

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості резильєнтності в залежності від екстра- та інтровертованості особистості

Студента (ки) 2 курсу групи ЗПС 63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
МОСКАЛЕНКО Н. О.
(прізвище та ініціали)

Керівник кандидат медичних наук, доцент кафедри
психологічного консультування і психотерапії
ФЕДОСЄВ В.А.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕКСТРАВЕРСІЇ ТА ІНТРОВЕРСІЇ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Резильєнтність як психологічна характеристика особистості	7
1.2. Екстраверсія та інтроверсія як типологічні орієнтації особистості	11
1.3. Теоретичні підходи до аналізу зв'язку між типом особистості та рівнем резильєнтності	17
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ РИС	21
2.1. Соціально-демографічна характеристика респондентів	21
2.2. Діагностування резильєнтності (психофізіологічної стійкості)	26
2.3. Діагностування та аналіз особистісних рис за моделлю НЕХАСО	33
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЕКСТРА- ТА ІНТРОВЕРТОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ	40
3.1. Аналіз зв'язків між особистісними рисами та резильєнтністю	40
3.2. Резильєнтність екстравертованої особистості	46
3.3. Резильєнтність інтровертованої особистості	50
Висновки до розділу 3	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
АНОТАЦІЯ	65
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність. У сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до труднощів, протистояти стресу та зберігати психічне здоров'я попри несприятливі життєві обставини. Цей феномен набуває особливої актуальності в умовах нестабільності, швидких соціальних змін, кризових подій – як зовнішніх (наприклад, війна, пандемія), так і внутрішньоособистісних (втрати, хвороби, екзистенційні кризи).

У прикладному контексті резильєнтність асоціюється з вищою ефективністю адаптаційних стратегій, зменшенням ризиків емоційного вигорання, депресивних та тривожних розладів, а також із підвищенням здатності до саморегуляції й конструктивного реагування на зміни.

Водночас, рівень та прояви резильєнтності не є універсальними – вони значною мірою залежать від індивідуальних особливостей особистості. Одним із фундаментальних параметрів, що впливають на характер резильєнтної поведінки, є психотип особистості, зокрема її екстравертована або інтровертована установка.

У межах цієї роботи резильєнтність розглядається як динамічна особистісна властивість, яка модерується психологічним типом згідно з типологією К. Г. Юнга (а також її сучасними адаптаціями, зокрема MBTI). За юнгіанською моделлю, особистість функціонує у межах певної домінантної установки (екстраверсія чи інтроверсія), що визначає спрямованість психічної енергії – назовні чи всередину. Ця установка у поєднанні з провідною функцією (мисленням, почуттям, інтуїцією або відчуттями) формує унікальний психічний профіль.

Вивчення резильєнтності крізь призму юнгіанської типології дозволяє краще зрозуміти глибинні механізми психологічної адаптації, відмінності у переживанні стресу, схильність до певних копінг-стратегій та рівень використання особистісних ресурсів. Це відкриває перспективу для цілеспрямованого психологічного супроводу, з урахуванням індивідуальних типологічних відмінностей.

Об'єкт дослідження є резильєнтність особистості (психофізіологічна стійкість).

Предметом дослідження виступають психологічні особливості резильєнтності в залежності від екстра- та інтровертованості особистості.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей, що сприяють розвитку резильєнтності або, навпаки, знижують її рівень, а також з'ясування їхнього зв'язку з проявами екстравертності та інтровертності особистості.

Основна гіпотеза дослідження: рівень резильєнтності особистості зумовлений індивідуально-психологічними особливостями, зокрема – типом особистості за показниками екстраверсії та інтроверсії.

Основна гіпотеза розкривається через дві наступні:

1) у осіб з домінуванням екстравертованих рис рівень резильєнтності є вищим завдяки їхній активності, енергійності та соціальній підтримці, відкритості, комунікативності як ресурсу подолання труднощів.

2) у осіб з домінуванням інтровертованих рис резильєнтність проявляється через внутрішню рефлексію, етичну саморегуляцію та здатність до творчої адаптації, але має нижчий рівень зовнішньої стресостійкості порівняно з екстравертами.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Розкрити сутність резильєнтності як цілісної психологічної характеристики особистості;

2. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та типом особистості за показниками екстраверсії та інтроверсії;

3. Сформувати методичний інструментарій для діагностики рівня резильєнтності та особистісних рис, провести збір даних;

4. Здійснити емпіричне дослідження рівня резильєнтності (психофізіологічної стійкості) та особистісних рис учасників за моделлю HEXACO;

5. Здійснити статистичний та психологічний аналіз взаємозв'язків між особистісними рисами (за моделлю HEXACO) та рівнем резильєнтності;

6. Визначити психологічні особливості прояву резильєнтності у представників з домінуванням екстравертованих рис особистості;

7. Дослідити психологічні механізми та чинники резильєнтності

інтровертованої особистості, виявити відмінності у порівнянні з екстравертами.

Методи дослідження. У процесі роботи було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечили всебічний аналіз феномену резильєнтності в контексті екстравертності та інтровертності особистості.

Теоретичні методи, як *аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел* – для розкриття сутності поняття резильєнтності, виявлення її структури, психологічних механізмів та зв'язків із рисами особистості; *порівняльний аналіз* – для вивчення підходів до розуміння екстраверсії та інтроверсії в концепціях Оллпорта, Юнга й Адлера, Айзенка, Big Five та у моделі HEXACO.

Для емпіричного дослідження використано методи: *опитувальник резильєнтності* (Коннора-Девідсона-10, модель життєздатності Кокуна) – адаптований варіант для визначення рівня психофізіологічної стійкості, здатності до відновлення та адаптації після стресу; *опитувальник HEXACO-PI-R* (К. Lee, М. Ashton) – для діагностики шести основних доменів особистості (чесність–скромність, емоційність, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, відкритість до досвіду), що дозволяє ідентифікувати тип особистості (екстравертований або інтровертований профіль); *анкета соціально-демографічних характеристик* – для опису вибірки (вік, стать, освіта, місце проживання тощо).

Для опрацювання зібраних даних та перевірки гіпотези використано методи статистичної обробки на платформі Jasp, як: *описова статистика* – для аналізу середніх показників, стандартних відхилень та розподілу результатів; *факторний аналіз* – для виявлення латентних факторів, що об'єднують окремі особистісні риси; *кореляційний аналіз* – для встановлення взаємозв'язку між факторами особистісних рис і рівнем резильєнтності; *лінійна регресія* – для визначення внеску окремих факторів у прогнозування рівня резильєнтності.

Характеристика вибірки. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms. Добір респондентів (70 учасників віком від 18 років) здійснювався методом добровільної участі. Отримані дані є репрезентативними для аналізу загальних тенденцій взаємозв'язку між особистісними рисами (за моделлю HEXACO) та рівнем резильєнтності.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження мають практичне значення для розроблення психологічних програм розвитку резильєнтності в різних типів особистості – екстравертів та інтровертів.

Зокрема, результати можуть бути використані:

у психологічному консультуванні для діагностики індивідуальних ресурсів стресостійкості та формування персональних стратегій подолання кризових ситуацій;

у HR менеджменті та організаційній психології – для оптимізації процесів адаптації, профілактики професійного вигорання та формування ефективних команд з урахуванням типологічних відмінностей;

у психологічній освіті та тренінговій практиці – як приклад емпіричного підтвердження ролі особистісних рис у забезпеченні життєстійкості;

для подальших наукових досліджень у галузі психології особистості, стресостійкості, емоційного інтелекту та саморегуляції.

Отже, практична значущість полягає у можливості цілеспрямованого розвитку резильєнтності через розуміння взаємодії особистісних рис і типологічних характеристик (екстраверсія–інтроверсія), що має прикладне значення для освітньої, професійної та психотерапевтичної діяльності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕКСТРАВЕРСІЇ ТА ІНТРОВЕРСІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Резильєнтність як психологічна характеристика особистості

Резильєнтність (від лат. *resilire* – «повертатися назад») – це здатність людини ефективно адаптуватися та зберігати функціональність попри складні чи потенційно травмувальні події; поняття, що прийшло в психологію з фізики, де означало здатність матеріалу відновлювати форму після тиску. У психології воно активно використовується з другої половини ХХ століття, спершу для опису дітей, які розвивалися попри несприятливі умови, а згодом – людей будь-якого віку. За ВООЗ, це здатність добре справлятися з труднощами та спиратися на власні ресурси, а за АРА – процес і результат гнучкої адаптації, що включає стійкість мислення, емоцій та поведінки. На рівень резильєнтності впливають способи сприйняття світу, якість соціальної підтримки та стратегії подолання, а сама вона, хоча й має певні вроджені основи, є динамічною властивістю, яку можна цілеспрямовано розвивати; саме тому резильєнтність є одним із центральних понять позитивної психології.

На сьогодні існує декілька основних підходів до розуміння резильєнтності: як процес – динамічний розвиток механізмів адаптації в умовах загроз; як результат – успішне подолання стресових ситуацій без порушення психічної рівноваги; як особистісна риса – стійка індивідуальна характеристика, що забезпечує ефективну саморегуляцію та адаптацію (рис.1.1).

Резильєнтність часто пов'язують з такими якостями, як оптимізм, гнучкість мислення, емоційна регуляція, впевненість у собі, здатність до відновлення ресурсів, віра у власні сили та підтримуюче соціальне оточення. Вона має тісний зв'язок з конструктами копінг-стратегій, стресостійкості, життєстійкості (*hardiness*), психологічного добробуту та особистісної зрілості.



Рис. 1.1. Підходи до розуміння резильєнтності (складено автором)

На думку [41], резильєнтність – це «звичайна магія» повсякденного життя, що проявляється у повсякденних формах соціальної підтримки, цінностей та навичок саморегуляції, які дозволяють особистості протистояти життєвим викликам.

Резильєнтність також пов'язується з такими поняттями, як: психологічна стійкість, що включає контроль, залученість і прийняття викликів; посттравматичне зростання, яке означає зростання після критичних подій; індивідуальні копінг-стратегії.

На думку [42], резильєнтність є однією з ключових чеснот позитивної психології – здатністю залишатися життєздатним та оптимістичним попри перешкоди. Інші дослідники [38, 46] пов'язують резильєнтність із концептом «життєвої стійкості», що включає три основні компоненти: залученість (інтерес до життя, діяльності); контроль (відчуття впливу на події); прийняття виклику (готовність до змін, новизни).

У сучасних моделях [37] резильєнтність описується як багатовимірна структура, яка включає: емоційну регуляцію; когнітивну гнучкість; соціальну підтримку; мотивацію до зростання після кризи [43].

В українській психологічній традиції термін «резильєнтність» поступово входить у науковий обіг. Він часто трактується як психологічна стійкість або життєстійкість, що поєднує адаптивність, емоційну стабільність, соціальні ресурси, когнітивну гнучкість.

Коkun О. [7, 9] в своєму дослідженні присвяченому життєстійкості (hardiness) і резильєнтності особистості наводить огляд і порівняння цих понять (табл. 1.1). Цей термін позначає здатність людини протистояти стресу, зберігаючи психічну рівновагу та мінімізуючи його негативні наслідки

Отже, можна відзначити, що життєстійкість характеризує тривалий стан адаптивності до повсякденних чи системних викликів (соціальних, професійних). Резильєнтність – це динамічний процес відновлення після стресу чи травми з можливістю особистісного зростання. Обидві якості взаємопов'язані: життєстійкість формує основу для розвитку резильєнтності; резильєнтність забезпечує ефективне реагування в кризовий момент.

Таблиця 1.1

Порівняння понять життєстійкості та резильєнтності

(складено на основі огляду [7-9])

Критерії порівняння	Життєстійкість (hardiness)	Резильєнтність (resilience)
Визначення	здатність особистості ефективно функціонувати в умовах життєвих труднощів, зберігати психічне й фізіологічне здоров'я, адаптуватися до змін і продовжувати виконувати свої життєві функції	складна якість особистості, що забезпечує психічну «стійкість» при стресі і здатність до відновлення після криз, часто описується як «психологічний імунітет»
Історія концепції (походження)	розвивалася від узагальнення стійкості до ударів долі й криз до професійного, психофізіологічного та соціального виміру у дослідженнях періоду війни	з психології розвитку і травм, пов'язана з концептами посттравматичного зростання, hardiness та позитивної адаптації
Чинники розвитку	внутрішні – самооцінка, когнітивна гнучкість, мотивація; зовнішні - сімейна, соціальна	внутрішні: воля, рефлексивність, здатність самопідтримки; зовнішні: підтримка близьких,

	підтримка, умови праці	сенси життя, професійні навички
Сфера дії	Повсякденність, соціум, професія	Кризові ситуації, травма, стрес
Спрямованість, напрям дії	Збереження здоров'я, адаптація, стабільність	Психологічне відновлення, гнучкість, зростання
Часовий аспект	Тривала стабільність у житті	Реакція після кризових подій
Компоненти	Самоаналіз, соціальні ресурси, готовність	Саморефлексія, сенс, підтримка, мобілізація
Застосування	Профілактика, освіта, здоров'я	Кризи, травми, професійне вигорання

Термін *resilience* походить від латинського *resilire*, що означає «відскочити» або «пружно відстрибнути» [41]. У сучасному розумінні він описує здатність людини або системи адаптуватися до стресових чи травматичних подій, зберігати функціональність та навіть розвиватися під впливом труднощів. Хоча поняття резильєнтності почало використовуватися ще в біологічних науках, його активне поширення у психології розпочалося в 1970-х роках після того, коли дослідники звернули увагу на дітей із несприятливих соціально-економічних середовищ, які демонстрували несподівано високу адаптивність.

Термінологічна варіативність та розмежування понять В україномовній літературі поняття *resilience* перекладається порізно, що спричиняє певну термінологічну плутанину: стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність тощо. В англійській науковій традиції також існує відмінність між *resilience* і *resilience*. Перше розглядається як процес адаптації та взаємодії із середовищем, тоді як друге — як індивідуальна риса чи властивість особистості [37-38, 41]. Відповідно, у подальшому аналізі ми розмежуємо ці два поняття.

Сучасні підходи [7-9] розглядають резильєнтність як багатокомпонентний феномен, що охоплює залучення біологічних, психосоціальних і культурних ресурсів, здатність до позитивної адаптації під загрозою чи після травми, відновлення функціонування після стресу, подолання його негативних наслідків і запобігання дезадаптації. У ширшому сенсі резильєнтність означає розумову, емоційну, фізичну й поведінкову здатність адаптуватися, відновлюватися та зростати попри ризики й

виклики, а також ефективно функціонувати в умовах постійних змін як на індивідуальному, так і на рівні соціальних спільнот. Теоретичні моделі описують її як систему взаємопов'язаних рис і процесів — самооцінки, емоційної регуляції, оптимізму, соціальної підтримки, наявності цінностей і смислів, а також здатності до рефлексії та навчання на власному досвіді.

Резильєнтність трактується як позитивна адаптація у контексті значущих загроз [37]. Її не можна розглядати як вроджену характеристику - вона є результатом взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних, середовищних) факторів. З позицій когнітивно-біхевіоральної парадигми, резильєнтна людина – це та, яка володіє навичками ефективного саморегулювання, позитивного мислення, соціального залучення та автономії.

Резильєнтність – це не вроджена риса, а динамічний процес ефективної адаптації до стресу й негараздів, який охоплює увагу, мислення та поведінку людини, тому її можна свідомо розвивати. Вона не усуває емоційного болю чи труднощів, але допомагає повертатися до рівноваги та навіть зростати після складних подій, що підтверджують психологічні дослідження: стійкість формується завдяки поєднанню біологічних, психологічних і соціальних чинників, а також навичкам, які можна тренувати — оптимізму, емоційній регуляції, позитивному настрою й умінню сприймати помилки як зворотний зв'язок. Оскільки ранні умови життя та індивідуально-типологічні особливості впливають на прояв стійкості, її вивчення у зв'язку з типом особистості (зокрема, екстраверсією чи інтроверсією) має практичне значення для консультування, профілактики та розвитку особистості.

1.2. Екстраверсія та інтроверсія як типологічні установки особистості

Один із фундаментальних вимірів особистості, що широко вивчається в психології, – це екстраверсія та інтроверсія. Цей параметр описує особливості спрямованості психічної енергії (лібідо), способу взаємодії зі світом, соціальної

активності та особистісного стилю реагування на зовнішні стимули. Це різниця досить сильно впливає на розбіжності в особистостях.

С. Кейн [6] присвятила інтровертам окрему книгу, де, зокрема, звертається до праць Г. Оллпорта, який ще у 1920-х роках зауважував культурне упередження на користь екстравертних, домінантних стилів поведінки. Юнг у «Психологічній типології» [24] також підкреслював вразливе становище інтровертів у культурі, зорієнтованій на зовнішні досягнення, наголошуючи на їхній духовній та ціннісній ролі, попри поширені стереотипи. Адлер, описуючи «комплекс неповноцінності», показав, як суспільний тиск і конкуренція можуть формувати різні адаптивні реакції — від надкомпенсації до занурення у внутрішній світ, типового для інтровертів. У працях цих авторів простежується спільна думка: хоча інтроверсія часто маргіналізується соціальними ідеалами екстраверсії, вона є важливим джерелом внутрішнього розвитку та зрілої рефлексії; узагальнені риси інтровертів, наведені за Кейн [6], табл. 1.2, охоплюють когнітивно-рефлексивні, емоційно-регуляторні, соціально-поведінкові, творчо-ціннісні та психодинамічні особливості.

Таблиця 1.2

Перелік особистісних рис, комплексів і психологічних механізмів інтровертів
(сформовано на основі [6])

Ознака	Опис	Психологічна інтерпретація
Схильність до глибокого мислення	Інтроверти часто аналізують події, власні реакції, мотиви.	Домінування інтроспекції як механізму самопізнання (Юнг).
Рефлексивність	Висока здатність до самоспостереження, роздумів, планування дій перед їх виконанням.	Відповідає аналітичному типу, орієнтованому на внутрішній світ у типології Юнга.
Концентрація уваги	Інтроверти довше утримують увагу на одному завданні, уникають багатозадачності.	Психічна енергія (лібідо) спрямована всередину, що забезпечує глибину, а не широту сприйняття.
Висока сенситивність	Схильність до глибокого емоційного реагування, підвищена чутливість до стимулів.	С. Кейн спирається на дослідження Highly Sensitive Persons (HSP) — інтроверти мають розвинену емоційну й естетичну чутливість.
Схильність до саморегуляції	Уникають імпульсивних дій, воліють обдумати перед реакцією.	Прояв механізмів его-контролю.
Сором'язливість	У деяких інтровертів проявляється як емоційна настороженість у соціумі.	Адлерівський комплекс неповноцінності може бути компенсований глибокою внутрішньою мотивацією.

Емоційна стабільність	Попри чутливість, інтроверти частіше проявляють внутрішню рівновагу, ніж зовнішню експресію.	Ефект «внутрішнього стрижня», описаний Кейн як «тиха сила».
Схильність до глибоких, а не численних стосунків	Інтроверти обирають кілька близьких людей замість великого кола знайомств.	Прагнення до інтимності, а не популярності — характерне для інтроверсії у Юнга.
Уникання соціального домінування	Не шукають влади чи постійного лідерства, вважають за краще впливати опосередковано — через зміст, ідеї.	Відповідає позиції «морального авторитету», не харизматичного лідера.
Потреба в усамотненні	Час на самоті необхідний для відновлення психічної енергії.	Юнг: «Інтроверт має захищати свою внутрішню територію від вторгнення зовнішнього світу».
Креативність і оригінальність мислення	Інтроверти часто виявляють інноваційність і здатність до створення нових ідей.	Пов'язано з внутрішнім опрацюванням досвіду (інтуїтивна інтроверсія за Юнгом)
Естетична та моральна чутливість	Глибоке сприйняття краси, гармонії, справедливості.	Риси, що формують внутрішній моральний кодекс інтроверта.
Автономність суджень	Вміння діяти відповідно до власних переконань, незалежно від групового тиску.	Високий рівень саморефлексії і внутрішнього локусу контролю.
Комплекс неповноцінності (Адлер)	Відчуття власної «інакшості», соціальної меншовартості серед екстравертів.	Може стати джерелом внутрішньої сили та мотивації до самореалізації.
Комплекс самостереження	Схильність до надмірного аналізу себе, думок і почуттів.	Позитив – усвідомленість; ризик – самокритика, тривожність.
Комплекс культурного спостерігача	Почуття дистанції від соціуму, схильність до споглядання, а не участі.	Відображає інтровертну установку психіки (Юнг).
Сублімація	Перетворення емоційної енергії на творчість, ідеї, професійні досягнення.	Один із ключових механізмів резильєнтності інтровертів.

У «Психологічних типах» Юнг [24] визначив екстраверсію як орієнтацію на зовнішній світ і соціальну взаємодію, а інтроверсію — як зосередженість на внутрішніх уявленнях і рефлексії, підкресливши, що ці полюси є континуумом, а в кожної людини поєднуються обидві тенденції з домінуванням однієї. Фон Франц, розвиваючи юнгіанську типологію, трактує інтроверсію та екстраверсію не лише як поведінкові стилі, а як архетипові патерни сприйняття, що формують мислення, ставлення до несвідомого, механізми захисту та шлях індивідуації: інтроверт спрямовує психічну енергію всередину й живе багатим символічним світом, тоді як екстраверт орієнтований назовні, на дію, об'єкти та вплив середовища (рис. 1.2-1.3).

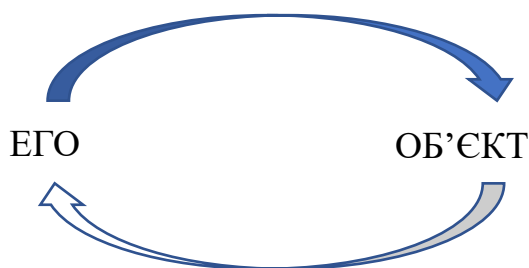


Рис. 1.2. Екстравертний тип особистості (спрямованість психічної енергії)



Рис. 1.3. Інтровертний тип особистості (спрямованість психічної енергії)

Ця діаграма відображає відмінність між екстравертом та інтровертом. Чотири психічні функції – відчуття, мислення, почуття та інтуїція – кожна з яких може мати екстравертовану або інтровертовану спрямованість, утворюють вісім типів:

екстравертоване мислення, інтровертоване мислення; екстравертоване почуття, інтровертоване почуття тощо.

Схема розташування функцій, а саме: дві раціональні функції – мислення і почуття – є протилежними одна одній, так само як дві ірраціональні функції – відчуття й інтуїція – також протиставлені між собою.

«Інтроверт живе всередині, у світі образів. Якщо він не знайде способу винести ці образи в реальність – вони поглинуть його», – фон Франц.

«Екстраверт ризикує втратити себе у світі речей і стосунків, якщо не навчиться слухати себе», – фон Франц.

Вплив інтроверсії та екстраверсії на особистість (у юнгіанському сенсі) має велике значення. Принципові, на нашу думку, наступні відмінності:

1. На взаємодію зі світом:

Інтроверти схильні до рефлексії, вони обережно ставляться до нових контактів, довго формують зв'язки, але ці зв'язки глибокі. Зовнішній світ для них – джерело можливих порушень внутрішньої рівноваги. Екстраверти легко включаються у зовнішню активність, адаптуються до соціуму, однак можуть уникати глибинної саморефлексії або втратити зв'язок із внутрішнім «Я».

2. На ставлення до несвідомого:

Інтроверт більше чує свою несвідому частину – сни, символи, внутрішні конфлікти. Але водночас він ризикує замкнутись у них, втратити контакт із реальністю. Екстраверт більше покладається на «видиме», а несвідоме в нього часто проектується назовні – у вигляді конфліктів з іншими або сліпого потягу до дії.

3. На шлях індивідуації:

Фон Франц наголошує, що шлях розвитку (індивідуації) обов'язково передбачає врівноваження домінантного типу. Для інтроверта – це відкритість до світу, навчання діяти й виражати себе. Для екстраверта – це внутрішній поворот до себе, осмислення глибин і контакт із внутрішнім голосом.

Для фон Франц екстраверсія й інтроверсія – це не риси характеру, а глибинні психічні настанови, що визначають структуру особистості, спосіб переживання досвіду, роботу з несвідомим і шляхи індивідуального розвитку. У дослідженні тип орієнтації задає механізми резильєнтності: інтроверти адаптуються через внутрішню переробку, екстраверти – через зовнішню активність і підтримку.

У Г. Айзенка ця вісь стає базовим параметром особистості разом із нейротизмом і психотизмом: екстраверти більш активні, товариські й стимулошукаючі, інтроверти – стримані, глибоко обробляють інформацію й швидше досягають збудження. Нейропсихологічно Айзенк пояснював це різним базовим рівнем активації кори: екстравертам потрібні сильніші стимули, інтроверти чутливіші й потребують спокою.

Оперуючи працями Юнга, Олпорта, Айзенка, порівняння інтровертних та екстравертних типів особистості можна представити наступним чином (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Порівняння інтроверта та екстраверта в підходах Юнга, Олпорта та Айзенка
(складено автором)

Аспект порівняння	Інтроверт	Екстраверт
1. Джерело психічної енергії (лібідо)	Спрямовує енергію всередину – на думки, почуття, уяву, власні переконання.	Спрямовує енергію назовні – на предмети, людей, дії, соціальні події.
2. Спрямованість уваги	Зосереджений на внутрішньому світі; схильний до рефлексії, аналізу, самоусвідомлення.	Орієнтований на зовнішній світ; сприймає й реагує на події без довгих роздумів.
3. Емоційна регуляція	Емоції глибокі, але приховані; часто переживає їх у внутрішньому діалозі.	Емоції відкриті, легко проявляються, швидко змінюються.
4. Мотиваційний стиль	Внутрішня мотивація (цінності, інтерес, сенс).	Зовнішня мотивація (визнання, успіх, соціальне схвалення).
5. Соціальна поведінка	Обережний у спілкуванні, віддає перевагу невеликим групам або глибоким стосункам.	Шукає соціальні контакти, легко встановлює знайомства, насолоджується увагою.
6. Лідерство	Інтелектуальний або моральний авторитет, впливає через ідеї, не через контроль.	Активний, харизматичний лідер, схильний до соціального домінування.
7. Тип мислення	Аналітичне, рефлексивне, часто пов'язане з інтуїцією.	Практичне, конкретне, орієнтоване на результат.
8. Темп діяльності	Повільний старт, але стійка концентрація, системність.	Високий темп, швидке переключення, ризик імпульсивності.
9. Рівень збудження нервової системи	Високий базовий рівень активації кори головного мозку – шукає спокій і усамітнення.	Низький базовий рівень активації – шукає стимуляцію, пригоди, компанію.
10. Домінуючі риси особистості (за Айзенком)	Схильність до сором'язливості, обережності, глибини, емоційної стабільності.	Енергійність, товариськість, оптимізм, імпульсивність.
11. Самосприйняття	Орієнтований на саморозуміння: «Що я відчуваю? Що це означає для мене?»	Орієнтований на взаємодію: «Як це впливає на інших? Як мене бачать?»
12. Типова стратегія резильєнтності	Внутрішня стабільність, рефлексія, сенсотворення, творчість.	Активна дія, соціальна підтримка, переорієнтація на нові цілі.

Дослідження показують, що екстраверти загалом демонструють вищу життестійкість, більше позитивних емоцій і нижчу схильність до депресії, тоді як інтроверти мають глибшу рефлексію, інтенсивніше переживають події та частіше проявляють тривожність, що не є патологією, а лише іншим стилем адаптації. У цьому контексті Юнг підкреслював спрямованість інтроверта на внутрішній світ, а екстраверта – на зовнішні об'єкти; Олпорт зауважував культурну перевагу екстравертного ідеалу; Айзенк пояснював відмінності чутливістю нервової системи та потребою в стимуляції. Оскільки тип особистості впливає на способи подолання труднощів, рівень соціальної підтримки й емоційні реакції на стрес, він є важливим чинником у розумінні індивідуальних відмінностей у резильєнтності.

1.3. Теоретичні підходи до аналізу зв'язку між типом особистості та рівнем резильєнтності

У моделі «Великої п'ятірки» (Big Five) екстраверсія є однією з п'яти основних рис особистості поряд із доброзичливістю, сумлінністю, відкритістю досвіду та нейротизмом. У цьому контексті екстраверсія включає такі складники: товариськість, активність, позитивний афект, прагнення до лідерства, енергійність.

Резильєнтність особистості як здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, долати кризи й відновлювати внутрішню рівновагу значною мірою зумовлюється індивідуально-типологічними особливостями. Одним із ключових параметрів, що модулює характер і механізми прояву резильєнтності, виступає тип особистісної орієнтації – екстравертована або інтровертована установка, що відображає спрямованість психічної енергії (лібідо) на зовнішній або внутрішній світ.

У межах аналітичної психології К. Г. Юнг розглядав інтроверсію й екстраверсію як два полюси глибинної психічної установки, яка визначає не лише поведінкові прояви, а й особливості сприйняття світу, реагування на стрес, механізми адаптації. За Юнгом, екстраверти орієнтовані на об'єкти, зовнішні події, соціальні

зв'язки, що робить їх більш активними у зовнішньому середовищі. Натомість інтроверти зосереджують увагу на внутрішніх уявленнях і суб'єктивному досвіді, схильні до рефлексії, зважених рішень і глибокого осмислення подій.

Марія-Луїза фон Франц у своїх працях підкреслювала, що інтровертовані особистості мають схильність до внутрішньої трансформації досвіду через символічне осмислення, що створює передумови для глибинної резильєнтності. Водночас екстраверти частіше виявляють поведінкову активність і шукають підтримку в соціумі, що сприяє більш швидкому поверненню до дії після стресових подій, хоча й не завжди передбачає повноцінну інтеграцію переживань.

У межах психоаналітичної традиції (З. Фройд, А. Фрейд, О. Кернберг) типові захисні механізми також варіюють залежно від типу орієнтації. Екстраверти частіше вдаються до витіснення, проєкції, дії як способу опрацювання фрустрації, тоді як інтроверти використовують інтелектуалізацію, ізоляцію афекту та фантазію. Це вказує на різні шляхи опанування стресу та розбудови психологічної стійкості.

Сучасна особистісна психологія також підтверджує тісний зв'язок між екстраверсією, інтроверсією та рівнем резильєнтності. У моделі «Великої п'ятірки» (Big Five) екстраверсія корелює з вищим рівнем позитивного афекту, соціальної активності, адаптивного оптимізму – чинників, що позитивно впливають на резильєнтність [29, 31-32]. З іншого боку, інтроверти, попри меншу соціальну відкритість, часто демонструють вищу емоційну саморегуляцію, глибину смислових орієнтацій та опору емоційному вигоранню, що також є складовими життєстійкості.

У працях Г. Айзенка екстраверсія асоціюється з нижчим рівнем базового збудження нервової системи, що вимагає більшої стимуляції ззовні. Це зумовлює схильність екстравертів до дії та соціальної взаємодії як форми адаптації. Інтроверти, навпаки, мають вищу чутливість до внутрішніх стимулів, потребують менше збудження і частіше звертаються до внутрішніх ресурсів при подоланні труднощів.

Таким чином, тип особистісної орієнтації не визначає рівень резильєнтності прямо, а впливає на її якісні прояви та механізми реалізації. Екстраверти зазвичай мобілізують ресурси через зовнішню активність, соціальні контакти та оптимістичну настанову, тоді як інтроверти будують стійкість на основі внутрішнього

усвідомлення, рефлексії та смислотворення. Врахування цих відмінностей є необхідним як у теоретичному вивченні феномену резильєнтності, так і в практиці психологічної допомоги, особливо в аспекті профілактики професійного вигорання та подолання наслідків психологічних криз.

Окремі дослідники розглядають резильєнтність як багатовимірну структуру, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Так, за моделлю К. Коннор та Дж. Дейвідсон [18], резильєнтність є інтегральною характеристикою, яка визначається рівнем самоконтролю, емоційної стабільності, віри у цінність життя, а також здатністю підтримувати соціальні зв'язки.

У дослідженні (The relationship between personality type and occupational burnout case study: employees of esfarayen university of technology, 2015) здійснено виявлення особливостей взаємозв'язку між психологічними типами особистості та професійним вигоранням серед працівників Технологічного університету Есфарайен. Для збору даних застосовано показник типу особистості Майєрса–Бріггса (MBTI) та Інвентаризацію професійного вигорання Маслач. Дані опрацьовані в SPSS із використанням середнього значення, дисперсії та коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати показали, що тип ESFJ не має значущого зв'язку з вигоранням, тоді як інші типи — мають. За винятком INTP, ISFJ та ISFP, решта типів продемонстрували негативну кореляцію з показниками вигорання. Автори дослідження зробили акцент на професійному вигоранні. Виходячи з того, що: для того, щоб робота була джерелом розвитку й задоволення, вона має відповідати особистості. Невідповідність може призвести до зниження ефективності, втрати мотивації, недостатньої продуктивності, заміни кадрів та вигорання.

Професійне вигорання є наслідком вигорання емоційного. Як визначають Маслач та Джексон [2, 4, 39-40] професійне вигорання як зниження здатності адаптуватися до умов роботи через стрес та емоційне/фізичне виснаження, що супроводжується негативним ставленням до себе, роботи й підривом соціальних зв'язків, а в тяжких випадках — психічними та фізичними захворюваннями.

Автори припустили, що особистість і тип важливі з точки зору схильності до вигорання: навіть ідеалісти можуть страждати через нездійсненні очікування; профіль

особистості (як-от низька життєва витривалість, низька самооцінка, екстернальний локус контролю, низька сором'язливість у стресі) можуть підвищувати вразливість до вигорання.

У дослідженні взяло участь 80 співробітників університету. Особистість оцінювалася за допомогою індикатора MBTI (Mayers-Briggs Type Indicator), що базується на концепції К. Юнга. Професійне вигорання - інвентаризацією Масlach [2, 4, 39-40] (22 пункти щодо емоційного виснаження, деперсоналізації, низької ефективності).

Як показало дослідження [28, 34], серед робітників університету переважали типи ISTJ та ESTJ, менше – ENFP. Біля 90 % респондентів не виявляли симптомів вигорання. Тип ESFJ не мав значимого зв'язку з вигоранням. Негативна кореляція з рівнем вигорання спостерігалася для типів INTJ, INFJ, INFP, ENTP, ENFP, ENTJ, ENFJ, ISTJ, ISTEP, ESTP, ESFP, ESTJ. Позитивна кореляція (тобто вища схильність до вигорання) виявлена для INTP, ISFJ, ISFP. Наприклад, INTP: $r = 0.635$, $p = 0.003$; ISFJ: $r = 0.573$, $p = 0.010$; ISFP: $r = 0.539$, $p = 0.017$.

Автори зробили висновок, що психологічні типи особистості значно впливають на схильність до професійного вигорання. INTP, ISFJ та ISFP - найбільш вразливі. Інші, такі як ISTJ або ENTJ - володіють захисним профілем. Типологія MBTI може бути корисним інструментом у відборі персоналу, профорієнтації та організації профілактичної підтримки.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз основних понять і концепцій, що становлять основу дослідження психологічної резильєнтності в контексті екстра- та інтравертованості особистості.

По-перше, резильєнтність розглянута як цілісна інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність адаптуватися до стресових обставин, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати функціональність у складних життєвих ситуаціях. Цей феномен включає як індивідуально-особистісні ресурси

(саморегуляцію, оптимізм, смислотворення), так і здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

По-друге, проаналізовано основні положення концепцій екстраверсії та інтроверсії як базових особистісних установок. Згідно з юнгіанською теорією типів, ці установки визначають спрямованість психічної енергії (лібідо) на зовнішній або внутрішній світ. Модель Айзенка також розглядає екстраверсію/інтроверсію як стабільні темпераментні риси, пов'язані з активацією нервової системи.

По-третє, встановлено, що тип особистісної орієнтації (екстравертований чи інтровертований) впливає на специфіку адаптаційних механізмів і стилів подолання стресу. Зокрема, екстраверти частіше мобілізують соціальні ресурси, діють активно й орієнтовані на зовнішні стимули, тоді як інтроверти демонструють глибше осмислення досвіду, саморефлексію та внутрішнє смислове опрацювання труднощів. Роботи К. Г. Юнга, М.-Л. фон Франц та сучасних дослідників засвідчують, що жодна з установок не є апіорно сильнішою в сенсі стійкості, проте вони реалізують різні механізми резильєнтної поведінки.

Проведений теоретичний аналіз обґрунтував вибір об'єкта, предмета, гіпотез і методології дослідження та показав актуальність вивчення зв'язку між типом особистісної орієнтації й рівнем резильєнтності. Це важливий напрям прикладної психології, особливо для профілактики емоційного вигорання, постстресових станів і розвитку адаптивного потенціалу.

За С. Кейн, інтроверти мають внутрішньо мотивований потенціал стійкості: споглядальність, глибину, креативність, моральну чесність і здатність до саморефлексії, що компенсує брак зовнішньої експресії. У юнгіанському підході вони втілюють цінності внутрішнього життя та підтримують культурний і духовний баланс суспільства, зорієнтованого на екстраверсію.

Інтроверсія й екстраверсія – це різні механізми адаптації: екстраверт зміцнює резильєнтність через дію, соціальні контакти й зовнішні ресурси, інтроверт – через рефлексію, смисли, творчість і внутрішню інтеграцію досвіду.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ РИС

2.1. Соціально-демографічна характеристика респондентів

У дослідженні У дослідженні психологічних особливостей резильєнтності в залежності від екстра- та інтровертованості особистості взяли участь 70 респондентів.

До 40 років належить 37 осіб (52,9%), тоді як 33 респонденти (47,1%) мають вік понад 40 років (рис. 2.1). Такий розподіл свідчить про відносно рівномірне представлення молодших і старших учасників, що забезпечує вікову варіативність вибірки.

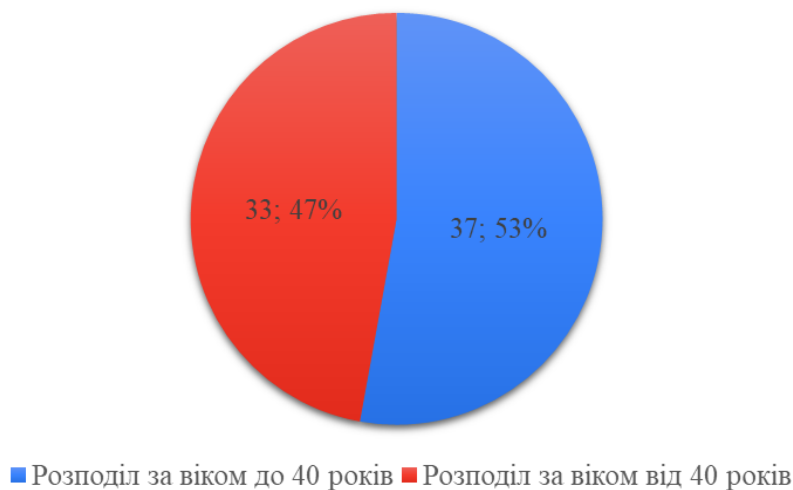


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком на дві групи: до 40 років та від 40 років

Серед опитаних жінки становлять 49 осіб (70%), а чоловіки – 21 особу (30%) (рис. 2.2). Це вказує на певну гендерну диспропорцію, типову для психологічних досліджень, у яких жінки зазвичай є більш активними учасницями опитувань.

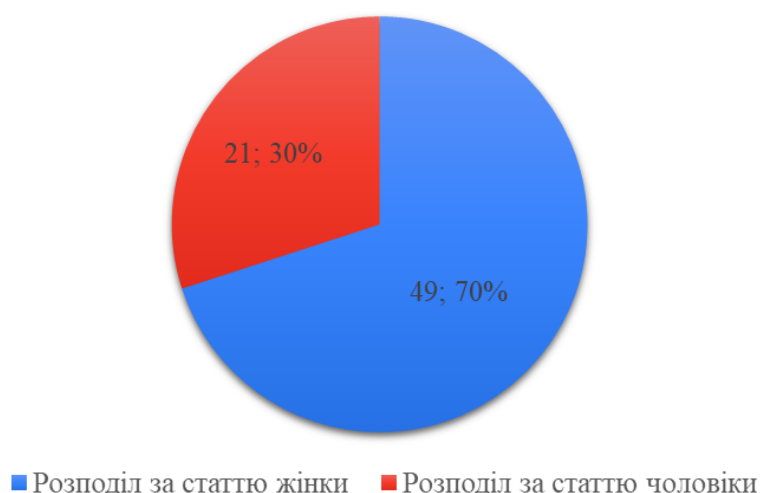


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю (чоловіки та жінки)

Більшість респондентів – 39 осіб (55,7%) – мешкають за постійним місцем проживання, тоді як 31 особа (44,3%) проживає поза ним (внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, особи під тимчасовим захистом за кордоном тощо) (рис. 2.3).

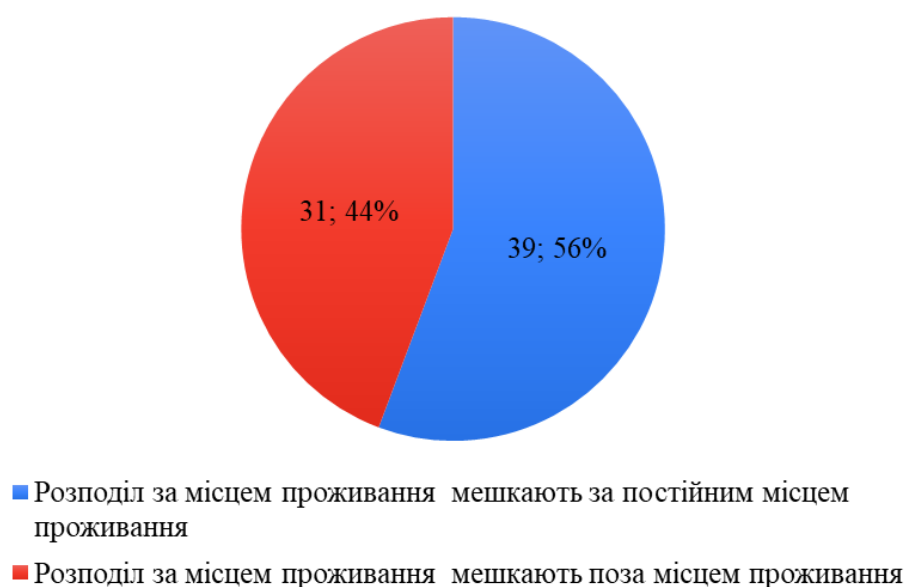


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання (постійне місце, ВПО, тимчасовий захист за кордоном, військова служба, еміграція тощо)

За географічним критерієм 58 учасників (82,9%) проживають в Україні, а 12 осіб (17,1%) – за її межами (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Розподіл респондентів за місцем проживання: в Україні (ВПО, за місцем проживання, не за місцем проживання і не ВПО) та за кордоном

Переважає більшість респондентів – 52 особи (74,3%) – мають дітей, тоді як 18 осіб (25,7%) – не мають (рис. 2.5).

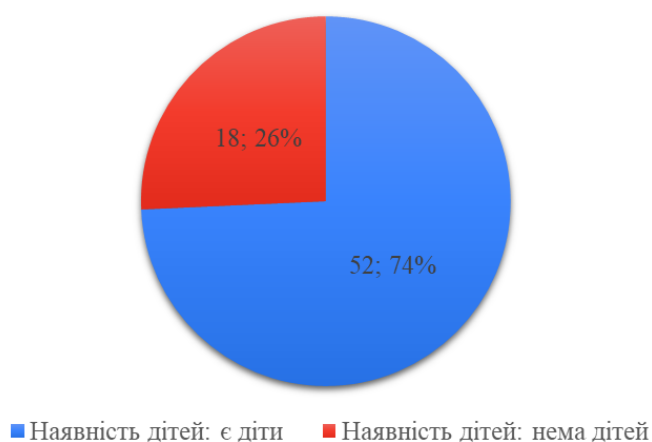


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за наявністю дітей

Найбільшу частку становлять особи, які перебувають у шлюбі або стабільних стосунках – 47 осіб (67,1%). 9 осіб (12,9%) – розлучені, 13 осіб (18,6%) – неодружені або не перебувають у стосунках, і 1 особа (1,4%) – вдова/вдівця (рис. 2.6).

Переважає більшість учасників має вищу освіту – 55 осіб (78,6%). 12 респондентів (17,1%) мають науковий ступінь, а 3 особи (4,3%) – середню або технічну освіту (рис. 2.7).



Рис. 2.6. Розподіл респондентів за сімейним станом

Такий високий рівень освіченості вибірки забезпечує адекватне розуміння завдань дослідження та достовірність самооцінних відповідей.

Отримані соціально-демографічні дані свідчать про те, що вибірка є достатньо збалансованою для проведення порівняльного аналізу за основними змінними.



Рис. 2.6. Розподіл респондентів за освітою

Зокрема, у подальшій статистичній обробці можливо виокремити та порівняти такі групи досліджуваних:

1. За віком: 18–25 років ($n = 5$), 26–35 років ($n = 18$), 36–45 років ($n = 30$), понад 45 років ($n = 17$). Це дозволить виявити можливі вікові відмінності у рівні резильєнтності та її структурних компонентів.

2. За статтю: жінки ($n = 49$), чоловіки ($n = 21$). Порівняння за гендерною ознакою дає змогу встановити, чи існують відмінності у прояві особистісної пружності між чоловіками та жінками.

3. За місцем проживання: мешкають за постійним місцем проживання; мешкають поза постійним місцем (внутрішньо переміщені особи, тимчасово за кордоном тощо). Цей критерій важливий для виявлення впливу життєвих обставин і стабільності середовища на резильєнтність. Також можливе порівняння за ознакою: проживають в Україні; проживають за межами України.

4. За сімейним станом: у стосунках (одружені, у стосунках); не у стосунках (розлучені, неодружені, вдівці). З огляду на малу кількість респондентів у деяких підгрупах, доцільно об'єднати категорії у дві основні: а) у стосунках (одружені, у стосунках); б) не у стосунках (розлучені, неодружені, вдівці).

Порівняння цих груп може продемонструвати зв'язок між освітнім рівнем і розвитком особистісних механізмів стійкості. Таким чином, для статистичного аналізу та виявлення міжгрупових відмінностей доцільно формувати порівняльні групи за віком, статтю, місцем проживання, сімейним станом, наявністю дітей та рівнем освіти. Ці змінні можуть виступати як соціально-демографічні предиктори рівня резильєнтності у поєднанні з типом особистості (інтроверт / екстраверт).

2.2. Діагностування резильєнтності (психофізіологічної стійкості)

Психофізіологічна стійкість вважається україномовним аналогом англійського терміну *resiliency*. Кокун О. (Кокун О., 2024; Кокун О., Мельничук Т., 2023) з колегами використовує його як ідентичне слово, яке широко використовувалося в останні роки в україномовній науковій літературі терміну резильєнтність.

Для діагностики та оцінювання резильєнтності радять використовувати або скорочену версію Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона–10/The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10),

або повну – Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона–25 (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25).

Скорочена версія Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 перекладена українською мовою і пройшла апробацію в дослідженнях з цивільним населенням України під час війни (Кокун О., 2024; Кокун О., Мельничук Т., 2023), тому для дослідження в рамках теми кваліфікаційної роботи обрано саме цей інструмент.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), охоплює 10 найбільш інформативних запитань повної шкали, яка містить 25 запитань. Відповідно, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 наведено в додатку А. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає 10 балів як сума за всіма твердженнями (від 0 до 40).

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів за Шкалою резильєнтності використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (Кокун О., 2024), що було проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (Кокун, 2022). При нормуванні кількісних меж п'яти градацій рівня резильєнтності (табл. 2.1) використовувався крок у 20% отриманого розподілу показників на всій вибірці.

Таблиця 2.1

Нормативні показники рівня резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

За показники описової статистики рівня резильєнтності (додаток В, табл. 2.2) середній рівень резильєнтності респондентів становить 27,3 бали ($M = 27,3$), що свідчить про вищий за середній рівень розвитку резильєнтності у вибірці з 70 респондентів. У дослідженні взяли участь 70 респондентів (усі дані валідні, пропусків немає).

Додаток 2.2

Показники описової статистики рівня резильєнтності Коннора-Девідсона-10
(доросле населення України, жовтень 2025, $N=70$)

Показник	M	Med	$Std. D$	Асиметрія	Кр. Шапіро-Уїлка	$p-value$
Рівень резильєнтності	27,3	28,0	5,96	-0,510	0,972	0,119

Стандартне відхилення ($Std. D = 5,96$) вказує на помірну варіативність рівнів резильєнтності. Показник асиметрії (Skewness = -0,510) вказує на те, що розподіл трохи зміщений ліворуч (переважають вищі значення). Критерій Шапіро-Уїлка (Shapiro–Wilk = 0,972) підтверджує нормальний розподіл.

Розподіл даних не містить статистично значущих відхилень від нормальності ($p-value = 0,119$). Отже, розподіл даних рівня резильєнтності є близьким до нормального ($p > 0,05$). Тому, дані придатні для подальшого параметричного аналізу (наприклад, t-тесту або кореляційного аналізу). Медіана ($Med = 28$) майже збігається із середнім значенням, що підтверджує симетричність розподілу. Розподіл показника за статевою відмінністю (додаток В) свідчить, що рівень резильєнтності практично однаковий у жінок і чоловіків (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Статеві відмінності рівня резильєнтності Коннора-Девідсона-10
(доросле населення України, жовтень 2025, $N=70$, $N_{жін}=49$, $N_{чол}=21$)

Показник	Стать	M	Med	$Std. D$	Асиметрія	Кр. Шапіро-Уїлка	$p-value$
Рівень резильєнтності	Жін.	27,347	28	5,97	-0,455	0,977	0,440
	Чол.	27,190	28	6,226	-0,664	0,905	0,044

Середнє та медіана збігаються, що свідчить про симетричний або майже симетричний розподіл. Дисперсія (стандартне відхилення) у чоловіків трохи більша ($Std. D = 6,226$), тобто рівень резильєнтності більш варіативний, але різниця незначна. У жінок значення більш стабільні ($Std. D = 5,97$), ближчі до середнього ($5,96$).

Обидва розподіли злегка лівосторонньо асиметричні (негативні значення асиметрії). Це означає, що деякі респонденти мають високі показники резильєнтності, а менша частка – нижчі.

І жінки, і чоловіки демонструють достатній рівень стійкості до стресу та адаптивності, що свідчить про наявність розвинених копінг-стратегій. Незначна асиметрія може вказувати на дещо більшу кількість осіб із високою резильєнтністю. Оскільки відмінності між статями незначні, резильєнтність у цій вибірці не залежить від гендеру.

У дослідженні брали участь 70 осіб віком від 18 до понад 45 років. Для порівняння рівня резильєнтності респонденти були поділені на чотири вікові групи:

- a) 18–25 років ($n = 5$),
- b) 26–35 років ($n = 18$),
- c) 36–45 років ($n = 30$),
- d) понад 45 років ($n = 17$).

Розподіл показника за віковими групами (табл. 2.4, додаток В) свідчить, що найнижчий рівень резильєнтності спостерігається у групі 18–25 років ($M = 21,0$). Це може бути пов'язано з недостатнім життєвим досвідом, менш сформованими копінг-стратегіями та нестабільністю життєвих умов (навчання, професійне становлення).

Найвищі показники резильєнтності зафіксовано у групі 26–35 років ($M = 29,61$). У цьому віці люди зазвичай мають усталений соціальний статус, стабільні стосунки та досвід подолання труднощів, що підвищує адаптивність і психологічну гнучкість. У групах 36–45 років ($M = 26,40$) та понад 45 років ($M = 28,29$) рівень резильєнтності залишається достатньо високим, але трохи знижується або коливається, що може бути пов'язано з накопиченням життєвих навантажень або професійною втомою.

Таким чином, можна зробити висновок, що резильєнтність підвищується з віком до певного оптимуму (приблизно 30–35 років), після чого стабілізується. Це

відповідає закономірностям психологічного розвитку дорослої особистості – з віком накопичується життєвий досвід, формується усвідомленість і впевненість у власних можливостях, що сприяє зростанню психологічної стійкості до труднощів.

Таблиця 2.4

Описові показники рівня резильєнтності Коннора-Девідсона-10
за віковими групами

Вікова група	<i>M</i>	<i>Med</i>	<i>Std. D</i>	Мін–Макс
18–25 років	21,00	20	5,29	16–27
26–35 років	29,61	31	4,05	23–36
36–45 років	26,40	28	5,80	11–36
понад 45 років	28,29	29	6,84	14–40

Для виявлення відмінностей у рівні резильєнтності за сімейним станом респонденти були розподілені на чотири групи (табл. 2.5, додаток В): вдівець / вдова ($n = 1$), неодружені / не у стосунках ($n = 13$), одружені / у стосунках ($n = 47$), розлучені ($n = 9$).

Таблиця 2.5

Описові показники рівня резильєнтності Коннора-Девідсона-10
за сімейним станом респондентів

Групи за сімейним станом	<i>M</i>	<i>Med</i>	<i>Std. D</i>	Мін–Макс
вдівець / вдова	30,00	30	—	30–30
неодружені / не у стосунках	24,15	25	5,96	16–36
одружені / у стосунках	28,15	29	5,75	11–40
розлучені	27,11	28	6,45	14–38

Найнижчий рівень резильєнтності спостерігається у групі неодружених / не у стосунках ($M = 24,15$). Це може вказувати на те, що відсутність емоційної підтримки партнера та соціальної стабільності знижує здатність долати стресові ситуації. Найвищий рівень резильєнтності притаманний одруженим або тим, хто перебуває у стосунках ($M = 28,15$). Ця група демонструє більш високі показники психологічної

стійкості, що може бути пов'язано з наявністю соціальної підтримки, взаємодопомоги та відчуття безпеки в стосунках. Розлучені респонденти ($M = 27,11$) також мають досить високий рівень резильєнтності, що свідчить про адаптацію до життєвих труднощів і можливе зміцнення особистісної стійкості після пережитих кризових подій. Вдова / вдівець ($n = 1$) має максимальний показник (30 балів), але через мінімальний розмір групи цей результат не є статистично репрезентативним і не може враховуватися при порівнянні.

Результати діагностування професійної життєстійкості узагальнено у таблиці 2.6 описової статистики, що охоплює загальний рівень професійної життєстійкості та її структурні компоненти: професійну включеність, контроль, прийняття ризику, а також емоційний, мотиваційний, соціальний та професійний аспекти.

Таблиця 2.6

Показники описової статистики рівня професійної життєстійкості та її структурні компоненти (доросле населення України, жовтень 2025, $N=70$)

Показник	<i>M</i>	<i>Med</i>	<i>Std. D</i>	Кр. Шапіро-Уїлка	<i>p-value</i>
Загальний рівень професійної життєстійкості	64,16	66,00	14,44	0,926	< ,001
Професійна включеність	21,77	22,00	5,17	0,936	0,002
Професійний контроль	20,93	22,00	5,31	0,941	0,002
Прийняття ризику	21,46	23,00	5,33	0,918	< ,001
Емоційний компонент	16,59	18,00	3,76	0,901	< ,001
Мотиваційний компонент	17,46	18,00	3,92	0,910	< ,001
Соціальний компонент	14,93	15,00	4,43	0,976	0,197
Професійний компонент	15,19	16,00	4,46	0,947	0,005

Загальний рівень професійної життєстійкості демонструє помірно високий рівень (64,16), професійна включеність – висока зацікавленість і залученість у професійну діяльність (21,77), професійний контроль – сформоване відчуття контролю над професійними подіями (20,93), прийняття ризику – помірно виражена готовність до прийняття викликів (21,46), емоційний компонент – стабільний емоційний стан, здатність керувати емоціями (16,59), мотиваційний компонент –

висока професійна мотивація та орієнтація на розвиток (17,46), соціальний компонент – помірно високий рівень соціальної підтримки (14,93), професійний компонент – добре виражене професійне самосприйняття та компетентність (15,19).

У більшості шкал (додаток Д) спостерігається лівостороння асиметрія ($Sk < 0$) – це свідчить, що у вибірці переважають високі показники професійної життєстійкості. Екссес (Kurtosis) у більшості показників позитивний (2,5–4,6), що означає загострений розподіл – результати зосереджені навколо середніх і високих значень. За критерієм Шапіро–Уїлка лише соціальний компонент ($p = 0,197$) має розподіл, близький до нормального; решта змінних статистично відрізняються від нормального розподілу ($p < 0,05$). Це свідчить, що для подальшого аналізу (порівнянь між групами чи кореляцій) доцільно використовувати непараметричні методи (наприклад, U-критерій Манна–Вітні або H-критерій Краскела–Волліса).

Чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та загальним рівнем професійної життєстійкості, а також її структурними компонентами (професійна включеність, контроль, прийняття ризику, емоційний, мотиваційний, соціальний, професійний компоненти) – для цього проведено порівняльний аналіз (додаток Е, таблиця 2.7). Оскільки більшість змінних професійної життєстійкості не відповідають нормальному розподілу (тест Шапіро – $p < ,05$), для аналізу використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки показників резильєнтності з загальним рівнем професійної життєстійкості та її структурними компонентами

Показники	Резильєнтність, ρ (Спірман)	p -value
Загальний рівень професійної життєстійкості	0,329	$p < ,01$
Рівень професійної включеності	0,318	$p < ,01$
Рівень професійного контролю	0,250	$p < ,05$
Рівень професійного прийняття ризику	0,328	$p < ,01$
Емоційний компонент	0,316	$p < ,01$
Мотиваційний компонент	0,362	$p < ,01$
Соціальний компонент	0,256	$p < ,05$
Професійний компонент	0,265	$p < ,05$

Усі коефіцієнти Спірмена мають позитивний напрям, що свідчить про пряму залежність між резильєнтністю та професійною життєстійкістю. Чим вищий рівень резильєнтності, тим більша схильність до професійної включеності, контролю, прийняття ризику, мотивації й емоційної стійкості.

Сила кореляцій слабка або помірна ($\rho = 0,25\text{--}0,36$), але статистично значуща, що підтверджує узгодженість цих двох конструктів у структурі психологічної стійкості. Найтісніші зв'язки спостерігаються між резильєнтністю та:

мотиваційним компонентом ($\rho = 0,362, p < ,01$);

загальним рівнем життєстійкості ($\rho = 0,329, p < ,01$);

прийняттям ризику ($\rho = 0,328, p < ,01$).

Це означає, що резильєнтні особистості характеризуються більшою професійною активністю, готовністю діяти в умовах невизначеності та високою внутрішньою мотивацією до досягнення.

2.3. Діагностування та аналіз особистісних рис за моделлю HEXACO

Для оцінювання особистісних рис було використано *Personality Inventory–Revised* (HEXACO-PI-R), який охоплює шість основних вимірів особистості: чесність–скромність, емоційність, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність та відкритість до досвіду (додаток Ж). У дослідженні взяли участь 70 респондентів.

Середні показники (табл. 2.8, додаток 3) засвідчили, що всі шкали мають досить високі середні значення при помірних коливаннях (стандартне відхилення від 5,0 до 6,0).

Результати тесту Шапіро–Вілکا ($p > ,05$ для всіх показників) підтвердили, що розподіл нормальний. Це свідчить про можливість використання параметричних методів подальшого аналізу (наприклад, кореляцій Пірсона чи t-тестів для незалежних вибірок).

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами сумлінності ($M = 35,27$)

та відкритості до досвіду ($M = 34,89$). Це вказує на схильність більшості респондентів до відповідальності, організованості, прагнення до саморозвитку та інтелектуальної цікавості.

Таблиця 2.8

Показники описової статистики аналізу особистісних рис (HEXACO-PI-R) (доросле населення України, жовтень 2025, $N=70$)

Особистісні риси (шкала)	M	Med	$Std. D$	Асиметрія	Кр. Шапіро-Уїлка	$p-value$
Чесність–Скромність	33,43	34	6,04	–0,52	0,71	0,099
Емоційність	30,31	30	5,56	0,10	–0,54	0,586
Екстраверсія	34,13	34	5,87	–0,01	0,02	0,77
Доброзичливість	30,44	30	5,50	0,26	–0,33	0,493
Сумлінність	35,27	35	5,02	–0,29	–0,04	0,429
Відкритість до досвіду	34,89	35	5,97	–0,28	1,01	0,125

Екстраверсія ($M = 34,13$) також має відносно високі показники, що свідчить про переважання соціально активних, комунікативних та енергійних осіб у вибірці.

Нижчі середні результати відзначено за шкалами емоційності ($M = 30,31$) та доброзичливості ($M = 30,44$) – це може свідчити про помірний рівень емоційної чутливості, контроль емоційних реакцій і стриманість у міжособистісних стосунках.

Чесність–скромність ($M = 33,43$) має досить високий середній рівень, що відображає схильність респондентів до етичної поведінки, щирості та відсутності прагнення до маніпуляції чи статусного домінування.

Для дослідження взаємозв'язків між шістьма базовими рисами особистості – чесністю–скромністю, емоційністю, екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю та відкритістю до досвіду – було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r).

Отримані результати (додаток II) вказують, що більшість кореляцій між рисами є помірними або слабкими, що підтверджує відносну незалежність факторів у структурі особистості, передбачену моделлю HEXACO.

Водночас виявлено кілька статистично значущих зв'язків:

1. Чесність–Скромність і Сумлінність: $r = 0,265, p = 0,027$.

Спостерігається помірний позитивний зв'язок, тобто більш чесні та скромні респонденти, як правило, є більш відповідальними, організованими та схильними дотримуватися норм.

2. Емоційність і Сумлінність: $r = -0,362, p = 0,002$.

Виявлено негативний зв'язок, що означає: особи з високою емоційністю (схильністю до тривожності, чутливості, залежності) мають тенденцію до нижчої самодисципліни та меншої організованості.

3. Відкритість до досвіду і Екстраверсія: $r = 0,256, p = 0,032$.

Позитивний зв'язок, який свідчить, що більш відкриті до нового досвіду люди частіше є комунікативними, енергійними та соціально активними.

Інші кореляції між рисами (наприклад, доброзичливість з іншими параметрами) не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$), що підтверджує автономність цих конструктів.

Показники екстраверсії виявилися позитивно пов'язаними з відкритістю до досвіду ($r = 0,256, p = 0,032$), що свідчить про те, що соціально активні, комунікабельні особистості частіше характеризуються пізнавальною гнучкістю, цікавістю до нового та творчим підходом до вирішення проблем. Ця комбінація рис може бути важливою передумовою психологічної резильєнтності, оскільки вона сприяє конструктивній взаємодії з оточенням і здатності шукати ресурси у соціальних зв'язках.

У контексті дослідження екстраверсія може розглядатися як адаптивний чинник, який полегшує подолання труднощів через активне спілкування, емоційне вираження та підтримку. Натомість інтроверсія (нижчі значення за шкалою екстраверсії) може бути пов'язана з глибшою рефлексією, схильністю до саморегуляції, але водночас – меншою залученістю у соціальну підтримку, що іноді знижує швидкість відновлення після стресових подій.

Таким чином, у структурі особистісних рис респондентів екстраверсія виступає потенційним ресурсом резильєнтності, тоді як інтроверсія може забезпечувати

стійкість через внутрішні когнітивні механізми, зокрема осмислення досвіду та самодостатність.

Отже, отримані результати відображають типову для моделі HEXACO структуру:

сумлінність виступає рисою, що поєднує чесність і контроль емоцій, що узгоджується з її функцією як предиктора саморегуляції;

відкритість до досвіду пов'язана з більш вираженою екстраверсією, що може вказувати на креативно-комунікативний тип особистості;

екстраверсія = соціально-активна, емоційно позитивна стратегія адаптації, інтроверсія = саморефлексивна, внутрішньо зорієнтована стратегія адаптації. Обидві можуть по-різному підтримувати резильєнтність;

висока емоційність потенційно знижує рівень організованості та відповідальності, що є важливим чинником при аналізі професійної резильєнтності.

Для перевірки наявності вікових відмінностей за основними особистісними вимірами моделі HEXACO (Чесність–Скромність, Емоційність, Екстраверсія, Доброзичливість, Сумлінність, Відкритість до досвіду) було проведено дисперсійний аналіз (додаток II).

Перше, чесність–скромність. Результати показали, що різниця між віковими групами не є статистично значущою: $F(3,66) = 0,488$, $p = 0,692$. Незважаючи на відсутність значущих відмінностей, спостерігається тенденція до зростання рівня чесності–скромності з віком: середні значення коливаються від $M = 31,60$ у наймолодшій групі (18–25 років) до $M = 34,29$ у групі понад 45 років. Це може свідчити про поступове посилення морально-етичних установок та соціальної відповідальності в старших вікових когорт.

Друге, емоційність. Для шкали емоційності виявлено статистично значущі відмінності між віковими групами: $F(3,66) = 3,285$, $p = 0,026$. Найвищий рівень емоційності спостерігається у наймолодшій групі (18–25 років, $M = 34,40$), тоді як у респондентів віком 26–35 років середнє значення суттєво нижче ($M = 27,28$). Це може свідчити про те, що з віком емоційна чутливість і залежність від емоційного стану зменшуються, поступаючись місцем більшій емоційній стабільності та саморегуляції.

Третє, екстраверсія. Аналіз не показав значущих відмінностей за екстраверсією: $F(3,66) = 1,814, p = 0,153$. Втім, простежується зростання рівня екстраверсії з віком до середнього періоду життя (від $M = 28,80$ у групі 18–25 років до $M = 35,07$ у віці 36–45 років), що може вказувати на підвищення соціальної активності та впевненості у міжособистісних взаємодіях у зрілому віці.

Попри відсутність статистично значущих вікових відмінностей, виявлена тенденція до підвищення рівня екстраверсії у віці до 45 років має важливе психологічне значення. Екстраверсія традиційно пов'язується з більшою соціальною активністю, комунікативністю, енергійністю та емоційною стійкістю, що сприяє розвитку резильєнтності та професійної життєстійкості. Екстраверти, як правило, легше залучають соціальну підтримку, проявляють ініціативу у вирішенні проблем і швидше відновлюються після стресових подій.

Водночас інтроверти можуть виявляти інший тип стійкості – більш глибоку рефлексію, автономність і здатність до внутрішньої регуляції. Їхній шлях до резильєнтності часто пов'язаний із внутрішніми когнітивними стратегіями подолання (самоаналіз, планування, осмислення).

Таким чином, можна припустити, що обидва полюси – екстраверсія та інтроверсія – по-різному, але ефективно сприяють формуванню життєстійкості, а оптимальним є збалансований рівень соціальної активності та внутрішньої саморегуляції.

Четверте, доброзичливість. За показником доброзичливості статистично значущих відмінностей не виявлено ($F(3,66) = 2,162, p = 0,101$), однак простежується тенденція до підвищення цього показника у старших респондентів ($M = 33,29$ у групі понад 45 років порівняно з $M = 28,80$ у наймолодшій групі). Це узгоджується з даними про те, що з віком посилюється соціальна адаптивність, терпимість і схильність до компромісів.

П'яте, сумлінність. Для сумлінності різниця між групами не є статистично значущою ($F(3,66) = 1,180, p = 0,324$). Найвищий середній рівень спостерігається у віковій групі 26–35 років ($M = 36,61$), що може відображати період найбільшої професійної та життєвої активності, коли самодисципліна і відповідальність мають

найбільше значення.

Шосте, відкритість до досвіду. За показником відкритості до досвіду також не зафіксовано значущих відмінностей ($F(3,66) = 0,363, p = 0,780$). Середні значення є стабільними у всіх вікових групах ($M \approx 35$), що свідчить про відносну сталість пізнавальної гнучкості, інтелектуальної цікавості та креативності незалежно від віку.

Висновки до розділу 2

Комплексний аналіз показав низку стійких закономірностей у взаємозв'язках між резильєнтністю, професійною життєстійкістю та особистісними характеристиками респондентів.

Рівень резильєнтності загалом є середнім із тенденцією до підвищення. Виразні вікові відмінності виявлено лише на початкових етапах дорослості: найнижчі показники характерні для молодших респондентів (18–25 років), найвищі – для групи 26–35 років. Надалі рівень життєстійкості зберігається стабільно високим. За сімейним станом найрезильєнтнішими виявилися одружені респонденти, що підтверджує важливість соціальної підтримки та стабільних взаємин. Достатньо високі показники серед розлучених учасників можуть свідчити про адаптивні ресурси, сформовані внаслідок пережитих стресових подій.

Загальний рівень професійної життєстійкості є помірно високим. Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами професійної включеності та прийняття ризику, що вказує на активну професійну позицію, готовність до змін та відповідальність за результати діяльності. Нижчі значення соціального й професійного компонентів можуть свідчити про недостатній рівень зовнішньої підтримки та професійної самоідентифікації, однак показники загалом концентруються навколо середніх і високих значень, що відображає адаптивність і ресурсність вибірки.

Кореляційний аналіз за Спірменом засвідчив статистично значущі помірні

позитивні зв'язки між резильєнтністю та показниками професійної життєстійкості ($p = 0,25-0,36, p < .05-.01$). Найтісніші кореляції виявлено з мотиваційним компонентом і прийняттям ризику, що підкреслює роль резильєнтності як чинника професійної активності, відповідальності та готовності діяти в умовах невизначеності.

Аналіз особистісних рис за моделлю HEXACO показав збалансований профіль із найвищими показниками сумлінності й відкритості до досвіду. Виявлені позитивні зв'язки між чесністю–скромністю та сумлінністю, а також між екстраверсією й відкритістю до досвіду, свідчать про узгодженість когнітивно-ціннісних та соціально-комунікативних характеристик особистості. Негативна кореляція між емоційністю та сумлінністю вказує на те, що емоційна стабільність сприяє самодисципліні та стійкості до професійних навантажень.

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) засвідчив наявність вікових відмінностей лише за емоційністю, яка знижується з віком ($p < .05$). Інші риси (чесність–скромність, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, відкритість) залишаються стабільними впродовж дорослого життя.

Отримані результати свідчать, що резильєнтність є важливим чинником професійної життєстійкості, зокрема її мотиваційного та вольового компонентів. Вищий рівень стійкості пов'язаний із внутрішньою мотивацією, готовністю до ризику, активною професійною позицією та ефективними копінг-стратегіями. Значущу роль у розвитку резильєнтності відіграють особистісні риси – сумлінність, відкритість до досвіду й помірна екстраверсія, які забезпечують гнучкість мислення, саморегуляцію та конструктивне реагування на професійні виклики. У цілому вибірка демонструє високий адаптивний потенціал і здатність до психологічного відновлення, що створює підґрунтя для подальших досліджень механізмів резильєнтності в контексті особистісної та професійної ефективності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЕКСТРА- ТА ІНТРОВЕРТОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз зв'язків між особистісними рисами та резильєнтністю

Психологічні дослідження стійкості особистості перед стресом та життєвими труднощами часто орієнтовані на виявлення структурних взаємозв'язків між особистісними рисами та рівнем резильєнтності. Одним із ефективних підходів до такої задачі є факторний аналіз (Exploratory Factor Analysis, EFA), який дозволяє виявити латентні фактори, що лежать в основі великої кількості взаємопов'язаних змінних.

Мета проведеного аналізу полягала у визначенні структури особистісних рис, що впливають на рівень резильєнтності, та виділенні незалежних факторів, які відображають психоемоційні, мотиваційні та соціальні компоненти особистості. Взято 24 особистісні риси, які формують шість особистісних характеристик за моделлю НЕХАСО. Використання методу варімаксного обертання (додаток К) дозволило оптимізувати інтерпретацію факторів, забезпечуючи їхню максимальну автономність та зрозумілість з точки зору психологічної теорії.

Особливу увагу було приділено виявленню факторів, які можуть позитивно або негативно впливати на стійкість до стресу, а також аналізу того, як різні типи особистості (інтроверти та екстраверти) можуть по-різному реалізовувати свої психологічні ресурси через виділені фактори. Результати цього аналізу дозволяють краще зрозуміти механізми формування резильєнтності та її психодинамічні детермінанти.

Дані пройшли статистичну перевірку і показали адекватність моделі (chi-squared test: $\chi^2 = 185,111$, $df = 166$, $p = 0,147$, тобто $p > 0,05$). Отже, модель добре підходить для даних. Це свідчить про те, що виділені фактори адекватно описують

структуру взаємозв'язків між змінними.

З таблиці навантажень (додаток К) отримана наступна факторна структура (рис. 3.1). Використано Varimax rotation, що означає, що фактори обернені для мінімізації кількості високих навантажень на кожному факторі, тобто фактори максимально незалежні.

Фактор 1 добре відображає зовнішню активність, соціальні навички та мотивацію. Старанність та допитливість мають значну унікальність (0,705 та 0,713), тобто на них впливають додаткові фактори або індивідуальні особливості.

Фактор 2 відображає організованість і самоконтроль, а також соціальні аспекти (залежність/комунікабельність). Висока унікальність деяких змінних (залежність, 0,700) свідчить про наявність додаткових впливів поза фактором.

Фактор 3 чітко відображає емоційну чутливість і тривожність, особливо тривожність, яку фактор пояснює майже повністю. Інші змінні мають середню унікальність (скромність 0,761) – вони частково залежать від інших психоемоційних аспектів.

Фактор 4 відображає адаптивність, внутрішню гнучкість та терплячість. Висока унікальність показує, що ці риси частково незалежні та мають індивідуальні особливості.

Фактор 5 добре відображає морально-ціннісні та регуляторні риси. Найбільш «чисті» змінні (прощення, уникнення жадібності, перфекціонізм) добре пояснюються фактором, а креативні та естетичні риси мають високу унікальність – вони частково не вписуються у загальну структуру.

Низька унікальність змінних (тривожність, прощення, уникнення жадібності) показує, що вони добре пояснюються виділеними факторами. Висока унікальність (креативність, допитливість, скромність) свідчить про наявність індивідуальних аспектів та вплив інших, не врахованих факторів. Таким чином, фактори $F1-F5$ (рис. 3.1) пояснюють ключові компоненти особистості та резильєнтності, але деякі риси залишаються частково незалежними.

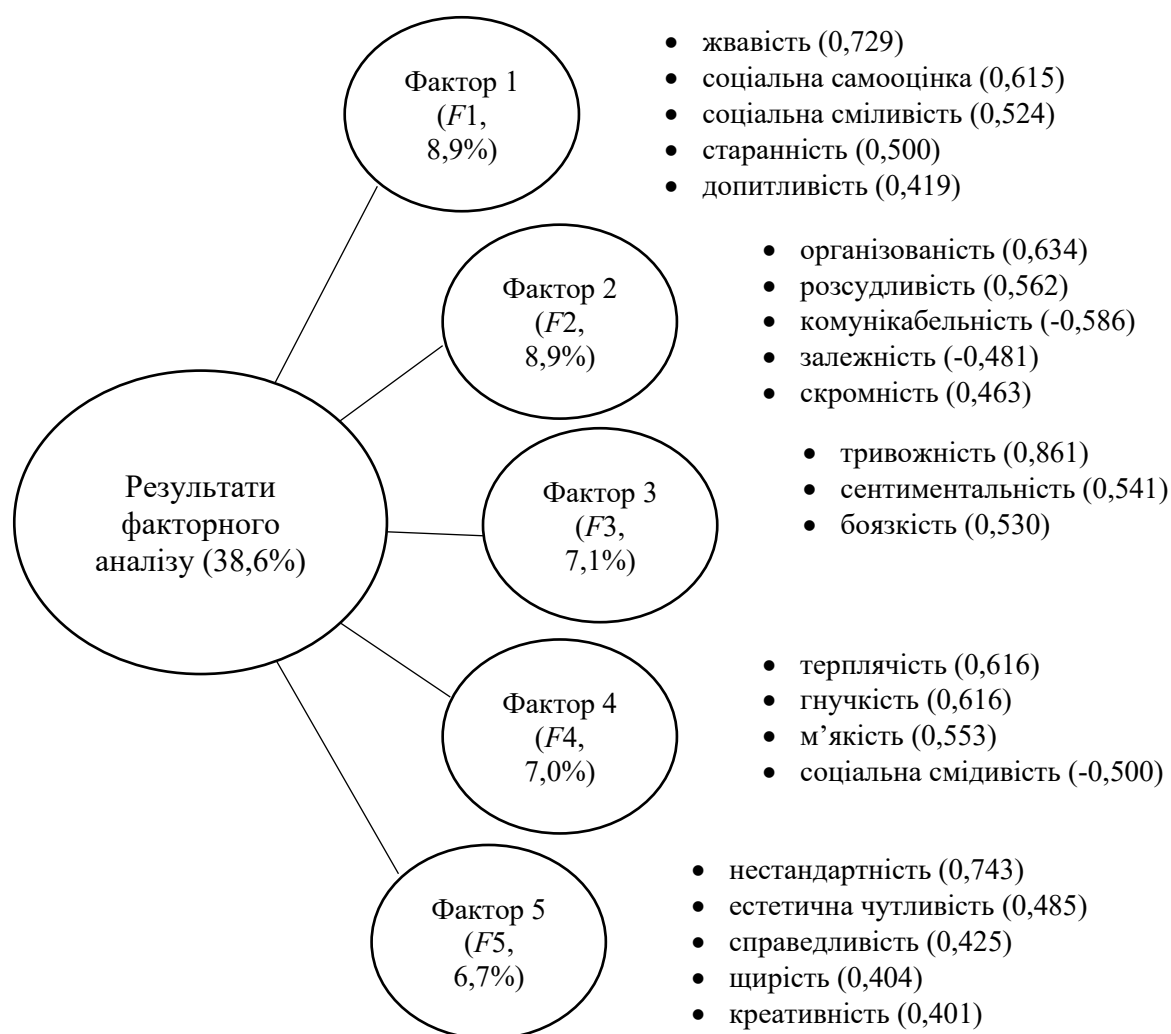


Рис. 3.1. Результати факторного аналізу особистісних рис (за моделлю НЕХАСО, опитування дорослого населення України, жовтень 2025, $N=70$)

Кумулятивна пояснена дисперсія: 38,6% (рис. 3.1, додаток К). Отже, для психологічних досліджень із багатьма змінними це прийнятний результат. Всі фактори корельовані на 0 (Varimax – незалежні фактори). Кожний фактор відображає відносно автономну групу рис, без перетинів із іншими факторами. Це ще раз підкреслює релевантність моделі НЕХАСО.

Було проведено лінійну регресію, де залежною змінною виступав рівень резильєнтності, а незалежними – п'ять факторів, виділених у попередньому факторному аналізі ($F1-F5$, рис. 3.2, додаток Л).

Моделі M_1 : $R = 0,662$, $R^2 = 0,439$, $Adjusted R^2 = 0,395$, $p < .001$. Моделі пояснює близько 44% дисперсії рівня резильєнтності, що є високим показником для

психологічних досліджень.

ANOVA: $F(5, 64) = 10,012, p < ,001$. Модель значуща, тобто принаймні один фактор суттєво прогнозує рівень резильєнтності.

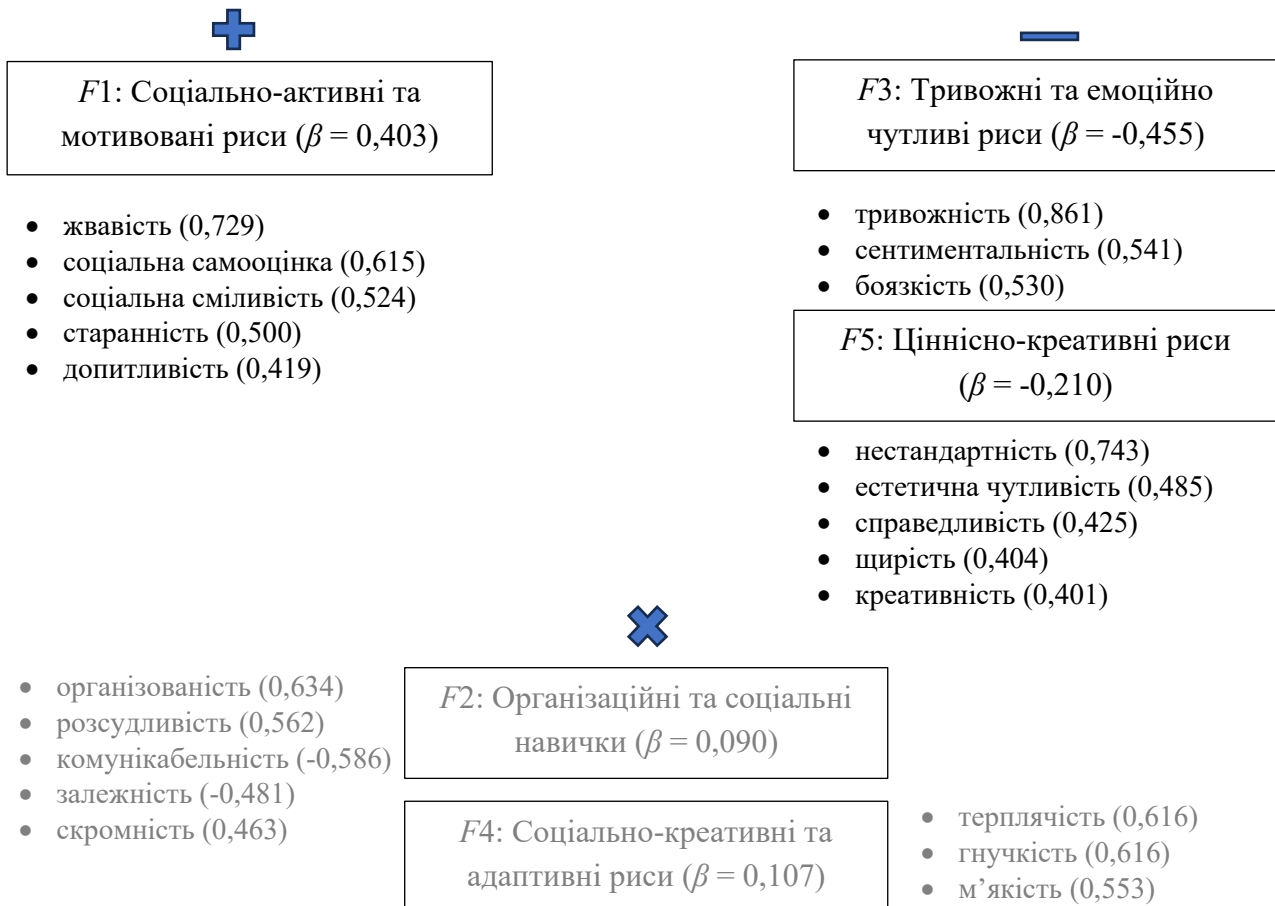


Рис. 3.2. Вплив факторів особистісних рис на резильєнтність (складено автором на основі лінійної регресії, додаток Л)

$F1$ («Соціально-активні та мотивовані риси») значущо позитивно пов'язаний із резильєнтністю ($\beta = 0,403, p < ,001$).

$F3$ («Тривожні та емоційно чутливі риси») значущо негативно пов'язаний із резильєнтністю ($\beta = -0,455, p < ,001$).

$F5$ («Морально-ціннісні та регуляторні риси») також негативно впливає на резильєнтність ($\beta = -0,210, p = 0,029$).

$F2$ та $F4$ не показали статистично значущого впливу на рівень резильєнтності

($p > 0,05$).

Коефіцієнти кореляції підтверджують значимість цих трьох факторів ($F1$ - $F3$) для прогнозування резильєнтності, причому $F1$ підвищує, а $F3$ та $F5$ знижують рівень резильєнтності після контролю інших факторів.

Отже, результати кількісного аналізу підтверджують, що структура особистісних факторів є суттєвим предиктором психологічної стійкості, а їхній вплив має як підсилювальний, так і обмежувальний характер. Водночас статистичний підхід дозволяє лише кількісно оцінити силу взаємозв'язків, не розкриваючи їхніх глибинно-психологічних механізмів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Психоаналітичний опис особистісних факторів та їх зв'язку з резильєнтністю
(складено автором)

Основні риси фактору	Вплив на резильєнтність	Психоаналітична інтерпретація	Механізм впливу на резильєнтність
F1: Соціально-активні та мотивовані риси			
Жвавість, соціальна самооцінка, соціальна сміливість, старанність, допитливість	Позитивний ($\beta = 0,403$)	Цей фактор відображає внутрішню життєву енергію та активність Его. Соціальна сміливість і жвавість дозволяють особистості активно конструювати своє середовище, долати перешкоди та використовувати ресурси соціального кола. Позитивна самооцінка і допитливість стимулюють інтерес до нових викликів, що підвищує стійкість перед стресом	Люди з високим F1 схильні до активного копію, готові діяти замість уникання, що є ядром психологічної стійкості
F2: Організаційні та соціальні навички			
Організованість, розсудливість, скромність, комунікабельність (від'ємне), залежність (від'ємне)	Незначний ($\beta = 0,090$)	Цей фактор відображає регуляторні механізми Суперого та соціальну адаптивність. Організованість і розсудливість сигналізують про контроль над імпульсами і здатність планувати. Однак соціальна залежність і комунікабельність у від'ємному навантаженні можуть означати тенденцію до утримання власних ресурсів, що пом'якшує вплив на стресостійкість	Такі риси можуть бути корисні в структурованих ситуаціях, але не забезпечують глибокої внутрішньої життєстійкості, тому F2 не є сильним предиктором резильєнтності

Основні риси фактору	Вплив на резильєнтність	Психоаналітична інтерпретація	Механізм впливу на резильєнтність
F3: Тривожні та емоційно чутливі риси			
Тривожність, боязкість, сентиментальність	Негативний ($\beta = -0,455$)	Цей фактор відображає вразливі аспекти Я і Суперего: підвищену емоційну чутливість, внутрішні конфлікти та тривожні переживання. Така емоційна лабільність посилює вразливість до стресових ситуацій, знижує здатність до активного копіngu та мобілізації ресурсів	Негативний зв'язок з резильєнтністю пояснюється тривожною фіксацією на загрозах і внутрішніх конфліктах, що блокує адаптивні механізми
F4: Соціально-креативні та адаптивні риси			
Терплячість, гнучкість, м'якість	Незначний ($\beta = 0,107$)	Цей фактор відображає психологічну гнучкість Я і здатність до інтеграції досвіду. Люди з високим F4 здатні адаптуватися до змін, проявляти творчий підхід, співпереживати та дотримуватися етичних принципів	Хоча такі риси підтримують м'яке пристосування до середовища, вони не автоматично підвищують активну резильєнтність у кризових ситуаціях, що пояснює відсутність статистично значущого ефекту
F5: Ціннісно-креативні риси			
Нестандартність, естетична чутливість, справедливостідор, щирість, креативність	Негативний ($\beta = -0,210$)	Цей фактор відображає Суперего та його регуляторні функції: високу моральність, прагнення до досконалості та етичних норм. Надмірна увага до правил, прощення і уникнення конфліктів може призводити до пригнічення власних потреб та імпульсів, знижуючи здатність до активної адаптації	Фактор може створювати внутрішнє напруження між бажанням діяти та соціально-моральними обмеженнями, що негативно впливає на психологічну стійкість

Активні, соціально-мотивовані риси (*F1*) є ядром психічної резильєнтності. Вони дозволяють долати труднощі, використовувати ресурси та мобілізувати психіку. Тривожність та підвищена емоційна чутливість (*F3*) сильно знижують резильєнтність, оскільки блокують адаптивні механізми. Морально-ціннісні регуляції

(F5) можуть пригнічувати активність, особливо у стресових ситуаціях. Організаційні (F2) та креативно-адаптивні риси (F4) не мають прямого впливу, але підтримують внутрішню структуру особистості і здатність інтегрувати досвід, що опосередковано сприяє психічній стійкості.

3.2. Резильєнтність екстравертованої особистості

Подальше дослідження спрямовано на психоаналітичну інтерпретацію отриманих факторів, зокрема в контексті аналітичної психології К. Г. Юнга. Такий підхід дозволяє розглянути, як різні групи особистісних рис – соціальні, емоційні, морально-ціннісні та регуляторні – впливають на резильєнтність через внутрішні психічні процеси, зокрема взаємодію свідомого та несвідомого, інтеграцію архетипів, а також баланс між екстравертованими та інтровертованими тенденціями особистості.

По-перше, психоаналітичний аналіз факторів дозволяє:

1. Виявити, які групи особистісних рис формують психологічні ресурси або обмеження людини.
2. Зрозуміти, як інтроверсія та екстраверсія модулюють прояви цих рис та їхній вплив на резильєнтність.
3. Інтерпретувати взаємозв'язок факторів із здатністю ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати емоційний баланс.

Таким чином, психоаналітичний підхід загалом дозволяє не лише кількісно оцінити вплив факторів на резильєнтність, а й якісно пояснити механізми формування внутрішньої стійкості та індивідуальних особливостей особистості.

По-друге, аналітична психологія К. Г. Юнга дозволяє глибоко осмислити структуру особистості через призму типів особистості (екстраверсія та інтроверсія), психічних функцій (мислення, відчуття, інтуїція, емоції) та архетипних структур (Я,

Тінь, Персона, Самість). Застосування юнгіанського підходу до аналізу факторів дає змогу:

1. Інтерпретувати виділені фактори як прояви типологічних та психодинамічних структур, що формують внутрішні ресурси особистості.
2. Виявити, які риси переважно реалізуються екстравертами або інтровертами, впливаючи на здатність адаптуватися до стресу.
3. Зрозуміти, як психічні механізми (Я, Тінь, Персона) та архетипні ресурси впливають на резильєнтність і здатність до процесу індивідуації.

Для екстравертованої особистості резильєнтність базується на зовнішніх адаптаційних механізмах. Такі люди активніше залучають соціальні ресурси, шукають підтримку та відновлення через взаємодію з іншими. У поведінковому вимірі екстраверти демонструють:

високу соціальну сміливість, жвавість, комунікабельність (що корелює з Фактором 1 моделі);

здатність до швидкої мобілізації енергії у кризових ситуаціях;

позитивну емоційну регуляцію – вони схильні знижувати напруження через активність і соціальний обмін.

З точки зору аналітичної психології, це прояв персони – соціального аспекту «Я», який взаємодіє із зовнішнім світом і адаптує особистість до соціальних вимог. Для екстравертів головним джерелом резильєнтності є контакт із середовищем, визнання, підтримка та динамічні взаємини.

Високі факторні навантаження на «жвавість» (0,729), «соціальну самооцінку» (0,615) і «соціальну сміливість» (0,524) підтверджують, що ці риси формують активно-адаптивний профіль резильєнтності, де подолання труднощів пов'язане з упевненістю у власній компетентності та соціальною активністю.

Фактор 1 (соціально-активні та мотивовані риси) виявив статистично значущий позитивний вплив на рівень резильєнтності ($\beta = 0,403$, $p < ,001$). Це означає, що чим більш виражені в особистості соціальна сміливість, жвавість і самооцінка, тим вищою є її здатність до психологічного відновлення й адаптації у стресових ситуаціях.

Цікавим є той факт, що перший фактор, виокремлений у результаті емпіричного

дослідження (умовно позначений як «соціально-активні та мотивовані риси»), об'єднує три з чотирьох ключових складових домену екстраверсії за моделлю HEXACO – жвавність (Liveliness), соціальна сміливість (Social Boldness) та соціальна самооцінка (Social Self-Esteem), рис. 3.3.



Рис. 3.3. Узгодженість отриманих результатів із моделлю HEXACO (складено автором)

Згідно з описом цих шкал у HEXACO-моделі, вони відображають позитивне самосприйняття в соціальних контекстах, упевненість у взаємодії з іншими та загальну життєву енергійність. Особи з високими показниками за цими рисами зазвичай характеризуються оптимізмом, ініціативністю, легкістю у встановленні

контактів і схильністю до співпраці. Навпаки, низькі показники свідчать про замкнутість, занижену самооцінку, уникнення соціальних ситуацій і схильність до внутрішнього самоаналізу – типові риси інтровертованої установки.

Таким чином, наявність цих характеристик у структурі фактора 1 підтверджує теоретичну узгодженість отриманих результатів із моделлю НЕХАСО та емпіричну валідність проведеного дослідження. Високі факторні навантаження саме соціально орієнтованих і життєво активних рис свідчать про те, що екстраверсія в нашій вибірці проявляється як енергетичний і мотиваційний ресурс резильєнтності.

Іншими словами, у контексті психологічної стійкості (резильєнтності) екстравертовані особистості демонструють здатність мобілізувати внутрішні ресурси через соціальну взаємодію, активно залучатися до спільної діяльності, шукати підтримку і перетворювати труднощі на виклик для розвитку. Це узгоджується не лише з теорією НЕХАСО, але й із юнгіанським уявленням про екстравертовану установку психіки, коли життєва енергія спрямована назовні – до інших людей, подій і цілей.

Цікаво, що «комунікабельність (товариськість)» має від’ємне факторне навантаження і входить до складу Фактору 2, умовно визначеного як «Організаційні та соціальні навички», який, однак, не виявив статистично значущого впливу на рівень резильєнтності.

Такий результат свідчить, що зовнішня соціальна активність або формальна організованість не обов’язково підсилюють психологічну стійкість особистості. Навпаки, надмірна орієнтація на соціальну адаптацію, норми та очікування інших може знижувати гнучкість і внутрішню автономію, які є ключовими складовими резильєнтності.

Від’ємне навантаження «комунікабельності» може вказувати на те, що прагнення постійної соціальної взаємодії або зовнішнього схвалення іноді корелює з залежністю від зовнішніх ресурсів підтримки, а не з розвитком внутрішніх. Тобто, не сама кількість соціальних контактів формує стійкість, а їх якість і здатність особистості залишатися автентичною у взаємодії.

Таким чином, резильєнтність має передусім внутрішньо орієнтований характер

і не завжди пов'язана з зовнішньою соціальністю чи комунікабельністю. Вона залежить від внутрішньої узгодженості, самоусвідомлення та ціннісної мотивації, а не від кількості соціальних контактів.

На перший погляд це може видаватися парадоксальним, однак у юнгіанському підході така закономірність є логічною. Юнг підкреслював, що екстраверсія, реалізована лише на рівні Персони – соціальної маски, яка підтримує бажане враження про себе, – не є ознакою психологічної зрілості. Зовнішня комунікабельність у частини респондентів може мати компенсаторний характер: спрямована на підтримання образу, а не на автентичний контакт із власними потребами. Це підвищує соціальну пристосовуваність, але знижує внутрішню автономію, необхідну для резильєнтності.

У термінах аналітичної психології життєстійкість ґрунтується не на соціальній гнучкості як такій, а на інтегрованості «Я» – гармонії між свідомими й несвідомими аспектами психіки. Саме внутрішня цілісність, а не зовнішня комунікабельність, забезпечує здатність витримувати напругу, долати кризи та відновлюватися.

Отже, низький вплив соціально-організаційних рис на резильєнтність підтверджує: її основою є не зовнішня адаптивність, а внутрішня узгодженість, автентичність і психологічна цілісність.

3.3. Резильєнтність інтровертованої особистості

Далі виділимо інтровертовані риси на основі факторів 3 і 5 (рис. 3.1-3.3), які мають негативний вплив на резильєнтність ($\beta < 0$). Це означає, що вони пов'язані з більш внутрішньо спрямованим способом функціонування, який може як знижувати, так і по-іншому проявляти стійкість.

Фактор 3 описує емоційно-чутливі та тривожні риси (можна назвати, як інтроверсія емоційного типу). Високі навантаження мають:

тривожність (0,861)

сентиментальність (0,541)

боязкість (0,530)

$\beta = -0,455, p < ,001$ – негативний зв’язок з резильєнтністю.

Три фактори – тривожність, сентиментальність, боязкість є складовими емоційних рис за моделлю HEXACO (рис. 3.3). Таким чином, наявність цих характеристик у структурі фактора 3 підтверджує теоретичну узгодженість отриманих результатів із моделлю HEXACO та емпіричну валідність проведеного дослідження.

Цей фактор описує інтроверсію афективної сфери – особистість, схильну до внутрішніх переживань, самоаналізу, вразливості та емоційної глибини. Афективна інтроверсія – це термін, яким можна описати психологічний механізм або стиль інтроверсії, пов’язаний із сферою почуттів, емоцій і внутрішніх переживань.

Афективна інтроверсія – це форма інтроверсії, у якій емоційна енергія спрямована всередину: людина переживає почуття глибоко, але стримує їхнє зовнішнє вираження. Вона має насичене внутрішнє життя, високу емпатію, тонку моральну й етичну чутливість, схильність до рефлексії та самокритики, проте зовні може виглядати стриманою або байдужою.

Юнг зазначав, що інтроверт «живе у світі суб’єктивних уявлень і почуттів», а його енергія спрямована на осмислення, а не на дію [24]. Афективна інтроверсія забезпечує повільну, інтроспективну резильєнтність: через саморефлексію, переосмислення досвіду, внутрішнє самозаспокоєння. Водночас висока чутливість і тривожність можуть знижувати зовнішню ефективність поведінки.

Основні прояви афективної інтроверсії:

вразливість до стресу через утримання афектів;

здатність глибоко рефлексувати й осмислювати емоційний досвід;

внутрішня саморегуляція замість активної зовнішньої дії;

повільне, але глибоке відновлення після криз за умови доступу до саморозуміння або творчого вираження.

Таким чином, афективна інтроверсія може знижувати зовнішню «поведінкову» резильєнтність, водночас посилюючи внутрішню, глибинну стійкість особистості.

Фактор 5, названий як «ціннісно-креативні риси», описує інтроверсію етичного типу. Високі навантаження мають:

нестандартність (0,743),
естетична чутливість (0,485),
справедливість (0,425),
щирість (0,404),
креативність (0,401),

$\beta = -0,210$, $p = ,029$ – слабо негативний, але значущий зв'язок із резильєнтністю.

Три з наведених рис – нестандартність, естетична чутливість і креативність – відповідають виміру «Відкритість до досвіду» у моделі HEXACO, тоді як щирість і справедливість – складові домену «Чесність–Скромність».

Особи з високими проявами цього фактора вирізняються самостійністю мислення, схильністю до творчих пошуків та моральною цілісністю. Висока естетична чутливість свідчить про здатність переживати глибоку емоційну реакцію на красу мистецтва чи природи. Креативність вказує на прагнення до новаторства, відкритість до експериментів і пошук нестандартних рішень. Нестандартність характеризує прийняття незвичайного, готовність сприймати ідеї, що виходять за межі соціальних норм. Високі показники щирості відображають автентичність у міжособистісних стосунках і небажання маніпулювати іншими. Справедливість виявляється у схильності уникати обману, експлуатації чи корисливості, демонструючи етичну послідовність у поведінці.

З погляду аналітичної психології Юнга, цей фактор може бути пов'язаний із інтровертованою установкою свідомості, спрямованою на внутрішні цінності, моральні принципи та індивідуальну творчість. Для таких особистостей джерело енергії міститься не у зовнішній соціальній взаємодії, а у внутрішньому світі ідей, смислів і натхнення. Їхня резильєнтність формується завдяки глибокій внутрішній системі моральних орієнтирів та здатності до саморефлексії.

Таким чином, «ціннісно-креативний фактор» відображає інтровертований тип резильєнтності – стійкість, що ґрунтується не на зовнішній соціальній активності, а

на внутрішніх переконаннях, творчому самовираженні та автентичності.

Негативний зв'язок цього фактора з рівнем резильєнтності свідчить про те, що надмірна зосередженість на морально-ціннісних принципах, автентичності та творчій самореалізації може знижувати адаптивність у стресових професійних ситуаціях.

Особи з високими показниками за цим фактором зазвичай вирізняються чутливістю, рефлексивністю, схильністю до внутрішніх переживань та пошуку смислу, що у складних умовах може призводити до емоційного виснаження, надмірної самокритичності або сумнівів у власних діях.

Такі люди часто прагнуть етичної бездоганності та щирості, що у професійних контекстах з високими вимогами може ускладнювати прийняття прагматичних рішень або викликати внутрішні конфлікти між цінностями та реальністю.

З точки зору юнгіанської типології, це відповідає інтровертованій установці, орієнтованій на внутрішній світ цінностей і переживань, що зменшує гнучкість у зовнішній взаємодії з середовищем. Тому, попри високу моральну цілісність і креативність, такий тип менш схильний до швидкої мобілізації ресурсів у кризі.

Отже, ціннісно-креативний фактор може відображати рефлексивно-ціннісну, але менш практично адаптивну форму особистісного реагування, де моральна глибина і творчість не завжди поєднуються з оперативною життестійкістю.

Висновок до розділу 3

Результати експлоративного факторного аналізу демонструють адекватність моделі ($\chi^2 = 185,111$, $df = 166$, $p = 0,147$). Було виділено п'ять незалежних факторів, що пояснюють 38.6% загальної дисперсії змінних. Фактор 1 відображає соціально-активні та мотивовані риси, фактор 2 – організаційні та соціальні навички, фактор 3 – тривожні та емоційно чутливі риси, фактор 4 – соціально-креативні та адаптивні риси, фактор 5 – морально-ціннісні та регуляторні риси. Унікальності змінних переважно середні або низькі, що підтверджує, що виділені фактори адекватно описують

структуру особистісних рис.

Лінійна регресія показала, що рівень резильєнтності значущо прогнозується соціально-активними та мотивованими рисами ($F1, \beta = 0,403, p < ,001$), тривожними та емоційно чутливими рисами ($F3, \beta = -0,455, p < ,001$) та морально-ціннісними рисами ($F5, \beta = -0,210, p = 0,029$). Модель пояснює близько 44% дисперсії резильєнтності, а фактори $F2$ та $F4$ не внесли значущого внеску. Результати підтверджують, що соціальна активність і мотивація підвищують рівень резильєнтності, тоді як підвищена тривожність і надмірна морально-ціннісна регуляція знижують її.

Результати лінійної регресії засвідчили, що сукупність п'яти факторів, виділених за результатами факторного аналізу, істотно впливає на рівень резильєнтності ($R = 0.662; R^2 = 0.439; p < .001$). Це свідчить про те, що приблизно 44% варіації показників резильєнтності пояснюються комбінацією особистісних факторів. Найвагоміший позитивний внесок у прогноз резильєнтності вносить фактор 1 ($\beta = 0.403; p < .001$), який відображає соціально-активні та мотиваційні риси. Негативний вплив спостерігається з боку фактора 3 ($\beta = -0.455; p < .001$), що пов'язаний із тривожністю, боязкістю та емоційною вразливістю. Та фактору 5, який описує морально-ціннісні та регуляторні риси ($\beta = -0,210, p = 0,029$), що пов'язаний з уникненням жадібності, прощенням, перфекціонізмом.

Резильєнтність формується як баланс між активними ресурсами Его (соціальна активність, мотивація), вразливістю Я (тривожність, емоційна чутливість) та регуляціями Суперего (моральність, перфекціонізм). Оптимальна психічна стійкість проявляється у високому $F1$ при контрольованому $F3$ і помірному $F5$.

ВИСНОВКИ

Дослідження було присвячено психологічним особливостям, що сприяють розвитку резильєнтності – підвищують або знижують її рівень. Основна гіпотеза полягала в тому, що рівень резильєнтності особистості зумовлений проявом певних екстравертних якостей (жвавість, соціальна сміливість, соціальна самооцінка, старанність) і гальмується концентрацією на інтровертних (чутливість, багато саморефлексії, сором'язливість, розсудливість). У осіб з домінуванням екстравертованих рис рівень резильєнтності є вищим завдяки їхній активності, енергійності та соціальній підтримці, відкритості, комунікативності як ресурсу подолання труднощів. У осіб з домінуванням інтровертованих рис резильєнтність проявляється через внутрішню рефлексію, етичну саморегуляцію та здатність до творчої адаптації, але має нижчий рівень зовнішньої стресостійкості порівняно з екстравертами.

Поставлена мета реалізована. Було поставлено та вирішено наступні завдання.

1. Перше, розкрито сутність резильєнтності як цілісної психологічної характеристики особистості. Резильєнтність – це феномен, який можна розглядати і як процес (динамічний розвиток механізмів адаптації в умовах загроз), як результат (успішне подолання стресових ситуацій без порушення психічної рівноваги), як особистісну рису, що забезпечує ефективну саморегуляцію та адаптацію. Загалом це стійкість – те, як ми перезаряджаємося, а не те, як ми витримуємо. В основу дослідження цього феномену покладено погляди англomовних авторів та останні дослідження О. Кокуна (монографія, методичні, рекомендації тощо). У межах кваліфікаційної роботи резильєнтність розглядається як динамічна особистісна властивість, яка модерується психологічним типом згідно з типологією К. Г. Юнга, а саме проявом домінантної установки (екстраверсії чи інтроверсії), що визначає спрямованість психічної енергії – назовні чи всередину.

2. По-друге, в роботі проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та типом особистості за показниками

екстраверсії та інтроверсії. Як дві установка особистості і два протилежні рухи енергії екстраверсія та інтроверсія описані в роботах Юнга та його послідовників. Сама ідея також простежується в роботах колег Юнга того часу – Оллпорта й Адлера: інтроверсія як глибинна форма внутрішнього розвитку часто опиняється в тіні соціальних ідеалів екстраверсії, і водночас є невід’ємною умовою формування стійкої, зрілої й рефлексивної особистості. Тож оперуючи їх працями, а також ідеями і методичними рекомендаціями Айзенка, виконано порівняння інтровертних та екстравертних типів особистості. Слід відзначити, що обидві ці енергії присутні в кожному з нас, цілісно вони працюють, коли людина вже пізнала себе. Натомість, переважання того чи іншого може вести до певних переважань в проявах, думках, діях особистості. Так, є сучасне дослідження, в ході якого виявлено, що люди з проявом інтровертних типів особистості знаходяться в зоні ризику щодо вигорання, і частіше це переживають. В той час, як є екстраверті типи які не знають, що таке вигорання.

3. По-третє, в роботі сформовано методичний інструментарій для діагностики рівня резильєнтності та особистісних рис. Єдина найпопулярніша шкала для визначення рівня резильєнтності – Коннора-Девідсона. Вона є в двох варіантах – на 10 і 25 запитань. О. Кокун в ході свого дослідження апробував і перевірів україномовний опитувальник Коннора-Девідсона-10. Тому саме ця адаптована версія взята для дослідження. Також включено опитувальник Життєстійкості Кокуна, який досліджує здатність підтримувати життєві функції при цьому. Для виявлення особистісних обрано сучасний інструмент НЕХАСО. Його Кібеом Лі та Майкл С. Ештон, професори психології двох канадських університетів, у 2000-х роках як розширення «Великої п’ятірки» (Big Five). Більше того, вони провели велику роботу адаптувавши цей інструмент на численній кількості мов, зокрема українською. Тому саме цю шкалу включено в дослідження.

4. По-четверте, емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 70 респондентів віком від 18 до 45+ років ($M = 27,4$; $SD = 6,8$). До складу вибірки увійшли чоловіки (35,7%) та жінки (64,3%), що представляють різні професійні сфери – освітню, соціальну, психологічну, адміністративну та бізнесову; проживають в

Україні, (зокрема, ВПО), поза межами України і переїхали під час повномасштабного вторгнення. У дослідженні брали участь переважно особи з вищою освітою (78%) або ті, хто перебуває на етапі її здобуття (22%). За сімейним статусом більшість респондентів – неодружені/незаміжні (60%), інші – у шлюбі (40%). Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms. Добір респондентів здійснювався методом добровільної участі (voluntary response sampling). Отримані дані є репрезентативними для аналізу загальних тенденцій взаємозв'язку між особистісними рисами (за моделлю HEXACO) та рівнем резильєнтності.

5. По-п'яте, у ході дослідження було здійснено статистичний та психологічний аналіз взаємозв'язків між особистісними рисами за моделлю HEXACO та рівнем резильєнтності. На етапі статистичного аналізу: проведено кореляційний аналіз, який дозволив визначити, які саме риси особистості мають найбільш виражений зв'язок із рівнем резильєнтності; виявлено позитивні та негативні кореляції між окремими факторами моделі HEXACO (чесність–смирненість, емоційність, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, відкритість до досвіду) та показниками резильєнтності.

На етапі психологічного аналізу результати було інтерпретовано з урахуванням теоретичних положень про зв'язок особистісної структури та механізмів адаптації; встановлено, що резильєнтність інтровертованих осіб частіше ґрунтується на внутрішніх когнітивно-емоційних механізмах саморегуляції (рефлексія, осмислення, прийняття), тоді як резильєнтність екстравертів – на соціально-комунікативних і поведінкових стратегіях подолання стресу (активна дія, підтримка, оптимізм); зроблено висновок про диференційовану роль особистісних факторів у формуванні стійкості до стресу залежно від типу особистості. Отримані дані дозволили виділити п'ять основних факторів особистісних рис, серед яких найбільш вагомим для формування резильєнтності є фактор соціально-активних і мотивованих рис (жвавість, соціальна сміливість, соціальна самооцінка, старанність). Цей фактор виявив позитивний вплив на рівень резильєнтності ($\beta = 0,403$; $p < 0,001$), що підтверджує першу гіпотезу дослідження – екстравертованість сприяє розвитку стресостійкості та адаптивності.

Натомість фактор ціннісно-креативних рис (нестандартність, естетична

чутливість, справедливість, щирість, креативність) має негативний вплив на рівень резильєнтності ($\beta = -0,210$; $p < 0,05$). Це узгоджується з другою гіпотезою, відповідно до якої інтровертовані особистості проявляють внутрішню форму резильєнтності – через рефлексію, морально-ціннісну стабільність, етичну послідовність і творчу адаптацію, але демонструють нижчий рівень зовнішньої стресостійкості. Таким чином, проведений статистичний і психологічний аналіз дав змогу емпірично підтвердити існування зв'язку між рівнем резильєнтності та особистісними рисами, а також виявити специфіку її проявів у інтровертів і екстравертів.

6. По-шосте, у межах даного дослідження було здійснено аналіз показників резильєнтності серед респондентів із вираженими екстравертованими рисами за моделлю НЕХАСО. До групи екстравертів увійшли особи з високими значеннями за шкалою «Екстраверсія», що характеризуються соціальною активністю, комунікативністю, оптимізмом, потребою у взаємодії та позитивним емоційним фоном. Результати аналізу показали, що рівень резильєнтності екстравертованих учасників загалом вищий, ніж у інтровертованих. Це виявляється через такі психологічні особливості: активна поведінкова стратегія подолання стресу – схильність діяти, шукати рішення, звертатися по допомогу, а не занурюватися у внутрішні переживання; розвинені соціальні ресурси підтримки – екстраверти частіше мають розгалужену мережу контактів, отримують емоційну та практичну підтримку від оточення, що підсилює їхню стійкість; оптимізм та енергійність як емоційно-мотиваційна основа резильєнтності – позитивне сприйняття труднощів, віра у власну здатність впоратися з проблемами; гнучкість і швидке відновлення після стресових ситуацій, що пов'язано з вираженою життєвою активністю та орієнтацією на зовнішній світ; менший рівень самозаглиблення, що дозволяє екстравертам швидше переключатися з негативних подій і зберігати емоційний баланс. У психологічному сенсі резильєнтність екстравертів має соціально-комунікативний характер: вона підтримується взаємодією з іншими людьми, відчуттям приналежності, емоційним обміном і прагненням впливати на ситуацію.

7. По-сьоме, на цьому етапі дослідження було здійснено поглиблений аналіз проявів резильєнтності серед респондентів із домінуванням інтровертованих рис за

моделлю НЕХАСО. До цієї групи увійшли особи з низькими показниками за шкалою «Екстраверсія» та вираженими характеристиками зосередженості на внутрішньому світі, схильності до саморефлексії, обережності у соціальних контактах і незалежності суджень. Результати аналізу показали, що інтровертована резильєнтність має внутрішньо-орієнтований, когнітивно-рефлексивний характер. Для таких осіб типовими є: високий рівень саморегуляції – інтроверти частіше спираються на внутрішні ресурси, використовують самоконтроль, планування, раціональний аналіз ситуації як засоби збереження стабільності; рефлексивне опрацювання стресових подій – схильність до осмислення, переосмислення досвіду, пошуку сенсу навіть у негативних ситуаціях; етичність і принциповість – риси чесності, справедливості й моральної стійкості (за моделлю НЕХАСО), які виступають психологічними опорами у кризових обставинах; висока чутливість і емпатійність, що сприяє глибшому розумінню міжособистісних ситуацій, проте може зумовлювати більшу вразливість до емоційних перевантажень; творчо-когнітивний стиль подолання стресу – здатність знаходити нестандартні рішення, опираючись на уяву, креативність, інтуїцію, а не лише на зовнішні ресурси.

У порівнянні з екстравертами інтроверти демонструють нижчу зовнішню, поведінкову активність, проте глибшу внутрішню опору. Їхня резильєнтність ґрунтується не на соціальній підтримці, а на особистісній зрілості, ціннісній стабільності та внутрішньому моральному компасі.

Таким чином, резильєнтність інтровертованої особистості має характер «тихої стійкості» – вона виявляється через саморефлексію, етичну цілісність і здатність до творчого осмислення життєвих викликів. Відмінності між екстравертами та інтровертами полягають у тому, що перші реалізують стійкість через соціальну активність і підтримку, тоді як другі – через внутрішню гармонію, усвідомлення та ціннісну орієнтацію. Екстравертованість виступає фактором, що підсилює прояви резильєнтності через зовнішню активність, позитивну установку, відкритість до досвіду та здатність мобілізувати соціальні ресурси в умовах стресу.

Результати дослідження підтверджують релевантність обраного інструментарію і практичну значущість проведеного дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брецько, І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Випуск 12. С. 110-120. – DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-12.%25p>
2. Глущенко О. В. Психопрофілактика синдрому «професійне вигорання» психологів. Київ : Кравченко Я. О., 2023. 128 с.
3. Денищук, І. П. Попередження вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*, 2023. 3(210), С.89–95. – DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3\(210\)-89-95](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95)
4. Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової) <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopanovoi-460627.html> (дата звернення: 20 квітня 2025).
5. Івасюк, А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024. 78(2), С.71–80. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-71-80>
6. Кейн С. Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати. Київ: Наш формат. 2016. 368 с.
7. Кокур О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
8. Кокур О. М. Діагностика професійної життестійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
9. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

10. Коць, М., Цвігун, О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, 2020. 14. С. 125-129. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160 prap.rv.ua
11. Луценко, О. Л., Сенік, О. М. The relationship of time perception and impulsiveness of ukrainian students. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, 2020. (67), P.25-33. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-03>
12. Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко). URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-boiko>. (дата звернення: 20 квітня 2025).
13. Міщенко М.С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2023. Випуск 51. С.161-172. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.28>.
14. Нагоскі, Е., Нагоскі, А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі (Н. Валецька, пер.). Київ: Видавництво «Наш Формат». 2022. 320с.
15. Нікітюк, В.В. Фактори емоційного вигорання спортсменів. *Ментальне здоров'я*, 2024. (1), С.7. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-7> journals.oneu.od.ua
16. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/biblioteka/psyho_soc_stres_2020.pdf
17. Сайт факультету психології Харківського національного університету імені В.М. Каразіна <https://karazin.ua/fakulteti-ta-instituti/psikhologiyi/>
18. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>
19. Халанський, В. Запал без вигоряння: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Yakaboo Publishing. 2023. 496 с.
20. Федосєєв В., Харченко А., Лісеная А., Лісеній Є., Кабаргіна В., Барінов С. Психологічні особливості емоційної сфери внутрішньо переміщених осіб першої та

другої хвилі. *Психологічне консультування і психотерапія*, 2024. 21, С.6-10. DOI: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-01>.

21. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідізація нової діагностичної методики. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Том 10. № 1. DOI: 10.26766/pmgrp.v10i1.598

22. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідізація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозівний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С.66-82. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236

23. Шкраб'юк, В., Білик, Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*, 2020. 10(86). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>

24. Юнг. К. Г. Психологічні типи. Київ: [Центр навчальної літератури](#). 2024. 680 с.

25. Юнг. К. Г. Аналітична психологія. Київ: [Центр навчальної літератури](#). 2025. 340 с.

26. Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Kim, L. E., Klassen, R. M., García-González, L. (2019). How should stressors be examined in teachers? Answering questions about dimensionality, generalizability and predictive effects using the Multicontext Stressors Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3388. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183388>

27. Arens, A. K., Morin, A. J. S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 108(6), 800–813. <https://doi.org/10.1037/edu0000105>

28. Alarcon, G., Eschleman, K. J., Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout. A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>

29. Angelini, G. Big five model personality traits and job burnout: a systematic

- literature review. *BMC Psychol* 11, 49 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01056-y>
30. Bakker, A. B., Demerouti, E., Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory – General survey: An Internet study. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15(3), 245–260. <https://doi.org/10.1080/1061580021000020716>
 31. Barrick, M. R., Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1–26. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>
 32. Bughi SA, Lie DA, Zia SK, Rosenthal J. Using a personality inventory to identify risk of distress and burnout among early stage medical students. *Educ Health (Abingdon)*. 2017 Jan-Apr;30(1):26-30. doi: 10.4103/1357-6283.210499. PMID: 28707633.
 33. Butoi, M. A., Vancu, G., Marcu, R.-C., Hermenean, A., Puticiu, M., Rotaru, L. T. (2025). The Role of Personality in Explaining Burnout, Work Addiction, and Stress-Related Growth in Prehospital Emergency Personnel. *Healthcare*, 13(2), 193. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020193>
 34. Hassan Bagheri Nia, Amirhossein Kayzouri, Shiva Norozzadeh, Soghra Amiri, Sara Abedi Koshki (2015). The relationship between personality type and occupational burnout case study: employees of esfarayen university of technology. *International Journal of Current Research* Vol. 7, Issue, 04, pp.14786-14791, April, 2015. URL: https://www.journalcra.com/article/relationship-between-personality-type-and-occupational-burnout-case-study-employees?utm_source=chatgpt.com
 35. Pérez-Fuentes, M. d. C., Molero Jurado, M. d. M., Martos Martínez, Á., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Burnout and Engagement: Personality Profiles in Nursing Professionals. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 286. <https://doi.org/10.3390/jcm8030286>
 36. Liu Z, Li Y, Zhu W, He Y and Li D (2022) A Meta-Analysis of Teachers' Job Burnout and Big Five Personality Traits. *Front. Educ.* 7:822659. doi: 10.3389/feduc.2022.822659.
 37. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1885202/#S1>

38. Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
39. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav*. 1981;2:99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
40. Maslach C, Leiter MP. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. 1997.
41. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
42. Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press. ISBN: 9780195167016. http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf.
43. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
44. Von Franz, M.-L. (1971). *A general characterization of the inferior function* [PDF lecture]. In *Lectures on Jung's typology*. Association of Jungian Analysts. <https://www.jungiananalysts.org.uk/wp-content/uploads/2024/09/von-Franz-M-L-1971-Characterisation-of-the-Inferior-Function-1.pdf>
45. Von Franz, M.-L. (1998). *Lectures on Jung's typology*. Inner City Books.
46. Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178. <https://scispace.com/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене психологічним особливостям, що визначають рівень резильєнтності особистості. Виявлено, що екстравертовані риси (жвавість, комунікабельність, соціальна самооцінка, старанність) підвищують резильєнтність через активність, соціальні ресурси та оптимізм, тоді як інтровертовані риси (чутливість, саморефлексія, обережність) забезпечують внутрішню, когнітивно-рефлексивну форму стійкості, менш помітну зовні. Статистичний аналіз підтвердив позитивний зв'язок соціально-активних рис із рівнем резильєнтності ($\beta = 0,403$; $p < 0,001$) та негативний вплив ціннісно-креативних рис ($\beta = -0,210$; $p < 0,05$).

Ключові слова: резильєнтність, інтроверсія, екстраверсія, HEXACO, психічна стійкість, адаптація.

ABSTRACT

The study explores psychological traits influencing personality resilience. Extraverted traits (liveliness, sociability, social self-esteem, diligence) enhance resilience via activity, social support, and optimism, whereas introverted traits (sensitivity, self-reflection, caution) foster an internal, cognitive-reflective form of resilience, less observable externally. Statistical analysis confirmed a positive effect of socially active traits on resilience ($\beta = 0.403$; $p < 0.001$) and a negative effect of value-creative traits ($\beta = -0.210$; $p < 0.05$).

Keywords: resilience, introversion, extraversion, HEXACO, psychological stability, adaptation.