

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ТА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ОСІБ ПІЗНЬОГО ВІКУ: ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Новіцька Валентина

Проблема депресивних станів у пізньому віці набуває особливої актуальності в умовах соціальних і культурних трансформацій сучасного суспільства. Психологічні дослідження доводять, що старіння є не лише біологічним, а передусім екзистенційним процесом, який супроводжується переосмисленням власного життя, почуттям самотності, втратами, страхом смерті та потребою у збереженні сенсу буття. Дефіцит екзистенційних ресурсів, таких як усвідомлення життєвих цінностей, мети, почуття значущості й свободи, часто стає основою формування депресивних станів у людей похилого віку.

Водночас пізній вік відкриває нові можливості для духовного зростання, інтеграції життєвого досвіду та усвідомлення власної унікальності. Тому розуміння екзистенційних чинників як ключових у структурі психологічного благополуччя є необхідним для розроблення ефективних підходів до психологічної допомоги літнім людям.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок між екзистенційними чинниками та проявами депресивних станів у людей пізнього віку, а також окреслити напрями психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію внутрішнього світу особистості та збереження її життєвої цілісності.

У межах екзистенційної психології (Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом) депресія розглядається як стан «екзистенційного вакууму» – внутрішньої спустошеності, спричиненої втратою сенсу життя. Люди похилого віку часто переживають кризу ідентичності, що виникає через втрату соціальних ролей, статусу, близьких людей, фізичних можливостей і самостійності. Вони стикаються з питаннями свободи, смерті, відповідальності та ізоляції – центральними темами екзистенційного буття. Цей віковий етап є критичним для формування

екзистенційного балансу, оскільки особистість осмислює прожите життя, інтегрує свій життєвий досвід і прагне до гармонії між минулим, теперішнім і майбутнім.

Особи пізнього віку – це люди, які перебувають на завершальному етапі онтогенетичного розвитку, що характеризується віковими біологічними, психологічними та соціальними змінами, пов'язаними зі старінням організму, переоцінкою життєвих цінностей і накопиченим життєвим досвідом.

Відповідно до логотерапевтичного підходу В. Франкла, відчуття сенсу є базовою екзистенційною потребою людини. Його втрата призводить до фрустрації, апатії та внутрішнього безсилля. Р. Мей підкреслював, що депресія є наслідком відчуження від власного «Я» та неможливості здійснювати автентичний вибір, а І. Ялом зазначав, що депресивність у пізньому віці часто пов'язана із запереченням неминучості смерті та страхом небуття. Сучасні емпіричні дослідження засвідчують, що високий рівень екзистенційної усвідомленості, духовності та осмисленості життя корелює з нижчим рівнем проявів депресії. Натомість низький рівень життєвої задоволеності, самотності і дефіцит соціальної підтримки є значущими предикторами депресивних симптомів [4].

Взаємозв'язок між екзистенційними чинниками та депресією проявляється у трьох основних площинах:

- 1) *когнітивній* – у спотвореному сприйнятті власного життєвого досвіду, втраті позитивної самооцінки;
- 2) *емоційній* – у переживанні порожнечі, безнадії, страху;
- 3) *поведінковій* – у пасивності, соціальній ізоляції, відмові від життєвої активності.

Психологічна допомога людям пізнього віку має ґрунтуватися на принципах екзистенційно-гуманістичної терапії, орієнтованої на прийняття власного життя, переосмислення його сенсу та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Ефективність такої допомоги забезпечується застосуванням комплексу психокорекційних методів, серед яких:

- 1) *логотерапія* – пошук і відновлення сенсу життя через творчість, любов, переживання цінностей;
- 2) *арт-терапія* – вираження внутрішніх переживань через художню діяльність (живопис, музика, поезія тощо);
- 3) *біографічний метод* – осмислення власного життєвого шляху, інтеграція позитивного досвіду та прийняття минулого;
- 4) *групова психотерапія* – створення атмосфери підтримки, довіри та прийняття;
- 5) *психоедукаційні тренінги* – розвиток навичок саморегуляції, життєстійкості та подолання тривожності.

Практичний досвід застосування екзистенційно орієнтованих методів психокорекції засвідчує, що вже після 8–10 занять учасники демонструють зниження рівня депресивних симптомів, підвищення самооцінки, оптимізму та відчуття особистісної значущості.

Таким чином, екзистенційні чинники виступають базовими детермінантами психоемоційного благополуччя особистості у пізньому віці. Саме осмисленість життя, духовність, прийняття власної смертності та здатність реалізовувати себе через значущі цінності забезпечують внутрішню рівновагу та знижують ризик розвитку депресивних станів. Емпіричні та клінічні дослідження підтверджують, що люди похилого віку з високим рівнем екзистенційної усвідомленості мають кращі показники психологічного та соматичного здоров'я, демонструють вищу адаптивність і задоволеність життям.

Психологічна допомога в межах екзистенційно-гуманістичної терапії ефективно долає депресивні переживання, адже спрямована на відновлення сенсу життя, внутрішньої свободи та прийняття себе. Вона гармонізує емоційну сферу, зміцнює життєстійкість і підтримує духовну цілісність, що особливо важливо у пізньому віці.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Boston: Beacon Press, 2019. 200 с.
2. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Київ: Основи. 2021. 624 с.
3. Власова О. І., Яремчук І. В. Екзистенційні аспекти переживання старості. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 3. С. 44–51.
4. Мей Р. Смысл тревоги. Львів: Видавництво УКУ, 2020. 320 с.