

7. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М. : МПСИ, 2004. – 356 с.
8. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості / Е. О. Помиткін. – К. : Ніка-Центр, 2005. – 280 с.
9. Слободчиков В. И. Реальность субъективного духа / В. И. Слободчиков // Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия. – 2-е изд. – С. Пб. : Питер, 2009. – 423 с.
10. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии / Т. А. Флоренская. – М. : Ин-т психологии АН СССР, 1991. – 244 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 367 с.

УДК 159.953

Оксана Люсова

## РОЛЬ ДУХОВНОСТІ В СУБ'ЄКТИВНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

*Стаття присвячена дослідженню чинників суб'єктивного благополуччя в літньому віці, зв'язків суб'єктивного благополуччя літніх людей з їх духовністю. Здійснена спроба виділити чинники суб'єктивного благополуччя, заявлена проблема розробки психологічних умов розвитку суб'єктивного благополуччя для людей «третього віку».*

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, суб'єктивність, літній вік, цінності, задоволеність життям.

*The article investigates the factors of subjective well-being in old age, subjective well-being of older connection with their spirituality. An attempt was made to identify factors of subjective well-being, declared the problem of developing psychological conditions for the development of subjective well-being for the people of the «third age».*

**Keywords:** subjective well-being, subjectivity, old age, values, life satisfaction.

Процеси модернізації постіндустріального суспільства принесли ряд змін, які мали істотний вплив на життєдіяльність літніх людей: наукові досягнення у сфері медицини привели до збільшення тривалості життя людини; в умовах урбанізації сталося руйнування традицій спільного проживання різних поколінь однієї сім'ї; науково-технічний прогрес і автоматизація виробництва знизили актуальність професійного досвіду працівників старшого покоління.

Таким чином, модернізація, з одного боку, збільшила тривалість життя людей у літньому віці, з іншого – швидко знецінює минулий професійний досвід, знання та вміння людей у старшому віці, їх праця стає менш затребуваною. Саме ця обставина виявляється вирішальною при сприйнятті людьми свого життя в цілому й оцінці його якості.

Соціальний статус людини в літньому віці зовсім не однозначний. Нестійке економічне становище, низький рівень заробітної плати й пенсії, явища ейджизму (дискримінації за старістю), криза похилого віку є важливими умовами, які необхідно враховувати при характеристиці похилого віку. Різку зміну звичного способу життя багато не переносять, смерть незабаром після виходу на пенсію – досить поширене явище, особливо серед чоловіків. Таким чином,

найважливішою умовою для характеристики похилого віку є наявність/відсутність роботи і ставлення до трудової активності. Але це не єдина умова для суб'єктивного благополуччя людей третього віку. Іншими важливими умовами є фізичне здоров'я (і супроводжуюча його активність), а також сімейний стан літньої людини (наявність чоловіка, дітей і досвіду шлюбних взаємин, склад сім'ї та особливості комунікації). Проте літній вік сприймається навіть самими пенсіонерами, насамперед, як вік утрат. Звужується коло їх соціальних контактів, з'являється соціальна ізоляція, значимі міжособистісні контакти стають напруженими, часто проявляється страх (і небезпідставний) стати жертвами злочину, що також негативно позначається не тільки на соціальному самопочутті цієї групи, але й обмежує їх діяльність.

**Актуальність** досліджуваної проблеми зумовлена низкою взаємопов'язаних чинників:

По-перше, сучасне суспільство орієнтоване на молодість, зрілість як джерело активності й руху вперед, як символ розвитку й новаторства. Однак навіть античні філософи вказували на важливість участі в прийнятті важливих рішень, керівництві старійшин, визнаючи їх мудрість. Сучасне соціально-демографічне становище багатьох розвинених країн таке, що суспільство старіє, тому саме зараз необхідно долати стереотип пасивної й нещасної старості як у всього суспільства, так і в головах самих літніх людей. Спосіб життя літніх, їх ціннісні установки, досвід і мудрість становлять важливу основу сучасної культури. Для процесу соціальної адаптації в нашій країні характерні: соціальна нестабільність, конфлікти нормативних уявлень про відношення особистості й суспільства, зростання соціальних ризиків і соціальної напруженості, посилення соціальної стратифікації, криза механізмів соціальної регуляції. Все це ускладнює пристосування літніх людей до своїх вікових змін, до віку «соціальних втрат» (статусу, роботи, ролей і т. д.), до соціальної ситуації в країні в цілому. Всі вищезазначені чинники впливають на рівень суб'єктивного благополуччя літніх людей, часто знижуючи його.

По-друге, в сучасній науковій літературі не досить відображено бачення літньої людини як носія суб'єктивного благополуччя, а не об'єкта соціального захисту, не розкриті повною мірою методи, засоби, шляхи, напрями, способи оптимізації суб'єктивного благополуччя літньої людини.

По-третє, неоднозначність, суперечливість в оцінці ресурсів представників третього віку для розвитку в них суб'єктивного благополуччя пояснюються відсутністю механізмів розкриття й реалізації потенціалу старшого покоління, переведення ресурсів літніх людей в якість життя.

На сучасному етапі розвитку психології багатьма авторами (М.Аргайл, Н.Бредборн, Е.Дінер, О.С.Копіна, Г.Л.Пучкова, Дж.Карпара, Н.О.Растригіна, О.С.Савельєва, Р.М.Шаміонов, П.І.Яничев та ін.) робляться спроби звернутися до проблеми щастя. У психологічній літературі це явище отримало назву: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність життям, психологічне здоров'я, є й чимало інших назв.

Розглянемо деякі підходи до дослідження й розуміння психологічного благополуччя. Гедоністичний підхід убачає сутність суб'єктивного благополучч-

чя в адаптації до мінливих умов середовища, які проявляються в задоволенні потреб людини й переживанні задоволення від цього процесу. З цієї точки зору можна згадати піраміду потреб А.Маслоу, згідно з якою людина може відчувати позитивні емоції від задоволення як нижчих, так і вищих потреб. Тут важливо зауважити, що переживання суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язане зі спрямованістю особистості. Людина може бути щасливою, лише задовольняючи свої базові потреби, якщо не має більш високих, і, навпаки, нещасливою, якщо задовольняє, наприклад, потребу в повазі й визнанні, тоді як спрямованість її особистості пов'язана із самореалізацією у творчості.

Суб'єктивне благополуччя народжується, стає й розвивається в процесі соціалізації, яка передбачає успішну адаптацію до суспільства. Тоді суб'єктивно благополучна людина успішно вирішує свої вікові завдання розвитку (В.І.Слободчиков), та конструктивно вирішує вікові конфлікти (Е.Еріксон).

В історії психології існували різні підходи до чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя: наприклад, М.А.Аргайл виділяв його психофізіологічні фактори, О.С.Копіна – соматичні; П.І.Яничев – задоволеність життям; Н.О.Растрігіна – рівень домагань і самооцінку. І.В.Дубровіна, концептуалізуючи поняття психологічного здоров'я, говорить про середовищні та внутрішні суб'єктивні чинники, які впливають на «гармонію, баланс» – це ті поняття, які описують як психологічне здоров'я, так і суб'єктивне благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя усвідомлюється людиною – кожен може відповісти на питання «Чи я щасливий і наскільки?». Отже, суб'єктивне благополуччя може бути віднесено до сфери самосвідомості, у якій В.Джемс виділяє три сфери усвідомлення себе – «фізичне Я», «соціальне Я» і «психологічне Я». Кожна людина оцінює своє суб'єктивне благополуччя, спираючись на такі ознаки, виділені Р.Л.Пучковою [2]: суб'єктивність – тільки сам суб'єкт може відміряти міру свого щастя (що не суперечить висунутому нами припущенню про зв'язок суб'єктивного благополуччя з провідними потребами і спрямованістю особистості); позитивність (важко оцінити свій стан як «недостатньо щасливий»); глобальність вимірювання (перед суб'єктом у його самосвідомості переживання щастя постає як інтегральна характеристика, яка лише при певних зусиллях і рефлексії може бути розділена на складові частини).

Р.М.Шаміонов [5] виділяє модули суб'єктивного благополуччя, які, на наш погляд, можуть бути співвіднесені зі сферами самосвідомості В.Джемса. До «фізичного Я» можна віднести модуль матеріального поповнення. Модуль соціального самовизначення відноситься до «соціального Я», модуль смислового самовизначення відноситься до «психологічного (духовного) Я». Але є й модули, які не можуть бути віднесені до якої-небудь однієї сфери самосвідомості. Наприклад, модуль фізичного та психологічного здоров'я відноситься як до сфери «фізичного Я», так і сфери «психологічного Я». Модуль професійного самовизначення та зростання може бути віднесено також до двох сфер одночасно: сфер «соціального Я» і «психологічного Я». А модуль особистісного благополуччя інтегрує всі три сфери самосвідомості: фізичну, соціальну, психологічну.

Е.Дінер розглядає три сторони суб'єктивного благополуччя: задоволеність, приємні емоції, відсутність неприємних емоцій. Деякі дослідники, наприклад Дж.Капрара, пов'язують суб'єктивне благополуччя з наявністю мети й осмисленістю життєвого шляху особистості. На цю ж думку ми вказували у своєму дослідженні [1], результати якого свідчать, що в юнацькому віці випробовувані, які мають життєві цілі (як реалістичні, так і нереалістичні), у цілому більше задоволені життям, ніж випробовувані з нечіткими, неусвідомленими цілями.

І.В.Дубровіна, розглядаючи психологічне здоров'я, виділяє такі його компоненти, як аксіологічний, потребово-мотиваційний, інструментальний і такі його рівні, як креативний, адаптивний, дезадаптивний.

**Мета даного дослідження** полягає в такому: на основі аналізу теоретичних джерел та емпіричного дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя людей похилого віку сформувані ряд висновків і пропозицій щодо його оптимізації з урахуванням особливостей сучасного розвитку суспільства; розглянути роль духовності в суб'єктивному благополуччі людей третього віку.

За допомогою теоретичного аналізу ми окреслили коло чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя людини «третього віку»: стан здоров'я; рівень матеріального благополуччя, потреба в самореалізації й задоволення цієї потреби, мотивація досягнення, потреба в спілкуванні; прагнення до самоактуалізації, позитивна самооцінка, внутрішній локус контролю.

Для визначення цих факторів як психодіагностичні методики ми обрали такі: 1) методика суб'єктивної оцінки ситуаційної й особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна; 2) діагностика мотивів афіліації (А.Мехрабіан); 3) тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Д.О.Леонтьєв); 4) методика «Індекс життєвої задоволеності» (Н.В.Паніна); 5) методика «Рівень співвідношення «цінності» й «доступності» в різних життєвих сферах» (Є.Б.Фанталова).

У психологічній діагностиці чинників суб'єктивного благополуччя літніх людей узяли участь 40 чоловік (жінки у віці від 56 до 72 років), які є співробітниками мережі муніципальних аптек.

За методикою «Індекс життєвої задоволеності» (Н.В.Паніна) нами були отримані такі результати. «Інтерес до життя» представлений на середньому рівні, що говорить про середній ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до повсякденного життя. Результати за шкалою «Послідовність у досягненні цілей» відображають такі особливості ставлення до життя, як рішучість, стійкість, спрямованість на досягнення цілей. Для вибірки характерно: адекватне ставлення до своєї здатності досягти тих цілей, які людина вважає для себе важливими; люди, навчені досвідом, розуміють, що події життя рівною мірою можуть бути викликані як своєю активністю, так і дією обставин. Оцінка своїх зовнішніх і внутрішніх якостей адекватна.

Згідно з методикою СЖО Д.О.Лентьєва, наша вибірка має невеликий розкид значень за шкалами методики. Практично всіх випробовуваних можна охарактеризувати як людей думаючих, рефлексивних (чому сприяє робота в закладі охорони здоров'я), націлених як на процес, так і на результат, досить

суб'єктних, які відчують себе господарем власного життя (високі значення за шкалою «Локус контролю – Я» мають 8 осіб, що становить 20% усієї вибірки).

Методика «Діагностика мотивів афіліації» (А.Мехраб'ян) показує: вибірка характеризується середніми значеннями мотивації до прийняття оточенням і не має високо вираженого страху бути відкинутими. Результати вивчення тривожності в нашій вибірці говорять про те, що для працюючих жінок характерна висока ситуативна тривожність, яка виникає як реакція на стресори, найчастіше соціально-психологічного плану (очікування агресивної реакції, загроза самоповаги тощо). Особистісна тривожність у цілому знаходиться на середньому рівні, що дозволяє зробити припущення про схильність особистості до впливу тих чи інших стресорів.

Методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (Є.Б.Фанталова) дозволила проаналізувати неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері, ступінь незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішню конфліктність, блокування основних потреб, а також рівень самореалізації, інтегрованості, гармонії людини з кожною із загальнолюдських цінностей: активне, діяльне життя; здоров'я (фізичне і психічне); цікава робота; краса природи і мистецтва; любов (духовна й фізична близькість з коханою людиною); матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); наявність хороших і вірних друзів; впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); свобода як незалежність у вчинках та діях; щасливе сімейне життя; творчість (можливість творчої діяльності). Розузгодження за шкалами «Цінність» і «Доступність» свідчить про ступінь незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішню конфліктність, блокування основних потреб, з одного боку, а також про рівень самореалізації, інтегрованості, гармонії – з іншого.

Проаналізувавши відмінності між значимістю цінностей для працюючих жінок і їх доступністю, ми розділили всіх випробовуваних на дві групи: 1 – жінки, які відчують внутрішньоособистісний конфлікт, 2 – обстежувані без внутрішньоособистісного конфлікту.

Виходячи з представлених результатів, ми бачимо, що частина вибірки працюючих літніх жінок відчують внутрішньоособистісний конфлікт (40%). Це говорить про те, що ця категорія обстежуваних часто переживає протиріччя, боротьбу між внутрішніми тенденціями особистості та можливостями їх задоволення. Середнє значення індексу R у цих жінок дорівнює 44,7, що вказує на високий рівень неузгодженості в мотиваційно-особистісній сфері. Мінімальне значення індексу в цій групі – 34 бали, а максимальне – 67. Для цих випробовуваних характерна розбіжність між «бажаним» і «реальним», між «хочу» і «можу» в ціннісно-смысловій сфері. Процентна складова другої групи випробовуваних дорівнює 60%. У цієї категорії жінок тенденції особистості рідше вступають у боротьбу й не приносять великої шкоди в процесі соціально-психологічного розвитку. У цій ситуації незбіг між бажаними й реалізованими цінностями частіше виступає як джерело становлення особистості.

Таким чином, характеризуючи працюючих жінок похилого віку після проведеного психодіагностичного обстеження, можна відзначити: жінки, які беруть участь в експерименті, мають досить високу ситуативну тривожність, особистісна тривожність знаходиться на середньому рівні, що говорить про розвинуту здатність до стресостійкості. Для вибірки характерно: адекватне ставлення до своєї здатності досягти тих цілей, які людина вважає для себе важливими; адекватна оцінка своїх зовнішніх і внутрішніх якостей, загальний фон настрою – середній, у цілому життєва задоволеність знаходиться на рівні вище середнього.

Проведений математичний аналіз за допомогою критеріїв кореляції Пірсона і Спірмена показав значущий зв'язок між суб'єктивним благополуччям працюючих жінок і таких факторів, як загальний фон настрою ( $\chi^2 = 0,577$  при  $p \leq 0,05$ ), позитивна оцінка себе і своїх учинків ( $r_s = 0,582$  при  $p \leq 0,05$ ), «локус контролю-Я» ( $r_s = 0,442$  при  $p \leq 0,05$ ). Таким чином, підводячи підсумок експериментального дослідження факторів суб'єктивного благополуччя літніх людей, ми можемо відзначити роль духовності в суб'єктивному благополуччі літніх людей. Серед факторів, що лежать у духовній сфері, що впливають на суб'єктивне благополуччя людини «третього віку», виділимо такі: прийняття себе, вміння регулювати свій емоційний стан, прийняття відповідальності за своє життя на себе, вміння протистояти чинникам, що знижують самооцінку, усвідомлення свого буття як екзистенції.

Продовження дослідження в напрямі сприяння підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя людей похилого віку ми бачимо в розробці та апробації програми підвищення якості життя за рахунок включення в неї роботи з підвищення самооцінки людини; формування внутрішнього локусу контролю, а також роботи з цінностями (у тому числі екзистенційними) як одним з найважливіших компонентів духовної сфери людини похилого віку.

1. Люсова О. В. Проектирование жизненного пути в юношеском возрасте [Текст] : [монография] / О. В. Люсова ; Муницип. бюдж. образоват. учреждение высш. проф. образования «Волж. ин-т экономики, педагогики и права». – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2012. – 200 с. – Библиогр.: с. 148–160. – Прил.: с. 161–198.
2. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – 17 с.
3. Савельева О. С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности / О. С. Савельева. – [Электронный ресурс]. – [Режим доступа] : <http://www.elibrary.ru>.
4. Соколова М. Е. Исследования качества жизни пожилых людей в современной социальной геронтологии (сводный реферат) [Текст] / М. Е. Соколова // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11 : Социология. Реферативный журнал. – 2005. – № 2. – С. 90–94.
5. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект [Текст] / Р. М. Шамионов // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов, 2008.