4. *Формування ціннісно-сміслових орієнтацій та внутрішньої мотивації.* Важливим напрямом профілактики емоційного вигорання є розвиток ціннісно-сміслові сфери особистості, яка визначає здатність знаходити сенс у навчальній діяльності та долати труднощі. Дослідження доводять, що втрата мотивації та зниження суб'єктивної значущості діяльності є ключовими симптомами вигорання . Формування внутрішньої мотивації, чітке усвідомлення професійних цілей та особистісних перспектив сприяють підвищенню психологічної стійкості та запобіганню емоційному виснаженню.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті проведеного дослідження встановлено, що резильентність виступає ключовим захисним фактором у подоланні емоційного вигорання здобувачів закладів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів. Доведено, що в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та трансформацією освітнього середовища, зростає ризик розвитку емоційного виснаження студентської молоді. З'ясовано, що резильентність як інтегративна характеристика особистості забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій. Вона

включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, які в сукупності сприяють збереженню психологічного благополуччя та академічної продуктивності здобувачів освіти. Встановлено, що високий рівень резильєнтності корелює зі зниженням проявів емоційного вигорання, зокрема емоційного виснаження, деперсоналізації та втрати мотивації. Обґрунтовано, що ефективна профілактика вигорання передбачає розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок емоційної саморегуляції, підтримку соціальної взаємодії та створення сприятливого освітнього середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграє викладач як фасилітатор психоемоційної підтримки студентів.

Література

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. №4(76). С. 313-319.
3. Латенко С.Б., Хіміч І. Ю. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Випуск 3К (176) С. 287-290.
4. Розіна І. В. Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2023. № 4 (22). С. 510-520.
5. Рябець І. В. Психологічні особливості прояву резильєнтності студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Фінансово-економічний та психологічний аспекти діяльності підприємства* : зб. наук. ст. студентів заоч. форми навч. / відп. ред. канд. екон. наук А. М. Бідюк. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 108.
6. Федорчук В., Белан Н. Психологічні чинники резильєнтності як умова адаптації молоді до воєнного стану. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму* : Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кам'янець-Подільський, 21-22 травня 2024 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 238-241. URL: <https://kpdі.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/Materialy-VIII-Mizhnarodnoyinaukovo-praktychnoyi-konferentsiyi.pdf#page=238>

References

1. Adamenko L. S. Aktualni pidkhody do problemy doslidzhennia psikhichnoi rezylientsnosti. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2020. №5 (58). S. 5-13.
2. Kovalchuk Z., Nakonechna N. Formuvannia rezylientsnosti, asertyvnosti ta humanistychnykh tsinnostei u protsesi profesiinoho stanovlennia studentivmedykyk u volonterskii diialnosti. Vcheni zapysky Universytetu «KROK». 2024. №4(76). S. 313-319.
3. Latenko S.B., Khimich I. Yu. Formuvannia rezylientsnosti studentskoi molodi metodamy fizychnoi terapii. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2024. Vypusk 3K (176). S. 287-290.
4. Rozina I. V. Osobystisni ta emotsiini determinanty rozvytku psikhichnoho zdorovia studentiv. Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya : Pedahohika. Psykholohiia. Medytsyna. 2023. № 4 (22). S. 510-520.
5. Riabets I. V. Psykholohichni osoblyvosti proiavu rezylientsnosti studentiv ZVO v umovakh voiennoho stanu. Finansovo-ekonomichni ta psikhologichni aspekty diialnosti pidpriemstva: zb. nauk. st. studentiv zaoch. formy navch. / vidp. red. kand. ekon. nauk A. M. Bidiuk. Kyiv : Derzh. torh.-ekon. un-t, 2024. S.108.
6. Fedorchuk V., Belan N. Psykholohichni chynnyky rezylientsnosti yak umova adaptatsii molodi do voiennoho stanu. Innovatsii partnerskoi vziaiemodii osvity, ekonomiky ta sotsialnoho zakhystu v umovakh inkluzii ta prahmatychnoi reabilitatsii sotsiumu: Materialy VIII Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii (m. Kamianets-Podilskyi, 21-22 travnia 2024 r.). Kamianets-Podilskyi : NRZVO KPDI, 2024. S. 238-241. URL: <https://kpd.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/Materialy-VIII-Mizhnarodnoynaukovo-praktychnoyi-konferentsiyi.pdf#page=238>