

УДК 159.724

**Н. К. Вічалковська,**

**О. Є. Іванашко**

Received February 17, 2015

Revised March, 7, 2015

Accepted April, 13, 2015

## **АКТИВІЗАЦІЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ 50+: РЕСУРСНИЙ ПІДХІД**

У статті розглянуто результати дослідження психологічних особливостей осіб вікової категорії 50+, особливості прояву їхньої активності до самореалізації як динамічного утворення, що визначає ресурсні можливості розвитку людини та її здатності до оволодіння й продуктивного виконання різних видів діяльності, формування особистісних компетенцій, які розширюють економічні та соціальні можливості людей категорії 50+. Актуальність теми дослідження пов'язана із сучасними уявленнями про неперервність процесу розвитку особистості протягом життя, коли підвищений інтерес до цієї проблеми обумовлений демографічним старінням населення і пошуком глобальних світових стратегій оптимізації шляху світового співтовариства з окремою розробкою програм розвитку осіб вікової категорії 50+. Вивчення активізації самореалізації осіб вікової категорії 50+ пов'язане з організацією навчання дорослих у межах соціально-психологічної концепції неперервності навчання.

Зроблено висновок, що активізація самореалізації осіб вікової категорії 50+ як творчо активного психологічного ресурсу залежить від таких чинників, як адаптація до нових умов життя в похилому віці, рівень рефлексії та збереженості активного психологічного ресурсу. Припускаємо, що способи адаптації залежать від індивідуально-психологічних особливостей. Особистісні характеристики виступають фактором успішності процесу адаптації літньої людини до пенсійного статусу.

Важливими умовами повноцінного розвитку людини є її усвідомлене прагнення до максимально повного розкриття й реалізації власних потенційних можливостей, спроможність самостійно визначати свій життєвий шлях і досягати поставлених цілей. Водночас теорія особистісного росту й саморозвитку, заснована на тезах про позитивну природу людини, цінність кожної особистості, може розглядатися як моральний ідеал, необхідний сучасному українському суспільству.

**Ключові слова:** адаптація, психологічний ресурс, активізація, самореалізація, самоорганізація, похилий вік, рефлексія.

**Ivanashko O. Ye., Vichalkovska N. K. Self-realization Activation of 50+ Years Persons Category: Resource Approach.** The results of research analyzing psychological characteristics of 50+ age group individuals are revealed in the article,

their activity to self-realization as dynamic entity that determines the development of human resource capabilities and ability to master and implement various productive activities, personality competencies that extend economic and social ability of people 50+ category. Relevance of research is related to the modern notions of continuity of personal development process throughout their lives, when increased interest in this problem is due to demographic aging and global search optimization strategies towards global world community with separate development programs of persons age 50+ category. Research of self-realization activation of persons 50+ age group is related to the organization of adult learning within social-psychological concept of continuity of learning.

It is concluded that activation of self persons 50+ age group as creatively active mental life depends on factors such as adaptation to new conditions of life in old age, level of reflection and psychological safety of active life. We assume that adaptation methods depend on individual psychological characteristics. Personality characteristics serve as factor of older person successful adaptation to retirement status.

Important terms of the full development of man is his conscious desire to maximize full disclosure and implement their own potential, the ability to determine their lives and achieve their goals. However, the theory of personal growth and self-development, based on positive human nature theses, the value of each individual, can be seen as moral ideal for contemporary Ukrainian people in difficult conditions of democratic society.

**Key words:** adaptation, psychological resource activation, self-realization, self-organization, older age, reflection.

**Иванашко О. Е., Вичалковская Н. К. Активизация самореализации лиц возрастной категории 50+: ресурсный подход.** В статье рассмотрены результаты исследования психологических особенностей лиц возрастной категории 50+, особенности проявления их активности в самореализации как динамического образования, что определяет ресурсные возможности развития человека и его способности к овладению и продуктивному осуществлению различных видов деятельности, формированию личностных компетенций, которые расширяют экономические и социальные возможности людей категории 50+. Актуальность темы исследования связана с современными представлениями о непрерывности процесса развития личности в течение всей жизни, когда повышенный интерес к данной проблеме обусловлен демографическим старением населения и поиском глобальных мировых стратегий оптимизации пути мирового сообщества с отдельной разработкой программ развития лиц возрастной категории 50+. Исследование активизации самореализации лиц возрастной категории 50+ связано с организацией обучения взрослых в рамках социально-психологической концепции непрерывности обучения.

Сделан вывод, что активизация самореализации лиц возрастной категории 50+ как творчески активного психологического ресурса зависит от таких факторов, как адаптация к новым условиям жизни в пожилом возрасте, уровень рефлексии и сохранности активного психологического ресурса. Предполагаем,

что способы адаптации зависят от индивидуально-психологических особенностей. Личностные особенности выступают фактором успешности процесса адаптации пожилого человека к пенсионному статусу.

Важными условиями полноценного развития человека является его осознанное стремление к максимально полному раскрытию и реализации собственных потенциальных возможностей, способность самостоятельно определять свой жизненный путь и добиваться поставленных целей. В то же время теория личностного роста и саморазвития, основанная на тезисах о положительной природе человека, ценность каждой личности, может рассматриваться как моральный идеал, необходимый современному украинскому обществу.

**Ключевые слова:** адаптация, психологический ресурс, активизация, само-реализация, самоорганизация, пожилой возраст, рефлексия.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Старість неминуха, але можна зробити дуже багато для того, щоб залишатися і в літньому віці духовно й фізично молодим. Потрібно лише, щоб людина навчилася правильно будувати своє життя. І навіть якщо повністю спростувати приказку «Старість – не радість», то додати радості в період власної старості – завдання цілком здійсненне для кожної свідомої у своєму прагненні людини.

Перші визначення старіння та його причини відносять ще до античної епохи. Великий давньогрецький лікар Гіппократ (V–IV ст. до н. е.) уважав старість результатом витоку природного тепла й висихання організму.

Філософ Платон указував, що на старіння особливо впливає спосіб життя в середньому віці. Початок наукової геронтології – науки, яка вивчає нормальний процес старіння людини, його основні прояви й чинники, що впливають на характер, типи та інтенсивність старечих змін, – пов'язують зазвичай з ім'ям англійського філософа Ф. Бекона.

В умовах суспільних трансформацій, що їх спостерігаємо нині в Україні, формується більш уважне, ніж раніше, але й вимогливіше ставлення до особистості, нове розуміння соціального та психологічного благополуччя, самореалізації, становлення особистості. Наш час вимагає від кожного активності, вміння актуалізувати здібності та реалізувати себе як особистість у різних сферах діяльності та спілкування. Сучасне суспільство ставить нові вимоги до людини – до її освіченості, мобільності та відкритості до здобуття нового досвіду.

Літні люди, отримуючи статус пенсіонера, на відміну від осіб молодого та середнього віку, котрі живуть активним і різноманітним життям, лише частково беруть участь у житті суспільства. Традиційне

обмеження роллю вихователя онуків чи організатора побуту дітей не завжди справедливе, оскільки багато з них ще можуть активно й плідно трудитися. Нині важливо враховувати й те, що старше покоління в складний час у житті українського суспільства, пов'язаний із запереченням багатьох цінностей і досягнень попереднього періоду, переживає почуття глибокої образи та розчарування у зв'язку з тим, що їхнє життя і праця на благо суспільства нерідко забуваються або ж визнаються марними й непотрібними.

Як зробити життя літньої людини після виходу на пенсію гідним, насиченим діяльністю та почуттям радості, як позбавити її почуття самотності, відчуженості, як заповнити дефіцит спілкування, а головне, як забезпечити задоволення її потреб у соціальному та медичному обслуговуванні? Це і є визначальним чинником створення університетів третього віку, які успішно функціонують у багатьох країнах за сприяння Центральноєвропейської ініціативи. Створення й відкриття університетів третього віку відбувається й в Україні. У всьому розмаїтті їх функціонування пропонуємо до розгляду досвід роботи акме-університету на Волині. Волинський акме-університет – це проект підтримки й турботи, який дасть змогу людям відчути себе необхідними суспільству та собі. Викладачі ВАкмеУ прагнуть зацікавити слухачів, навчити їх долати труднощі й знайомитися з новим для себе досвідом, а головне – любити та цінувати себе, і сприяють підтримці спроможності до самореалізації особистості в будь-якому віці.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Виявлення потенційних ресурсів для розвитку й саморозвитку, соціалізації, інтеграції в суспільне життя, для активної та продуктивної компетентної діяльності в інтересах особистості, суспільства й держави, необхідність збереження активного життя літніх людей за допомогою їх навчання – одна з актуальних тем сучасних наукових досліджень у галузі геронтології, андрагогіки, психології та соціального навчання дорослих.

Початок теоретичного осмислення сутності й ролі навчання літніх людей покладено в середині 70-х років ХХ ст. Перший університет для людей похилого віку заснував 1973 р. в Тулузі професор П'єр Велла. Дослідження історичного розвитку неперервної освіти за кордоном здійснили Н. Абашкіна, Н. Бідюк, Т. Десятов, З. Малькова, І. Руснак, С. Романова; вивчення структурних компонентів неперервної освіти – Ю. Алферов, Ю. Бабанський, А. Біляєва, Б. Вульфсон, Р. Дейв, Г. Селевко, Ф. Шлехті, В. Шойбле й інші вчені. А. Мітіна, аналізуючи

зарубіжний досвід, указує на недоліки неперервної освіти, що їх зауважуються науковцями різних країн. Вона наголошує на тому, що «багато вчених вважають її аморфною, недостатньо визначеною, такою, що допускає можливість різних трактувань». Нині освітні програми для людей «третього віку» одержали поширення у всьому світі.

Логіка наукових фактів загальної психології та їх концептуального осмислення й узагальнення закономірно ставить проблему вивчення особистості як суб'єкта діяльності (Ж. П. Вірна, Н. Ю. Волянчук, З. С. Карпенко, В. Д. Потапова, В. О. Татенко та ін.). Одним із найсуттєвіших проявів суб'єктності людини є її самореалізація, завдяки якій відбувається максимальне розкриття в людині її активних діяльних сил й індивідуально своєрідного творчого потенціалу.

У гуманістичній психології проблема самореалізації займає одне з чільних місць у працях А. Адлера, А. Маслоу, А. Анг'яла, Дж. Б'юдженала, К. Гольдштейна, Р. Мея, К. Роджерса, Е. Фромма та інших дослідників, які трактують самореалізацію (самоактуалізацію) як уроджену властивість людини.

Особливості самореалізації та умови прояву й реалізації потенційних можливостей людини розглянуто в працях українських науковців Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, В. Г. Панка, В. А. Роменця, П. Підласистого, М. І. Пірен, Л. Фрідмана та М. Гарунова, Т. М. Титаренко й ін. Гендерні та вікові відмінності самореалізації висвітлено в працях Т. П. Вівчарик, В. А. Гупаловської; О. М. Мірошніченко, В. В. Зарицької та ін.

Аналіз основних підходів до розуміння поняття самореалізації особистості в зарубіжній і вітчизняній психології засвідчив, що самореалізація особистості – важлива міждисциплінарна, багатоаспектна, комплексна проблема в системі наук про людину, що дає змогу значно розширити потенційні можливості суб'єкта за рахунок власних зусиль, переконань, ціннісних орієнтацій, мотивів. Шляхи експериментального вивчення самореалізації особистості знаходимо в дослідженнях К. О. Абульханової-Славської, Б. Г. Ананьєва, В. Брушлинського, Е. В. Галажинського, Л. О. Коростильової, Д. О. Леонтєва, І. П. Манохи, Б. Д. Паригіна, С. Р. Рубінштейна й ін.

Теоретичний аналіз проблеми включає аспекти структурно-функціонального та динамічного вивчення самореалізації в описі змісту, рівнів і форм самореалізації (Є. В. Галажинський, Л. О. Коростильова,

Д. О. Леонт'єв та ін.) і детермінації самореалізації через логіку регулювальної ролі свідомості й діяльності (Л. С. Виготський, Є. П. Ільїн, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн та ін.). Огляд основних уявлень про самореалізацію особистості в психологічних теоріях (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фром, В. Франкл та ін.) доповнює методологічні підстави інтерпретації цього психологічного феномену й актуалізує його розуміння як збалансованого особистісного потенціалу в розкритті генетичних, індивідних і соціальних аспектів життєздійснення.

Наукову інтерпретацію феномену самореалізації зосереджено в його визначенні як процесу реалізації людини в житті й повсякденній діяльності за допомогою власних зусиль та співтворчості з іншими людьми. Отже, самореалізація пов'язана із самоздійсненням людини, де чітко простежується її взаємозв'язок із розкриттям сутнісних сил людини. Конкретизацію такого визначення відображено в наукових доробках сучасних психологів, де самореалізацію розглянуто як свідомий цілеспрямований процес розкриття й упредметнення сутнісних сил особистості в її різноманітній практичній діяльності (Г. С. Костюк, В. Г. Панок, В. А. Роменець, Т. М. Титаренко та ін.); властивість суспільно активної й гармонійно розвиненої особистості (Г. О. Балл, Т. В. Говорун, С. Д. Максименко, О. Б. Орлов, М. І. Пірен, А. В. Фурман та ін.).

З огляду на наукові здобутки психологів простежено закономірність виокремлення психологічних складників потенціалу самореалізації особистості, зокрема за допомогою вивчення особливостей самооцінки й зовнішньої оцінки (К. Роджерс), рис особистості (Г. Оллпорт), особливостей мотиваційно-потребної сфери (А. Маслоу), цілепокладання (Ю. М. Швалб), ідентичності (Е. Еріксон), бар'єрів та копінг-стратегій (Л. О. Коростильова), життєвої позиції (В. І. Подшивалкіна); системи ставлень (В. М. М'ясищев).

На основі психологічних доробок виокремлено такі складники потенціалу самореалізації особистості, як [3]:

- 1) *модальність активності*, яка включає внутрішні процесуальні характеристики реалізації потенційних можливостей особистості;
- 2) *спрямованість особистості*, що визначає цільові, мотиваційні характеристики потенціалу самореалізації особистості;
- 3) *соціальне включення*, яке вміщує характеристики соціальної нормативності та соціально-рольового статусу людини.

На тлі теоретичного аналізу досліджень психологів гуманістичного напрямку (К. Альдерфер, А. Маслоу, К. Роджерс) виокремлено три головні типи самореалізації особистості:

- 1 – самореалізація, спрямована на власне буття;
- 2 – самореалізація, спрямована на міжособистісні відносини;
- 3 – самореалізація, спрямована на власне зростання (рис. 1).

Основними принципами виокремлення психологічних складників і типів потенціалу самореалізації особистості є такі, як системність, вивчення людини в її прогресивному розвитку як особистості, нестійка динамічна рівновага, активність, подолання психологічних бар'єрів розвитку, цільова детермінація. Їх зміст конкретизує визначення потенціалу самореалізації особистості як динамічного інтегративного утворення, що визначає ресурсні можливості розвитку людини та її спроможності до оволодіння й продуктивного виконання різних видів діяльності [1].



Рис. 1. Типи потенціалу самореалізації особистості

Головний психологічний процес самореалізації – пошук суб'єктом свого способу життєдіяльності. За мінливістю особистості стоїть динамізм її життєвих відносин, який наочно проявляється в той час, коли особистість трансформує власну ідентичність, піднімаючи планку своїх домагань. І від того, як інтерпретується цей феномен, значною мірою залежатиме розуміння самореалізації в цілому [2].

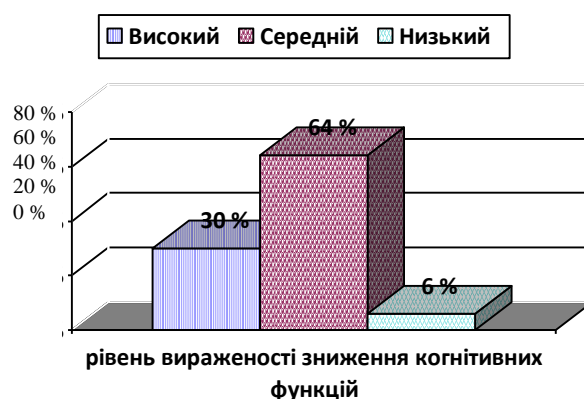
**Метою та завданням статті** стало обґрунтування важливості активізації самореалізації осіб вікової категорії 50+ та визначення їхніх ресурсних можливостей.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення науково-психологічної інформації

зادля обгрунтування проблеми активізації самореалізації осіб вікової категорії 50+. У дослідженні використано емпіричні методи спостереження, бесіди, клінічного інтерв'ю для вивчення психологічного стану літньої людини після виходу на пенсію; визначення суттєвих ознак; методику Ліппмана «Логічні закономірності»; методики «заучування 10 слів»; «рахунок за Крепеліном»; «таблиці Шульте». Клінічне інтерв'ю ми проаналізували за допомогою контент-аналізу.

**Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідженням охоплено 50 осіб – слухачів Волинського акме-університету – університету третього віку. Вік досліджуваних – від 55 до 80 років.

Проведене дослідження для визначення ресурсних можливостей самореалізації осіб вікової категорії 50+ із перспективою розробки Програми активізації осіб похилого віку за допомогою стимулювання їхніх когнітивних функцій дало можливість представити такі результати (рис 2).



*Рис. 2. Вираженість ресурсу когнітивних функцій у слухачів ВАкмеУ*

Узагальнені результати за п'ятьма вказаними вище методиками засвідчили, що переважає середній ступінь зниження рівня когнітивних функцій, виявлений у 64 % слухачів. Виражене зниження рівня когнітивних функцій зафіксовано в 30 % респондентів і лише у 6 % досліджуваних зниження когнітивних функцій не простежено.

Отже, для основних характеристик когнітивної сфери респондентів властива швидка втомлюваність при монотонній роботі та психічне виснаження. Для організації довірливої уваги характерне утруднення організації на початковій стадії, що, зі свого боку, ускладнює зосереджене включення в процес організованої діяльності. Когнітивний профіль при порушенні уваги може бути охарактеризованим певною кількістю помилок персеверації – порушення, яке



проявляється під час розв'язання різного типу розумових задач. Крайнім випадком цього виявляється, наприклад, ситуація, коли респондент не перестає давати одні й ті самі помилкові персеверативні відповіді, незважаючи на те, що може точно визначати правильну відповідь. У слухачів високого й середнього рівнів вираженості зниження когнітивних функцій виявлено виражене зниження оперативної пам'яті. Порушення оперативної пам'яті може призвести до зниження декларативної пам'яті за рахунок обмеження кількості інформації, яка сприймається першопочатково. У групі респондентів, котрі належать до групи з вираженим зниженням рівня когнітивних функцій, виявлено зниження рівня логічного мислення, а також утруднення у вмінні абстрагуватися. Із «ригідним» когнітивним профілем пов'язана відсутність спроможності абстрагуватися від буквальних асоціацій. Окремі респонденти у зв'язку з цим бачать події й взаємодії в їх номінальній формі та нездатні виявляти більш тонкі нюанси, а відповідно – й істинне значення подій. Таке конкретне мислення призводить до нездатності генерувати чи правильно використовувати абстрактні поняття, наприклад символи, приказки та метафори.

Указані дані визначають необхідність розробки Програми активізації осіб похилого віку методом стимулювання їхніх когнітивних функцій, у чому й убачаються перспективи подальшої роботи зі слухачами ВАКМЕУ.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Узагальнення результатів дослідження проблеми дало підстави для такого висновку: самореалізація як форма суб'єктного буття особистості розкриває сутність реалізації людини в житті та повсякденній діяльності за допомогою власних зусиль і співтворчості з іншими людьми. Багатоаспектний розгляд самореалізації як цінності, умови та гарантії свободи особистості, базової потреби безперервного динамічного процесу розвитку й удосконалення особистості та як чинника психічного здоров'я й довголіття людини презентує нові обрії розуміння цього феномену як збалансованого та гармонійного особистісного потенціалу життєздійснення.

Як засвідчує аналіз, саме університети третього віку в перспективі спроможні стимулювати й підтримувати сприятливий перебіг процесів старіння, сприяти спілкуванню та інтелектуальному прогресу літніх людей, налагодженню партнерських відносин спільнот третього віку з тими соціальними структурами, у які вони можуть внести свій «інтелектуальний продукт» як корисне вкладення. Робота УТВ має діяльнісно-практичне спрямування, що активізує громадську, трудову й освітню діяльність, сприяє виявленню потенційних ресурсів для

розвитку та саморозвитку, соціалізації, інтеграції в суспільне життя для активної, продуктивної компетентної діяльності в інтересах особистості, суспільства й держави. Психолого-соціальна групова та індивідуальна робота демонструє розвиток навичок спілкування й зміцнення фізичного здоров'я слухачів, зокрема завдяки пізнавальним лекціям та фізіотерапевтичним заходам. Соціальний інтерес і його прояви в літньої людини дають змогу переживати суперечності свого віку за допомогою створення цілющих зв'язків з оточенням. Не повинні втрачатися почуття приналежності до групи, взаємодія з людьми, почуття спільності з іншими індивідуумами.

З огляду на досвід функціонування Волинського акме-університету, а також аналіз змісту навчальних програм із погляду їх спрямованості на формування особистісних компетенцій, які розширюють економічні й соціальні можливості людей категорії 50+, можна зазначити, що на сьогодні потрібна відпрацьована система взаємодії університетів третього віку з державними структурами, бізнесом і громадськими організаціями задля становлення цієї соціальної інституції.

### *Література*

1. Virna Zh. Success achievement motivation as the determinant of professional self-determination of engineering students / Zh. Virna, A. Hubina // Modern tendencies in pedagogical education and science of Ukraine and Israel : The way to integration. – Ariel : Ariel University Center of Samaria, 2014. – Issue № 5. – P. 464–471.
2. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта / С. Д. Максименко, В. І. Осьодло // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 3–19.

Maksimenko S. D. Struktura ta osobistisni determinanty profesiyanoi samorealizatsii sub'ekta [The stucture and personality determinants of the subject professional self realization] / S. D. Maksimenko, V. I. Osodlo // Problemi suchasnoyi psihologii : zb. nauk. pr. Kam'yanets-Podilskogo nats. un-tu im. Ivana Ogiienka, In-tu psihologii im. G. S. Kostyuka APN Ukrayiny / za red. S. D. Maksimenka, L. A. Onufrievoyi. – Vyp. 8. – Kam'yanets Podilskiy : Aksioma, 2010. – P. 3–19.

3. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості / М. А. Садова // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2010. – Т. 15. – Вип. 9. – С. 102–109.

Sadova M. A. Psihologichni skladovi potentsialu samorealizatsiyi osobistosti [psychological constituents of personality self realization] / M. A. Sadova // Visnik Odes'kogo natsionalnogo universytetu. – 2010. – Seriya : Psihologiya. – T. 15. – Vyp. 9. – P. 102–109.