ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ

FEATURES OF THE MANIFESTATION AND SUPPORT OF RESILIENCE IN ELDERLY PEOPLE

УДК 159.944.4-053.9
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.76.22
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чариєва О.А.
аспірантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття резильєнтності (життєстійкості) як ключового адаптаційного механізму осіб поважного віку. Проблема є особливо актуальною в сучасних українських реаліях, які характеризуються постійною невизначеністю, страхом за власну безпеку, економічною нестабільністю та психологічним стресом, спричиненим повномасштабною війною. Акцентовано увагу на тому, що традиційні уявлення про старіння, які асоціюються із втратами та занепадом, є стигматизуючими, тоді як резильєнтність виступає запорукою збереження фізичного та ментального благополуччя. Метою роботи є проведення аналізу особливостей прояву резильєнтності вищеозначеної категорії населення. На основі аналізу праць українських і зарубіжних науковців показано багатоаспектність резильєнтності. Вона розглядається не лише як уроджена характеристика, але і як динамічний процес, що може розвиватися протягом усього життя. В українському науковому вимірі поняття життєстійкості включає такі важливі компоненти, як довіра до світу, внутрішній контроль, уміння долати перешкоди та прагнення до самореалізації. Окремо підкреслюється національний аспект резильєнтності як здатності протистояти зовнішнім і внутрішнім загрозам. Огляд результатів практичних досягнень зарубіжних науковців підтверджує позитивний взаємозв'язок резильєнтності з іншими психологічними конструктами, що сприяють загальному благополуччю. Резильєнтність постає захисним фактором, який допомагає літнім людям адаптуватися до вікових змін, хвороб, самотності та стресу, трансформує негативний досвід у позитивну реакцію. Наголошено на потребі розроблення програм формування та підтримки стійкості, соціальній автономії та доступу до психоедукаційних ресурсів. У роботі обґрунтовано необхідність трансформування парадигми старіння в систему «успішного старіння», що є стратегічно важливим для підвищення якості життя та загального благополуччя літнього населення України.
Ключові слова: *резильєнтність, психологічна стійкість, психологічне благополуччя, задоволеність життям, адаптація, особи поважного віку, підтримка, життєстійкість, якість життя, успішне старіння.*

The article provides a theoretical analysis of the concept of resilience (life-hardiness) as a key adaptive mechanism for older adults. The problem is particularly relevant in modern Ukrainian realities, which are characterized by constant uncertainty, fear for personal safety, economic instability, and psychological stress caused by the full-scale war. It is emphasized that traditional views on aging, which are associated with loss and decline, are stigmatizing, while resilience acts as a guarantee for preserving physical and mental well-being. The aim of the work is to analyze the features of the manifestation of resilience in the aforementioned population group. Based on an analysis of the works of Ukrainian and foreign scholars, the multidimensional nature of resilience is shown. It is considered not only as an innate characteristic but also as a dynamic process that can develop throughout life. In the Ukrainian academic context, the concept of life-hardiness includes such important components as trust in the world, internal control, the ability to overcome obstacles, and the desire for self-realization. Separately, the national aspect of resilience is emphasized as the ability to withstand external and internal threats. A review of the practical achievements of foreign scholars confirms a positive relationship between resilience and other psychological constructs that contribute to overall well-being. Resilience acts as a protective factor that helps older people adapt to age-related changes, illnesses, loneliness, and stress, transforming negative experiences into a positive reaction. The need to develop programs for the formation and support of resilience, social autonomy, and access to psycho-educational resources is highlighted. The work substantiates the necessity of transforming the paradigm of aging into a system of "successful aging", which is strategically important for improving the quality of life and general well-being of the older population of Ukraine.
Key words: *resilience, psychological stability, psychological well-being, life satisfaction, adaptation, older adults, support, life-hardiness, quality of life, successful aging.*

Постановка проблеми. Особи поважного віку є однією із вразливих категорій населення, яка потребує підвищеної уваги щодо збереження фізичного та ментального благополуччя. Традиційні уявлення про поважний вік серед населення часто асоціюються із втратами, неспроможністю та занепадом у контексті зниження когнітивних і фізичних функцій життєдіяльності. Натепер, у реаліях повсякденного життя, яке набуло характеру постійної невизначеності, страху за власну безпеку та надмірного стресу, важливо сприяти в підтримці психологічної стійкості незахищених верств населення. На нашу думку, запорукою вироблення адаптаційних механізмів для оптимізації якості життя осіб поважного віку виступає явище резильєнтності (стійкості). У сучасному українському науковому вимірі залишається відкритим питання щодо адаптаційних механізмів подолання життєвих труднощів і перешкод повсякдення серед осіб поважного віку, які кожного дня стикаються із проблемами економічної нестабільності, змін у системі соціальної підтримки, постійного стресу

в умовах повномасштабної війни, загрози безпеці та руйнування звичного укладу життя. Отже, постає нагальна потреба в аналізі теоретичних відомостей, що дозволить нам визначити ключові адаптаційні механізми та чинники, що сприяють резильєнтності серед осіб поважного віку в умовах сучасної України.

Метою статті визначено теоретичний аналіз поняття резильєнтності й особливостей її прояву серед осіб поважного віку із визначенням ключових аспектів підтримки життєстійкості.

Дослідження явища резильєнтності виокремлено серед українських і зарубіжних науковців. Вищеозначена концепція має стратегічно велике значення в геронтології, оскільки уможливлюється бачення впливу вікових проявів на якість життя населення поважного віку.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні здобутки про явище резильєнтності знаходимо серед праць українських і зарубіжних науковців, що уможливлює розуміння загальної концепції виявлення вищеозначеного явища у психологічній структурі особистості.

Згідно з потрактуванням словника Американської психологічної асоціації (APA), «резильєнтність» – це «процес та результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду, завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості й адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог» [1]. Перші наукові праці, які були присвячені дослідженню резильєнтності, ми знаходимо у практичних результатах зарубіжних науковців Р. Сміт та Е. Вернер, які стосувались прояву вищеподаного явища в дітей [12].

Більшість дослідників, серед яких Дж. Девідсон і К. Коннор, розглядали резильєнтність як притаманну особистості характеристику. Натомість науковці С. Лутгар і А. Мастен розглядають резильєнтність як динамічний змінний процес [12].

З метою поглибленого теоретичного дослідження нами було обрано дві різні моделі опису резильєнтності, які водночас висвітлюють багатоаспектність вищезазначеного явища.

Традиційна модель. «Резильєнтність спочатку була визнана вродженою характеристикою, індивідуальною особливістю, яку відчували люди, які зазнали великих втрат» [3].

Сучасна модель. «Резильєнтність розуміють як людський потенціал, який можна розвивати протягом життя, з урахуванням особистісних контекстів, механізмів і набутих здібностей» [4].

У результаті проведення аналізу вищезазначених теоретичних моделей можна дійти висновку про багатоаспектність резильєнтності, яка виступає водночас як уроджена та набута характеристика особистості.

В українському потрактуванні «резильєнтність» окреслюється як «життєстійкість», у працях Т. Титаренко та Т. Ларіної зазначено такі компоненти цього явища: довіру до життя та світу, внутрішній контроль, уміння долання перешкод, бажання щодо випробування власних спроможностей і вірність собі, переосмислення власних переживань. На думку науковиць, у поважному віці життєстійка особа підбиває підсумки щодо власного досвіду, зусиль. Вона намагається виконати раніше окреслений життєвий план [14].

Цікаву характеристику явища резильєнтності подають інші вітчизняні науковці М. Бриль і О. Костюченко. У їхньому дослідженні щодо розвитку психологічної резильєнтності обґрунтовано роль стійкості в сучасних умовах підвищеної складності в контексті спроможності людини відновлюватися в умовах насиченого подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні та зміни місцеперебування [10].

Цікавою, на нашу думку, є колективна думка українських дослідників С. Пирожкова, Є. Божка та Н. Хамітова, які вміщують у поняття резильєнтності національний аспект, визначають її в контексті стратегії забезпечення збалансованості розвитку й успішного протистояння зовнішнім і внутрішнім загрозам, передбачення викликів і пошук відповідей на них заради гідної самореалізації та гуманістичного розвитку людини [13].

Результати соціологічних досліджень, нещодавно проведених на вибірці осіб поважного віку, наголошують на необхідності першочергової підтримки психологічної стійкості осіб вразливих категорій населення в несприятливих умовах сьогодення (необхідність зосередженості уваги на проблемах психологічного стану осіб поважного віку) [11].

На нашу думку, з метою збереження психологічної стійкості осіб поважного віку значущими є підтримка соціальної автономії, мінімального фізичного навантаження, доступ до засобів психоедукації стосовно методів і засобів безпечного й екологічного протистояння життєвим негараздам. Для більшості людей поважного віку період природного старіння супроводжується проявом або загостренням хвороб, незворотних вікових змін, загальною інвалідизацією, виявом когнітивних порушень, одним із наслідків яких виступає цілковита ізоляція особистості. Стале уявлення про старіння як негативне явище, що накладає відбиток на фізичну, соціальну та когнітивні сфери, спричинює стигматизацію представників поважного віку. Саме тому нині постає потреба в позитивному реконструюванні парадигми геронтології, що може привести до переосмислення погляду на природні процеси старіння, фокусувати увагу на тих, хто впроваджує культуру «успішного старіння».

За даними Т. Коско, для більшості осіб третього віку реальність процесу старіння включає такі компоненти: хвороби, інвалідизацію, самотність і вікові когнітивні порушення. Тому в основі стійкості – «форма негараздів та позитивна реакція на них». Вікові зміни є неминучим явищем кожної людини, яка досягає такого етапу, коли можливим є лише підтримка

власного фізичного та психологічного стану [2]. Отже, ключовим аспектом такого підходу є трансформування переживання негативного досвіду в позитивному ключі та процесах прийняття змін. Нині для населення українців поважного віку гострим питанням постає збереження власного благополуччя та підтримка фізичного здоров'я, що ускладнено воєнними діями на території України. Додатково стабілізація психоемоційного стану літніх людей унеможливлена індивідуальними віковими змінами, які спричинюють явища ізоляції, проявом депресивного стану та небажанням дбати про власне благополуччя.

На думку Дж. Ліма, поняття «стійкість у людей поважного віку» було визначено як позитивне ставлення, яке вони формують за допомогою ресурсів, набутих завдяки переживання досвіду несприятливих обставин. Дослідження концептуальних елементів, факторів схильності та їхніх проявів в окремих групах населення та умовах забезпечує більшу точність у догляді за хворими особами літнього віку [7].

Зосередимо увагу на практичних результатах дослідження прояву резильєнтності серед осіб поважного віку та визначення додаткових психологічних конструктів, які накладають відбиток на стійкість. У дослідженні Мамта та Н. Шарма зосереджено увагу на взаємозв'язку між резильєнтністю, самооцінкою та благополуччям у 150 осіб віком від 60 до 70 років. Використовувалися шкали для оцінювання стійкості, загальної самооцінки та проявів благополуччя. Результати показали значущі позитивні кореляції між усіма трьома змінними, а також виявили, що стійкість та самооцінка значно сприяють різним аспектам благополуччя літніх людей [6].

Результати дослідження Р. Упасен зі співавторами, спрямованого на визначення впливу резильєнтності та соціальної підтримки на психічне здоров'я літніх людей, які проживають у громаді (n = 964), продемонстрували прямий статистичний зв'язок на основі математичних даних (χ^2/df = 1,03, CFI = 0,99, TLI = 0,99, RMSEA = 0,006, SRMR = 0,018). Виявлено, що соціальна підтримка та резильєнтність позитивно впливали на психічний розвиток осіб літнього віку [9].

У праці Н. Саез-Санз зі співавторами було виявлено позитивну кореляцію резильєнтності із соціальною участю в різних видах діяльності осіб поважного віку. До того ж стійкість виступає захисним чинником, який допомагає літнім людям краще долати труднощі, пов'язані з повсякденними викликами, стресом, і підтримувати соціальні зв'язки [8].

В іншому нещодавньому дослідженні науковців С. Ліу зі співавторами, проведеному в Китаї серед 202 літніх осіб із лікарні третьої категорії в Пекіні, увага авторів була зосереджена на аналізі трьох факторів – резильєнтність, страх падіння (постійне відчуття тривоги через можливість впасти під час виконання щоденних дій) та копінг-стратегії. За висновками науковців було виявлено позитивний вплив копінг-стратегій на резильєнтність осіб вищеописаної вікової категорії (r = 0,638, p < 0,01). Натомість страх падіння був негативно пов'язаний із психологічною резильєнтністю та позитивними стилями копінгу (p < 0,05). Якщо проаналізувати результати дослідження, можна засвідчити зниження страху падіння через високий рівень резильєнтності, яка підтримується позитивними копінг-стратегіями [5].

Висновки. Результати аналізу теоретичних і практичних відомостей демонструють, що резильєнтність є ключовим адаптаційним механізмом для осіб поважного віку, особливо в умовах сучасної України, які характеризуються економічною нестабільністю, соціальними змінами та психологічним стресом через війну. Узагальнені результати підтверджують багатоаспектність цього явища, яке розглядають як уроджену рису, а також динамічний процес, який можна розвивати протягом життя. В українському контексті резильєнтність тісно пов'язана з поняттям життєстійкості, що включає довіру до життя, внутрішній контроль та здатність долати перешкоди.

Практичні дослідження, проведені як українськими, так і зарубіжними вченими, демонструють, що резильєнтність позитивно корелює із самооцінкою, соціальною підтримкою та благополуччям. Вона виступає захисним чинником, що допомагає літнім людям адаптуватися до вікових змін, хвороб і самотності, трансформуючи негативний досвід у позитивну реакцію. Зниження страху падіння та покращення копінг-стратегій також є важливими проявами резильєнтності. З огляду на це підтримка психологічної стійкості серед осіб поважного віку потребує цілеспрямованих програм, що сприятимуть їхній соціальній автономії, фізичній активності та доступу до психоедукаційних ресурсів. Переосмислення парадигми старіння з негативного явища на концепцію «успішного старіння» є стратегічно важливим для підвищення якості життя та загального благополуччя літнього населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. APA Dictionary of Psychology. URL: https://dictionary.apa.org/resilience.

2. Cosco T.D., Howse K., Brayne C. Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Epidemiology and Psychiatric Sciences.* 2017. Vol. 26. № 6. P. 579–583. DOI: 10.1017/s2045796017000324.

3. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory.

European Psychologist. 2013. Vol. 18. P. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124

4. Infurna F. J. Utilizing principles of life-span developmental psychology to study the complexities of resilience across the adult life span. *Gerontologist*. 2021. Vol. 61. P. 807–818. DOI: 10.1093/geront/gnab086.

5. Liu S., Xiao H., Qi P., Song M., Gao Y., Pi H., Su Q. The relationships among positive coping style, psychological resilience, and fear of falling in older adults. *BMC Geriatrics*. 2025. Vol. 25. Art. 51. DOI: 10.1186/s12877-025-05682-6.

6. Mamta, Sharma N.R. Resilience and self-efficacy as correlates of well-being among the elderly persons. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2013. Vol. 39. № 2. P. 281–288.

7. Resilience in Older People : A Concept Analysis / G.S. Lima et al. *Healthcare.* 2023. Vol. 11. № 18. P. 2491. DOI: 10.3390/healthcare11182491.

8. Saez-Sanz N., Sanchez-Lara E., Gonzalez-Perez R., Caracuel A., Peralta-Ramirez I. The Psychological Resilience of Older Adults Is Key to Their Independence in Instrumental Activities of Daily Living and Social Participation. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15. № 4. Article 383. DOI: 10.3390/brainsci15040383.

9. Upasen R., Saengpanya W., Awae W., Prasitvej P. The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: a cross-sectional study. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Art. 397. DOI: 10.1186/s40359-024-01892-6.

10. Костюченко О., Бриль М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості через арттерапевтичні засоби. *Вісник Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 4. С. 45–53.

11. Курило І. Літні особи в Україні під час війни: становище, потреби, приклади стійкості. *Український соціум*. 2023. № 4 (87). С. 9–20.

12. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. С. 26–64.

13. Пирожков С., Божок Є., Хамітов Н. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82. DOI: 10.15407/visn2021.08.074.

14. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025
Стаття прийнята: 17.09.2025
Опубліковано: 23.10.2025