

Роль смисложиттєвих орієнтацій у формуванні позитивного ставлення до старіння жінок

Лариса Гросс

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: HrossLM@krok.edu.ua

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: irinas@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Старіння населення сьогодні становить одну з ключових соціально-демографічних проблем у розвинених країнах. За даними ВООЗ, частка людей віком 60+ у світі зростає рекордними темпами [1]. Для жінок старіння поєднане не лише з біологічними змінами, а й із соціальними та психологічними викликами: зміною ролей, ризиком самотності, втратою працездатності та зниженням соціального статусу [2]. Важливою умовою збереження психологічного благополуччя у цьому періоді є смисложиттєві орієнтації, які визначають здатність жінки інтерпретувати власний досвід, формувати життєві цілі та знаходити значущість у вікових змінах. У жінок, які старіють, існує низка специфічних викликів (втрата професійних чи соціальних ролей, стан здоров'я, зміни сімейної структури), які можуть впливати на їхню здатність підтримувати позитивне ставлення до старіння. У зв'язку з цим стає важливим питання: як смисложиттєві орієнтації сприяють формуванню позитивного ставлення до старіння жінок?

Відповідно до екзистенційного підходу, пошук сенсу є базовою потребою людини та джерелом життєвої стійкості. В. Франкл підкреслював, що особистість здатна долати страждання та кризи через віднайдення особистісного сенсу [3].

К. Ріфф у моделі психологічного благополуччя виділяє ключові компоненти, важливі для позитивного функціонування особистості: самоприйняття; автономію, як здатність слідувати власним переконанням; позитивні стосунки з оточуючими; опановування середовищем; мету в житті та наявність цілей, які надають життю сенс; і спрямованість та особистісне зростання, як почуття безперервного розвитку і самореалізації. Ці складові сприяють підвищенню адаптивності, внутрішньої стійкості та загальної задоволеності життям у жінок старшого віку [4].

Ставлення до старіння формується під впливом соціальних норм і гендерних стереотипів. Жінки частіше зазнають вікової дискримінації, що негативно впливає на їхнє ставлення до себе та власних можливостей. Теорія активності передбачає збереження соціальної залученості, ролей і змістовної діяльності [5].

Дослідження К. Ріфф показують, що наявність життєвого сенсу (purpose in life) прямо пов'язана зі зниженням стресу, вищою стійкістю, кращою суб'єктивною якістю життя та нижчим рівнем депресивності. Авторка також

відзначає, що самоприйняття та позитивні стосунки виконують роль захисних чинників у старшому віці, зменшуючи психоемоційне навантаження [4].

Активність, соціальні зв'язки та продовження самореалізації формують позитивне сприйняття віку [5].

Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості в роботі з пошуком сенсу життя, доповнюють розуміння процесу старіння через роботу зі структурою «Я», архетипами та символами. Як зазначають автори І. В. Сингаївська, В. В. Ткач, Р. М. Ткач в статті «Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя)», внутрішній конфлікт у період старіння часто виникає через розрив між свідомими уявленнями про себе та несвідомими аспектами психіки. Методи юнгіанського аналізу допомагають усвідомити приховані переживання, трансформувати внутрішні суперечності та знайти нові життєві смисли [6].

Практичні рекомендації, щодо напрацювання смисложиттєвих орієнтацій для формування позитивного ставлення до старіння жінок, можна сформулювати так:

- психопросвітницькі програми та розвиток позитивного образу віку;
- групи особистісного розвитку, нарративні методи, арт-терапія;
- юнгіанські техніки роботи з архетипами та несвідомими змістами [6];
- програми активного довголіття, соціальної взаємодії та наставництва [5].

Позитивне ставлення до старіння означає переосмислення віку як можливості розвитку, а не втрат.

Смисложиттєві орієнтації відіграють важливу роль у формуванні позитивного ставлення жінок до старіння. Вони забезпечують внутрішню опору, сприяють адаптації до вікових змін, підвищують психологічну стійкість і суб'єктивну задоволеність життям. Поєднання екзистенційних підходів, моделей психологічного благополуччя та юнгіанської аналітики дозволяє комплексно розглядати процес старіння та визначати шляхи підтримки внутрішніх ресурсів жінок у цей період.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. *Ageing and health*. 2024.
2. United Nations Population Fund (UNFPA). *Ukraine's demographic crisis: one in five Ukrainians is aged 60; projected to be one in three by 2050*. 2024. <https://www.unfpa.org/data/transparency-portal/unfpa-ukraine>
3. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. 1959. 190p.
4. Ryff C. D. *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28.
5. Steverink N. *Successful Development and Ageing: Theory and Intervention*. In N. A. Pachana & K. Laidlaw (Eds.), *The Oxford Handbook of Clinical Geropsychology*. Oxford University Press. 2014. P. 84–103.
6. І.В. Сингаївська, В.В. Ткач, Р.М. Ткач. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету "КРОК" : Збірник наукових праць*. 2016. Вип. 24. С. 229–234.