 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

УДК 159.923:159.942:378.015.3 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).2

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ: АНАЛІЗ ДАНИХ

Дуда Катерина Михайлівна,
кандидат медичних наук, доцент
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5570-9194
Марущак Марія Іванівна,
доктор медичних наук, професор
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6754-0026

Анотація. *Перехід до вищої освіти є критичним періодом, що супроводжується значним психологічним навантаженням. Для студентів першого курсу цей етап часто характеризується підвищеним рівнем тривожності, зумовленим зміною соціального оточення, академічними вимогами та необхідністю автономного функціонування. Попри значну кількість досліджень, присвячених тривожності, стресу та резильєнтності студентської молоді, недостатньо вивченими залишаються психологічні чинники, які визначають здатність саме тривожних першокурсників до успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя. Метою дослідження є визначення психологічних і поведінкових предикторів резильєнтності першокурсників із підвищеним рівнем тривожності. Пошук наукової літератури проводився у провідних наукометричних базах, включаючи SciSpace, Google Scholar та PubMed. Часовий діапазон охоплював 2021–2026 роки. Аналіз наукової літератури показав, що до психологічних факторів, які виступають предикторами резильєнтності відносяться: особистісні риси (емоційна стабільність та екстраверсія визначені як найсильніші протекторні чинники; невротизм, навпаки, є предиктором підвищеного дистресу, вплив якого опосередковується низьким рівнем резильєнтності); когнітивні та регуляторні фактори (позитивний стиль оцінки, позитивні очікування та самоефективність; непереносимість невизначеності виступає негативним предиктором); копінг-стратегії: позитивний стиль подолання має високу кореляцію з резильєнтністю; поведінкові фактори (фізична активність та гігієна сну). Психологічна резильєнтність першокурсників із підвищеною тривожністю є багатофакторним конструктом, що залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів (емоційна стабільність, копінг-стратегії) та поведінкових патернів (сон, активність).*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Результати аналізу наукових даних чітко вказують на те, що розвиток адаптивних когнітивних схем та соціальна підтримка є критично важливими для успішного переходу студентів від середньої до вищої школи.

Ключові слова: *тривожність, резильєнтність, особистісні ресурси, поведінкові фактори, першокурсники*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Перехід до вищої освіти є критичним періодом, що супроводжується значним психологічним навантаженням. Для студентів першого курсу цей етап часто характеризується підвищеним рівнем тривожності, зумовленим зміною соціального оточення, академічними вимогами та необхідністю автономного функціонування. Психічне здоров'я студентської молоді впродовж останніх років привертає значну увагу дослідників у зв'язку з високою поширеністю тривожності, стресу та інших проявів психологічного дистресу. Резильєнтність виступає ключовим ресурсом, що дозволяє студентам не лише долати ці виклики, але й зберігати ментальне здоров'я та академічну успішність. Актуальність дослідження підсилюється тим, що за останні роки (2021–2026) академічне середовище зазнало значних трансформацій через пандемію та геополітичні кризи, що безпосередньо вплинуло на рівень тривожності студентів [1, 2].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Попри значну кількість досліджень, присвячених тривожності, стресу та резильєнтності студентської молоді, недостатньо вивченими залишаються психологічні чинники, які визначають здатність саме тривожних першокурсників до успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя. У науковій літературі переважно аналізуються загальні рівні резильєнтності студентів або взаємозв'язки між тривожністю, стресом і соціальною підтримкою, тоді як комплексне вивчення предикторів високої резильєнтності в умовах підвищеної тривожності представлено недостатньо. Зокрема, потребують уточнення роль самооцінки, життєвої задоволеності, депресивних проявів, соціальної підтримки, копінг-стратегій та інших індивідуально-психологічних характеристик у формуванні

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

стійкості першокурсників. Водночас недостатньо розробленими залишаються практичні підходи до раннього виявлення студентів із підвищеним рівнем тривожності, які мають знижені ресурси психологічної адаптації. Це обумовлює необхідність визначення комплексу психологічних предикторів резильєнтності та їх подальшого використання для розроблення програм психологічної підтримки студентів на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти.

Метою дослідження є визначення психологічних і поведінкових предикторів резильєнтності першокурсників із підвищеним рівнем тривожності.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Пошук наукової літератури проводився у провідних наукометричних базах, включаючи SciSpace, Google Scholar та PubMed. Часовий діапазон охоплював 2021–2026 роки. Використовувалися комбінації англомовних запитів, що включали терміни "first-year students", "psychological resilience", "anxiety predictors" та "college adjustment".

Критеріями включення були: дослідження, опубліковані у 2021–2026 роках, студенти першого курсу, наявність кількісних даних щодо зв'язку між психологічними предикторами та резильєнтністю або симптомами тривоги, фокус на студентах із підвищеним рівнем тривожності [1, 3].

Критеріями виключення були: роботи, що не стосуються першокурсників (наприклад, старші курси або викладачі) [4, 5], дослідження без кількісних показників ефектів (суто теоретичні огляди) [6], дослідження, де резильєнтність не була центральною змінною або предиктором результату.

У результаті було відібрано ключові праці, що лягли в основу цього синтезу, зокрема лонгітюдні когортні дослідження [1, 7] та перехресні кореляційні аналізи [2, 8]. Аналізовані вибірки показали значну географічну та кількісну варіативність. Дослідження охопили студентів США [1, 7], Китаю [5], [2, 3, 9], В'єтнаму [10], Індії [11], Мексики [8, 12] та Греції [13, 14]. Розміри вибірок варіювали від малих груп (n=19) у якісних чи пілотних дослідженнях [14] до масштабних національних та лонгітюдних проектів, що охоплюють понад 8000 учасників [12].

Результати дослідження Bloomfield та співавт. повідомиили про 51 % першокурсників з помірним або важким рівнем тривожності [1]. У китайському дослідженні Wang та співавт. близько 20% студентів мали помірну або сильну тривожність [2]. Систематичний огляд і метааналіз Sheldon та співавт. продемонстрував значну розповсюдженість психічних проблем серед студентів університетів та наявність численних соціальних і психологічних факторів ризику [15]. Окремий метааналіз, присвячений студентам вищої освіти в період пандемії COVID-19, також засвідчив високу поширеність тривожної симптоматики та порушень сну [16]. Особливо вразливою групою є першокурсники, оскільки вступ до університету супроводжується одночасною зміною академічного, соціального та побутового середовища. Дослідження першокурсників в Ірландії показало, що соціальна підтримка має істотне значення для подолання стресорів, пов'язаних із переходом до університетського навчання [17]. Дослідження 2024 року, проведене саме серед студентів першого курсу, також продемонструвало важливість сімейної та соціальної підтримки для психічного благополуччя [18].

У сучасній психологічній літературі все більшого значення набуває концепція резильєнтності як психологічного ресурсу, що забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах стресу та потенційно несприятливих життєвих обставин. Дослідження Ahluwalia та співавт. підтвердило стійкий позитивний зв'язок між резильєнтністю та психічним благополуччям студентів бакалаврату [19]. Водночас автори підкреслили потребу в детальнішому дослідженні факторів, що формують резильєнтність. Сучасні дослідження демонструють негативний зв'язок між резильєнтністю та тривожністю. У дослідженні Yuan та співавт., де було одночасно використано опитувальники GAD-7 та CD-RISC-10, автори розглядали психологічну резильєнтність як важливий компонент взаємозв'язку між тривожністю та поведінковими характеристиками студентів [20]. Cai та співавт. продемонстрували, що психологічна резильєнтність відіграє медіаційну роль у взаємозв'язку між якістю сну та симптомами тривоги у студентів [21]. Важливо, що дослідження

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

мало повторні вимірювання, що методологічно вигідно відрізняє його від більшості одноразових крос-секційних досліджень. Chen та співавт. показали, що майбутня орієнтація пов'язана з тривожністю студентів, а резильєнтність входить до послідовного медіаційного механізму [22]. Це розширює традиційну модель «стрес - тривожність» до моделі, в якій особистісні ресурси впливають на адаптацію та емоційне функціонування. Особливо важливим є дослідження Torrelles-Nadal та співавт., у якому 685 студентів з Андорри, Мексики та Іспанії оцінювалися за GAD-7, PSS та CD-RISC-10 [23]. Статистичні моделі показали, що резильєнтність була важливим захисним фактором у взаємозв'язках між стресовими впливами, стресом, тривожністю та благополуччям.

Одним із найбільш послідовних захисних факторів є соціальна підтримка. Дослідження показали, що сприймана соціальна підтримка негативно пов'язана з тривожністю, а резильєнтність і сприйманий ризик виконують медіаційну функцію [24]. Shu та співавт. також встановили взаємозв'язок між соціальною підтримкою та тривожністю, причому резильєнтність разом із самооцінкою виступала медіатором цього зв'язку [25]. Маі та співавт. визначили типи соціальної підтримки, пов'язані з резильєнтністю студентів [26]. Результати засвідчили, що різні форми підтримки мають неоднакове значення для формування студентської резильєнтності. У 2025 р. було опубліковано систематичний огляд впливу соціальної підтримки на благополуччя та психічне здоров'я студентів, який підтверджує важливість соціальних зв'язків у контексті переходу до університетського життя [27]. Отже, соціальна підтримка може розглядатися не лише як супутній фактор, а як потенційний модифікатор або предиктор резильєнтності.

Важливим напрямом сучасних досліджень є аналіз взаємозв'язку між сприйманим стресом та резильєнтністю. DiFonte та співавт. показали, що взаємозв'язок між сприйманим стресом та резильєнтністю залежав від рівня тривожної симптоматики, а самоспівчуття виступало значимим психологічним механізмом [28]. Litwic-Kaminska та співавт. досліджували резильєнтність, позитивність та соціальну підтримку як предиктори сприйманого стресу серед студентів університету [29]. Результати підтримують модель, у якій індивідуальні та соціальні ресурси пов'язані з рівнем стресового навантаження.

Dafogianni та співавт. також досліджували одночасно тривожність, стрес і резильєнтність у студентів, підтверджуючи взаємопов'язаність цих конструктів у період значного зовнішнього стресового навантаження [30]. Дослідження Torrelles-Nadal та співавт., що інтегрує GAD-7, PSS та CD-RISC-10 в одній структурній моделі, показало, що 28,7 % респондентів мали симптоми депресії, 50,1 % відчували тривогу, а 14,8 % мали симптоми стресу [23]. Жінки, особи віком до 40 років та фахівці, що не працюють у науковій сфері, мали вищий ризик розвитку депресії, тоді як особи з захворюваннями, які вимагали госпіталізації, частіше відчували тривогу. Курці та особи з середньою або базовою освітою частіше відчували стрес, що підтверджує необхідність надання проактивної підтримки співробітникам університету з метою підтримки їхнього емоційного благополуччя.

Аналіз наукової літератури показав, що до психологічних факторів, які виступають предикторами резильєнтності відносяться:

1. Особистісні риси: емоційна стабільність та екстраверсія визначені як найсильніші протекторні чинники [1]; невротизм, навпаки, є предиктором підвищеного дистресу, вплив якого опосередковується низьким рівнем резильєнтності [9].

2. Когнітивні та регуляторні фактори: позитивний стиль оцінки, позитивні очікування [10] та самоефективність [9, 14]; непереносимість невизначеності виступає негативним предиктором [2].

3. Копінг-стратегії: позитивний стиль подолання має високу кореляцію з резильєнтністю (r = 0,73) [2].

4. Поведінкові фактори: фізична активність та гігієна сну [32].

Висновки. Психологічна р езильєнтність першокурсників із підвищеною тривожністю є багатофакторним конструктом, що залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів (емоційна стабільність, копінг-стратегії) та поведінкових патернів (сон, активність). Результати аналізу наукових даних чітко вказують на те, що розвиток адаптивних когнітивних схем та соціальна підтримка є критично важливими для успішного переходу студентів від середньої до вищої школи.

Список літератури

1. Bloomfield L., Fudolig M. I., Dodds P. S., Kim J. Events and behaviors associated with symptoms of generalized anxiety disorder in first-year college students. *PsyArXiv*. 2023. DOI: https://doi.org/10.31234/osf.io/278ey.

2. Wang T., Jiang L., Li T., Zhang X., Xiao S.-R. The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1136084.

3. Zhang W., Wang Z., Zhang T., Li R. The predictive role of anxiety symptoms in the psychological health adaptation among at-risk university freshmen: a cross-lagged network analysis. *Research Square*. 2025. DOI: https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7338769/v1.

4. Hegde V., Kanchan S., Sinchana H. S., Pallavi M. S. Anxiety among first-year higher education students and its impact on academic performance. *Proceedings of the 2025 IEEE International Conference on Intelligent Systems and Control* (ISCO). 2025. P. 1–6. DOI: https://doi.org/10.1109/ciscon66933.2025.11337289.

5. Guo J. The dual impact of physical exercise on university students' mental health: the chain mediating effects of mindfulness and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545370.

6. Maymon R., Hall N. C. A review of first-year student stress and social support. Social Sciences. 2021. Vol. 10, № 12. Art. 472. DOI: https://doi.org/10.3390/socsci10120472.

7. Bloomfield L. S. P., Fudolig M. I., Kim J. N., Danforth C. M. Predictors of anxiety trajectories in cohort of first-year college students. *JAACAP Open*. 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.08.004.

8. Terán R. R., Martínez E. C. Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *ICSA*. 2022. Vol. 10, № 20. P. 153–159. DOI: https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164.

9. Mei X., Wang H.-Y., Wang X., Wu X., Wu J., Ye Z. J. Associations among neuroticism, self-efficacy, resilience and psychological distress in freshman nursing students: a cross-sectional study in China. *BMJ Open*. 2022. Vol. 12, № 6. Art. e059704. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059704.

10. Minh D. T. N., Hai D. H., Quynh T. V. T., Thanh H. P., Tho N. T. Depression and anxiety among first-year students at Hanoi Medical University, academic year 2022–2023. *Tạp chí Y tế Công cộng*. 2024. Vol. 10, № 1. DOI: https://doi.org/10.53522/ytcc.vol10.02.

11. Saha S. K., Pal P. P., Barman N., Basu M., Pattanayak S., Kerketta P. Social anxiety and resilience among undergraduate medical students in Kolkata: a mixed-methods study. *Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University Journal*. 2024. Vol. 17, № 4.Art. e75328. DOI: https://doi.org/10.3329/bsmmuj.v17i4.75328.

12. Martínez F. R. R., Villanos M. T., Sharma S., Leiner M. Variations in anxiety and emotional support among first-year college students across different learning modes (distance and face-to-face) during COVID-19. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20(12). Art. e0339630. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339630 DOI: https://doi.org/10.60692/67r45-a5p10.

13. Milienos F. S., Rentzios C., Catrysse L., Gijbels D., Mastrokoukou S., Longobardi C., Karagiannopoulou E. The contribution of learning and mental health variables in first-year students' profiles. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 627118. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627118.

14. Vasiou A., Gkontelos A., Vasilaki E., Veloni M. Early trajectories into academia: a thematic analysis of first-year university students' expectations and experiences of transition in Greece. *Education Sciences*. 2026. Vol. 16, № 2. Art. 276. DOI: https://doi.org/10.3390/educsci16020276.

15. Sheldon E., Simmonds-Buckley M., Bone C., Mascarenhas T., Chan N., Wincott M., Gleeson H., Sow K., Hind D., Barkham M. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 287. P. 282–292. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054.

16. Deng J., Zhou F., Hou W., Silver Z., Wong C. Y., Chang O., Drakos A., Zuo Q. K., Huang E. The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 301. Art. 113863. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863.

17. McLean L., Gaul D., Penco R. Perceived social support and stress: a study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023. Vol. 21. P. 2101–2121. DOI: https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z.

18. Acoba E. F. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1330720. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720.

19. Ahluwalia M., Shillington K. J., Irwin J. D. The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: a scoping review. *Journal of American College Health*. 2025. Vol. 73, № 3. P. 1266–1279. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252925.

20. Yuan Y., Yang J., Huang W. et al. Relationships among anxiety, psychological resilience, and physical activity in university students: variable-centred and person-centred perspectives. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1694344. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1694344.

21. Cai H., Guo J., Zhou J., Lai Y. Psychological resilience mediates the association between sleep quality and anxiety symptoms: a repeated measures study in college students. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, № 10. Art. e0292887. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292887.

22. Chen Y., Xu H., Liu C., Zhang J., Guo C. Association between future orientation and anxiety in university students during COVID-19 outbreak: the chain mediating role of optimization in primary-secondary control and resilience. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Art. 699388. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.699388.

23. Torrelles-Nadal C., Quesada-Pallarés C., Robalino Guerra P. E. et al. Resilience as a protective factor against stress and anxiety among university students: a structural equation modelling study. *Journal of Health Psychology*. 2026. DOI: https://doi.org/10.1177/13591053261462455.

24. He T. B., Tu C. C., Bai X. Impact of social support on college students' anxiety due to COVID-19 isolation: mediating roles of perceived risk and resilience in the postpandemic period. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 948214. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948214.

25. Shu Y., Lin W., Yang J., Huang P., Li B., Zhang X. How social support predicts anxiety among university students during COVID-19 control phase: mediating roles of self-esteem and resilience. *Analyses of Social Issues and Public Policy*. 2022. DOI: https://doi.org/10.1111/asap.12314.

26. Mai Y., Wu Y. J., Huang Y. What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 646145. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145.

27. Ruihua L., Hassan N. C., Qiuxia Z., Sha O., Jingyi D. A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20, № 7. Art. e0325212. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212.

28. DiFonte M. C., Schick M. R., Spillane N. S. Perceived stress and resilience among college students: the roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health*. 2024. Vol. 72, № 1. P. 128–134. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024211.

29. Litwic-Kamińska K., Błachnio A., Kapsa I., Brzeziński Ł., Kopowski J., Stojković M., Hinić D., Krsmanović I., Ragni B., Sulla F., Limone P. Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 19. Art. 6892. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20196892.

30. Dafogianni C., Pappa D., Mangoulia P., Kourti F. E., Koutelekos I., Dousis E., Margari N., Ferentinou E., Stavropoulou A., Gerogianni G., Fradelos E., Zartaloudi A. Anxiety, stress and the resilience of university students during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Healthcare*. 2022. Vol. 10, № 12. Art. 2573. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare10122573.

31. Shang Z., Chen D., Zhu Y., Xiao J. The impact of physical exercise on depression in college students: the chain mediation effect of psychological resilience and sleep problems. *Behavioral Sciences*. 2026. Vol. 16, № 1. Art. 73. DOI: https://doi.org/10.3390/bs16010073.

References

1. Bloomfield, L., Fudolig, M. I., Dodds, P. S., & Kim, J. (2023). Events and behaviors associated with symptoms of generalized anxiety disorder in first-year college students. *PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/278ey

2. Wang, T., Jiang, L., Li, T., Zhang, X., & Xiao, S.-R. (2023). The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry, 14*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1136084

3. Zhang, W., Wang, Z., Zhang, T., & Li, R. (2025). The predictive role of anxiety symptoms in the psychological health adaptation among at-risk university freshmen: A cross-lagged network analysis. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7338769/v1

4. Hegde, V., Kanchan, S., Sinchana, H. S., & Pallavi, M. S. (2025). Anxiety among first-year higher education students and its impact on academic performance. In *Proceedings of the 2025 IEEE International Conference on Intelligent Systems and Control (ISCO)* (pp. 1–6). IEEE. https://doi.org/10.1109/ciscon66933.2025.11337289

5. Guo, J. (2025). The dual impact of physical exercise on university students' mental health: The chain mediating effects of mindfulness and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545370

6. Maymon, R., & Hall, N. C. (2021). A review of first-year student stress and social support. *Social Sciences, 10*(12), 472. https://doi.org/10.3390/socsci10120472

7. Bloomfield, L. S. P., Fudolig, M. I., Kim, J. N., & Danforth, C. M. (2024). Predictors of anxiety trajectories in cohort of first-year college students. *JAACAP Open*. https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.08.004

8. Terán, R. R., & Martínez, E. C. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *ICSA, 10*(20), 153–159. https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164

9. Mei, X., Wang, H.-Y., Wang, X., Wu, X., Wu, J., & Ye, Z. J. (2022). Associations among neuroticism, self-efficacy, resilience and psychological distress in freshman nursing students: A cross-sectional study in China. *BMJ Open, 12*(6), Article e059704. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059704

10. Minh, D. T. N., Hai, D. H., Quynh, T. V. T., Thanh, H. P., & Tho, N. T. (2024). Depression and anxiety among first-year students at Hanoi Medical University, academic year 2022–2023. *Tạp chí Y tế Công cộng, 10*(1). https://doi.org/10.53522/ytcc.vol10.02

11. Saha, S. K., Pal, P. P., Barman, N., Basu, M., Pattanayak, S., & Kerketta, P. (2024). Social anxiety and resilience among undergraduate medical students in Kolkata: A mixed-methods study. *Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University Journal, 17*(4), Article e75328. https://doi.org/10.3329/bsmmuj.v17i4.75328

12. Martínez, F. R. R., Villanos, M. T., Sharma, S., & Leiner, M. (2025). Variations in anxiety and emotional support among first-year college students across different learning modes (distance and face-to-face) during COVID 19. PLOS ONE, 20(12), Article e0339630. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339630 https://doi.org/10.60692/67r45-a5p10

13. Milienos, F. S., Rentzios, C., Catrysse, L., Gijbels, D., Mastrokoukou, S., Longobardi, C. & Karagiannopoulou, E. (2021). The contribution of learning and mental health variables in first-year students' profiles. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 627118. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627118

14. Vasiou, A., Gkontelos, A., Vasilaki, E., & Veloni, M. (2026). Early trajectories into academia: A thematic analysis of first-year university students' expectations and experiences of transition in Greece. *Education Sciences, 16*(2), Article 276. https://doi.org/10.3390/educsci16020276

15. Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university

undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 287*, 282–292. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054

16. Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. K., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 301*, Article 113863. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863

17. McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction, 21*, 2101–2121. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z

18. Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1330720. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720

19. Ahluwalia, M., Shillington, K. J., & Irwin, J. D. (2025). The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: A scoping review. *Journal of American College Health, 73*(3), 1266–1279. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252925

20. Yuan, Y., Yang, J., Huang, W., et al. (2025). Relationships among anxiety, psychological resilience, and physical activity in university students: Variable-centred and person-centred perspectives. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1694344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1694344

21. Cai, H., Guo, J., Zhou, J., & Lai, Y. (2023). Psychological resilience mediates the association between sleep quality and anxiety symptoms: A repeated measures study in college students. *PLOS ONE, 18*(10), Article e0292887. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292887

22. Chen, Y., Xu, H., Liu, C., Zhang, J., & Guo, C. (2021). Association between future orientation and anxiety in university students during COVID-19 outbreak: The chain mediating role of optimization in primary-secondary control and resilience. *Frontiers in Psychiatry, 12*, Article 699388. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.699388

23. Torrelles-Nadal, C., Quesada-Pallarés, C., Robalino Guerra, P. E., et al. (2026). Resilience as a protective factor against stress and anxiety among university students: A structural equation modelling study. *Journal of Health Psychology*. https://doi.org/10.1177/13591053261462455

24. He, T. B., Tu, C. C., & Bai, X. (2022). Impact of social support on college students' anxiety due to COVID-19 isolation: Mediating roles of perceived risk and resilience in the postpandemic period. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 948214. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948214

25. Shu, Y., Lin, W., Yang, J., Huang, P., Li, B., & Zhang, X. (2022). How social support predicts anxiety among university students during COVID-19 control phase: Mediating roles of self-esteem and resilience. *Analyses of Social Issues and Public Policy*. https://doi.org/10.1111/asap.12314

26. Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology, 12,* Article 646145. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145

27. Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE, 20*(7), Article e0325212. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212

28. DiFonte, M. C., Schick, M. R., & Spillane, N. S. (2024). Perceived stress and resilience among college students: The roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health, 72*(1), 128–134. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024211

29. Litwic-Kamińska, K., Błachnio, A., Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Stojković, M., Hinić, D., Krsmanović, I., Ragni, B., Sulla, F., & Limone, P. (2023). Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(19), Article 6892. https://doi.org/10.3390/ijerph20196892

30. Dafogianni, C., Pappa, D., Mangoulia, P., Kourti, F. E., Koutelekos, I., Dousis, E., Margari, N., Ferentinou, E., Stavropoulou, A., Gerogianni, G., Fradelos, E., & Zartaloudi, A. (2022). Anxiety, stress and the resilience of university students during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Healthcare, 10*(12), Article 2573. https://doi.org/10.3390/healthcare10122573

31. Shang, Z., Chen, D., Zhu, Y., & Xiao, J. (2026). The impact of physical exercise on depression in college students: The chain mediation effect of psychological resilience and sleep problems. *Behavioral Sciences, 16*(1), Article 73. https://doi.org/10.3390/bs16010073

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS WITH ELEVATED LEVELS OF ANXIETY: AN ANALYSIS OF DATA

Kateryna Duda,
Mariya Marushchak

Abstract. *The transition to higher education is a critical period accompanied by significant psychological strain. For first-year students, this*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

stage is often characterised by heightened levels of anxiety, caused by changes in their social environment, academic demands and the need to function independently. Despite a considerable body of research on anxiety, stress and resilience amongst students, the psychological factors that determine the ability of anxious first-year students in particular to adapt successfully and maintain psychological well-being remain understudied. The aim of this study is to identify the psychological and behavioural predictors of resilience among first-year students with elevated levels of anxiety. A literature search was conducted in leading scientometric databases, including SciSpace, Google Scholar and PubMed. The time frame covered the years 2021–2026. An analysis of the scientific literature has shown that the psychological factors that act as predictors of resilience include: personality traits (emotional stability and extraversion have been identified as the strongest protective factors; neuroticism, by contrast, is a predictor of increased distress, the effect of which is mediated by low levels of resilience); cognitive and regulatory factors (positive appraisal style, positive expectations and self-efficacy; intolerance of uncertainty acts as a negative predictor); coping strategies: a positive coping style is highly correlated with resilience; behavioural factors (physical activity and sleep hygiene). The psychological resilience of first-year students with high levels of anxiety is a multifactorial construct that depends on a combination of internal personal resources (emotional stability, coping strategies) and behavioural patterns (sleep, physical activity). The results of the analysis of the scientific data clearly indicate that the development of adaptive cognitive schemas and social support are critically important for students' successful transition from secondary to higher education.

Keywords: *anxiety, resilience, personal resources, behavioural factors, first-year students*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 24.09.2026
Стаття пройшла рецензування 09.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026