ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

[1]Воронова Віра, [2]Воронова Валентина, [2]Ковальчук Вікторія

[1]Національний Комітет Товариства Червоного Хреста України

[2]Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Актуальність. З огляду на значення резильєнтності як ключового чинника посттравматичного благополуччя, необхідного для забезпечення використання особистісних можливостей людини для відновлення після несприятливих умов, треба приймати до уваги ті чинники, що впливають на її перебіг, посилюючи чи послабуючи можливості відновлення. Зокрема, до таких науковці відносять чинники індивідуального, сімейного рівня, чинники рівня робочого колективу/команди та суспільні. **Мета дослідження** – визначити психологічні предиктори резильєнтності особистості. В дослідженні взяли участь 120 осіб: 60 чоловіків і 60 жінок. Вік випробуваних 19-75 років. **Результати.** При збільшенні резильєнтності на 1 бал, рівень психологічного здоров'я (відповідно, показників психодіагностики) збільшується на 0,41 бала, тобто, її можна вважати ключовим позитивним предиктором психічного здоров'я особистості. Люди з вищим рівнем резильєнтності частіше зберігають емоційне благополуччя, внутрішню рівновагу та психологічну стійкість. Єдиним значущим предиктором резильєнтності виявився рівень суб'єктивно пережитого стресу (β = –0.388, *p*=0.003), тобто зі збільшенням суб'єктивного сприйняття стресу на 1 бал, зменшується рівень резильєнтності (в середньому на 0,388 бала). Причиною може бути те, що сам факт переживання травматичної події або її суб'єктивна інтенсивність не є ключовим чинником, який знижує рівень стресостійкості, якщо відсутній високий рівень поточних стресових переживань. Тобто, фактичне сприйняття стресу, а не ретроспективна оцінка травматичного впливу виступає зниженням резильєнтності. **Висновки.** При суб'єктивному переживанні травматичної події стрес і рівень тривожності не мають самостійного прогностичного значення, але діють підсилююче як додаткові чинники. Найбільш суттєвим предиктором

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF PERSONALITY RESILIENCE

Voronova Vira, Voronova Valentina, Kovalchuk Viktoriia

Abstract. **Relevance**. Given the importance of resilience as a key factor in post-traumatic well-being, which is necessary to ensure the use of a person's personal capabilities for recovery after adverse conditions, it is necessary to take into account those factors that influence its course, strengthening or weakening the recovery capabilities. In particular, these scientists include factors at the individual and family level, factors at the level of the work team/team, and social factors. **The purpose of the study** is to determine psychological predictors of individual resilience. 120 people took part in the study: 60 men and 60 women. The age of the subjects is 19 - 75 years. **The results**. When resilience increases by 1 point, the level of psychological health (according to psychodiagnostic indicators) increases by 0.41 points, that is, it can be considered a key positive predictor of an individual's mental health. People with a higher level of resilience are more likely to maintain emotional well-being, inner balance and psychological stability. The only significant predictor of resilience was the level of subjectively experienced stress (β = –0.388, p = 0.003), i.e. with an increase in the subjective perception of stress by 1 point, the level of resilience decreases (on average by 0.388 points). The reason may be that the very fact of experiencing a traumatic event or its subjective intensity is not a key factor that reduces the level of stress resistance, if there is no high level of current stressful experiences. That is, the actual perception of stress, and not the retrospective assessment of the traumatic impact, acts as a decrease in resilience. **Conclusions**. In the subjective experience of a traumatic event, stress and level of anxiety do not have an independent prognostic value, but act reinforcingly as additional factors. The most significant predictor of resilience can be considered the level of subjective perception of

резильєнтності можна вважати рівень суб'єктивного сприйняття стресу, оскільки, чим вищий стрес, тим нижча психологічна стійкість.

stress, since the higher the stress, the lower the psychological resilience.

Ключові слова: *резильєнтність, психологічна травма, предиктори, стрес, психічне здоров'я.*

Keywords: *resilience, psychological trauma, predictors, stress, mental health*.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Резильєнтність є ключовим чинником посттравматичного благополуччя, необхідним для забезпечення використання індивідуально-типологічних можливостей людини, яка переживає психологічну траву з метою використання механізмів відновлення [11, 13].

Термін "резильєнтність" (від англ. *resilience* – стійкість, опірність) було вперше використано у дослідженнях розвитку дітей, які успішно долали наслідки серйозних життєвих випробувань, а пізніше було поширене на вивчення проблем у дорослих і на сьогодні широко застосовується у клінічній, військовій, організаційній та освітній психології [6]. У наукових роботах резильєнтність характеризується як багатокомпонентне утворення, що містить у собі емоційну стійкість, когнітивну гнучкість, позитивне мислення, соціальну підтримку й особисту відповідальність [5, 7, 8], тобто, охоплює як індивідуальні особливості людини (самоконтроль, оптимізм), так і соціальні фактори (підтримуюче середовище).

Вивчення сучасних наукових досліджень вказує на існування двох основних підходів до розуміння резильєнтності:

резилієнс (ego-resiliency) – особистісна риса, що надає змогу людині чинити опір негативним ситуаціям життя і проявляється в таких індивідуальних проявах особи як то гнучкість, спритність, винахідливість і твердість характеру, забезпечуючи пристосування до життєдіяльності в змінних умовах існування;

резилієнс рухливий процес (resilience), де позитивна сторона пристосування особистості до травмуючих обставин відбувається в негативних умовах життя [5]. В такому випадку резильєнтність пояснюється як безперервний, довготривалий, нерівномірний активний процес, що дає змогу накопичити і проявити нові можливості та ресурси адаптації та відновлення, незважаючи на можливість виникнення нових стресових ситуацій [10].

Підтримку вищенаведеного трактування резильєнтності знаходимо в наукових працях Ф. Джордано, яка також вважає її процесом, а не сталою якістю. В підтвердження такої точки зору дослідниця надає перелік основних характеристик резильєнтності як процесу – неусвідомлюваний, наростаючий, нелінійний і мінливий, що триває в житті людини постійно і ніколи не закінчується [4]. Підкреслюється, що однією з її рис є не просто опір, але процес трансформації та зростання, що потребує розгортання ресурсів як самої особистості, так і

навколишнього середовища, що дає можливість протистояти негараздам життя і перемагати їх [4].

Наявні наукові першоджерела підкреслюють важливе значення резильєнтності при забезпеченні здатності особистості справлятися з життєвими труднощами, продуктивно долати їх та зберігати ефективне функціонування. Так Ассонов Д. і Хаустова О. також вважають, що поняття резильєнтності тісно пов'язане з поняттям резилієнсу, підкреслюючи, що перше є властивістю (або здатністю) особистості, а друге процесом [2]. American Psychological Association вважає резилієнс і процесом, і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [7, С. 6].

З огляду на одне із визначень резильєнтності як здатності людської психіки відновлюватися після несприятливих умов [8], треба приймати до уваги ті чинники, що впливають на її перебіг, посилюючи чи послаблюючи можливості відновлення. Проаналізувавши теоретичні наукові першоджерела інформації, Кокун О. М., Мельничук Т. І. пропонують наступну градацію чинників резильєнтності: чинники індивідуального рівня (позитивний копінг, прагнення і мислення; контроль поведінки, фізична підготовка й альтруїзм); чинники сімейного рівня (емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, виховання, адаптивність); чинники рівня робочого колективу/команди (позитивний психологічний клімат, командна робота, згуртованість); суспільні чинники (приналежність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність) [7, С. 9-10].

Характеристику позитивних сторін резильєнтності вбачають у наступних функціях, що вона реалізує при впливі психотравмуючих факторів: стресову редукцію, що забезпечує зменшення гостроти первинної емоційної реакції; адаптивну перебудову, що призводить до конструктивних змін особистісних стратегій, внутрішніх переконань, поведінки та підвищення посттравматичного зростання, під час якого (після подолання кризової ситуації) відбувається розвиток нових якостей, зміцнення ціннісних орієнтирів [8].

Мета дослідження – визначити психологічні предиктори резильєнтності особистості.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники*. У дослідженні взяли участь 120 осіб: 60 чоловіків і 60 жінок. Вік випробуваних 19-75 років.

Організація дослідження та статистичний аналіз. З метою виявлення предикторів резильєнтності було проведено регресійний аналіз даних, у якому змінною, що прогнозується, виступав рівень резильєнтості за шкалою CD-RISC, у якості незалежних змінних було обрано інтенсивність посттравматичного досвіду суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10 та рівень генералізованої тривожності за шкалою GAD-7 та розподілом за статтю.

Результати. Отриманий коефіцієнт R^2=0.153 свідчить про те, що ця модель у цілому пояснює приблизно 15,3 % варіацій у рівні резильєнтності (рис. 1). З

урахуванням кількості змінних (Adjusted R^2=0.124), пояснювальна здатність залишається обмеженою, що вказує на існування інших важливих чинників, які не включені до моделі, але можуть мати істотне значення (наприклад, індивідуально-особистісні риси, обрані копінг-стратегії тощо).

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R^2	Adjusted R^2
1	0.392	0.153	0.124

Note. Models estimated using sample size of N=120

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
IES-R_score	0.00469	1	0.00469	1.11e–4	0.992
PSS_score	393.60725	1	393.60725	9.304	0.003
GAD_score	11.44531	1	11.44531	0.271	0.604
Gender	78.40197	1	78.40197	1.853	0.176
Residuals	4865.29180	115	42.30689		

Note. Type 3 sum of squares

[4]

Model Coefficients - CD-RISC_score

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept [a]	31.758	2.3779	13.3555	<.001
IES-R_score	–3.75e–4	0.0356	–0.0105	0.992
PSS_score	–0.388	0.1272	–3.0502	0.003
GAD_score	0.111	0.2133	0.5201	0.604
Gender:				
Чоловік – Жінка	1.709	1.2556	1.3613	0.176

[a] Represents reference level

Рис. 1. Рівень резильєнтності після переживання травмівної події, показників генералізованої тривожності та суб'єктивного стресу

Окрім того, виявлено єдиний значущий предиктор резильєнтності – це рівень суб'єктивно пережитого стресу (β=–0.388, p=0.003), тобто, зі збільшенням суб'єктивного сприйняття стресу на 1 бал, зменшується рівень резильєнтності (в середньому на 0,388 бала). Це свідчить про те, що хронічно високий суб'єктивний стрес є фактором ризику зниження адаптивних можливостей, порушення саморегуляції та виснаження внутрішніх психологічних ресурсів. Встановлено, що, незважаючи на можливості виміру шкали IES-R рівня посттравматичних симптомів, її внесок у прогнозування резильєнтності особистості виявився незначущим (β≈0, p=0.992).

Причиною може бути те, що сам факт переживання травматичної події або її суб'єктивна інтенсивність не є ключовим чинником, що знижує рівень

стресостійкості, якщо відсутній високий рівень поточних стресових переживань. Тобто, фактичне сприйняття стресу, а не ретроспективна оцінка травматичного впливу, виступає зниженням резильєнтності. Також не виявлено статистичного значущого зв'язку між рівнем тривожності та резильєнтністю (β=0.111, *p*=0.604), що характеризує тривожність як емоційний стан, як наслідок зниження резильєнтності, але не її предиктор. Тривожність і резильєнтність можуть бути пов'язаними, але не лінійно або ж через спільні інші чинники, такі як копінг-стратегії або інші змінні, що не були включені в це дослідження.

У розрахункові моделі включено стать, і хоча ця змінна не є значущою (β=1.709, *p*=0.176), проте свідчить, що середній рівень резильєнтності у чоловіків був дещо вищим. Найвагомішим предиктором резильєнтності виявився рівень суб'єктивного сприйняття стресу – чим вищий стрес, тим нижча психологічна стійкість. При врахуванні суб'єктивного переживання травматичної події стрес і рівень тривожності не мають самостійного прогностичного значення, але діють підсилюючe, як додаткові чинники. Отримані результати свідчать про важливість акценту при оцінці факторів психологічної стійкості на суб'єктивному сприйнятті поточних життєвих труднощів, а не лише на історії травматичного досвіду. Зроблений аналіз дає можливість бачення, що, з практичної точки зору, доцільність психопрофілактичних інтервенцій, спрямованих на зниження рівню сприймання стресу, потенційно сприятиме підвищенню резильєнтності, незалежно від рівня тривожності чи травматичного досвіду.

Проведений регресійний аналіз рівня позитивного психічного здоров'я за шкалою РМН, з урахуванням рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC та рівнем пережитої психотравмуючої події за шкалою IES-R з гендерним розподілом, надав можливість встановити значущий кореляційний зв'язок R=0,693 (рис. 2). Так, при збільшенні CD-RISC (резильєнтності) на 1 бал, рівень психологічного здоров'я за РМН збільшується на 0,41 бала, тобто, CD-RISC є ключовим предиктором позитивного психічного здоров'я особистості. Люди з вищим рівнем резильєнтності частіше зберігають емоційне благополуччя, внутрішню рівновагу та психологічну стійкість. Це підтверджується високим β-коефіцієнтом (0,4106) та дуже низьким *p*-значенням (*p*<0.001).

Симптоми сприйнятої травматичної події за IES-R, навпаки, мають значний негативний вплив на позитивне значення психічного здоров'я, що є досить логічним: чим вищий рівень посттравматичної симптоматики, тим більше очікується когнітивних, емоційних і поведінкових порушень, що знижують відчуття благополуччя. За отриманими результатами стать не є статистично значущим предиктором позитивного психічного благополуччя здоров'я (*p*=0.433) і це означає, що чоловіки і жінки суттєво не відрізняються за рівнем психічного благополуччя. Отримана модель свідчить, що позитивне психічне благополуччя визначається передусім рівнем внутрішньої стійкості та ступенем посттравматичних симптомів. Високий рівень резильєнтності є захисним

чинником, тоді як посттравматичні симптоми – ризикованим фактором для зниження рівня психічного благополуччя [1, 9, 12].

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R^2
1	0.693	0.480

Note. Models estimated using sample size of N=120

Model Coefficients - PMH_score

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept [a]	17.1827	1.7052	10.077	<.001
Gender:				
Чоловік – Жінка	–0.5900	0.7494	–0.787	0.433
CD-RISC_score	0.4106	0.0536	7.663	<.001
IES-R_score	–0.0712	0.0144	–4.935	<.001

Note. Weighted by 'Predicted values'

[a] Represents reference level

Рис. 2. Рівень позитивного психічного здоров'я з урахуванням рівня резильєнтності та сприйнятого посттравматичного стресу за статевими відмінностями

Дискусія. Результати лінійної регресії, в якій залежною змінною виступав рівень позитивного психічного благополуччя PMH score, виявили важливі взаємозв'язки з такими психологічними змінними як резильєнтність CD-RISC і рівень симптомів сприйнятої травмуючої події IES-R. Модель свідчить про значний рівень пояснювальної сили (R^2=0.480), що є надзвичайно інформативним у цьому дослідженні. Сильним позитивним предиктором рівня психічного здоров'я виявилася резильєнтність. Це узгоджується з нашим дослідженням, дані якого свідчать, що резильєнтність відіграє центральну роль у процесі адаптації до стресу, подоланні психологічних труднощів і збереженні емоційного благополуччя, навіть в умовах несприятливих життєвих обставин [3]. Люди з високим рівнем стресостійкості мають більше шансів зберегти внутрішню стабільність, реалізовувати адаптивні копін-стратегії та підтримувати суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності життям. Водночас, посттравматичні події є значущим негативним предиктором PMH стосовно позитивного психічного благополуччя. Це підтверджує той факт, що тривала дія травматичних подій має суттєвий вплив на

загальне психологічне функціонування особистості, знижуючи рівень енергії, емоційну стійкість, соціальну залученість і мотивацію до життя. Травматичний досвід може "захоплювати" психіку, спричиняючи депресивні тенденції, зниження самооцінки й емоційне вигорання, негативно відображаючись на загальному стані психічного здоров'я.

В отриманих нами результатах значущих відмінностей за ґендерною ознакою не виявлено, що, на нашу думку, може свідчити про універсальний характер чинників, що підривають позитивне психічне здоров'я як жінок, так і чоловіків. Подібне допущення базується на показниках вибірки респондентів з України, де вже впродовж тривалого проміжку часу відбуваються активні військові дії, тривоги та постійні обстріли. Люди відчувають довготривалий стрес через небезпеку для свого та життя своїх рідних і близьких. Саме це є основним чинником дистресу в усіх опитаних, так як ці люди на момент проходження опитування знаходилися і продовжують знаходитися на території України.

Висновки. Вплив суб'єктивного сприйняття події як травмуючої є головним важливим чинником, що негативно впливає на позитивне психічне здоров'я, а від так, характеризує резильєнтність особистості. Оскільки резильєнтність визначає, чи зможе людина не лише витримати виклик, а й вийти з нього з новим усвідомленням, сенсами, здатністю підтримувати себе й інших, її розвиток в умовах війни в Україні є невід'ємною частиною індивідуального ресурсу особистості, спрямованого на ефективне подолання труднощів, адаптацію до постійних змін, підтримку внутрішньої цілісності та збереження психічного благополуччя.

Отримані дані вказують на те, що тривожність як емоційний стан можна вважати наслідком зниження резильєнтності, але не її предиктором. Найбільш суттєвим предиктором резильєнтності можна вважати рівень суб'єктивного сприйняття стресу, оскільки чим вищий стрес, тим нижча психологічна стійкість. При врахуванні суб'єктивного переживання травматичної події стрес і рівень тривожності не мають самостійного прогностичного значення, але діють підсилююче як додаткові чинники.

Перспективи подальших досліджень – визначення та вивчення додаткових значущих предикторів резильєнтності особистості та створення їх повної характеристики.

Список літературних джерел

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2024. Вип. 3(59). С. 30-32.
2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. № 4(4). С. 12-25.

References

1. Aleshchenko, V. (2024). Psychological well-being of the individual. Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military and Special Sciences, 3(59), 30-32.
2. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Development of the concept of resilience in scientific literature in recent years. Psychosomatic Medicine and General Practice, 4(4), 12-25.
3. Voronova, V. Ya. (2025). The influence of

3. Воронова В. Я. Вплив суб'єктивного сприйняття події як травмуючої на резильєнтність особистості. Кваліфікаційна робота за спеціальністю 053 Психологія. Київ, 2025. 98 с.
4. Джордано Ф. Резильєнтність: від теорії до практики. Париж – Женева: BICE, 2022. 132 с.
5. Жданюк Л. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. Scientific Collection «InterConf». 2023. № 168. С. 90–92.
6. Кетлер-Митницька Т. С. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання в умовах війни. Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 13-14 квітня 2023 р. Білоцерківський НАУ. Біла Церква: БНАУ, 2023. С. 194-197.
7. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
8. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.
9. Омелянська, В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія". 2021. № 1. С. 22–26.
10. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». К.: НаУКМА. 2017. 92 с.
11. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. Науковий вісник Херсонського Державного університету. 2021. Вип. 2. С. 49-62.
12. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник

the subjective perception of an event as traumatic on the resilience of the individual. Qualification work in the specialty 053 Psychology. Kyiv.
4. Giordano, F. (2022). Resilience: from theory to practice. Paris – Geneva: BICE.
5. Zhdanyuk, L. (2023). Resilience as a psychological tool for recovery and development of the individual. Scientific Collection «InterConf», (168), 90–92.
6. Ketler-Mytnytska, T. S. (2023). Resilience as a factor of post-traumatic growth in war conditions. Current problems of law, psychology and pedagogy in war conditions: materials of the international scientific and practical online conference. Bila Tserkva NAU. Bila Tserkva: BNAU, 194-197.
7. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Resilience-guide: a practical guide. Kyiv: G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine.
8. Lazos, G. (2018). Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research. Current problems of psychology. Vol. 3.: Counseling Psychology and Psychotherapy. Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine, 14, 26-64.
9. Omelyanska, V. I. (2021). Conceptual Analysis of Psychological Well-Being. Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Psychology Series", (1), 22–26.
10. Psychosocial support in emergency situations: resilience approach: teaching-methodical manual. [N. Gusak, V. Chernobrovkina, V. Chernobrovkin, A. Maksymenko, S. Bogdanov, O. Boyko] (2017). National University "Kyiv-Mohyla Academy". K.: NaUKMA.
11. Sandal, O. S. (2021). Psychotraumatic events as a factor of traumatic experience of the individual. Scientific Bulletin of the Kherson State University, 2, 49-62.
12. Serdyuk, L.Z. (2017). Structure and function of psychological well-being of the individual. Current problems of psychology. Collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Vol. V: Psychophysiology. Psychology of Work. Experimental Psychology, 17, 124-133.
13. Suedfeld, P. (1997). Reactions to societal

наукових працьІнституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124-133.
13. Suedfeld P. Reactions to societal trauma: Distress and/or eustress. Political Psychology. 1997. Vol. 18(4). P. 849–861.

trauma: Distress and/or eustress. Political Psychology, 18(4), 849–861.

DOI: 10.31652/2071-5285-2025-20(39)-295-303

Відомості про авторів:

Воронова В.; orcid.org/0009/0004-2787-8777; v.jaroslavivna@gmail.com; Національний Комітет Товариства Червоного Хреста України

Воронова В.І.; orcid.org/0000-0002-5072-4184; professor.voronova@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України

Ковальчук В.; orcid.org/0000-0002-7969-3959; kovalchuk.v.i@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України