УДК 159.944.4:159.923.2-057.875
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/20

Вальчишин О.С.
https://orcid.org/0009-0002-5965-5960
Західноукраїнський національний університет

Гірняк Г.С.
https://orcid.org/0000-0002-6985-3306
Західноукраїнський національний університет

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена обґрунтуванню стресостійкості як важливого чинника психологічного благополуччя студентської молоді. Стресостійкість визначено як інтегральну психологічну характеристику особистості, що забезпечує її здатність зберігати емоційну рівновагу, самоконтроль, адаптивність і конструктивну поведінку в умовах дії стресогенних чинників, а психологічне благополуччя – як спроможність підтримувати позитивне самоставлення, цілеспрямованість, конструктивні взаємини з оточенням і відчуття осмисленості власного життя. Показано, що психологічне благополуччя студентів, окрім суб'єктивного відчуття задоволеності своїм життям, охоплює позитивне самоприйняття, особистісну автономію, конструктивні взаємини, життєві цілі, особистісне зростання, здатність до соціальної адаптації та підтримання внутрішньої рівноваги. Акцентовано увагу на стресостійкості студентської молоді як вагомого внутрішнього ресурсу збереження їх психічного здоров'я. Охарактеризовано структуру стресостійкості в контексті психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, особистісний, соціальний та ціннісно-смисловий компоненти. Обґрунтовано психологічний механізм впливу стресостійкості на психологічне благополуччя студентської молоді, що розгортається від стресогенної ситуації до її суб'єктивної оцінки, виявляється в емоційній саморегуляції, реалізується через копінг-поведінку, забезпечує відновлення особистісних ресурсів та спричинює підвищення рівня психологічного благополуччя. Доведено, що розвинена стресостійкість забезпечує здатність студентів осмислено реагувати на виникаючі труднощі, регулювати власні емоційні стани та афективні переживання, використовувати конструктивні способи подолання стресу та зберігати позитивну спрямованість особистісного й професійного розвитку.

Ключові слова: *стресостійкість, психологічне благополуччя, студентська молодь, психоемоційне здоров'я, емоційна саморегуляція, копінг-поведінка, психологічні чинники, особистісні ресурси, психологічний механізм.*

Постановка проблеми. Навчання в закладі вищої освіти – важливий період особистісного становлення студентів, формування їх життєвих цілей, професійної ідентичності, розвитку навичок саморегуляції та здатності до самостійного прийняття рішень. Водночас молоді люди часто стикаються із психоемоційним напруженням, високою тривожністю, фізичною перевтомою, труднощами адаптації до освітнього довкілля та потребою поєднувати освітньо-професійну діяльність із особистим становленням. За таких умов важливою передумовою їх навчальної успішності, соціальної активності, внутрішньої рівноваги та готовності до майбутньої фахової діяльності постає психологічне благополуччя, а одним з важливих чинників підтримання останнього – стресостійкість, яка забезпечує здатність особистості зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до складних ситуацій, конструктивно долати труднощі та відновлювати внутрішні ресурси. Тому дослідження стресостійкості як чинника психологічного благополуччя має важливе значення для психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

© Вальчишин О.С., Гірняк Г.С., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічного благополуччя особистості посідає важливе місце у сучасних дослідженнях. Зокрема, у працях Е. Дінера, Р. Еммонса, Р. Ларсена і С. Гріффіна аналізоване явище розглядається крізь призму суб'єктивної задоволеності життям, позитивного емоційного досвіду та загальної оцінки якості власного життя [16]. Ріфф К. і Кіз К. обґрунтовують багатовимірну модель психологічного благополуччя, у структуру якої включають самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, персональну автономію, управління довкіллям, особистісне зростання та наявність життєвих цілей [18]. Каргіна Н. акцентує увагу на ресурсах і чинниках психологічного благополуччя особистості, підкреслюючи роль внутрішнього потенціалу, самоставлення, ціннісної сфери та здатності людини використовувати наявні ресурси [5]. Федотова Т. розглядає суб'єктивне благополуччя як важливий показник психічного здоров'я особистості, що відображає її задоволеність життям, позитивний емоційний стан і якість соціального функціонування [14]. Розова Т. пропонує інтегративний підхід до розуміння психологічного благополуччя як чинника підвищення якості життя людини, наголошуючи на необхідності врахування його емоційних, особистісних, соціальних, ціннісних аспектів [10]. Гуляєва О., досліджуючи чинники психологічного благополуччя студентів з труднощами у здоров'ї, підкреслює значення соціальної підтримки, адаптації до освітнього середовища, позитивного самоставлення і внутрішніх ресурсів особистості [3]. Крім того, А. Лазарук характеризує резильєнтність людини в аксіопсихологічному вимірі [8], а Н. Савелюк, здійснюючи порівняльний аналіз психологічного благополуччя студентів у ковідному і воєнному контекстах, простежує вплив кризових умов на їх емоційний стан, соціальну адаптацію та суб'єктивне відчуття задоволеності життям [11]. О. Савченко та О. Калюк, аналізуючи структуру суб'єктивного благополуччя студентів, відносять до неї не тільки внутрішню рівновагу, а й емоційну стабільність, особистісну активність, соціальні зв'язки та здатність до позитивного сприйняття власного досвіду [12]. Науковці К. Фоменко та О. Кириленко, обґрунтовуючи умови забезпечення психологічного благополуччя студентів під час дистанційного навчання, звертають увагу на організацію освітнього процесу, підтримку з боку батьків і викладачів, міжособистісну комунікацію, а також сформованість навчальної мотивації здобувачів та їх здатність до саморегуляції [15]. До того ж А. Кічук розглядає особистісні особливості психоемоційного здоров'я сучасних студентів, підкреслюючи, що їх емоційна стабільність, самоконтроль, внутрішня гармонія і здатність до адаптації сприяють збереженню психоемоційного благополуччя [6].

Закономірно, що проблема стресостійкості особистості досліджується і у зв'язку з її професійною підготовкою, адаптацією, емоційною стійкістю та подоланням складних обставин. Так, Г. Бердник розглядає стресостійкість майбутнього практичного психолога під час фахової підготовки у ЗВО, підкреслюючи значення аналізованої риси для їх професійної ефективності й особистісної готовності до роботи з людьми [1]. Дубчак Г. обґрунтовує психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців, розглядаючи її як складне особистісне утворення, що охоплює емоційну саморегуляцію, адаптивність, вольову стійкість, конструктивне мислення, а також здатність зберігати працездатність у складних умовах повсякдення [4]. Тептюк Ю., досліджуючи психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці, зосереджує увагу на значенні особистісних ресурсів, соціальної підтримки, самоконтролю й готовності особистості до подолання труднощів [13]. Вчені Л. Коломієць та А. Степова, вивчаючи психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості, показують залежність рівня їх стресостійкості від активності, упевненості, здатності до саморозвитку й конструктивного подолання труднощів [7]. Дослідник О. Малхазов розкриває особливості розвитку емоційної стійкості осіб, які переживають наслідки травматичних подій [9], а Д. Немет і Т. Олів'є підкреслюють значення інноваційних підходів до розвитку стресостійкості особистості й групи у складних життєвих обставинах [17].

Відтак, у сучасних дослідженнях ґрунтовно висвітлено суть психологічного благополуччя, його структуру, чинники, вікові особливості та зв'язок із психічним здоров'ям, якістю життя й соціальною адаптацією особистості. Водночас увага приділяється й стресостійкості як важливому особистісному ресурсу, що забезпечує здатність людини витримувати психічне напруження, долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати в мінливих умовах. Разом із тим, питання стресостійкості як чинника психологічного благополуччя студентської молоді потребує подальшого змістового уточнення та наукового обґрунтування.

Постановка завдання. Мета статті – дослідження стресостійкості як інтегративного чинника психологічного благополуччя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Упродовж навчання в закладі вищої освіти молода людина формує уявлення про себе, власні можливості, майбутню професію, життєві цілі та способи взаємодії з довкіллям, що може посилювати її психоемоційне напруження й знижувати відчуття внутрішньої рівноваги. При цьому проблема психологічного благополуччя студентів може бути пов'язана як із суб'єктивним самопочуттям, так і з адаптацією до умов навчання, особистісним розвитком, фаховим самовизначенням і готовністю долати труднощі. За таких умов особливого значення в підтриманні психологічного благополуччя студентської молоді набуває стресостійкість – важливий ресурс збереження самоконтролю і позитивного самоставлення.

Зазначимо, що стресостійкість студентської молоді постає чинником їх психологічного благополуччя за допомогою таких психологічних механізмів: 1) емоційна саморегуляція – забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення, знижувати інтенсивність негативних переживань і не допускати руйнівного впливу стресу на власну поведінку; 2) когнітивна оцінка ситуації – студент із вищою стресостійкістю сприймає труднощі не як загрозу, а завдання, яке можна проаналізувати, структурувати й вирішити; 3) самовідновлення – здатність помічати втому, звертатися за підтримкою, змінювати режим діяльності та повертатися до продуктивного функціонування після стресу; 4) копінг-поведінка – передбачає, що студент, не обмежуючись переживанням проблеми або її уникненням, намагається зрозуміти актуальну ситуацію, визначити можливі способи дії, використати внутрішні ресурси, звернутися до оточуючих за допомогою, переосмислити існуючі труднощі та знайти прийнятні способи їх подолання чи уникнення.

На основі узагальнення наукових підходів до проблем психічного здоров'я, стресостійкості, емоційної саморегуляції та соціальної адаптації, стресостійкість студентської молоді розглядаємо як інтегральне утворення, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, позитивного самоставлення, навчальної активності, соціальної інтеграції та здатності до особистісно-професійного розвитку. При цьому досліджуване явище доцільно трактувати як систему взаємопов'язаних складових-компонентів, які сукупно впливають на психологічне благополуччя особистості здобувача вищої освіти (табл. 1).

Охарактеризуємо структуру стресостійкості як чинника психологічного благополуччя студентської молоді:

1. Когнітивний компонент – визначає, як студент сприймає і пояснює стресову ситуацію. Одна подія може розглядатися студентом як загроза, як доказ власної неспроможності, як неконтрольована перешкода або, навпаки, як складне, але розв'язуване завдання, тому характер такої оцінки значним чином визначає його емоційну реакцію та поведінку. Якщо особа схильна до перебільшення труднощів, негативного прогнозування й самозвинувачення, то навіть типові навчальні ситуації

Таблиця 1

Структура стресостійкості як чинника психологічного благополуччя студентської молоді

Компонент	Зміст компонента	Значення для благополуччя
Когнітивний компонент	Визначає, як студент сприймає, пояснює та оцінює проблемну ситуацію	Сприяє зниженню тривожності, розгубленості й самозвинувачення
Емоційний компонент	Пов'язаний зі здатністю здобувача усвідомлювати, приймати й регулювати власні емоційні реакції	Забезпечує емоційну стабільність, самоконтроль і здатність не допускати дезорганізації поведінки й діяльності
Поведінковий компонент	Виявляється у способах і прийомах подолання актуальних труднощів	Дає студентові відчуття контролю, компетентності та здатності впливати на власне життя
Особистісний компонент	Пов'язаний з умінням підтримувати, зберігати й відновлювати власні психологічні ресурси	Запобігає перевтомі, емоційному виснаженню й втраті мотивації, допомагає зберігати внутрішню рівновагу, позитивне самоставлення
Соціальний компонент	Відображає здатність використовувати підтримку одногрупників, викладачів, родини та друзів	Зменшує відчуття ізольованості, підвищує впевненість, забезпечує емоційне прийняття поради або практичної допомоги
Ціннісно-смисловий компонент	Забезпечує здатність студента бачити у труднощах не лише джерело напруження, а й умову особистісного розвитку	Допомагає сприймати навчальні труднощі як важливий етап становлення, підтримує мотивацію, цілеспрямованість, відчуття сенсу

можуть викликати тривожність, розгубленість і відчуття безпорадності. Натомість реалістична оцінка ситуації, розуміння її тимчасового характеру, усвідомлення власних можливостей і бачення кількох варіантів дії допомагають суб'єкту зберігати відчуття контролю.

2. Емоційний компонент – пов'язаний зі здатністю здобувача освіти усвідомлювати, приймати й регулювати власні емоційні реакції. Відомо, що стрес майже завжди супроводжується психічним напруженням, хвилюванням, невпевненістю, роздратуванням або страхом невдачі, однак визначальний не факт переживання негативних емоцій, а здатність особистості керувати ними. За достатнього рівня розвитку емоційної саморегуляції студент визнає власне хвилювання, але, щоб не дезорганізувати поведінку, здатний зробити паузу, знизити інтенсивність своїх переживань, переключити увагу, звернутися до раціонального аналізу ситуації та обрати конструктивний спосіб реагування. В протилежному випадку у нього виникає тривожність, емоційне вигорання, імпульсивні реакції або уникання діяльності.

3. Поведінковий компонент – виявляється у конкретних способах і прийомах подолання поточних труднощів, даючи студентові відчуття контролю, компетентності та здатності впливати на власне життя. Оскільки стресостійкість не обмежується внутрішнім переживанням чи розвиненою здатністю витримувати складні обставини, конструктивними способами подолання стресу стають планування навчальної діяльності, звернення за допомогою, комунікація і взаємодія, уточнення вимог, вирішення конфліктів і поетапне подолання труднощів. Таке активне реагування допомагає особі переходити до діяльності й вирішення проблеми, натомість уникання, прокрастинація, відкладання важливих рішень, втеча у другорядні заняття або надмірне зосередження на власних афективних переживаннях не усувають причини стресу, хоча й можуть тимчасово знижувати напруження.

4. Особистісний компонент – пов'язаний з умінням підтримувати, зберігати й відновлювати власні психічні ресурси. Відомо, що в період навчання у виші значна частина психічного напруження виникає через збільшення навчального навантаження, нестачу відпочинку, порушення режиму, втому та постійне відчуття незавершених справ, тому важлива ознака стресостійкості – здатність не тільки мобілізуватися в момент труднощів, а й відновлювати сили. Вказане охоплює вміння помічати ознаки виснаження, організовувати свій відпочинок, звертатися за соціальною підтримкою, зберігати баланс між навчанням і особистим життям, підтримувати значущі контакти й займатися діяльністю, котра уможливлює відчуття сенсу.

5. Соціальний компонент – відображає здатність особи використовувати наявні соціальні зв'язки як ресурс подолання стресу. Зокрема, психологічне благополуччя студентської молоді значним чином залежить від якості взаємин з одногрупниками, викладачами, родиною, друзями та іншими значущими людьми. Соціальна підтримка допомагає зменшити відчуття ізольованості, підвищує впевненість, емоційне прийняття, дає змогу отримати пораду чи практичну допомогу. Здатність здобувача визнавати потребу в допомозі, відкрито комунікувати про власні труднощі, приймати зовнішню підтримку і водночас зберігати активну позицію у вирішенні проблем підтримує його психологічне благополуччя. Водночас важливо, щоб звернення студента за такою підтримкою не перетворювалося на повну залежність від зовнішньої оцінки оточуючих або перекладання відповідальності на інших людей.

6. Ціннісно-смисловий компонент – забезпечує здатність студента бачити у труднощах не лише джерело психічного напруження, а й умову власного особистісного розвитку. В період навчання у ЗВО значна кількість стресів пов'язана з майбутньою професією, фаховим самовизначенням, необхідністю відповідати заданим вимогам, приймати складні рішення і поступово входити у доросле життя. Якщо навчальні труднощі сприймаються здобувачем як беззмістовний тиск, вони, як правило, викликають виснаження, внутрішній опір і втрату мотивації. Якщо ж студент бачить зв'язок між прикладеними зусиллями, професійними цілями, особистісним зростанням і майбутньою самореалізацією, така ситуація набуває для нього позитивного значення, оскільки може сприйматися як екзистенційний виклик, життєвий досвід, важливий етап особистісного становлення, сенсосмислового зростання або можливість перевірити й розвинути власні вольові риси.

Проведений аналіз компонентів стресостійкості особистості дав змогу розробити психологічний механізм її впливу на психологічне благополуччя студентської молоді (табл. 2).

Отож вплив стресостійкості на психологічне благополуччя особи відбувається поступово: від зіткнення з проблемною ситуацією – до її суб'єктивного осмислення, емоційного врегулювання, вибору способу уникнення чи подолання, відновлення особистісних ресурсів і підтримання

Таблиця 2

Психологічний механізм впливу стресостійкості на психологічне благополуччя студентської молоді

Етап	Зміст етапу	Вплив на психологічне благополуччя студентів
Проблемна ситуація	Навчальна, соціальна, особистісна або професійна ситуація, що викликає психічне напруження, певну невизначеність чи актуалізує потребу в мобілізації внутрішніх ресурсів	Актуалізує внутрішні ресурси студента та створює достатні умови, у яких перевіряється здатність зберігати емоційну рівновагу, високу адаптивність і психологічну стійкість
Суб'єктивна оцінка ситуації	Осмислення студентом проблемної ситуації: а) як загрози, б) невдачі, в) втрати контролю або г) складного, але розв'язуваного завдання	Визначає подальшу емоційну реакцію суб'єкта: реалістична оцінка підтримує відчуття достатнього контролю й упевненості в собі, тоді як перебільшення значущості події посилює тривожність і знижує психологічний комфорт
Саморегуляція	Здатність особистості усвідомлювати, приймати й регулювати свої емоційні реакції, знижувати психічне напруження та не допускати дезорганізації діяльності	Забезпечує збереження особою внутрішньої рівноваги, достатнього самоконтролю, емоційної стабільності та здатності діяти конструктивно в умовах психічного напруження
Копінг-стратегія	Вибір суб'єктом способів подолання життєвих труднощів: планування дій, пошук інформації, звернення за підтримкою, активне вирішення проблеми чи уникнення діяльності	Конструктивний копінг підтримує відчуття власної компетентності, автономії та контролю над проблемною ситуацією; уникнення й пасивність істотно сприяють накопиченню стресу та зниженню психологічного благополуччя
Відновлення ресурсів	Відновлення емоційних, фізичних, когнітивних, емоційних і соціальних ресурсів після пережитого психічного напруження	Запобігає перевтомі, емоційному виснаженню й втраті мотивації, допомагає студентові підтримувати високу працездатність, позитивне самоставлення та навчальну активність
Психологічне благополуччя	Результат ефективного подолання стресу, що виявляється у збереженні позитивного самоприйняття, персональної автономії, життєвих цілей, гармонійних взаємин і внутрішньої рівноваги	Постає результатом впливу стресостійкості як особистісного утворення, що дає змогу студентові не тільки витримувати певний рівень стресу, а й використовувати складні ситуації для самопізнання, мобілізації ресурсів та особистісного розвитку

психологічного благополуччя. У цьому контексті стресостійкість можна визначити як здатність студента перетворювати стресову ситуацію – з чинника дезорганізації на ситуацію мобілізації, самопізнання, саморегуляції та особистісного розвитку. Така здатність особливо важлива в період навчання у виші, коли молода людина не тільки долає поточні труднощі, а й формує власний стиль реагування на персональні виклики, що впливатиме на її подальше професійне становлення, рівень психічного здоров'я та якість життя. Запропонований психологічний механізм дає змогу простежити характер цього зв'язку: проблемна ситуація активізує суб'єктивну оцінку події, яка визначає емоційну реакцію, вибір копінг-стратегії, можливість відновлення ресурсів і, зрештою, рівень психологічного благополуччя. Якщо студент здатний сприймати труднощі як потенційно керовані, регулювати власні емоції, діяти конструктивно й відновлювати внутрішні ресурси, у нього зберігається позитивне самоприйняття, персональна автономія, конструктивні взаємини, самісно значущі цілі, а також забезпечується особистісне зростання та відчуття контролю над власним життям.

Висновки. Стресостійкість є важливим чинником психологічного благополуччя студентської молоді, що забезпечує здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до складних умов навчання, конструктивно долати труднощі та підтримувати позитивне ставлення до себе й власного майбутнього. У період особистісно-професійного становлення особистості, формування життєвих цілей й набуття професійної ідентичності, її стресостійкість набуває значення як внутрішній ресурс збереження й підтримання власного психоемоційного здоров'я, допомагаючи студентові не тільки витримувати навчальне навантаження, а й осмислювати проблемні ситуації, регулювати емоційні реакції, використовувати конструктивні копінг-стратегії та відновлювати особистісні ресурси. Структура стресостійкості як чинника психологічного благополуччя здобувачів охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, особистісний, соціальний і ціннісно-смисловий компоненти, що дає змогу розглядати досліджуване явище як психологічний механізм, що забезпечує адаптацію, саморегуляцію, самопідтримку, соціальну взаємодію та особистісний розвиток

людини. Такий механізм розгортається від проблемної ситуація, охоплює її суб'єктивну оцінку, зумовлює емоційну саморегуляцію, спричинює вибір копінг-стратегії, забезпечуючи, врешті-решт, відновлення внутрішніх ресурсів й психологічне благополуччя суб'єкта. У цьому контексті низький рівень стресостійкості студента може спричинити емоційне вигорання, особистісну тривожність, тотальне уникання проблем, невпевненість у собі та зниження якості життя. Натомість дотримання аналізованої процесуальної логіки сприяє позитивному самоприйняттю, персональній автономії, конструктивним взаєминам й особистому зростанню.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричній перевірці запропонованого механізму впливу стресостійкості на психологічне благополуччя студентської молоді, а також у розробленні та впровадженні програм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Список літератури:

1. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти.* 2009. №11 (2). С. 19–28.
2. Гірняк А.Н., Шаюк Я.О. Фактори психологічного благополуччя особистості на різних етапах вікового розвитку: циклічно-вчинковий вимір. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 2 (42). С. 110–121. DOI : https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1366-1384.
3. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2018. 207 с.
4. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
5. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
6. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2020. 406 с.
7. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70–81.
8. Лазарук А.Ф. Резильєнтність людини в аксіопсихологічному вимірі: постановка проблеми. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених* (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 99–105.
9. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
10. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2025. Вип. 26 (71). С. 80–89. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).07
11. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav
12. Савченко О., Калюк О. Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 61–67. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.8.
13. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1 (38). С. 44–47. DOI: https://doi.org/10.17721/1728-2217.2018.38.44-47.
14. Федотова Т. О. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості (на прикладі працівників державної служби). *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 280–291. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-280-291.
15. Фоменко К.І., Кириленко О.В. Умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 133–145. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2025.02.133.
16. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Statisfaction With Life Scale. *Journal of Personaliti Assessment*. 1985. Vol. 49. №1. P. 71–75.
17. Nemeth D., Olivier T. (Eds.). Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. New York: Academic Press, 2018. 167 p.
18. Ryff C.D., Keyes C.L. M. The structure of psychological well-being revisited. *J ournal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727.

Valchyshyn O.S., Hirnyak H.S. STRESS RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENT YOUTH

The article is devoted to substantiating stress resilience as an important factor of psychological well-being in student youth. Stress resilience is defined as an integral psychological characteristic of personality that ensures the ability to maintain emotional balance, self-control, adaptability, and constructive behavior under the influence of stressogenic factors. Psychological well-being is understood as the capacity to maintain positive self-attitude, goal orientation, constructive relationships with others, and a sense of meaningfulness in one's own life. It is shown that students' psychological well-being, in addition to the subjective feeling of satisfaction with life, includes positive self-acceptance, personal autonomy, constructive relationships, life goals, personal growth, the ability for social adaptation, and the maintenance of inner balance. Attention is focused on the stress resilience of student youth as a significant internal resource for preserving their mental health. The structure of stress resilience in the context of psychological well-being among higher education students is characterized as comprising cognitive, emotional, behavioral, personal, social, and value-semantic components. The psychological mechanism of the influence of stress resilience on the psychological well-being of student youth is substantiated. This mechanism unfolds from a stressogenic situation to its subjective appraisal, is manifested in emotional self-regulation, is implemented through coping behavior, ensures the restoration of personal resources, and leads to an increase in the level of psychological well-being. It is demonstrated that developed stress resilience ensures students' ability to respond meaningfully to emerging difficulties, regulate their emotional states and affective experiences, use constructive ways of coping with stress, and preserve a positive orientation toward personal and professional development.

Keywords: *stress resilience, psychological well-being, student youth, psycho-emotional health, emotional self-regulation, coping behavior, psychological factors, personal resources, psychological mechanism.*

Дата першого надходження статті до видання: 23.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026