

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ

INVESTIGATION OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN ELDERLY INDIVIDUALS

Статтю присвячено опису результатів визначення взаємозв'язку психологічного благополуччя та резильєнтності осіб поважного віку з визначенням потенційних факторів впливу на вищеписані психологічні конструкти. У дослідженні зосереджено увагу на виявленні взаємозв'язку між резильєнтністю (психологічною стійкістю) та психологічним благополуччям (виміряним через задоволеність життям) серед осіб третього віку з метою визначення ключових прогностичних факторів. Збір емпіричних даних проводився протягом лютого – березня 2025 року. У ньому добровільно взяли участь 123 особи віком від 60 років. Для оцінки параметрів використовувався комплекс психометричних інструментів, включно зі «Шкалою стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10)», «Геріатричною шкалою депресії (GSD)», «Шкалою задоволеності життям Дінера (SWLS)» та «Клінічною рейтинговою шкалою деменції (CDR)», а також самозвіти про рівень фізичної активності. Статистичний аналіз виявив значущий негативний зв'язок між резильєнтністю та депресією і позитивний зв'язок між резильєнтністю та задоволеністю життям. Регресійний аналіз ідентифікував ключовими предикторами резильєнтності низький рівень вираженості депресії, високу задоволеність життям та, що важливо, високий рівень фізичної активності. Відповідно, психологічне благополуччя значуще прогнозується високою резильєнтністю та низьким рівнем депресії, тоді як ступінь прояву деменції не виявився значущим предиктором в обох моделях. Отримані результати можуть стати основою для розробки цільових програм підтримки в соціальних службах.

Ключові слова: резильєнтність, психологічне благополуччя, психологічна стійкість, депресія, задоволеність життям, особи

поважного віку, когнітивні здібності, фізична активність, дистрес, адаптація, здорове старіння

The article is devoted to describing the results of determining the interrelationship between psychological well-being and resilience in elderly individuals, along with identifying potential factors influencing the aforementioned psychological constructs. The study focused on identifying the interrelationship between resilience (psychological toughness) and psychological well-being (measured through life satisfaction) among older adults (third age) with the aim of determining key prognostic factors. Empirical data collection was conducted during February-March 2025. One hundred and twenty-three individuals aged 60 and over voluntarily participated. A set of psychometric instruments was used to assess the parameters, including the "Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)", the "Geriatric Depression Scale (GDS)", the "Satisfaction with Life Scale (SWLS)" and the "Clinical Dementia Rating Scale (CDR)", as well as self-reports on the level of physical activity. Statistical analysis revealed a significant negative correlation between resilience and depression and a positive correlation between resilience and life satisfaction. Regression analysis identified low levels of depression, high life satisfaction, and, importantly, a high level of physical activity as key predictors of resilience. Accordingly, psychological well-being is significantly predicted by high resilience and a low level of depression, while the degree of dementia manifestation did not prove to be a significant predictor in either model. The obtained results can serve as a basis for the development of targeted support programs in social services.

Key words: resilience, psychological well-being, psychological toughness, depression, life satisfaction, older adults, cognitive abilities, physical activity, distress, adaptation, healthy aging.

УДК 159.923.2:159.944.4-053.9
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.11>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чарієва О.А.

аспірантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
ORCID ID: 0000-0002-2094-3343

Постановка проблеми. Сучасні зміни в демографічних тенденціях акцентують на необхідності збереження високої якості життя та психологічного благополуччя в поважному віці. Дослідження дедалі частіше фокусуються на ролі резильєнтності (психологічної стійкості) як ключового адаптаційного механізму, що сприяє збереженню психологічного та фізичного благополуччя в умовах підвищеного стресу й природного процесу старіння [6]. Резильєнтність, як здатність «відновлюватися» після труднощів, визнається важливим предиктором функціональної незалежності та соціальної активності – невід'ємних складників загального благополуччя осіб третього віку [7]. Прямі дослідження підтверджують, що резильєнтність є потужним позитивним предиктором задоволеності життям (ключового показника психологічного благополуччя) та негативним предиктором психічного дистресу [5; 8].

Мета статті – дослідити взаємозалежність між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя осіб третього віку.

Такі дослідження знаходимо в працях зарубіжних науковців – теоретиків та практиків, що уможливають бачення факторів впливу на вищеписані особистісні прояви.

Виклад основного матеріалу. Надамо трактування досліджуваним проявам. За визначенням словника Американської психологічної асоціації, 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]. Сучасні моделі вбачають стійкість як людський потенціал, який потрібно розвивати протягом життя, враховуючи особисті контексти, механізми та набуті здібності [4]. Нещодавні дослідження демонструють, що стійкість підтримує цілісний погляд на здорове старіння, про-

гнозуючи щастя, задоволення життям та позитивну самооцінку здоров'я [3]. Розглянемо значення поняття «психологічне благополуччя», яке відображає стан щастя й задоволення з низьким рівнем дистресу, загальним добрим фізичним та психічним здоров'ям і світоглядом або гарною якістю життя [2].

У практичній частині статті зосередимо увагу на особливостях проведеного емпіричного дослідження з визначення взаємозв'язку між резильєнтністю та психологічним благополуччям осіб третього віку й опису виокремлених предикторів вищеописаних явищ. Дослідження проводилось протягом лютого – березня 2025 року в одному із закладів надання соціальних послуг Дніпропетровської області. Про процедуру участі в дослідженні повідомлено респондентів через особисті запрошення із зазначенням попередньої згоди респондентів на проведення дослідження. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно та мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі; при цьому було забезпечено повну конфіденційність та анонімність наданих емпіричних даних відповідно до етичних норм. Бланкам із «сирими даними» додатково присвоєно шифри, з метою уникнення персоналізації. У дослідженні брали участь особи, випадково відібрані з репрезентативної вибірки населення віком від 60 років (набуття пенсійного віку за чинним законодавством України), які є відвідувачами центру надання соціальних послуг та надали згоду на збір емпіричних даних. Загальна кількість осіб, що взяли участь у дослідженні, надавши попередню згоду, становила 123 особи, з яких 115 жіночої статі та 8 чоловічої статі.

Усі респонденти були згруповані за категорією віку:

- 60–70 років;
- 71–80 років;
- старше 81 року.

Основне дослідницьке питання, яке ми поставили перед дослідженням, – «Наскільки виражені зв'язки між рівнями резильєнтності, психологічного благополуччя, вираженості депресії та проявами деменції?».

Методи, обрані для дослідження: «Шкала стійкості Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10))» (визначення показників психологічної стійкості), «Геріатрична шкала депресії (GSD)» (діагностика оцінки депресії), «Шкала задоволеності життям Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS)» (визначення ступеня задоволеності життям), «Клінічна рейтингова шкала деменції (CDR)» (оцінка ступеня зниження когнітивних здібностей осіб поважного віку), самозвіти про якість сну та рівень фізичної активності (якісне дослідження аспекту фізичного здоров'я осіб поважного віку). Математичні розрахунки виконані за допомогою програмного забезпечення Jamovi v. 2.3.28.0.

З метою визначення значущості зв'язків між параметрами резильєнтності, проявами депресії, задоволеності життям та показниками деменції ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена.

За результатами проведеного кореляційного аналізу між вищезазначеними параметрами з'ясовано, що вищий показник резильєнтності сприяє меншому прояву депресивних ознак. Стосовно

Таблиця 1

Соціально-демографічні дані досліджуваної вибірки осіб поважного віку

Соціально-демографічні відомості досліджуваної вибірки		Кількість осіб (n)	%
Вік	60–70 років	58	47,1
	71–80	52	42,2
	Старше 81 року	13	10,5
Стать	Жіноча	115	93,4
	Чоловіча	8	6,5
Соціальний статус	Особа поважного віку	112	91
	Особа поважного віку (людина з інвалідністю)	11	9
Особливості проживання	Шлюбний партнер	13	10,5
	Діти	10	8,13
	Інші родичі	9	7,31
	Самостійно	91	73,9

Таблиця 2

Вираженість ступеня зв'язку між досліджуваними явищами

Досліджувані ознаки	Рівень резильєнтності	Рівень прояву депресії	Ступінь вираженості деменції	Рівень задоволеності життям
Рівень резильєнтності				
Рівень прояву депресії	-0,471***			
Ступінь вираженості деменції	-0,111	0,214*		
Рівень задоволеності життям	0,399***	-0,457***	-0,182*	

Примітка. * $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

ступеня вираженості деменції та резильєнтності не виявлено статистично значущого зв'язку цих параметрів. Натомість, аналізуючи показники значущості між рівнем задоволеності життям і резильєнтністю, можна зробити висновок про позитивний зв'язок між вищеописаними параметрами, що вказує на тенденцію підвищення рівня задоволеності життям за умови високих показників резильєнтності. Проаналізуємо значущість зв'язку між вираженістю депресивних ознак та проявами деменції. За результатами числових даних спостерігаємо слабкий, позитивний зв'язок, що може свідчити про незначний вплив зниження когнітивних функцій на емоційний стан осіб поважного віку. Проте бачимо середній та негативний зв'язок між рівнем проявами депресії і задоволеністю життям, що вказує на зменшення суб'єктивного відчуття задоволеності життям при вираженому прояві депресії в літніх людей.

Для визначення потенційного впливу вимірюваних показників на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб поважного віку ми використали метод лінійної регресії. За попередніми результатами аналізу взаємозв'язку між досліджуваними параметрами психологічного благополуччя та резильєнтності ми помітили позитивний зв'язок рівнем задоволеності життям та резильєнтності. На початку регресійного аналізу ми виокремили результати діагностики прояву депресії, рівня задоволеності життям та проявів деменції як можливих факторів впливу на резильєнтність осіб поважного віку.

З метою визначення факторів впливу на інший об'єкт нашого дослідження, а саме психологічне благополуччя, ми застосували подібну модель математичних розрахунків, але потенційними факторами обрали вже рівень резильєнтності та прояву депресії, показники деменції.

Аналізуючи отримані табличні дані для резильєнтності та психологічного благополуччя, показники деменції не є значущим предиктором в обох аналітичних відомостях.

З метою детального аналізу впливу можливих факторів на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб поважного віку ми взяли до уваги результати не лише діагностичного зрізу, а й самозвіту за якістю сну та рівнем фізичної активності й соціально-демографічні дані (вік, стать, наявність / відсутність інвалідності), особливості проживання (самостійно / з іншими людьми). Ми виокремили лише ті показники, які відображають виражений взаємозв'язок. Результати проведеного регресійного аналізу визначення предикторів резильєнтності висвітлено в таблиці.

Аналогічну модель ми застосували в дослідженні предикторів психологічного благополуччя осіб поважного віку. Отримані статистичні відомості відображено в таблиці.

З огляду на табличні відомості результатів лінійної регресії, можемо виокремити такі предиктори психологічного благополуччя та резильєнтності осіб поважного віку. Результати висвітлено в таблиці.

Таблиця 3

Регресійний аналіз факторів впливу на резильєнтність осіб поважного віку

Резильєнтність	Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
	Рівень вираженості депресії	-0,362	0,558	0,311	<.001
	Прояв деменції	-0,400			0,936
	Задоволеність життям	0,396			<.001

Таблиця 4

Регресійний аналіз факторів впливу на психологічне благополуччя осіб поважного віку

Психологічне благополуччя	Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
	Рівень вираженості депресії	-0,368	0,597	0,356	<.001
	Прояв деменції	-0,451			0,908
	Резильєнтність	0,248			<.001

Таблиця 5

Предиктори для визначення прояву резильєнтності осіб поважного віку

Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
Рівень вираженості депресії	-0,324	0,657	0,432	0,011
Задоволеність життям	0,345			0,006
Якість фізичної активності: рівень фізичної активності				
низький	4,814			0,066
середній	5,536			0,045
високий	6,470			0,041

Таблиця 6

Предиктори для визначення прояву психологічного благополуччя осіб поважного віку

Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
Рівень вираженості депресії	-0,376	0,708	0,502	<,001
Резильєнтність	0,203			0,006
Вік (71–80 років)	1,738			0,010
Вік (старше 81 року)	-2,249			0,045

Таблиця 7

Виявлені предиктори психологічного благополуччя та резильєнтності осіб поважного віку

Предиктори	Психологічне благополуччя	Резильєнтність
	Виразеність депресії	Виразеність депресії
	Резильєнтність	Психологічне благополуччя
	Старший вік (від 80 років)	Високий рівень фізичної активності

З огляду на результати проведеного дослідження, ми виявили взаємозв'язок явищ резильєнтності та задоволеності життям осіб поважного віку досліджуваної вибірки. Така тенденція може бути пояснена наявністю механізмів протистояння життєвим негараздам, віковим змінам і хворобам, які накладають відбиток на загальне самопочуття та збереження соціальної активності літніх осіб.

Висновки. Проведене дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям та резильєнтністю осіб поважного віку виявило значущі кореляційні й прогностичні зв'язки між цими конструктами. Статистичний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між резильєнтністю та задоволеністю життям і виражений негативний зв'язок обох цих показників з рівнем депресії, що свідчить про взаємозалежність психологічної стійкості та благополуччя. Регресійний аналіз ідентифікував ключовими предикторами резильєнтності низький рівень депресії, високу задоволеність життям та, що важливо, високий рівень фізичної активності. Відповідно, психологічне благополуччя значуще прогнозується високою резильєнтністю та низьким рівнем депресії. Отримані результати підтверджують важливість резильєнтності як адаптаційного механізму й ключового ресурсу для здорового старіння, а також указують на необхідність створення та впровадження соціальних програм, спрямованих на оптимізацію психологічної стійкості завдяки позитивним адаптаційним механізмам.

ЛІТЕРАТУРА:

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

2. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/well-being>

3. Fullen M.C., Richardson V.E., Granello D.H. Comparing successful aging, resilience, and holistic well-being as predictors of the good life. *Educational Gerontology*. 2018. Vol. 44, no. 7. P. 459–468. <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1501230>

4. Infurna F.J. Utilizing Principles of Life-Span Developmental Psychology to Study the Complexities of Resilience Across the Adult Life Span. *The Gerontologist*. 2021. Vol. 61, no. 6. P. 807–818. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab086>

5. Reyes M.-F., Satorres E., Meléndez J. C. Resilience and Socioeconomic Status as Predictors of Life Satisfaction and Psychological Well-Being in Colombian Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*. 2019. Vol. 39, no. 3. P. 269–276. <https://doi.org/10.1177/0733464819867554>

6. The impact of resilience among older adults / S. MacLeod et al. *Geriatric Nursing*. 2016. Vol. 37, no. 4. P. 266–272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>

7. The Psychological Resilience of Older Adults Is Key to Their Independence in Instrumental Activities of Daily Living and Social Participation / N. Saez-Sanz et al. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 4. P. 383. <https://doi.org/10.3390/brainsci15040383>

8. Zheng W., Huang Y., Fu Y. Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*. 2020. Vol. 28, no. 4. P. 1323–1332. <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025