

4. Яновська Т. А., Гончарова Н. О. Майндфулнес: терапія усвідомленості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтав. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка, 30–31 трав. 2024 р. Полтава, 2024. С. 200–204.
5. Мирончак К. В. Функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали V Всеукр. науково-практ. семінару, м. Чернівці, 3 листоп. 2022 р. С. 28–32. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5243>.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Тарасенко О. А.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

mirr14@ukr.net

Актуальність дослідження. У сучасному соціокультурному просторі, що характеризується зростанням тривалості життя, активізацією геронтологічних процесів та необхідністю перегляду ставлення до старості, самоактуалізація людей похилого віку постає не лише як особистісна потреба, а як одна з умов підтримання їхнього психологічного благополуччя. У літньому віці людина нерідко стикається зі змінами соціального статусу, зниженням рівня соціальної залученості, втратою професійної ідентичності, фізичним ослабленням, а іноді й самотністю. Усе це створює ризик розвитку емоційного неблагополуччя, відчуженості, депресивних станів, які можуть істотно знижувати якість життя. У цьому контексті потреба в особистісному саморозвитку, відчутті власної цінності, реалізації внутрішнього потенціалу набуває особливої ваги.

Виклад основного матеріалу. Самоактуалізація у похилому віці виступає

вагомим детермінантом суб'єктивного благополуччя, формує стійкість до життєвих втрат і криз, дозволяє інтегрувати минулий досвід у позитивну життєву нарративність і зберігати відчуття цілісності Я-концепції. Ідеї Абрахама Маслоу та Карла Роджерса, підтверджені сучасними емпіричними даними, вказують на те, що в основі психологічного здоров'я лежить процес самоздійснення, в якому особа реалізує власні внутрішні ресурси, прагне до особистісного росту й автентичності [4].

Особливої значущості тема набуває в умовах соціальних трансформацій, зокрема повномасштабної війни, що викликала не лише фізичні втрати, а й глибокі емоційно-психологічні зміни серед населення старшого віку. У таких обставинах питання збереження внутрішньої опори, актуалізації життєвого сенсу та почуття власної гідності стають фундаментальними. Дослідження, проведені в останні роки, доводять, що навіть у похилому віці люди здатні не лише підтримувати адаптивний потенціал, а й відкривати нові форми творчої самореалізації, включатися у волонтерську діяльність, сімейну підтримку, міжпоколіннєве навчання, що формує відчуття цінності власного існування [5].

Самоактуалізація в людей похилого віку розглядається як внутрішній процес реалізації особистісного потенціалу, що набуває особливої ваги в умовах завершальних етапів життєвого циклу. Гуманістична психологія, зокрема концепції А. Маслоу та К. Роджерса, вказує на самоактуалізацію як найвищий рівень реалізації людиною своїх потреб, який дає відчуття смислу, завершеності та цілісності життя. А. Маслоу підкреслював, що навіть у пізні роки людина здатна до зростання, оскільки потенціал до самореалізації не обмежений віковими рамками, а скоріше визначається наявністю внутрішньої мотивації до розвитку [2].

З погляду сучасної геронтопсихології, пізні етапи життя супроводжуються не лише фізіологічними змінами, а й радикальною перебудовою соціального статусу, зниженням соціальної активності, втратами (професійної ролі, партнерства, здоров'я), що створює сприятливий ґрунт для виникнення

екзистенційної кризи. Однак, як доводять результати досліджень А.М. Большакової, С.М. Бужинської та О.О. Зайцевої, люди похилого віку, які зберігають або набувають здатності до особистісного зростання, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, кращу адаптивність, меншу тривожність і позитивну Я-концепцію [1].

Психологічне благополуччя в цьому віці пов'язане не лише з відсутністю негативних емоцій чи стабільністю, а передусім із здатністю зберігати смисложиттєву цілісність. Як зазначає Т. Поліщук, самоактуалізація виступає інтеграційним процесом – вона допомагає людині осмислити життєвий шлях, прийняти його результати, сформувані внутрішню згоду з минулим і знайти смисл у сьогоденні через допомогу іншим, творчість, піклування про родину або участь у громадському житті [4].

Дослідження підтверджують наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самоактуалізації та показниками психологічного благополуччя у людей віком 60–80 років. Зокрема, у вибірці, дослідженій українськими вченими, було виявлено, що ті особи, які демонстрували вищі показники внутрішнього розвитку, також мали кращу адаптацію до змін соціального статусу, більше задоволення від міжособистісних контактів, більшу відкритість до нового та здатність приймати себе такими, якими вони є [3].

Наявність у людей похилого віку потреби в самоактуалізації та її реалізація тісно пов'язані з образом власного віку, уявленням про межі можливого та суб'єктивним баченням себе як активної чи пасивної особистості. Дослідження, проведені в Україні останніми роками показують, що особи, які продовжують бачити в собі агента впливу – в родині, громаді, у самопізнанні – зберігають мотивацію до розвитку [5]. Це, своєю чергою, корелює з вищими показниками емоційної стійкості, оптимізму, меншим рівнем внутрішньої напруги й нижчим ризиком депресивних проявів. У процесі самоактуалізації в цьому віці важливу роль відіграють не тільки смислові орієнтації, а й доступ до нових видів діяльності: навчання, волонтерство, міжпоколіннєва взаємодія, які не просто

«заповнюють час», а підтримують особистісний розвиток через визнання, автономію та соціальну залученість.

Крім того, у психологічному функціонуванні літніх людей можна спостерігати певну перебудову потребової сфери: зменшується значення зовнішньої мотивації (досягнення, статус), натомість зростає вагомість внутрішніх смислів, завершеності, миру з минулим. Саме тут розкривається потенціал самоактуалізації як внутрішнього механізму емоційного врівноваження: людина не стільки змінює зовнішні обставини, скільки змінює власне ставлення до них. Це включає переоцінку минулих виборів, примирення з втратами, віднайдення того, що досі надає сенс її щоденним діям. У дослідженнях геронтопсихологів підкреслюється: що вищий рівень прийняття себе в старості, то вищою є готовність до нового досвіду та здатність адаптуватися без втрати ідентичності [2].

Не менш важливим є вплив настанов та стилю мислення: ригідне сприйняття старості як «занепаду» значно знижує схильність до саморозвитку, тоді як установка на зростання навіть у мінімальних масштабах суттєво посилює здатність особистості підтримувати внутрішній порядок. Люди, які мислять себе «незавершеними» в доброму значенні цього слова, охочіше включаються в життєдіяльність, більше готові інвестувати в себе й інших, навіть якщо масштаб впливу обмежений [4]. Самоактуалізація, таким чином, виявляється не однією лише потребою, а особистісною установкою, яка формується протягом життя, але має шанс максимально проявитися саме в пізньому віці, якщо створено умови для внутрішньої активності, міжособистісного резонансу та збереження зв'язку зі значущими сенсами.

Висновки. Аналіз психологічних особливостей самоактуалізації у пізньому віці дозволяє стверджувати, що цей процес є ключовим чинником збереження внутрішньої цілісності особистості в умовах вікових змін. Він не лише сприяє прийняттю об'єктивних обмежень, а й забезпечує активне переосмислення життєвого шляху, перевстановлення зв'язку з власними цінностями та сенсами.

Люди, які зберігають мотивацію до саморозвитку, навіть у зміненому соціальному контексті, демонструють більшу здатність до емоційної стабілізації, прийняття себе й участі у значущих формах спілкування.

Самоактуалізація в старості проявляється через глибину рефлексії, готовність осмислити прожите життя не як підсумок, а як відкритий простір для зростання у внутрішньому вимірі. Вона не зумовлюється віком чи зовнішніми умовами напряду, але залежить від сформованих раніше уявлень про себе, установки на розвиток, здатності підтримувати зв'язок з іншими та розглядати своє життя як значуще. У контексті сучасної геронтопсихології самоактуалізація постає не як абстрактний ідеал, а як реальний психологічний ресурс, який підсилює відчуття благополуччя, знижує ризики дезадаптації й дозволяє зберегти суб'єктну позицію в умовах вікових змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большакова А. М., Бужинська С. М., Зайцева О. О. Особливості самоактуалізації як чинника психологічного благополуччя в людей похилого віку. *Психологія особистості*. 2023. № 53. С. 105–109.
2. Бондаренко О.В. Психологічне благополуччя особистості як важлива складова її життєвої якості. *Вісник Черкаського університету*. 2018. № 1(331). С. 21–27.
3. Гончарова Л.А. Дослідження психологічних чинників творчої активності людей похилого віку. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2.13. С. 47–51.
4. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник життєстійкості особистості в літньому віці. *Психологія і особистість*. 2018. Вип. 11. С. 236–243.
5. Скавреник В. І. Психологічне здоров'я осіб похилого віку в контексті їх життєвої активності. *Освітній вимір*. 2022. № 3. С. 53–59.
6. Усачова Л. І. Психологічна підтримка самореалізації осіб похилого віку. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 2. С. 122–127.