

**Олена Чиханцова,**  
доктор психологічних наук, старший дослідник,  
в.о. завідувача лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
вул. Панківська, 2, м. Київ, Україна,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2661-3265>

## СИНЕРГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ОПТИМІЗМУ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено синергетичну взаємодію резильєнтності й оптимізму як цілісного психологічного ресурсу особистості. В умовах сучасних соціально-економічних трансформацій та глобальних криз традиційні механізми адаптації втрачають ефективність, що актуалізує пошук внутрішніх опор для збереження ментального здоров'я. Запропоновано концептуальну модель, де резильєнтність і оптимізм формують емерджентне новоутворення, яке запобігає трансформації стійкості в пасивне виживання. Емпіричне дослідження проводилось у 2023 році за участю 422 досліджуваних (середній вік 39,9 років) – мешканців зон бойових дій, стабільних регіонів України та мігрантів. Емпіричні дані отримано комбінованим шляхом: онлайн та офлайн. У дослідженні було використано такі методики: опитувальники резильєнтності Ніколсона МакБрайда та «Вивчення якості життя особистості», шкали оптимізму-активності та психологічного благополуччя К. Ріфф. Результати кореляційного аналізу виявили значущі зв'язки між резильєнтністю та оптимізмом, а також активністю. Доведено, що резильєнтність виступає базовим конструктом, який детермінує психологічне благополуччя, особливо через параметри екологічної майстерності та наявності мети в житті. Встановлено, що синергетичний ефект досліджуваних ресурсів забезпечує механізм випереджальної адаптації. Виявлено позитивну кореляцію між рівнем резильєнтності та якістю життя, що підкреслює практичну значущість інтеграції цих ресурсів для профілактики емоційного вигорання та стимулювання посттравматичного зростання. За допомогою регресійного аналізу доведено, що синергія резильєнтності та оптимізму формує цілісний ресурсний комплекс, який детермінує 31,8% дисперсії психологічного благополуччя. Встановлено, що взаємодія цих чинників виступає фундаментальною основою збереження ментального здоров'я особистості в екстремальних умовах, вони функціонують не як автономні феномени, а як взаємопідсилювальні компоненти єдиної адаптаційної системи. Зроблено висновок, що саме взаємопідсилення психологічної стійкості та позитивних когнітивних установок є фундаментальною основою життєздатності людини в умовах хронічної невизначеності.

**Ключові слова:** адаптаційний потенціал, особистісні ресурси, життєстійкість, психологічна стійкість, диспозиційний оптимізм, психологічне благополуччя, якість життя, ментальне здоров'я, копінг-стратегії, складні життєві обставини.

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** Соціально-економічні трансформації, стрімкі зміни ринку праці та глобальні кризи ставлять людину перед необхідністю діяти в умовах браку інформації та прогнозованості. За таких обставин традиційні методи планування та контролю втрачають ефективність, що призводить до зростання тривожності та емоційного вигорання. Завдання психологічної практики полягає у вивченні цілісних механізмів саморегуляції, а не окремих характеристик людини. Ці ресурси допомагають успішно долати життєві труднощі, зберігаючи при цьому психологічний комфорт і високу якість життя в умовах невизначеності.

Нині існує низка досліджень, які розкривають взаємозв'язок між резильєнтністю та оптимізмом (Сердюк, 2024; Carver, Scheier & Segerstrom, 2010; Chykhantsova & Denchuk, 2024; Meevissen, Peters &

Alberts, 2011; Harum, Latif & Al-Ussrah, 2025; Sabouripour & Roslan, 2015). Зокрема, М. Селігман (Seligman, 1991) припустив, що оптимісти є стійкими, а тому досягають успіху в житті. Вони мають кращий стан здоров'я і навіть можуть жити довше. Е. Клонен (Klohn, 1996) зазначив, що резильєнтні люди мають оптимістичний, життєрадісний та енергійний підхід до життя, вони допитливі та відкриті до нового досвіду, а також характеризуються високим рівнем позитивної емоційності. Резильєнтність залежить від того, як саме оптимісти пояснюють собі несприятливі обставини. Це, у свою чергу, дозволяє їм ставати сильнішими в житті.

Так, К. Юссеф і Ф. Лутанс (Youssef & Luthans, 2007) досліджували вплив надії, оптимізму та резильєнтності на робочому місці. Дослідження виявило значущі позитивні зв'язки між надією, оптимізмом і резильєнтністю та задоволеністю роботою й відчуттям щастя

працівників. С. Атсі, Дж. Хук, Н. Фішер та Б. Белвет (Utsey, Hook, Fischer & Belvet, 2008) вивчали культурну орієнтацію, резильєнтність, оптимізм і суб'єктивне благополуччя серед студентів коледжів. Вони виявили, що резильєнтність позитивно корелює з оптимізмом, а релігійність і расова гордість виступають позитивними предикторами психологічного функціонування та благополуччя.

Зі свого боку, Д. Болдвін, Д. Джексон, Л. Окон та Р. Кеннон (Baldwin, Jackson, Okon & Cannon, 2011), вивчаючи психологічні ресурси (резильєнтність і диспозиційний оптимізм), дослідили, що географічне розташування та резильєнтність негативно корелюють із дистресом і позитивно – з оптимізмом. Диспозиційний оптимізм мав негативний кореляційний зв'язок із рівнями психологічного дистресу. Люди похилого віку афроамериканського походження, які проживали на півночі, повідомляли про значно менший рівень дистресу, ніж ті, хто проживав на півдні. Автори також зазначили, що резильєнтність і оптимізм виступають буферами стресу серед літніх афроамериканців.

Проблема психологічної стійкості та відновлення особистості перебувають у центрі уваги багатьох українських науковців. Зокрема, феномен резильєнтності як здатності конструктивно долати несприятливі обставини розкрито в працях О. Кокун (Кокун, 2025; Kokun, 2025), О. Руденко та Ю. Гонтар (Руденко & Гонтар, 2022), Л. Сердюк, (Сердюк 2024), О. Чиханцової (Чиханцова, 2021; Chykhantsova & Denchuk, 2024).

Дослідження диспозиційного оптимізму як очікування позитивних результатів майбутнього представлені в роботах М. Селігмана (Seligman, 1991) та Ч. Карвера та ін. (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Водночас концепція психологічного благополуччя як інтегрального показника якості життя особистості детально розроблена в межах еудаймонічного та гедонічного підходів (Ryff, 2003; Wrosch & Scheier, 2013). Вплив оптимізму на психологічне та фізичне благополуччя описані в праці М. Шайєра і Ч. Карвера (Scheier & Carver, 1992). Питання практичного застосування внутрішніх ресурсів широко розглядається у працях Дж. Бонано та ін. (Bonanno et al., 2007), А. Мастена та ін. (Masten & Wright, 2010), М. Селігмана (Seligman, 1991), які розкривають прикладний аспект резильєнтності як здатності до швидкої мобілізації психіки.

Аналіз результатів попередніх етапів нашого дослідження (Сердюк, 2024; Чиханцова, 2023; Chykhantsova & Denchuk, 2024) дозволяє окреслити, що резильєнтність, позбавлена оптимістичного вектора, має тенденцію до трансформації в пасивну витривалість, яка вичерпує психоенергетичний потенціал суб'єкта. У протилежному випадку оптимізм за низької резильєнтності демонструє свою функціональну нестійкість, провокуючи гостру фрустрацію особистості в умовах реальної життєвої опозиції.

З огляду на наведені аргументи, ми пропонуємо концептуальний розгляд синергетичної взаємодії резильєнтності та оптимізму як цілісного психологічного ресурсу детермінації психологічного благополуччя. Ця

модель базується на ефекті взаємопотенціювання, за якого інтеграція резильєнтності та оптимізму формує емерджентне ресурсне новоутворення, що виступає фундаментальною основою адаптації в умовах невизначеності.

У ситуаціях невизначеності, де зовнішні опори втрачають свою валідність, вивчення саме такої взаємодії є критично важливим для розуміння механізмів збереження ментального здоров'я та задоволеності й якості життям (Wrosch & Scheier, 2023).

Науковці підкреслюють, що резильєнтність – це не вроджена стійкість, а ціла система факторів (Кокун, 2025; Bonanno et al., 2007; Masten & Wright, 2010; Ryff, 2003). Вона включає внутрішні ресурси людини, підтримку з боку сім'ї та допомогу ззовні. Цей конструкт залежить як від характеру та психологічних особливостей особистості, так і від умов, у яких вона перебуває.

Ми розглядаємо резильєнтність як динамічний особистісний ресурс, що забезпечує здатність індивіда до ефективного подолання кризових станів і стресорів при збереженні психічного здоров'я (Сердюк, 2024; Чиханцова, 2023). Цей конструкт виступає внутрішнім захисним бар'єром (буфером), який сприяє не лише адаптації до несприятливих умов, а й стимулює посттравматичне зростання. Як зазначалося раніше, резильєнтність не є незмінною даністю; вона постійно трансформується та зміцнюється, виступаючи фундаментом для зрілої саморегуляції та прийняття себе.

Обґрунтування синергетичної взаємодії цих двох феноменів базується на тому, що вони не просто існують паралельно, а створюють якісно нове психологічне новоутворення (Harum, Latif & Al-Ussrah, 2025; Pathak & Lata, 2018; Seligman, 1991; Thompson et al., 2018). Взаємодія резильєнтності та оптимізму формує ефект взаємопідсилення. При цьому оптимістичні установки стають функціональним каталізатором, який активує внутрішні ресурси людини та стимулює її до активних дій. Він забезпечує мотиваційний вектор, спрямовуючи увагу людини на пошук можливостей навіть у ситуації невизначеності. Резильєнтність дає сили вистояти, а оптимізм дає сенс, заради якого варто це робити. Без оптимізму резильєнтність може перетворитися на пасивне виживання, а без резильєнтності оптимізм може стати наївною ілюзією, що руйнується за першої перешкоди.

**Мета та завдання. Мета дослідження** – виявити та теоретично обґрунтувати особливості синергетичної взаємодії резильєнтності та оптимізму як цілісного ресурсу, що сприяє збереженню суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності.

**Завдання дослідження:** емпірично дослідити та статистично перевірити наявність і характер взаємозв'язків між резильєнтністю, оптимізмом та показниками психологічного благополуччя і якості життя досліджуваних; виявити особливості функціонування виявленого ресурсного новоутворення (синергії резильєнтності та оптимізму) як детермінанти збереження психічного здоров'я та адаптації особистості до стресових умов життя.

**Методи дослідження.** Емпіричне дослідження було проведено влітку 2023 року протягом двох місяців. Географія опитування охопила три ключові групи респондентів: мешканців зон безпосередніх бойових дій, жителів відносно стабільних регіонів України, а також вимушених мігрантів за кордоном. Вибіркову сукупність становили 422 особи (54% – жінки, 46% – чоловіки), середній вік досліджуваних – 39,9 років. Вибірка була сформована за принципом репрезентативності щодо актуального соціально-психологічного контексту в Україні. Територіальна неоднорідність досліджуваних дозволила забезпечити необхідну варіативність емпіричних даних, відображаючи спільний для всіх груп досвід життєдіяльності в умовах високої невизначеності. На поточному етапі наукового пошуку фокус уваги був зосереджений на виявленні фундаментальних психологічних закономірностей та механізмів синергетичної взаємодії резильєнтності й оптимізму як універсальних ресурсів особистості. Ми вибрали такий підхід, щоби перевірити головну ідею: чи працює поєднання резильєнтності та оптимізму як єдина система. На цьому етапі нам було важливо побачити, чи є цей ресурс універсальним для всіх людей, незалежно від їхньої статі чи віку, коли вони опиняються в однакових важких життєвих умовах.

Збір даних здійснювався комбінованим шляхом: через онлайн-платформу Google Forms та за допомогою паперових бланків. Процедура передбачала обов'язкове ознайомлення учасників з інформацією, де роз'яснювалася мета роботи та декларувалося дотримання принципу конфіденційності.

Емпіричне дослідження базувалося на застосуванні чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик:

1. Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ) (Сердюк, 2024): експрес-діагностика з 12 пунктів. Досліджувані оцінювали твердження за 5-бальною шкалою (від 1 – повна незгода до 5 – повна згода), де загальний рівень стійкості визначався шляхом сумування балів. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для цієї вибірки – 0,82.

2. Опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (Чиханцова, 2020): спрямований на визначення суб'єктивного рівня задоволеності життям. Методика складається із 16 тверджень, оцінюваних за 7-бальною

шкалою (від дуже низького до дуже високого рівня). Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха – 0,85.

3. Шкала оптимізму-активності (AOS) І. Шуллера і А. Комуніані: дає змогу типологізувати особистість за критеріями віри у власні сили (оптимізм) та рівня життєвої енергії (активність). Результати інтерпретуються через координатну модель, де поєднання субшкал вказує на конкретний психологічний тип.  $\alpha$ -Кронбаха – 0,78 для субшкали оптимізму.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф: коротка версія на 18 тверджень для оцінення психологічного здоров'я та самореалізації. Учасники використовували 7-бальну шкалу для вираження ступеня згоди з пунктами опитувальника.  $\alpha$ -Кронбаха для загального показника – 0,88.

Статистичне оброблення даних проводилося за допомогою програми SPSS Statistics 22.0. Достовірність отриманих висновків підтверджено за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу (розрахунок коефіцієнта  $r$ -Пірсона) для встановлення зв'язків між резильєнтністю, оптимізмом та іншими психологічними показниками. Для емпіричної верифікації запропонованої теоретичної моделі було використано метод множинної лінійної регресії. Застосування цього методу дозволило оцінити сукупний внесок особистісних ресурсів у дисперсію показника психологічного благополуччя, а також диференціювати питому вагу оптимізму та резильєнтності у структурі цього впливу.

**Результати.** У результаті кореляційного аналізу було виявлено позитивні зв'язки між віком досліджуваних та показниками резильєнтності й оптимізму. Так, вік корелює із загальним рівнем резильєнтності ( $r=0,23$ ;  $p<0,01$ ). Аналогічно встановлено позитивний кореляційний зв'язок між віком і рівнем оптимізму ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ), що свідчить про тенденцію до зростання позитивних очікувань щодо майбутнього в міру вікового розвитку. Аналіз зв'язків зі статтю показав наявність слабких кореляцій між статтю досліджуваних і резильєнтністю ( $r=0,20$ ;  $p<0,05$ ).

У таблиці 1 подано результати кореляційного аналізу між резильєнтністю, оптимізмом та психологічним благополуччям особистості.

У процесі емпіричного дослідження було зафіксовано статистично значущий позитивний взаємозв'язок

Таблиця 1

**Зв'язок резильєнтності з оптимізмом та психологічним благополуччям особистості**

Показники	Резильєнтність	
Шкала оптимізму-активності	Оптимізм	,344**
	Активність	,429**
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	Самосприйняття	,304**
	Мета в житті	,305**
	Позитивні стосунки з іншими	,297**
	Особистісне зростання	,195**
	Екологічна майстерність	,337**
	Автономія	,295**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні  $p<0,01$ .

між резильєнтністю та якістю життя особистості ( $r=0,472$ ,  $p<0,01$ ) (табл. 2).

Згідно з критеріями інтерпретації кореляційних зв'язків, цей показник відображає високу детермінаційну роль резильєнтності у формуванні загального благополуччя індивіда.

Для перевірки прогностичної здатності особистісних ресурсів було застосовано метод лінійної регресії. Побудована модель, до якої ввійшли резильєнтність, оптимізм та якість життя, виявилася статистично значущою ( $F=12,532$ ;  $p<0,001$ ). Коефіцієнт детермінації  $R^2=0,389$  вказує на те, що вибрані предиктори спільно зумовлюють 38,9% дисперсії показника психологічного благополуччя особистості. Високе значення множинної кореляції ( $R=0,624$ ) підтверджує вагомий сукупний внесок цих ресурсів у підтримання ментального здоров'я в умовах невизначеності.

Але метою нашого дослідження є виявлення синергетичної взаємодії резильєнтності та оптимізму як цілісного ресурсу, тому надалі нами застосовано регресійний аналіз, де ми перевіряли вплив лише двох основних змінних – резильєнтності та оптимізму на психологічне благополуччя (див. табл. 3 та 4).

Коли ми прибрали показник «Якість життя»,  $R^2$  понизився з 0,389 до 0,318. Це означає, що саме резильєнтність і оптимізм становить ядро нашої моделі, пояснюючи понад 30% результату, а «Якість життя» додає лише близько 7%.

Статистична значущість отриманої регресійної моделі підтверджується значенням F-критерію Фішера ( $F=13,966$ , за  $p<0,001$ ), що свідчить про високу надійність установлених закономірностей. Цей результат демонструє, що поєднання оптимізму та резильєнтності не є випадковим статистичним артефактом, а виступає детермінованим предиктором, який справляє значущий емпірично верифікований вплив на рівень психологічного благополуччя особистості.

Статистична значущість побудованої регресійної моделі (табл. 5) підтверджується результатами дисперсійного аналізу (ANOVA), згідно з якими модель є значущою ( $F=13,966$ , за  $p<0,001$ ). Аналіз стандартизованих коефіцієнтів Beta дозволив визначити питому вагу кожного ресурсу в структурі загального показника психологічного благополуччя.

Таблиця 2

**Зв'язок резильєнтності та якості життя особистості**

Показники	Якість життя
Резильєнтність	,472**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні  $p<0,01$ .

Таблиця 3

Підсумок моделі <sup>b</sup>										
Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки	Статистика змін					Durbin-Watson
					Зміна R-квадрат	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,564 <sup>a</sup>	,318	,295	11,9673	,318	13,966	2	60	,000	2,544

Примітки: а. Предиктори: (Constant), Резильєнтність, Оптимізм

б. Залежна змінна: Психологічне благополуччя.

Таблиця 4

Таблиця 4

Дисперсійний аналіз (ANOVA) <sup>a</sup>						
Модель	Сума квадратів	Ст.св. df	Середній квадрат	F	Значущість Sig.	
1	Регресія	4000,427	2	2000,214	13,966	,000 <sup>b</sup>
	Залишок	8593,002	60	143,217		
	Загалом	12593,429	62			

Примітки: <sup>a</sup> Залежна змінна: Психологічне благополуччя

<sup>b</sup> Предиктори: (Constant), Резильєнтність, оптимізм.

Таблиця 5

Коефіцієнти <sup>a</sup>					
Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість Sig.
	B	Ст. помилка	Beta		
1	(Константа)	28,311	12,315	2,299	,025
	Оптимізм	1,821	,517	,390	,001
	Резильєнтність	,651	,228	,316	2,857

Примітка: <sup>a</sup> Залежна змінна: Психологічне благополуччя.

Установлено, що найбільш вагомим предиктором є оптимізм ( $\text{Beta}=0,390$ ;  $t=3,525$ ;  $p=0,001$ ). Суттєвий внесок також належить резильєнтності ( $\text{Beta}=0,316$ ;  $t=2,857$ ;  $p=0,006$ ). Отримані дані свідчать про те, що обидва ресурси роблять самостійний та статистично значущий внесок у підтримання ментального здоров'я особистості.

Адекватність моделі підтверджена аналізом стандартизованих залишків (табл. 6), розподіл яких наближається до нормального (Середнє= $0,00$ ; Ст. відхилення= $0,984$ ), а також значенням критерію Дарбіна-Уотсона ( $2,544$ ) (див. табл. 3).

**Дискусія.** На даному етапі наукового пошуку пріоритетним завданням було теоретичне та емпіричне обґрунтування синергетичної взаємодії резильєнтності та оптимізму як єдиної системи. Виявлені кореляційні зв'язки параметрів із віком та статтю підтвердили динамічність досліджуваних ресурсів, проте детальний порівняльний аналіз групових відмінностей не виступав окремим завданням. Це зумовлено прагненням спочатку верифікувати універсальні механізми функціонування цього мета-ресурсу, які діють як загальна стратегія адаптації особистості в умовах екстремального стресу, незалежно від соціально-демографічної диференціації.

Отримані коефіцієнти кореляції, що перебувають у межах слабких значень, можемо інтерпретувати як пластичний характер резильєнтності та оптимізму, що вказують на можливість їх поетапного формування та розвитку, починаючи з дитячого віку під впливом соціальних і виховних чинників.

Також аналіз отриманих емпіричних даних підтверджує думку про те, що резильєнтність не є ізольованою рисою, а функціонує в синергії з позитивними когнітивними установками особистості (див. табл. 1).

Виявлені статистичні залежності вказують на те, що резильєнтність та оптимізм перебувають у стані синергії, де кожен ресурс посилює дію іншого, створюючи цілісну систему психологічного захисту. Зв'язок між резильєнтністю та оптимізмом ( $r=0,344$ ,  $p<0,01$ ) свідчить, що оптимізм виконує роль когнітивного фільтра. Це дозволяє нам припустити, що оптимістично налаштована особистість інтерпретує негативні події як тимчасові, локальні та керовані. Тобто можемо зазначити, що резильєнтність без оптимізму перетворюється на виснажливу боротьбу, тоді як оптимізм надає процесу опірності сенсу та впевненості. Оптимізм формує випереджальну адаптацію: людина готується до успіху, що мобілізує її внутрішні ресурси ще до моменту подолання кризи.

Найвищий кореляційний зв'язок резильєнтності з активністю ( $r=0,429$ ,  $p<0,01$ ) підкреслює, що резильєнтність – це не пасивне витримування психологічного навантаження, а динамічний процес. Енергійність і життєрадісність трансформують потенційну здатність до резильєнтності в реальні стратегії подолання (копінг-стратегії). Таким чином, активність виступає медіатором, який перетворює внутрішню установку на стійкість у конкретні життєві дії.

Проведений кореляційний аналіз параметрів за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяє стверджувати, що резильєнтність виступає базисним конструктом, який детермінує загальний рівень психологічного благополуччя. Зокрема, встановлені статистично значущі зв'язки з показниками «Екологічна майстерність» ( $r=0,337$ ,  $p<0,01$ ) та «Мета в житті» ( $r=0,305$ ,  $p<0,01$ ) розкривають цілепокладальну природу резильєнтності. Це свідчить про те, що здатність до відновлення тісно пов'язана з наявністю стійких життєвих орієнтирів, які структурують майбутнє індивіда та надають сенсу процесу подолання кризових станів.

На особливу увагу заслуговують кореляційні взаємозв'язки резильєнтності, самосприйняття та автономії. Отримані дані доводять, що резильєнтна особистість характеризується вираженою орієнтацією на внутрішні стандарти оцінки, що мінімізує вразливість перед зовнішньою деструкцією та соціальним тиском. У такому контексті резильєнтність виконує роль захисного периметра «Я-концепції», забезпечуючи збереження цілісності суб'єкта в умовах несприятливого, небезпечного середовища. Синергетичний ефект у системі психологічного благополуччя проявляється через підтримання почуття компетентності: високий рівень резильєнтності дає змогу індивіду зберігати екологічну майстерність навіть за умови ворожості чи непередбачуваності зовнішніх обставин. Таким чином, формується циклічний механізм позитивного зворотного зв'язку, де досвід успішного подолання труднощів стабілізує самооцінку, що, своєю чергою, екстраполюється на подальше зміцнення адаптаційного потенціалу.

Помірний зв'язок із параметром «Особистісне зростання» ( $r=0,195$ ,  $p<0,01$ ) актуалізує розгляд феномену посттравматичного зростання. Резильєнтність у поєднанні з оптимістичною налаштованістю створює умови для трансформації кризи в точку біфуркації – переходу функціонування особистості на якісно новий рівень. За такого підходу оптимізм виступає інструментом когнітивної переоцінки травматичного досвіду, а резильєнтність забезпечує ресурс для його конструктивної

Таблиця 6

Статистика залишків <sup>a</sup>					
	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відхилення	N
Прогнозоване значення	67,619	104,332	92,762	8,0326	422
Залишок	-23,6334	22,5431	,0000	11,7727	422
Станд. прогнозоване значення	-3,130	1,440	,000	1,000	422
Станд. залишок	-1,975	1,884	,000	,984	422

Примітка: <sup>a</sup> Залежна змінна: Психологічне благополуччя.

інтеграції в особистісну структуру. Таким чином, резильєнтність не просто корелює з оптимізмом, а утворює з ним динамічну єдність, що визначає загальну життєздатність особистості та її здатність до психологічного благополуччя.

Результати регресійного аналізу підтверджують, що поєднання резильєнтності та оптимізму утворює потужний ресурсний комплекс, який самостійно зумовлює 31,8% дисперсії психологічного благополуччя особистості ( $F=13,966$ ;  $p<0,001$ ). Висока статистична значущість моделі за  $R=0,564$  свідчить про те, що взаємодія цих двох чинників є фундаментальною основою для збереження ментального здоров'я, що підкріплює нашу гіпотезу про їх синергетичний ефект.

Синтез емпіричних результатів і теоретичний аналіз фундаментальних праць зарубіжних дослідників (Agarwal & Malhotra, 2019; Martin-Krumm, 2023) дозволяють висувати, що синергетична взаємодія резильєнтності та оптимізму зумовлює формування цілісного метаресурсу особистості. Таке інтегративне утворення виступає базисом адаптаційного потенціалу суб'єкта, де когнітивні установки позитивного очікування посилюються динамічними механізмами психологічної стійкості, створюючи емерджентний ефект у забезпеченні ментального здоров'я. Це поєднання дозволяє психологічному благополуччю залишатися стабільним не шляхом ігнорування проблем, а завдяки внутрішній впевненості в здатності їх подолати.

Наші дані доповнюють спостереження К. Вроша та М. Шейєра (Wrosch & Scheier, 2003), а також К. Юссефа та Ф. Лютанса (Youssef & Luthans, 2007), вказуючи на те, що взаємодія резильєнтності з оптимістичною налаштованістю сприяє формуванню дієвої системи адаптації. Це дозволяє розглядати оптимізм як важливий ресурс для реінтерпретації негативних подій, що, своєю чергою, позитивно позначається на якості життя людини в екстремальних умовах.

Отримані нами результати кореляційного аналізу узгоджуються з положеннями К. Ріффа та Б. Сінгера (Ryff & Singer, 2003), підтверджуючи фундаментальний зв'язок резильєнтності з ключовими параметрами психологічного благополуччя. Зокрема, як і в дослідженнях зарубіжних авторів, у нашому досвіді було виявлено значущі кореляції резильєнтності з такими доменами, як екологічна майстерність, наявність життєвої мети, самосприйняття та автономія особистості. Це свідчить про її системоутворювальну функцію в структурі «Я» та здатність забезпечувати збереження цілісності особистості в умовах хронічної невизначеності й загрози (Милосласька & Богдановський, 2023). Виявлений помірний, але значущий зв'язок із показником особистісного зростання дозволяє розглядати резильєнтність у поєднанні з оптимізмом як психологічну основу пост-травматичного зростання та трансформації кризового досвіду.

Результати нашого аналізу доповнюють наявний науковий доробок (Чиханцова, 2023; Сердюк, 2024; Кокун, 2025), засвідчуючи наявність значущого зв'язку між резильєнтністю та якістю життя. Це слугує ще

одним емпіричним доказом того, що внутрішня стійкість виступає фундаментом для збереження життєвої повноти попри вплив екстремальних стресорів. Взаємодія з оптимізмом активізує ресурсний потенціал особистості, створюючи передумови для адаптації на випередження. Це дозволяє суб'єкту виходити за межі простого реагування на стресори та активно моделювати життєві перспективи на основі позитивних когнітивних настанов.

Виявлені статистичні закономірності дають підстави для поглибленого розуміння синергетичної взаємодії досліджуваних феноменів. Оскільки обидва чинники (оптимізм і резильєнтність) виявилися значущими предикторами в одній моделі, це підтверджує нашу гіпотезу про їх взаємодоповнюваність.

Оптимізм, маючи вищий показник Beta (0,390), виконує роль когнітивного стимулятора, що формує позитивну установку на майбутнє. Водночас резильєнтність (Beta=0,316) виступає фундаментом, який дозволяє реалізувати ці установки через механізми психологічної стійкості. Синергія проявляється в тому, що без резильєнтності оптимізм залишався б лише теоретичною очікуваною позицією, а без оптимізму резильєнтність виснажувала б суб'єкта через відсутність позитивного смислового вектора. Таким чином, саме їх поєднання створює цілісну систему, де когнітивна віра у краще (оптимізм) підкріплюється здатністю пережити стресогенні ситуації (резильєнтність).

Порівнюючи отримані дані з результатами Ч. Карвера та М. Шайєра (Carver, Scheier, 2014; Carver, Scheier & Segerstrom, 2010), ми бачимо подібну тенденцію до буферної ролі оптимізму. Проте, на відміну від західних колег, у нашому дослідженні (в умовах воєнного стану) зв'язок резильєнтності з автономією є вищим, що може свідчити про специфіку адаптації через внутрішню опору.

Проте, попри отримані статистично значущі результати, запропоноване дослідження має певні методологічні обмеження, які слід урахувати в інтерпретації висновків. Використаний кореляційний дизайн та метод лінійної регресії дозволяють встановити лише наявність та силу зв'язку між змінними, але не дають підстав для однозначних висновків про каузальність. Це дослідження має зрізовий характер, що дозволяє зафіксувати стан психологічних ресурсів лише в конкретний часовий проміжок воєнного стану протягом 2023 року. З огляду на те, що резильєнтність за своєю природою є динамічним конструктом, отримані результати можуть зазнавати змін залежно від тривалості перебування під впливом стресогенних факторів та трансформації загальної соціальної ситуації в країні.

Водночас виявлені тенденції створюють надійне підґрунтя для проведення майбутніх лонгітюдних досліджень на ширших вибірках.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично верифіковано роль оптимізму та резильєнтності як ключових детермінант психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Застосування регресійного аналізу дозволило емпірично обґрунтувати синергетичний характер взаємодії особистісних ресурсів. Синергія в даному контексті виявляється через статистичну значущість обох предикторів у межах єдиної моделі, де оптимізм і резильєнтність виступають як взаємодоповнювальні компоненти. Сукупний показник детермінації підтверджує, що саме інтеграція оптимізму та резильєнтності створює емерджентний ефект, який забезпечує стійкість психологічного благополуччя особистості.

Доведено, що це поєднання діє як цілісний мета-ресурс. Без оптимістичного компонента резильєнтність схильна трансформуватися в пасивну витривалість, що веде до вичерпання психоенергетичного потенціалу, тоді як їх інтеграція забезпечує функціональну відкритість світу та здатність до посттравматичного зростання. Таким чином, отримані дані підкреслюють необхідність переходу від фрагментарного вивчення окремих рис до системного розвитку цілісних ресурсних систем особистості.

Практичне значення отриманих висновків полягає в можливості використання запропонованої синергетичної моделі як теоретичної основи для розроблення програм психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та розвитку внутрішніх ресурсів особистості в ситуаціях невизначеності та кризових трансформацій. А також пріоритетним завданням є проведення порівняльного аналізу за критеріями статі та віку, оскільки зафіксована в поточному дослідженні динамічна природа цих ресурсів вказує на наявність специфічних вікових та гендерних особливостей їх функціонування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. Ресурси особистісного зростання під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф.(Київ, 28 лют. 2025 р.) / відп. ред. С. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. С. 130-133. URL: [https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/03/zbirnyk\\_vektory-soczialnoyi-organizacijnoyi.pdf#page=131](https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/03/zbirnyk_vektory-soczialnoyi-organizacijnoyi.pdf#page=131)
2. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
3. Милосласька О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 51–57. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8>
4. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу в контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. № 72. С. 73–78. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>
5. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / Л.З. Сердюк та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>

6. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73). № 1. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>

7. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>

8. Чиханцова О.А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 55–61. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/09>

9. Чиханцова О.А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. № 4. С. 11–28. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>

10. Agarwal N., Malhotra M. Relationship between optimism, resilience and psychological well-being in young adults. *International Journal of Social Science and Economic Research*. 2019. Vol. 04, Issue 09. P. 6141–6148.

11. Baldwin D.R., Jackson D., Okon L., Cannon R.L. Resilience and optimism: An African American senior citizen's perspective. *The Journal of Black Psychology*. 2011. № 37(1). P. 24–41. <https://doi.org/10.1177/0095798410364394>

12. Bonanno G.A., Galea S., Bucciarelli A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2007. № 75(5). P. 671–682. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>

13. Carver C.S., Scheier M.F. Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*. 2014. № 18(6). P. 293–299. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

14. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical psychology review*. 2010. № 30 (7). P. 879–889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

15. Chykhantsova O., Denchyk A. Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with Actual Capacities. *The Global Psychotherapist*, 2024. Vol. 4(2). P. 37–48. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj231>

16. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. № 70(5). P. 1067–1079. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.5.1067>

17. Kokun O. The Stability of Mental Health During War: Survey Data from Ukraine. *Journal of Loss and Trauma*. 2025. № 30(2). P. 242–263. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649>

18. Martin-Krumm C. Optimism, a conceptual complexity but a health resource? In J. Burke, I. Boniwell, B. Frates, L. Lianov, & O. Boyle (Eds.). *The International Routledge Handbook of Positive Health*. 2024. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003378426>

19. Masten A.S., Wright M. Resilience over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery. In: Reich, J. W., Zautra. A. J., & Hall, J.S. *Handbook of adult resilience*. 2010. The Guilford Press, New York, London. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2010-10101-011>

20. Meevissen Y., Peters M. L., Alberts H. J. Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2011. № 42(3). P. 371–378. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>

21. Harum A., Latif S., Al-USrah M. Exploration of the Relationship between Optimism, Resilience and Psychological Well-Being in Guidance and Counseling Students. *Edu Consil: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*. 2025. Vol. 6. No. 1. DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v6i1.18081>.

22. Pathak R., Lata S. Optimism in relation to resilience and perceived stress. *Journal of Psychosocial Research*. 2018. № 13(2). P. 359–367. <https://doi.org/10.32381/JPR.2018.13.02.10>

23. Ryff C. D., Singer B. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Ed.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). 2003. Washington, D C: APA.

24. Sabouripour F. Roslan S. Resilience, Optimism and Social Support among International Students. *Asian Social Science*. 2015. Vol. 11, No. 15. P. 159–170. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>

25. Scheier M. F., Carver Ch. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992. № 16(2). P. 201–228. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01173489>.

26. Seligman M. E. P. *Learned optimism*. New York: Knopf. 1991.

27. Soury H., Hasanirad T. Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 30. P. 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>

28. Thompson K.A., Bulls H.W., Sibille K.T., Bartley E.J., Glover T.L., Terry E.L., Vaughn I.A., Cardoso J.S., Sotolongo A., Staud R., Hughes L.B., Edberg J.C., Redden D.T., Bradley L.A., Goodin B.R., Fillingim R.B. Optimism and Psychological Resilience are Beneficially Associated With Measures of Clinical and Experimental Pain in Adults With or at Risk for Knee Osteoarthritis. *The Clinical journal of pain*. 2018. № 34(12). P. 1164–1172. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000642>

29. Utsey S.O., Hook J.N., Fischer N., Belvet B. Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology*. 2008. № 3(3). P. 202–210.

30. Wrosch C., Scheier M. F. Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*. 2023. № 12(1). P. 59–72. <https://doi.org/10.1023/A:1023529606137>

31. Youssef CM., Luthans F. Positive organizational behaviour in the workplace: the impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*. 2007. № 33(5). P. 774–800. <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>

## REFERENCES

1. Kokun, O.M. (2025). Resursy osobystisnoho zrostanania pid chas viiny [Resources for personal growth during the war]. *Vektory sotsialnoi, orhanizatsiinoi ta ekonomichnoi psykholohii: tezy dop. IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (Kyiv, Feb 28, 2025). Ed. S. Myronets. Kyiv: Derzh. torh.-ekon. un-t, 130–133. Retrieved from [https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/03/zbirnyk\\_vektory-soczialnoyi-organizacziynoyi.pdf#page=131](https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/03/zbirnyk_vektory-soczialnoyi-organizacziynoyi.pdf#page=131) [in Ukrainian]

2. Kokun, O.M. (2025). *Zhyttiistiikist i rezylientsnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka: monohrafiia* [Hardiness and human resilience in the modern world: theory,

research, practice: monograph]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

3. Myloslaska, O., & Bohdanovskyi, S. (2023). Osoblyvosti samorehuliatcii u viiskovosluzhbovtstv iz riznym rivnem rezylientsnosti [Peculiarities of self-regulation of military personnel with different levels of resilience]. *Nauka i osvita*, (1), 51–57. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8> [in Ukrainian]

4. Rudenko, O.V., & Hontar, Yu.V. (2022). Struktura rezylientsu u konteksti rozvytku rezylientsnosti osobystosti [Resilience structure in the context of personality resilience development]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 33(72), 73–78. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12> [in Ukrainian]

5. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Chykhantsova, O. A., Turban, V. V., et al. (2024). *Psykholohichni tekhnolohii spryannannia pozytyvnomu psykhychnomu zdorov'iu riznykh verstv naseleennia Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia: praktychnyi posibnyk* [Psychological technologies for promoting positive mental health of various segments of the population of Ukraine under martial law and post-war recovery: a practical guide]. Ed. L. Z. Serdiuk. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/> [in Ukrainian]

6. Chykhantsova, O.A. (2023). Rozvytok rezylientsnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevypravdanosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34(73), 1, 35–40. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> [in Ukrainian]

7. Chykhantsova, O. (2021). *Psykholohichni osnovy zhyttiistiikosti osobystosti: monohrafiia* [Psychological foundations of personality hardiness: monograph]. Kyiv: Talkom. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/> [in Ukrainian]

8. Chykhantsova, O.A. (2025). Rol rezylientsnosti yak osobystisnoho resursu liudyny v sytuatsiiakh nevyznachenosti [The role of resilience as a personal resource in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 36(75), 3, 55–61. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/09> [in Ukrainian]

9. Chykhantsova, O.A. (2020). Yakist zhyttia osobystosti ta osoblyvosti yii vymiriuvannia [A person's quality of life and features of its measurement]. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*, (4), 11–28. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>

10. Agarwal, N., & Malhotra, M. (2019). Relationship between optimism, resilience and psychological well-being in young adults. *International Journal of Social Science and Economic Research*, 4(9), 6141–6148.

11. Baldwin, D.R., Jackson, D., Okon, L., & Cannon, R.L. (2011). Resilience and optimism: An African American senior citizen's perspective. *The Journal of Black Psychology*, 37(1), 24–41. <https://doi.org/10.1177/0095798410364394>

12. Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>

13. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

14. Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
15. Chykhantsova, O., & Denchyk, A. (2024). Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with Actual Capacities. *The Global Psychotherapist*, 4(2), 37–48. <https://doi.org/10.52982/lkj231>
16. Klohnen, E.C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067–1079. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.5.1067>
17. Kokun, O. (2025). The stability of mental health during war: Survey data from Ukraine. *Journal of Loss and Trauma*, 30(2), 242–263. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649>
18. Martin-Krumm, C. (2024). Optimism, a conceptual complexity but a health resource? In J. Burke, I. Boniwell, B. Frates, L. Lianov, & O. Boyle (Eds.), *The International Routledge Handbook of Positive Health*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003378426>
19. Masten, A.S., & Wright, M. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). The Guilford Press.
20. Meevissen, Y., Peters, M. L., & Alberts, H.J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371–378. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
21. Harum, A., Latif, S., & Al-Usrah, M. (2025). Exploration of the relationship between optimism, resilience and psychological well-being in guidance and counseling students. *Edu Consil: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.19105/ec.v6i1.18081>
22. Pathak, R., & Lata, S. (2018). Optimism in relation to resilience and perceived stress. *Journal of Psycho-social Research*, 13(2), 359–367. <https://doi.org/10.32381/JPR.2018.13.02.10>
23. Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association.
24. Sabouripour, F., & Roslan, S. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159–170. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
25. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
26. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Knopf.
27. Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
28. Thompson, K.A., Bulls, H.W., Sibille, K.T., Bartley, E.J., Glover, T.L., Terry, E.L., ... & Fillingim, R.B. (2018). Optimism and psychological resilience are beneficially associated with measures of clinical and experimental pain in adults with or at risk for knee osteoarthritis. *The Clinical Journal of Pain*, 34(12), 1164–1172. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000642>
29. Utsey, S.O., Hook, J.N., Fischer, N., & Belvet, B. (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 202–210. <https://doi.org/10.1080/17439760802035351>
30. Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12(1), 59–72. <https://doi.org/10.1023/A:1023529606137>
31. Youssef, C.M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behaviour in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774–800. <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>

**Olena Chykhantsova,**

*Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher,  
Acting Head of the P.R. Chamata Laboratory of Personality Psychology,  
Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences,  
2, Pankivska Str., Kyiv, Ukraine,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2661-3265>*

## SYNERGY OF RESILIENCE AND OPTIMISM AS A FACTOR OF PERSONAL WELL-BEING UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

*The article provides a theoretical substantiation and empirical investigation into the synergistic interaction between resilience and optimism as a holistic psychological resource. In the context of contemporary socio-economic transformations and global crises, traditional adaptation mechanisms often lose efficacy, necessitating the search for internal supports to maintain mental health. The author proposes a conceptual model wherein resilience and optimism form an emergent property that prevents the transformation of endurance into passive survival.*

*The empirical study was conducted in 2023 with 422 participants (mean age 39.9 years), including residents of active combat zones, stable regions of Ukraine, and migrants. Data were collected using a mixed-methods approach (online and offline). The research utilized the following instruments: the Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ), the Quality of Life Questionnaire, the Optimism-Activity Scale (AOS), and The Ryff Scales of Psychological Well-Being.*

*Correlation analysis results revealed significant links between resilience, optimism, and activity. It was demonstrated that resilience serves as a foundational construct determining psychological well-being, particularly through the parameters of environmental mastery and purpose in life. The study established that the synergistic effect of these resources facilitates a*

*mechanism of proactive adaptation. A positive correlation was found between resilience and quality of life, underscoring the practical significance of integrating these resources for preventing burnout and stimulating post-traumatic growth.*

*Regression analysis proved that the synergy of resilience and optimism forms a cohesive resource complex, accounting for 31.8% of the variance in psychological well-being. The interaction of these factors serves as the fundamental basis for maintaining mental health under extreme conditions, functioning not as autonomous phenomena but as mutually reinforcing components of a unified adaptive system. The study concludes that the mutual reinforcement of resilience and positive cognitive mindsets constitutes the bedrock of human viability in conditions of chronic uncertainty.*

**Key words:** *adaptive potential, personal resources, hardiness, psychological resilience, dispositional optimism, psychological well-being, quality of life, mental health, coping strategies, difficult life circumstances.*

*Дата першого надходження статті до видання: 21.01.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.02.2026*

*Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.04.2026*