

Крижановська Зореслава Юріївна

кандидат психологічних наук, доцент,

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,

Сичак Оксана Олександрівна

студентка факультету психології,

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Вивчення соціально-психологічних проблем людей похилого віку, з урахуванням їх особистісних змін, які призводять до різної міри порушення їх взаємодії з соціальним середовищем, є однією з провідних проблем сучасного суспільства. Знання особливостей протікання процесу старіння, рівня адаптації та пристосування, активне включення літніх людей в суспільні взаємини є умовами успішного функціонування цих людей в суспільстві.

Старшому поколінню властиві не лише несприятливі зрушення, пов'язані з процесом старіння, погіршенням здоров'я та зниженням працездатності, а й суттєві зміни життєвих умов, їх ролей в сімейному середовищі, в системі уявлень про себе. Відтак, у цій ситуації, заактуалізовується необхідність отримання об'єктивного знання про людей похилого віку, їх психологічний та соціальний добробут, механізми, умови їх особистісного розвитку, для того, щоб визначити шляхи оптимізації процесу розвитку як окремої особистості, так і суспільства в цілому, підвищити статус літніх громадян в соціумі, надати пенсіонерам можливість не лише для довготривалого життя, а й для подальшого розвитку власного потенціалу та самореалізації.

Теорія самоактуалізації є ключовим системотворчим елементом гуманістичної школи в психології та акмеології. Основною для гуманістичного спрямування є ідея про те, що усвідомлене прагнення до максимально можливого розкриття свого потенціалу, самості, ества і його реалізації в практичній життєдіяльності на благо суспільства шляхом самоактуалізації є необхідним чинником повноцінного розвитку людини.

Прообрази деяких ідей, котрі лежать в основі проблеми самоактуалізації людини можна зустріти вже в античній філософії і релігійних вченнях Давнього світу. У ренесансних мислителів світ особи наближається до Бога, проте не збігається із божественним першопочатком (Л. Альберті, Ф. Петрарка). Під впливом ідей Нового часу, його раціональних підходів, у працях мислителів (Ф. Бекон, Б. Спіноза) акцентується увага на способі реалізації своєї сутності. Західноєвропейські філософи (Г. Гегель, І. Кант та ін.) підкреслюють неповторність людини, яка повинна не лише пізнати, а й створити себе, критично переосмисливши свою сутність. Науковий підхід до проблеми самоактуалізації починається із спроб філософів та психологів другої половини ХІХ ст. поставити в центр філософського вчення життя людини (А. Бергсон, В. Виндельбанд, В. Дільтей, С. К'єркегор, Г. Риккерт, А. Шопенгауер, Е. Шпрангер, С. Франк та ін.).

Ці погляди знайшли своє продовження у філософії екзистенціалізму, для якого характерна орієнтація на людину, її індивідуальне буття, а в центрі уваги опиняються проблеми життя і смерті, тривоги і турботи, пограничного стану і життєвого вибору, індивідуальної свободи, відповідальності, смислу життя, особистісного росту (А. Анг'ял, Л. Бінсвангер, Дж. Бьюдженталь, С.К. Гаард, Р. Мей, Ф. Ніцше, Ж.П. Сартр, Е. Фром та ін.).

З середини ХХ століття феномен самоактуалізації став предметом пристального дослідження в гуманістичній психології (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Шостром та ін.). В їх роботах самоактуалізація виступала, по-суті синонімом самореалізації, як вроджена потенція, що проявляється в часі.

Поняття «само актуалізація» в науковий обіг вперше ввів К. Гольштейн, розуміючи її, як активізацію деяких внутрішніх ресурсів організму, результатом діяльності яких є його здатність до реорганізації, відновлення властивостей особистості після перенесеної травми. Психолог-гуманіст пояснював самоактуалізацію в своїх працях як головну потребу, яка властива людині. Пізніше, в праці «The Organizm» вчений по-філософськи осмислює самоактуалізацію як універсальний принцип життя і вводить поняття «найвища само актуалізація», як основний мотив людського життя [6]. Іntenція самоактуалізовуватись властива кожному, як природна особливість, але здатність самоактуалізовуватись реально набувається лише тією особистістю, яка успішно пройшла шлях індивідуації, або набула зрілості.

Метою самоактуалізації за К. Роджерсом, є бажання людини стати «самій собою», досягти конгруентності, причому це прагнення закладається в кожній людині від народження і в кожного є сили, необхідні для розвитку своїх здібностей. Практично всі актуальні потреби людини підкорені потребі розвивати всі свої здібності, щоб зберегти та розвивати свою особистість. При

цьому, сприяє самореалізації самовдосконалення розбіжності в уявленні особистості між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Але, значні розбіжності, на думку К. Роджерса, можуть слугувати перепорою до самореалізації [2].

Найбільшого аналізу проблема самоактуалізації отримала в працях А. Маслоу, який визначав її як безперервну реалізацію «потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії чи призначення, як більш повне пізнання і ... прийняття своєї власної первинної природи, як невтомне прагнення до єдності, інтеграції, чи внутрішньої синергії особистості» [3, с.49]. Кидаючи виклик психології того часу, яка вивчала в основному патологію, А. Маслоу стверджував, що гуманістична психологія повинна прагнути до вивчення здорових людей суспільства і запропонував набір поведінкових характеристик, описуючих як самоактуалізацію так і самотрансценденцію. Серед них: прийняття іншого, автономія, спонтанність, чутливість до прекрасного, почуття гумору, схильність до творчості. При цьому науковець не розглядав «індивідуалізацію» як завершення розвитку «Я», а вважав її проміжною ціллю, кроком на шляху до трансценденції індивіда [4]. В основі психічного здоров'я у всіх своїх роботах А. Маслоу стверджував головним чином про дві складові. Це, по-перше, прагнення людей бути «всім чим вони можуть бути», розвивати весь свій потенціал через самоактуалізацію. І, по-друге, прагнення до гуманістичних цінностей. А. Маслоу писав: «Я вважаю самоактуалізовану людину не звичайною людиною, до якої щось додано, а скоріше людину, яка нічого не втратила» [5, с.23]. Окрім того, в своїй концепції А. Маслоу говорить про потребу трансценденції, яка займає вищу позицію в ієрархії потреб, ніж потреба в самоактуалізації. [163].

У сучасному вигляді концепція самоактуалізації багато ідей інтегрувала із розробленої К. Юнгом аналітичної психології, в якій вважається, що центральне місце в «управлінні психічним життям» займає архетип «самості», який є «вищою владою» в долі індивіда. Отож, реалізація людиною власної «самості», згідно поглядів Г. Юнга, можлива тільки в результаті здійснення процесу індивідуації, суть якого складається з об'єднання протилежно спрямованих і взаємо компенсаторних установок свідомого і несвідомого [2].

Спрямованість, життєві цілі і, нарешті, самоактуалізація особистості – це не лише характеристика людини, яка росте, але виявлені в самореалізації особистості, вони, значною мірою, впливають на сформовану позицію людини, яка входить в літній вік, в старості на її самооцінку.

Самореалізація особистості взаємокорелює із характеристиками задоволеності життя, мотивацією досягнення, з орієнтаціями сенсу життя. Так, самореалізація літньої людини пов'язана з соціальною владою (причому обернено пропорційна кореляція), це дозволяє стверджувати, що соціальне оточення і надання діям соціальної важливості, допомагає людям похилого віку бути задоволеною життям. Вони, зазвичай, мають орієнтацію на позитивне минуле і отримують задоволення від сучасного; дотримуються уникнення невдач, тим самим зберігаючи внутрішню рівновагу; вважають себе відповідальними за своє життя, оптимістично налаштовані до себе. Для них характерна різноманітність інтересів, мають високий рівень прийняття себе та інших людей. Можуть вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Джерела та література:

1. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности / Л.И.Анцыферова // Психологический журнал. – Т. 17, № 6. – С. 60- 71.
2. Вахромов Е. Е. Вершины жизни и пути их достижения: Самоактуализация, акме и жизненный путь человека / Е. Е. Вахромов // Прикладная психология и психоанализ. – 2001. – № 4. – С. 18–23.
3. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 430 с.
4. Психология личности: тексты / под ред. Ю. Б. Гипперейтер, А. А. Пузыря. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – 288 с.
5. Пошан Т. Абрахам Маслоу и Хайнц Когут: сравнение / Т. Пошан, К. Дюма // Иностранная психология.– 1993. – № 1. – С. 2227.
6. Maddi S. R. Personality theories: a comparative analysis / Salvatore R. Maddi. 1996. 586 p.