

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2026-7-2>

**Кириченко Віктор**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0002-5210-6304>*

## СТАТЕВО-ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСІБ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню гендерно-вікових особливостей психологічної резильєнтності у представників соціономічних професій допомагаючого типу в умовах тривалого суспільного стресу, зумовленого воєнними та соціальними викликами. Актуальність дослідження визначається зростанням психологічного навантаження на фахівців, діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з людьми у кризових ситуаціях. Резильєнтність розглядається як інтегративна психологічна властивість, що забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових впливів, підтримувати емоційну рівновагу, відновлювати психічні ресурси та зберігати професійну ефективність у складних умовах. Теоретичний аналіз сучасних досліджень показує, що працівники соціономічної сфери піддаються підвищеному ризику професійного виснаження, що обумовлює необхідність формування стійких механізмів психологічної саморегуляції та адаптації. Метою статті є виявлення впливу віку та статі на рівень психологічної резильєнтності у представників допомагаючих професій. Емпіричне дослідження проведено з використанням україномовної адаптації шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC). Вибірку склали фахівці соціономічних професій, які здійснюють професійну діяльність в умовах підвищеного стресу (представники хелперських професій). Для статистичної обробки даних застосовано коваріаційний дисперсійний аналіз, що дозволив оцінити вплив вікових і гендерних чинників на рівень особистісної резильєнтності. Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущого впливу віку на рівень психологічної резильєнтності, що свідчить про її процесуальний характер та зв'язок із накопиченням життєвого й професійного досвіду. Водночас гендерні відмінності не виявили статистичної значущості після контролю вікового чинника, що дозволяє розглядати резильєнтність як переважно професійно й соціально зумовлену характеристику. Отримані дані підтверджують важливість урахування вікових особливостей у процесі психологічного супроводу фахівців допомагаючих професій. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання результатів для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику професійного вигорання, зміцнення психічного здоров'я та підвищення адаптаційних ресурсів працівників у кризових умовах. Дослідження розширює уявлення про механізми формування резильєнтності у соціономічній сфері та підкреслює її роль як важливого чинника професійної стабільності.

**Ключові слова:** професійна адаптація, резильєнтність, резилієнс, стрес, професійний стрес, дистрес, професійне вигорання.

**Kyrychenko Viktor**

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Professor of the Department of Social and Practical Psychology  
Zhytomyr Ivan Franko State University  
<https://orcid.org/0000-0002-5210-6304>*

## GENDER AND AGE DIFFERENCES IN RESILIENCE AMONG INDIVIDUALS IN SOCIONOMIC PROFESSIONS

**Abstract.** The article is devoted to the study of gender and age characteristics of psychological resilience among representatives of helping socionomic professions under conditions of prolonged social stress caused by wartime and societal challenges. The relevance of the study is determined by the increasing psychological burden on professionals whose work involves constant interaction with people in crisis situations. Resilience is considered an integrative psychological property that ensures an individual's ability to effectively adapt to stressors, maintain

emotional balance, restore mental resources, and preserve professional effectiveness under demanding conditions. A theoretical analysis of contemporary research indicates that professionals in the socio-economic sphere are exposed to an elevated risk of professional exhaustion, which necessitates the development of stable mechanisms of psychological self-regulation and adaptation. The purpose of the article is to identify the effects of age and gender on the level of psychological resilience among helping professionals. The empirical study was conducted using the Ukrainian adaptation of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The sample included specialists in socio-economic professions performing their professional duties under heightened stress conditions. Covariance analysis was applied for statistical data processing to evaluate the influence of age and gender factors on resilience indicators. The results revealed a statistically significant impact of age on the level of psychological resilience, indicating its processual nature and its association with the accumulation of life and professional experience. At the same time, gender differences were not statistically significant after controlling for age, which allows resilience to be interpreted primarily as a professionally and socially conditioned characteristic. The findings confirm the importance of considering age-related factors in the psychological support of helping professionals. The practical significance of the study lies in the potential use of the results for developing psychological support programs aimed at preventing professional burnout, strengthening mental health, and enhancing adaptive resources among professionals working in crisis conditions. The study expands the understanding of resilience formation mechanisms in the socio-economic sphere and emphasizes its role as an important factor of professional stability.

**Keywords:** professional adaptation, resilience, resiliency, stress, occupational stress, distress, professional burnout.

### **Постановка проблеми та аналіз досліджень.**

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови тривалого колективного стресу, що суттєво вплинули на психологічне функціонування як населення загалом, так і фахівців соціономічних професій зокрема. До цієї групи належать психологи, педагоги, соціальні працівники, медичні працівники та інші спеціалісти, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з наданням допомоги людям у кризових та травматичних обставинах. У цих умовах психологічна резильєнтність постає ключовим ресурсом збереження професійної ефективності, психічного здоров'я та соціальної стабільності.

Резильєнтність є однією з ключових психологічних і соціальних характеристик особистості та професійної спільноти, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах криз, невизначеності та підвищеного стресу. Кризові події, такі як пандемії, війни, техногенні катастрофи або соціально-економічні потрясіння, порушують усталені форми життєдіяльності, підвищують рівень тривоги, емоційного виснаження та професійного вигорання, особливо серед представників соціономічних професій, діяльність яких безпосередньо пов'язана з допомогою іншим. Особливістю соціономічних професій є максимальна особистісна залученість у систему соціальних відносин. Це потребує додаткових умінь налагодження міжособистісної взаємодії, організації спільної діяльності, локального та мультикомандного лідерства, здатності до управління конфліктами та розв'язання складних завдань

в умовах ситуативної мінливості. Крім індивідуального виміру, резильєнтність має організаційний і соціальний рівень, оскільки формування підтримувального професійного середовища, ефективної комунікації, психологічної підтримки та колегіальної взаємодії підвищує здатність членів спільноти адаптуватися до кризових умов (умов військового часу) [8]. Працівники соціономічних професій окрім стресу, спричиненого умовами війни, впливом негативних соціально-економічних умов, також отримують додаткове навантаження під час вирішення професійних завдань, емпатійного співпереживання особам, що опинилися у складних життєвих обставинах, й усвідомлення неспроможності допомогти повною мірою і відповідати очікуванням клієнтів [4]. Додатковий вплив стресогенних чинників на представників соціономічних професій, які працюють у сфері надання допомоги (психологічної, медично, консультативно-правової) може негативно впливати на їхню здатність опиратися стресу та відновлюватися після його наслідків, що має пролонгований ефект та у залежності від тривалості виконання професійних обов'язків може посилюватися.

**Виклад основного матеріалу.** Працівники соціономічних професій, що підтверджено численними дослідженнями, мають володіти навичками психологічної допомоги та самопомоги у складних життєвих обставинах, зокрема у надзвичайних та екстремальних ситуаціях [1; 2; 3]. Соціономічними професіями вважаються ті, які мають у своїй основі «суб'єкт-суб'єктну» вза-

емодію, навколо якої вибудовується складна система професійних відносин, посадових інструкцій та обов'язків, окреслюється предметне поле соціальної доцільності існування певного виду трудової діяльності на ринку праці. У ХХ ст. відбувся «гуманітарний вибух» на глобальному ринку праці, пов'язаний із гуманізацією суспільних відносин, що ініціював появу хелперських професій (від англ. *to help* – допомагати). Фахівці цього окремого відгалуження соціономічних професій піддаються додатковому навантаженню оскільки працюють з особами, які опинилися у складних життєвих обставинах. Л. Р. Манголе та Т. М. Каліц вважають, що однією з особливих професійних навичок соціальних працівників є здатність до усвідомленого резилієнсу як способу швидкої та продуктивної адаптації стресу, який виникає в умовах робочого середовища [3]. Професійний стрес знижує продуктивність праці, погіршує якість надання послуг та у перспективі призводить до втрати працездатності [4]. Резилієнтність у соціономічних професіях має не лише індивідуально-психологічний, а й суспільно значущий вимір. Працівники допоміжних професій в умовах війни виконують функцію психологічного «буфера» між травматичними подіями та їхніми наслідками для населення. Високий рівень резилієнтності дозволяє їм підтримувати здатність до емпатійної взаємодії, прийняття складних рішень, емоційної регуляції та професійної відповідальності у ситуаціях постійної загрози, невизначеності та втрат. Групова резилієнтність важлива й у соціальному контексті як механізм протидії суспільству ворожій пропаганді, спосіб підтримки колективного супротиву, підтримки бойового духу військових. Тому її розвиток на загальнонаціональному рівні має бути у пріоритеті діяльності держави та її соціальних інститутів [8].

Резилієнтність є особистісною властивістю, яка полягає у здатності до швидкої, продуктивної адаптації стресу, подоланні негативних наслідків і здатності до відновлення в умовах підвищеного навантаження [5]. Як і будь-яка психічна властивість, здатність до резилієнсу набувається впродовж життя і має унікальні особистісні форми прояву. Упродовж життя через різні обставини та дії травматичного досвіду здатність до відновлення та протидії негативним наслідкам стресу може втрачатися. Під час роботи з особами, які опинилися у складних життєвих обставинах, працівники соціономічних професій піддають додатковому емоційно-психологічному виснаженню,

що підвищує ризик професійного вигорання й особистісної деструкції. Здатність до резилієнсу у таких умовах втрачається, тому особи, які покликані допомагати іншим людям, самі на певному етапі професійної діяльності потребують допомоги. В умовах суспільної невизначеності резилієнтність виступає адаптаційним ресурсом, що дозволяє особистості зберігати психологічну рівновагу, професійну ефективність і здатність до прийняття рішень навіть за тривалого впливу стресогенних факторів. Вона не лише сприяє подоланню негативних наслідків кризових подій, але й забезпечує можливість психологічного відновлення, переосмислення досвіду та збереження мотивації до професійної діяльності.

Під час пандемії COVID-19, коли стрес мав хронічний характер, а ресурси адаптації поступово виснажувалися, було вперше помічено загрози розвитку хронічного дистресу у соціальних працівників, які працювали з соціально-незахищеними верствами населення та були обмежені у можливостях соціальної ізоляції [6]. Розвиток резилієнтності слід розглядати не як суто особистісну рису, а як динамічний процес, що формується у взаємодії індивідуальних ресурсів і соціального контексту. У 2024 році проведено дослідження рівня резилієнтності волонтерів, які перебували у різних регіонах України та за кордоном. Його результати продемонстрували, що соціальний контекст діяльності волонтерів (проживання у прифронтових містах чи за кордоном) суттєво впливають на рівень стресостійкості та резилієнтності [7]. Під впливом додаткових стресогенних чинників резилієнтність може знижуватися або втрачатися, що свідчить про те, що вона не є стійкою психологічною властивістю та може змінюватися під впливом зовнішніх обставин.

Мета статті – дослідження гендерно-вікових відмінностей резилієнтності у представників соціономічних професій допомагаючого підтипу (соціальні працівники, психологи, медичні працівники тощо), оскільки на загальний рівень життєстійкості впливає тривали взаємодія з додатковими стресорами, якими є умови роботи у соціономічних професіях допомагаючого типу. Припускається, що рівень резилієнтності у працівників соціономічних професій віку пізньої дорослості буде нижчим, порівняно з працівниками, які тільки почали трудову діяльність. Також вагомим фактором диференційних відмінностей резилієнтності є стать працівників, які через особливості реагування під час виконання професійних завдань, можуть посилювати стрес-

сові навантаження та знижувати загальний рівень резильєнтності.

Для визначення рівня резильєнтності у працівників соціономічних професій допомагаючого типу (хелперські професії) використано україномовний, адаптований варіант «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC, 2003 [10]; укр. адаптація 2025 [9]), яка призначена для вимірювання рівня психологічної резильєнтності особистості, тобто здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі, відновлюватися після психотравматичних подій та зберігати психічну стійкість в умовах невизначеності. У дослідженні взяли участь 78 осіб соціономічних професій допомагаючого типу: медичні працівники, соціальні працівники, психологи, працівники страхових компаній і готельно-ресторанного бізнесу. Досліджувані від початку повномасштабного вторгнення РФ (2022) проживали на території України та не змінювали місця роботи.

Для аналізу впливу віку та статі на рівень психологічної резильєнтності застосовано коваріаційний дисперсійний аналіз (ANCOVA), де залежною змінною виступав загальний показник резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (табл. 1).

Результати аналізу засвідчили, що вік має статистично значущий вплив на рівень резильєнтності:  $F(1, 74) = 102,05$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0,578$ , 95% CI [0,432; 0,682]. Отримане значення часткової  $\eta^2$  свідчить про великий ефект, що вказує на істотну роль віку у варіативності показників психологічної резильєнтності. Водночас вплив статі не досяг рівня статистичної значущості:  $F(1, 74) = 0,55$ ,

$p = .459$ ,  $\eta^2 = 0,003$ , 95% CI [0,000; 0,073]. Розмір ефекту є вкрай малим, що вказує на відсутність суттєвих відмінностей у рівні резильєнтності між чоловіками та жінками після контролю віку. Таким чином, модель ANCOVA підтвердила, що вікові відмінності значуще пов'язані з рівнем резильєнтності, тоді як стать не є визначальним фактором.

Описові статистичні показники продемонстрували близькі середні значення рівня резильєнтності у чоловіків та жінок. Середній показник у чоловіків становив  $M = 20,31$  ( $SD = 11,34$ ), у жінок –  $M = 20,35$  ( $SD = 9,74$ ). Різниця між середніми значеннями є мінімальною, що узгоджується з результатами дисперсійного аналізу (табл. 2).

Отримані результати свідчать, що вік є ключовим предиктором рівня психологічної резильєнтності, тоді як статеві відмінності не відіграють суттєвої ролі. Значний розмір ефекту віку підтверджує припущення про те, що резильєнтність формується та модифікується впродовж життєвого шляху під впливом накопиченого досвіду подолання стресових і кризових ситуацій.

Відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками узгоджується з результатами попередніх досліджень, де показано, що резильєнтність більше залежить від індивідуальних і соціально-психологічних ресурсів, ніж від біологічної статі. Після контролю віку гендерні відмінності у рівні резильєнтності нівелюються. Результати дослідження підтверджують доцільність врахування вікових особливостей при аналізі резильєнтності та розробці програм психологічної підтримки, тоді як диференціація за статтю не є важливою.

Таблиця 1

**Статистична значимість зміни рівня резильєнтності залежно від віку та статі досліджуваних (n = 78)**

Змінні	Сума квадратів	df	Mean Square	F	p	$\eta^2$	95% CI for $\eta^2$	
							Нижня межа	Верхня межа
Стать (1 – чоловіча, 2 – жіноча)	25,07	1	25,07	0,554	,459	0,003	0,000	0,073
Вік	4615,89	1	4615,89	102,045	<,001	0,578	0,432	0,682
Residuals	3347,29	74	45,23					

Таблиця 2

**Описові статистики рівня резильєнтності у представників соціономічних професій**

Стать (1 – чоловіча, 2 – жіноча)	n	Середнє значення	SD	SE	Коефіцієнт мінливості
1	26	20,31	11,341	2,224	0,558
2	51	20,35	9,744	1,364	0,479

Отримані результати дисперсійного аналізу свідчать, що вік є статистично значущим і потужним чинником психологічної резильєнтності, тоді як статеві відмінності не мають суттєвого впливу після контролю вікових показників. Така конфігурація результатів набуває особливої пояснювальної цінності з огляду на специфіку соціономічних професій, для яких характерна постійна міжособистісна взаємодія, емоційна залученість і високе навантаження відповідальністю за інших людей. Відсутність статистично значущого впливу статі на рівень резильєнтності може бути пояснена професійною соціалізацією, характерною для соціономічних сфер. Представники цих професій незалежно від статі проходять подібні етапи професійної підготовки, засвоюють єдині професійні стандарти емоційної регуляції, емпатійної взаємодії та відповідальності за результат допомоги. У процесі професійної діяльності статево зумовлені відмінності у стилях реагування поступово нівелюються під впливом спільних професійних вимог.

Соціономічні професії формують надіндивідуальну професійну ідентичність (образ «рятівника»), у межах якої домінують такі якості як витримка, психологічна гнучкість, здатність до рефлексії та відновлення після емоційного виснаження. Ці характеристики є функціонально важливими для ефективної професійної діяльності та значною мірою заміщують традиційні гендерні відмінності у способах подолання стресу.

У соціономічних професіях резильєнтність формується не лише як індивідуальна риса, а як професійно зумовлений адаптаційний ресурс, що розвивається у процесі тривалої практики. З віком і професійним стажем фахівці накопичують досвід подолання складних комунікативних ситуацій, емоційно насичених контактів, кризових станів клієнтів або підопічних, а також професійних помилок і моральних дилем. Саме цей досвід сприяє розвитку таких компонентів резильєнтності як толерантність до невизначеності, емоційна саморегуляція, реалістичне сприйняття труднощів і відчуття контролю над професійними подіями. Значний розмір ефекту віку дозволяє припустити, що резильєнтність у соціономічних професіях є процесуальною характеристикою, яка зростає відповідно до професійного й особистісного становлення. У цьому контексті вік виконує функцію інтегративного показника накопиченого досвіду вза-

ємодії з людським стражданням, конфліктами, втратами та хронічним стресом.

**Висновки.** Високий рівень міжособистісної залученості, відповідальності за інших і тривала взаємодія з людським стражданням формують специфічний адаптаційний ресурс, необхідний для збереження професійної ефективності. У цьому контексті резильєнтність виступає не лише індивідуальною рисою, а й умовою професійної стабільності та довготривалого функціонування у межах допомагаючої діяльності. Працівники соціономічних професій виконують функцію психологічного посередника між травматичними подіями та їхніми наслідками для населення. Здатність до відновлення, емоційної саморегуляції та збереження професійної відповідальності є критично важливою для підтримки соціальної стабільності. Виявлений зв'язок між віком і резильєнтністю дозволяє враховувати вікові особливості при розробці програм психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання. Результати дослідження дозволяють розглядати професійну діяльність як суттєвий фактор розвитку резильєнтності (або нездатності до резилієнсу). Високі вимоги до емоційної включеності та міжособистісної відповідальності створюють умови, за яких резильєнтність стає необхідною умовою професійного виживання та збереження ефективності. Результати коваріаційного дисперсійного аналізу засвідчили наявність вираженого впливу віку на загальний показник резильєнтності, що свідчить про великий розмір ефекту. Отримані дані підтверджують припущення про процесуальний характер формування резильєнтності, яка змінюється впродовж життєвого та професійного шляху під впливом накопиченого досвіду подолання кризових і стресогенних ситуацій. Особи, які не здатні сформулювати достатній рівень резильєнтності, з часом або залишають професію, або змінюють спосіб професійного функціонування. Практичне значення результатів полягає у можливості диференційованого підходу до психологічного супроводу фахівців. Доцільним є впровадження програм розвитку резильєнтності з урахуванням вікових особливостей професійного становлення. Особливої уваги потребують працівники старших вікових груп у випадку виявлення тенденцій до зниження адаптаційних ресурсів унаслідок хронічного стресу або проявів об'єктивних ознак старіння.

**Список використаних джерел**

1. Волошина О.В. Резильєнтність соціальних систем в кризових станах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 39–45. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-74-4-39-45
2. Кокур О.М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Мойсеюк В.П., Столяренко О.Б., Жиляк Н.В. Наукові основи формування резильєнтності соціальних працівників і психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2025. № 1. С. 100–106. DOI: 10.32782/2787-5137-2025-1-12.
5. Новак М.В. Вплив професійного стресу на ефективність реабілітаційної роботи соціальних працівників. *Інклюзія і суспільство*. 2024. Вип. 2(7). С. 96–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-2-14>.
6. Сігова М.К., Морозова О.Б. Взаємозв'язок рівня резильєнс з професійним успіхом фахівців HR. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 50–58. DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.50-58.
7. 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>.
8. Щербак Т.І. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 31–38. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.35.
9. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
10. Jindra I.W., Graves D.M. The Role of Resilience in Social Services During the COVID-19 Pandemic. *Clinical Social Work Journal*. 2025. Vol. 53, № 2. P. 232–245. DOI: 10.1007/s10615-024-00943-0.
11. Mangolele L.R., Calitz T.M. Exploring the resilience skills and strategies of social workers. *Health SA Gesondheid*. 2025. Vol. 30. Article 2795. DOI: 10.4102/hsag.v30i0.2795.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026