

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

CHARACTERISTICS OF SELF-FULFILLMENT AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ELDERLY PEOPLE

Дослідження психологічного благополуччя людей похилого віку може допомогти психологам надавати їм більш якісну підтримку, допомагати пристосуватися до нових умов життя та безболісно проходити кризу похилого віку. Метою дослідження було вивчення самоактуалізації як чинника психологічного благополуччя в людей похилого віку. У дослідженні брали участь 80 осіб у віці від 60 до 80 років, серед них 39 жінок та 31 чоловік. Для проведення дослідження були використані психодіагностичні методики «Виявлення рівня самоактуалізації особистості», «Шкала психологічного благополуччя» та «Методика діагностики самооцінки». Для оцінки статистичної значущості взаємозв'язку між показниками самоактуалізації особистості та психологічного благополуччя проведено кореляційний аналіз. Дані, отримані в ході дослідження, показали, що реалізація потреби людини в самоактуалізації можлива лише після задоволення фізіологічних потреб, потреб у безпеці, прихильності, приналежності до певної соціальної групи, повазі та схваленні. Особисте благополуччя відображає відчуття щастя та задоволеності життям, баланс між позитивними і негативними емоціями, а також інтеграцію психологічного та соціального благополуччя. Люди похилого віку потребують адаптації до змін, що відбуваються, і до нового оточення. Зміни в соціальному статусі потребують часу та звання, а самореалізація літніх людей може бути найважливішим чинником психологічного благополуччя. Дослідження самореалізації та психологічного благополуччя серед літніх людей показують, що з віком вони починають замислюватися про прожиті життя, про те, чи правильним був обраний ними життєвий шлях, чи можна було щось змінити, піти іншим шляхом. Незалежно від того, чи задоволена літня людина підсумками прожитого життя, минуле все одно відіграє дуже важливу роль у її житті. Проживши довге життя, літні люди мають власну думку про світ, людей і події, що їх оточують. У більшості випадків літні люди можуть розвивати стосунки з іншими людьми, піклуватися про їхнє благополуччя, співпереживати, формувати прихильність і налагоджувати взаєморозуміння. У багатьох випадках літні люди розуміють, що стосунки ґрунтуються на взаємних поступках.

Ключові слова: самоактуалізація, психологічне благополуччя, тривожність, особистісна самоактуалізація, людина похилого віку.

Researching the psychological well-being of the elderly can help psychologists provide them with better support, help them adapt to new living conditions and painlessly go through the crisis of old age. The purpose of the study was to study self-actualization as a factor of psychological well-being in the elderly. 80 people aged 60 to 80 took part in the study, including 39 women and 31 men. Psychodiagnostic techniques "Determining the level of self-actualization of the individual", "Scale of psychological well-being" and "Methodology of self-assessment diagnostics" were used to conduct the research. To assess the statistical significance of the relationship between indicators of self-actualization of the individual and psychological well-being, a correlation analysis was conducted. Based on the data obtained during the research, it was found that the realization of a person's need for self-actualization is possible only after satisfying the needs of physiological, safety, love, affection and belonging to a certain social group, respect and recognition. Personal well-being reflects the unity of the perceived level of happiness and life satisfaction, the balance of positive and negative emotions, psychological and social well-being. An elderly person must adapt to the changes taking place and adjust to the new environment. Changes in social status require time and getting used to, and self-actualization of an elderly person can become the most important factor in their acquisition of psychological well-being. A study of personality self-actualization and psychological well-being in the elderly showed that in old age, people begin to think about the life they lived, whether they chose the right path in life, whether they could have changed something, followed a different path. It doesn't matter if the inclined person is satisfied with the results of the life path he has passed or not, the past will still play a very important role in his life. An elderly person, having lived a long life, has his own opinion on the world around him, people and events. For the most part, inclined people have satisfied relationships with others, care about the well-being of other people, are able to empathize, have attachments and close relationships. Most often, inclined people understand that human relations are built on mutual concessions.

Key words: self-actualization, psychological well-being, anxiety, personal self-actualization, elderly person.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.17>

Большакова А.М.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри педагогіки,
психології та філології
Харківська державна академія культури

Бужинська С.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Зайцева О.О.

доктор філософії,
старший викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової освіти
та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Реалії сьогодення свідчать, що в більшості європейських країн, і Україна не є винятком, у демографічній структурі зростає кількість людей похилого віку. Така ситуація висуває на перший план проблеми людей похилого віку та необхідність вивчення умов для їх самореалізації та формування психологічного благополуччя. З іншого

боку, сучасна економічна та політична ситуація призводить до виключення цієї категорії людей із суспільних відносин та нехтування їхніми інтересами. Вихід на пенсію, зміна соціально-економічних умов і військові дії в країні є стресовими чинниками для людей похилого віку, які не можуть до них адаптуватися, що сприяє їх кризовому стану. Від того, як літні

люди долають цю кризу, залежить процес їхньої самореалізації та можливість активного та повноцінного життя.

Тому важливим для цієї вікової групи є вивчення процесу самореалізації та формування концепції «позитивного розвитку». Проблема самореалізації в людей похилого віку є важливою складовою психологічного благополуччя, і це питання є не тільки науково актуальним, але й життєво важливим. Люди похилого віку мають особливе призначення та особливу роль у системі життєвого циклу людини. Саме літні люди забезпечують зв'язок поколінь і здатні глибоко розуміти, цінувати та пояснювати життя в цілому, його природу й сенс. Із цієї точки зору одним із пріоритетних напрямків вікової психології та акмеології є вивчення психологічних особливостей людей похилого віку, їх особистісного розвитку та проблем самореалізації.

Аналіз досліджень та публікацій. Протягом багатьох років питання самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості хвилювало вітчизняних і зарубіжних учених.

У західній філософії теоретичне осмислення самореалізації людської індивідуальності та практичної рекомендації щодо її здійснення дали Аристотель і Платон. Питання самоактуалізації широко представлено в працях А. Маслоу, Г. Олпорта, В. Франкла, Е. Еріксона та інших. Серед зарубіжних теорій також великою популярністю користуються вчення, у яких ставало питання самореалізації та самоактуалізації особистості, такі як філософсько-антропологічні та психологічні концепції З. Фрейда, аналітична психологія К. Юнга, індивідуальна психологія А. Адлера та неопрейдизм К. Хорні, концепція міжособистісної психіатрії Г. Саллівана, гуманістичний психоаналіз Е. Фромма, епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона, а також біхевіоризм (Б. Торндайк, Дж. Уотсон) і неопрейдизм (Е. Толмен, К. Халл) [3; 12; 16]. Цікавим є підхід до визначення особистісного розвитку як процесу гармонізації відносин із соціумом Н. Паттуріна, який містить щонайменше два етапи: а) підвищення рівня усвідомлення соціальних потреб і розширення засобів і способів їх задоволення та б) формування на цій основі автономії. К. Роджерс, зокрема, бачить структуру процесу самореалізації як низку стадій: усвідомлення – адекватність – активність [3]. Можливо, «самоактуалізація» в інтерпретації А. Маслоу та інших учених не знайшла широкого застосування на практиці через те, що розумілася дуже абстрактно: вражаюче самоусвідомлення індивідуальної унікальності та певної вродженої потреби в якійсь активності, яка обумовлена повною внутрішньою і зовнішньою свободою.

На даний час проблема психологічного благополуччя людей похилого віку по всьому світу

стає все актуальнішою. Крос-культурні дослідження під керівництвом Е. Дінера, К. Пітерсена, Р. Райна та К. Шелдона загалом охоплюють понад сто країн [3; 9]. У дослідженнях Р. Лукаса та Ф. Фудзіта з допомогою конфірматорного аналізу було доведено, що рівень екстраверсії впливає на вираженість суб'єктивного благополуччя та позитивних емоцій. Стійкість суб'єктивного благополуччя може бути пояснена також і домінуванням певних установок. Так, домінування спрямованості особистості на позитивний досвід і найкращий результат формує когнітивну диспозицію, названу Ч. Снайдером «надія на найкраще». М. Шайер та Ч. Карвер виділили близьке за змістом поняття – «диспозиційний оптимізм» чи диспозицію «віра в найкращий результат подій». Зокрема, питання про структуру позитивних і негативних емоцій досі залишається дискусійним. Л. Фелдман-Баррет і Дж. Рассел вважають, що позитивні та негативні емоції є двома протилежними полюсами континуального простору конструкту. Таким чином, концепції психологічного благополуччя відкривають нові горизонти в дослідженні особистості, що прагне продуктивної самореалізації.

Мета статті – виявити взаємозв'язок самоактуалізації та психологічного благополуччя в людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь 80 осіб у віці від 60 до 80 років, серед них 39 жінок і 31 чоловік. Для проведення дослідження були використані психодіагностичні методики «Виявлення рівня самоактуалізації особистості» Е. Шостера в модифікації Л. Гомзана, «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф (адаптована Т. Шевеленковою, П. Фесенком) та «Методика діагностики самооцінки» Ч. Спілбергера, Л. Ханіна (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності). Для оцінки статистичної значущості взаємозв'язку між показниками самоактуалізації особистості та психологічного благополуччя проведено кореляційний аналіз.

Отримані емпіричні частоти були перевірені на нормативний розподіл ознак, що дало можливість використовувати критерій кореляції Пірсона. Обробка даних проводилася за допомогою програми Statistica 10 for Windows.

Коефіцієнти кореляції показників самоактуалізації особистості та психологічного благополуччя в людей похилого віку наведено в табл. 1.

Результати, представлені в таблиці 1, показують, що між більшістю показників самоактуалізації та показниками психологічного благополуччя серед людей похилого віку існують статистично значущі кореляційні зв'язки. Було виявлено низку статистично значущих прямих кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя «Автономія», «Само-

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників самоактуалізації особистості за методикою «Виявлення рівня самоактуалізації особистості» та показників психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Показники самоактуалізації	Показники психологічного благополуччя								
	Позитивні відносини з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Життєва мета	Само-сприйняття	Баланс афекту	Свідомість життя	Людина як відкрита система
Орієнтація в часі	***	0,303**	***	***	***	***	***	0,400**	***
Опора	***	0,276*	***	***	***	0,278*	***	0,290*	0,304**
Ціннісна орієнтація	0,370**	***	***	***	0,278*	0,300*	0,289*	0,356**	0,340*
Гнучкість поведінки	***	0,280*	0,388**	***	***	***	***	***	***
Сензитивність	0,390**	0,400**	0,279*	0,381**	0,400**	0,270*	0,281*	0,400**	0,278*
Спонтанність	***	0,450**	0,290*	0,300*	***	***	0,312*	***	***
Самоповага	0,404**	0,290*	0,389**	0,279*	0,367**	0,290*	0,300*	0,278*	0,298*
Самоприйняття	0,361**	0,404**	0,290*	0,381**	0,404**	0,290*	0,285*	0,412**	0,282*
Погляд на природу людини	0,276*	0,321*	***	0,456**	0,522**	0,390**	0,287*	0,289*	0,432**
Синергічність	0,290*	***	***	0,364**	***	0,354**	***	0,287*	0,388**
Прийняття агресії	***	0,371**	***	0,388**	0,293*	0,421**	0,293*	0,301*	***
Контактність	0,400**	0,285*	0,388**	0,282*	0,297*	0,285*	0,300*	0,285*	0,311*
Пізнавальні потреби	***	0,293*	***	0,400**	0,293*	***	0,289*	0,440**	0,300*
Креативність	***	0,421**	***	0,311*	0,288*	***	***	0,282*	***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

сприйняття», «Свідомість життя», «Людина як відкрита система» та показником самоактуалізації «Опора». Так, літні люди, які керуються в житті власними цілями, переконаннями, ідеями та принципами, зазвичай залежать від себе, позитивно ставляться до себе, приймають усі аспекти своєї особистості, мають цілі та сенс життя. Іншими словами, це незалежні люди, які не потребують нічийої допомоги, краще сприймають нову інформацію, у них розвивається цілісний погляд на життя, відкритість до нового досвіду, безпосередність і спонтанність переживань.

Очікувано, що показники самоактуалізації особистості «Сензитивність», «Самоповага» та «Самоприйняття» показали статистично значущий прямий кореляційний зв'язок з усіма показниками психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя». Таким чином, чим більше літні люди поважають власні досягнення й емоції та приймають себе як цілісну особистість, тим вище їх психологічне благополуччя. Люди, які глибоко й чутливо усвідомлюють власні потреби та почуття, мають можливості для особистісного зростання й розвитку в старшому віці, можуть розвивати добрі стосунки з оточуючими та вести повноцінне соціальне життя.

Статистично значущі прямі кореляційні зв'язки утворилися між показниками самоактуалізації «Креативність» і «Пізнавальні потреби» із показниками «Автономія», «Особистісне зростання», «Життєва мета» і «Усвідомленість життя». Таким чином, чим вищий ступінь прагнення до здобуття знань про себе та навколишній світ, тим вищий рівень усвідомленості життя та інших людей. Жага до нового створює відчуття нескінченного розвитку. Такі люди сприймають себе, як «зростаючу» особистість, що самоактуалізується, завжди відкрита до нового досвіду, відчуває реалізацію власного потенціалу та, незважаючи на свій похилий вік, спостерігають покращення в собі та своїй поведінці.

Очікувано, що показник самоактуалізації особистості «Контактність» показав прямий кореляційний зв'язок з усіма показниками психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя». Цей результат може означати, що літні люди мають можливість залишатися соціально активними, підтримувати задовільні стосунки з оточуючими, піклуватися про благополуччя інших і співпереживати їм, мати прихильність і близькі стосунки, а також знаходити або створювати правильні умови та ситуації для задоволення своїх особистісних потреб і досягнення своїх цілей.

**Взаємозв'язок показників самоактуалізації за методикою
«Виявлення рівня самоактуалізації особистості» та показників психологічного
благополуччя за «Методикою діагностики самооцінки»**

Показники самоактуалізації	Показники психологічного благополуччя			
	Реактивна тривожність	p	Особистісна тривожність	p
Орієнтація в часі	0,441	<	0,311	<
Опора	0,298	<	0,289	<
Ціннісна орієнтація	-	> 0,05	-	> 0,05
Гнучкість поведінки	0,441	<	0,274	<
Сензитивність	0,406	<	0,400	<
Спонтанність	0,300	<	0,274	<
Самоповага	-	> 0,05	-	> 0,05
Самоприйняття	-0,441	<	-0,274	<
Погляд на природу людини	-	> 0,05	-	> 0,05
Синергічність	-	> 0,05	-	> 0,05
Прийняття агресії	-0,389	<	-0,300	<
Контактність	-0,400	<	-0,300	<
Пізнавальні потреби	-	> 0,05	-	> 0,05
Креативність	0,298	<	0,289	<

Результати, представлені в таблиці 2, свідчать про те, що за методикою діагностики самоактуалізації людей похилого віку більшість показників психологічного благополуччя утворює статистично значущі кореляційні зв'язки. Статистично значущі прямі кореляційні зв'язки утворилися між показниками психологічного благополуччя «Реактивна тривожність» та «Особистісна тривожність» із показником самоактуалізації «Орієнтація в часі». Іншими словами, чим більше люди тривожні, тим більше вони живуть минулим і майбутнім. Люди похилого віку, які живуть сьогодні, тобто мають правильну орієнтацію в часі, думають і піклуються про те, що відбувається сьогодні, є більш спокійними та впевненими в собі.

Показники психологічного благополуччя «Реактивна тривожність» і «Особистісна тривожність» прямо корелюють із показниками самоактуалізації «Опора», «Гнучкість поведінки», «Сензитивність», «Спонтанність» та «Креативність». Так, чим частіше літні люди сприймають нейтральні моменти, як загрози, тим гнучкіші вони в нестандартних ситуаціях і тим більше покладаються на себе в різних складних життєвих моментах. Тривожні люди більш спонтанні та креативні, ніж спокійні. Це пов'язано з тим, що творчість вимагає емоційного драйву, який може забезпечувати тривожний стан.

Показники «Реактивна тривожність» та «Особистісна тривожність» утворюють значущі зворотні кореляційні зв'язки з показниками самоактуалізації «Самоприйняття», «Прийняття агресії» та «Контактність». Таким чином, чим вище в людини похилого віку тривожний

стан, тим гірше вона ставиться до себе та свого життя, вона не сприймає власної агресії, як природну властивість, вважаючи себе поганою людиною, і до мінімуму знижує соціальну активність.

Таким чином, кореляційний аналіз, проведений з метою визначення взаємозв'язку між самоактуалізацією та психологічним благополуччям серед людей похилого віку, виявив статистично значущий зв'язок між багатьма оцінками показників.

Висновки. На основі даних, отриманих у цьому дослідженні, можна зробити висновок, що кореляційний аналіз, проведений для визначення взаємозв'язку між самоактуалізацією та психологічним благополуччям серед людей похилого віку, показав статистично значущу кореляцію між оцінками показників. Результати засвідчили, що чим більше літні люди поважають власні досягнення й особистісні емоції та приймають себе як особистість, тим вище їх психологічне благополуччя. Також було зроблено висновок, що літні люди залишаються соціально активними, мають задоволені стосунки з оточуючими, піклуються та співпереживають за благополуччя інших, мають прихильність і близькі стосунки, задовольняють свої особисті потреби та здатні знаходити або створювати умови та ситуації, які сприяють досягненню власних цілей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.В. Психологічне благополуччя особистості як важлива складова її життєвої якості. *Вісник Черкаського університету*. 2018. № 1(331). С. 21–27.

2. Брагіна К.І. Губристична мотивація у структурі мотиваційного профілю осіб літнього віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 29–32.
3. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
4. 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.
5. Гончарова Л.А. Розвиток громадянської самосвідомості та творчої активності людей зрілого віку : навч. посібник. Київ : Вид. КУТЕП, 2015. 89 с.
6. Гупаловська В.А. Самореалізація особистості як наукова проблема. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. Ч. 7. С. 37–45.
7. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса : Наука і освіта, 2015. № 3. С. 48–55.
8. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1(142). С. 1–9.
9. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 2. Том 1. С. 70–74.
10. Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
11. Коваленко О.Б., Корнев Н.Н. Соціальна психологія. Київ : Тополя, 2006. 400 с.
12. Лисенко Т.І. Психологічне благополуччя як складова поняття «якість життя». *Вісник Національної академії статистики, обліку та аудиту*. 2015. № 1. С. 81–87.
13. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості : монографія. Івано-Франківськ : ПНУ, 2014. 400 с.
14. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : посібник. Київ : Академвидав, 2003. С. 159–277.
15. Поліщук С.А. Емоційно-вольова регуляція процесів старіння людини: проблеми і перспективи дослідження. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2013. Вип. 8. Ч. 2. С. 262–270.
16. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку : посібник. Київ : ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 150 с.
17. Ryff C. Self-realisation and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. № 24(1). P. 1–12.