**Сікорська Л.Б.**

**ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ**

 *Висвітлено інформацію про феномен щастя, про переживання щастя і задоволеності від життя у похилому віці. Описані взаємозв’язки щастя та задовленості від життя із стилями саморегуляції поведінки та іншими якостями. Окреслені шляхи посилення відчуття щастя.*

 ***Ключові слова:*** *щастя, задоволеність від життя, похилий вік, саморегуляція, програмування, планування, стресостійкість, самостійність, самотність.*

 Переживання щастя людьми похилого віку є надзвичано актуальним, оскільки ця проблема займає одне з найвизначніших місць у психології і філософії з моменту її виникнення. Щастя як мета, як вище благо, як можливий і досяжний стан людського буття, завжди було однією з головних тем філософського дискурсу. Практично всі найбільші філософи від Сократа і Платона до Ясперса і Бодріяра в тій чи іншій мірі стосувалися даної теми.. Оскільки люди похилого віку є особливо вразливими до різних змін, що можуть спричинити їх погане самопочуття та емоційну нестабільність, знизити соціальну активність, то доцільно знайти певні взаємозв’язки між суб’єктивним відчуттям щастя та іншими психологічними особливостями цих осіб. Тому, *метою цієї статті* є емпірично показати особливості суб’єктивного відчуття щастя в осіб похилого віку та виокремити чинники впливу на відчуття та переживання щастя особами похилого віку.

 В цілому, вагомий внесок у розвиток сучасної геронтології та геронтопсихології належить українським науковцям (О.Г. Коваленко, О.І. Кульчицька, В.Ф. Моргун, Т.М. Титаренко та інші), які досліджують психологічні особливості літніх осіб у контексті проблеми життєвого шляху та періодизації психічного розвитку особистості на цьому віковому етапі. Психологічні особливості особистісного розвитку в похилому віці були предметом дослідження багатьох зарубіжних, радянських та українських та вітчизняних науковців. Зокрема, М.Д. Александрова, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Г.Д. Бердишева, Е. Еріксона, О.Г. Коваленка, О.О. Кроніка, О.Г. Лідерса, С.Д. Максименка, В.Ф. Моргуна, О.Ф. Рибалки, які розглядали питання особистісних змін у старості, а також особливості життєвого шляху людей похилого віку.

 За дослідженнями М. Дідори у похилому віці «одночасно зі спадом психічних можливостей відбувається і їх збагачення; нові лінії розвитку породжує не сам вік, а багатство життєвого досвіду, глибина і повнота його осмислення людиною разом із масштабністю пережитих соціально-історичних подій [3, с. 107]».

 Серед причин, що визначають благополучний варіант старіння, виокремлюють соціальні чинники (наявність соціальної підтримки D. Russell, C. Catrona, 1991), участь у спільній діяльності (E. Cook, 1998), можливість спілкування з друзями і близькими (S. Kovach, J. Robinson, 1996) єдність у виборі цілей з іншими членами сім'ї (R. Levenson, L. Gartensen, J. Gottman. 1993), так і індивідуально-особистісні особливості (прийняття старості і рефлексивна вироблення стратегій старіння (L. Aiken, 1989; M. Kermis , 1986), ступінь інтегрованості особистості (R. Ward, 1984), здатність контролювати своє життя (J. McConatha et al., 1988), стенічний емоційний стан (M. Kermis, 1986) [6].

 О.С. Зінченко, робить висновок, що в організмі і психіці літньої людини відбуваються чисельні процеси старіння, які проходять із різною швидкістю, часто, незалежно один від одного [4, с. 34]. Однак, активна життєва позиція, заняття творчістю, читанням, інтелектуальна діяльність, навчання в університеті ІІІ віку, ‑ сприяють підтриманню життєвих сил людей похилого віку і в, якійсь мірі, є попередженням виникнення старечих психозів та інших недуг, а також стають джерелом позитивних емоцій, та продовження життя [12].

Перш ніж наводити результати емпіричного дослідження слід зробити короткий теоретичний огляд феномену щастя та з’ясувати значення поняття щастя. Так, у тлумачно-словотвірному словнику «щастя» тлумачиться як [10]:

1) Стан абсолютної задоволеності життям, почуття найвищого задоволення, радості; 2) Успіх, удача або щасливий випадок, щасливий збіг обставин; 3) Стан, коли дуже добре; 4) Везіння, удача, супутня комусь.

 Тлумачний словник термін «щастя» пояснює як стан достатку, благополуччя, радості від повноти життя, від задоволення життям [16]. Сучасний енциклопедичний словник щастя трактує як стан людини, що відповідає внутрішній задоволеності своїм буттям, повноті і осмисленості життя [13].

 У фізіології під щастям розуміється тілесна база щастя. Це енергійне і вільне від затискачів тіло, міцне здоров'я, задоволення основних потреб. Стану щастя дуже сприяють гарна тілобудова (пряма спина, розгорнуті плечі), щасливе обличчя (щасливі очі), легкий подих, красиві, світлі образи і думки. Все це можна робити довільно і зробити звичним [Фізіологія щастя]. У фізіології щастя звертається увага на те, що для того «щоб бути сильно і довго щасливим, потрібно багато здоров'я, інакше швидко не вистачить дихалки [17]».

 У філософських науках ставлення до щастя залежить від типу особистості, поглядів і мотивів людини. Щастя - одна з цінностей життя, «поряд з багатством, здоров'ям, результативністю, сенсом життя. Для діяльної людини щастя, як переживання, саме по собі метою життя не є. Щастя допомагає, коли воно стає звичним фоном і джерелом енергії. Щастя заважає, коли відволікає від справ [18].

О.В. Татаркевич в роботі «Про щастя і досконалість людини» зазначає, що поняття щастя важко визначити через три причини: по-перше, воно багатозначне; по-друге, визначається щастя ідеальне, і тільки опосередковано і приблизно воно співвідноситься з реальним; і, по-третє, воно є поняттям двоїстим, що містить елемент суб'єктивного поряд з об'єктивним [15, с. 47].

 У синтон-підході, щастя ‑ це не мета, а лише спосіб життя розумної людини. Це природний фон життя, який не приходить до нас (при наближенні до цілей), а який ми самі створюємо нескладними ключами і механізмами. Ми це робимо - чи не робимо. І іноді зовсім це не потрібно робити, якщо наше бажання щастя починає суперечити більш важливим цілям і цінностям [5].

 Західна психологічна школа стверджує ідею творчості, вдосконалення світу і людини (продуктивна орієнтація у Е. Фромма, рух до сенсу у В. Франкла) або протистояння світу, утвердження свободи через бунт (екзистенціалізм). В тому і іншому випадку справжнє буття людини досягається через боротьбу, подолання різних обмежень. Тому щастя важке, воно є результатом важких зусиль [19; 20].

 Східна традиція стверджує діаметрально протилежну ідею: щастя легке, для його досягнення не треба докладати ніяких зусиль. більш того, самі зусилля роблять його неможливим. Всі зусилля ‑ породження Его, тому Его є головна перешкода на шляху до щастя. Его розглядається як хвороба свідомості, його відсутність ‑ одужання, повернення до природного стану. У даоській і дзен-буддистській традиції стан радості, щастя розглядається як природний стан людини [2; 8; 14].

 Вчений М.І. Козлов стверджує, що «Щасливі люди ‑ є, їх багато, вони дуже різні, але щаслива людина легко впізнається з боку. Щаслива людина ‑ це, звичайно, людина жива, бадьора, усміхнена, енергійна, людина, по обличчю якого видно, що у нього все добре. Щаслива людина ніби світиться зсередини, їй подобається, як вона живе, вона радісно показує всім, що їй це подобається, і вона подобається сама собі. Вона закохана в життя [5]».

 З позиції оцінки життя (які б критерії і параметри не розглядалися) з точки зору більшості людей, є два показники: «щасливе життя» та «нещасливе життя». Але навіть найнещаслива людина не хоче бути такою. Саме для того, щоб поліпшити якість життя, необхідний процес саморозвитку та самовдосконалення. І бажано не витрачати час на винахід «велосипеда», вважає С. Літке, а користуватися накопиченим людством досвідом [7, с. 11]»

Демокріт говорив, що щасливий той, хто при малих засобах має хороший настрій, нещасливий той, хто при великих достатках не має душевної радості. М.І. Козлов вважає, що для тих, хто вміє бути щасливим, хто володіє ключами щастя, бути щасливим - природно і легко [5].

 О.Л. Нікіфоров у праці «Складові щасливого життя» перерахував такі складові щастя: улюблена справа, достатня винагорода за свою працю, повагу і любов оточуючих, спокійна совість, сім'я. Очевидно, що список цей можна продовжувати: хороша квартира, гарне місто і хороший район, дача на березі моря, яхта, хороша машина, улюблена собака, хороші друзі, виграш улюбленої команди на чемпіонаті світу і т.д. [9]. М.І. Козлов додає ще: життєві обставини, що вдало складаються, душевне здоров'я і особистісні особливості людини [5].

Ретельно розглянуто поняття щастя у Майкла Аргайла, який перераховує такі джерела (умови, галузі задоволеності життям, а іноді і характеристики самого суб'єкта) ‑ сукупність особистісних рис життя індивіда, які піддаються визначенню, заміром і виявляють статистично значимий зв'язок з задоволеністю життям [1]. Аргайл розуміє щастя як стан переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і сьогодення, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій [1]. Цей погляд має історичне коріння у філософській традиції античного евдемонізму.

 Проаналізувати різні уявлення вчених про щастя, і які існували раніше і існують зараз, можна зробити висновки, що більшість з них пов'язують щастя з певною якістю життя індивіда. Щастя ‑ це щасливе життя, тобто життя, в якому є щось, що робить це життя щасливим. Різні висловлювання, в яких йдеться про те, що таке щастя, ‑ це спроба визначити, в чому саме це «щось» полягає. Фактично, це спроба визначити, що дає людині найбільше задоволення, найбільшу радість [8, с. 13]. Важливими чинниками щастя також є такі як: наявність близьких соціальних зв'язків, задоволеність роботою, здоров'я, наявність вільного часу для дозвілля, особистісні якості (самооцінка, екстраверсія, осмисленість життя), позитивні емоції (гарний настрій). Менш значущим є матеріальне забезпечення. Не мають впливу ні вік, ні стать. Також, мало впливає на задоволеність життям релігійна задоволеність [1]. Найбільш загальне психологічне визначення пов’язане з розумінням щастя як відчуттям повноти буття, радості і задоволеності життям, що лежить в основі оптимального, здорового і ефективного функціонування особистості.

В емпіричному дослідження особливостей відчуття щастя у похилому віці прийняли участь загалом 38 осіб з усієї Львівської області, віком від 48 до 76 років. У даному дослідження застосовані такі психологічні методики, як оцінка суб’єктивної задоволеності життям, тест «Чи вмієте Ви бути щасливим?», Визначення стилів саморегуляції поведінки, Діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона;Тест Д. Льюіса на ефективність взаємодії з часом. Бостонський тест стресостійкості. Усі результати було піддано обробці методами математичної статистики з використанням програми Statistica 10.

 Аналіз кореляцій за критерієм Спірмена (p < 0,05) дозволив виявити існування статистично значимих зв’язків показника «Щастя» див.: рис. 1) з такими показниками ((в дужках подано коефіцієнт кореляції): «Планування» (0,36), «Програмування (0,48), «Заглиний рівень саморегуляції) (0,54) та «Самотність» (-0,37).

 Рис. 1. Кореляції «Щастя»

 З рисунка 1 видно, суб’єктивне переживання відчуття щастя у досліджуваних осіб похилого віку залежить від саморегуляції поведінки особистості, зокрема, від таких стилів саморегуляції як ): «Планування», та «Програмування», а також від суб’єктивного відчуття самотності. Переживання щастя особою похилого віку буде посилюватися при збільшенні частоти застосування стилів саморегуляції «Планування» та «Програмування», а також зі зменшенням рівня суб’єктивного відчуття самотності. Відчуття щастя буде збільшуватися:

* при зростанні індивідуальних особливостей висунення й утримання цілей, рівня сформованості у людини усвідомленого планування діяльності, у сформованості потреби в усвідомленому плануванні діяльності, реалістичності планів, деталізованості, ієрархічності і стійкості, самостійності висунення цілей діяльності;
* при підвищенні індивідуального рівня розвиненості усвідомленого програмування людиною своїх дій, при зростанні потреб продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, при деталізованості і розгорненні самостійно розроблюваних програм, що гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод;
* при наявності близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми.

За допомогою аналізу кореляцій виявлено також і такі взаємозв’язки між показниками «Задоволеність від життя» (див.: рис. 2) і «Самостійністю» (-0,33), «Стресостійкість (-0,42) та «Самотність» (-0,38).

 Рис. 2. Кореляції «Задоволеності життям»

 З рисунка 2 видно, що задоволеність життям залежить від рівня самотності, Стресостійкості та стилю саморегуляції «Самостійність». Задоволення від життя буде посилюватися при підвищенні стресостійкості, зниженні рівня самотності та зниження рівня розвиненості регуляторної автономності, тобто здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Тобто чим більш людина похилого віку бере на себе відповідальність планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності, ти менше в неї задоволення від життя! Отже, для посилення задоволення від життя потрібно допомагати людям похилого віку розробляти плани і програми дій, дозволяти слідувати чужим порадам, сприяти позитивним емоційним зв'язкам з людьми та тренувати стресостійкість.

 Порівняльний аналіз за критерієм Cт’юдента дозволив виявити статистичні відмінності між працюючими і непрацюючими досліджуваними за такими показниками «Готовність до смерті» (4,52 і 7,33 відповідно) та «загальний рівень саморегуляції» (30,04 і 25,2). Отримані порівняння означають, що у непрацюючих осіб похилого віку вищий рівень готовності до смерті ніж у працюючих, проте рівень загальної саморегуляці вищий у осіб, задіяних до праці та професійної активності.

Порівняльний аналіз також показав статистичні відмінності між одруженими та одинокими особами похилого віку за загальним рівнем саморегуляції, який значно вищий в одружених (28,58 і 20,0).

Статистичні відмінності виявлені в групах осіб до 60 років (15 осіб) і більше 60 (23 особи) показниками «Моделювання» та «Оцінювання». Середній вік у групі до 60 – 57 років, у групі від 60 – 67 років. Отримані відмінності свідчать про те, що з віком стають менше вираженим типи саморегуляції поведінки «Моделювання» (4,17 у групі від 60 років і 5,2 – у групі до 60) та «Оцінювання результатів» (4,43 і 6,33 відповідно). Тобто, з віком

* знижується індивідуальна розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності, здатність виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому. що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям;
* рівень індивідуальної розвиненості і адекватності оцінки досліджуваною особою похилого віку себе, результатів своєї діяльності і поведінки, розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів,
* здатність адекватно оцінювати як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього,
* здатність гнучко адаптуватися до зміни умов.

 Статистичних психологічних відмінностей між показниками мужчин і жінок не виявлено.

 В перспективі дослідження є емпіричне виявлення соціально-психологічних чинників впливу на відчуття щастя та розробка заходів психологічного впливу з метою посилення відчуття щастя в похилому віці.

**Література**

1. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. [Текст] / Майкл Аргайл. ‑ Общ. ред. и вступ. ст. М.В. Кларина. ‑ М.: Прогресс. – 1990. ‑ 336 с. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.klex.ru/2yg>
2. Бхагаван Шри Раджнеш. Дао: путь без пути // Избранные беседы. – Новочеркасск: «Сагуна». – 1994
3. Дідора М. Особливості ціннісних оріентацій у людей похилого віку. / Марія Дідора. ‑ Психологія і суспільство. – Тернопіль. – Тенопільський національний економічний університет. ‑ 2011. ‑ №1, С. 104 ‑ 113
4. Зінченко О.С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми / О.С. Зінченко // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя: Психолого-педагогічні науки. – 2015. – № 2. – С. 28 – 34.
5. Козлов Н.И. Счастье / [Н.И. Козлов](http://www.psychologos.ru/articles/view/kozlovzpt_nikolay_ivanovich). / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/schaste>
6. Кременчуцька М.К. Психологічні проблеми людей літнього віку / М.К. Кременчуцька // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2014. ‑ №2(23). – С. 143 – 148.
7. Литке С.Г. Социально-психологическая компетентность как системообразующий фактор счастливой жизни [текст]: Профессиональное образование: методология, технологии, практика: сборник научных статей / под ред. В.В. Садырина. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро»; Челяб. гос. пед. ун-т, 2014. – Вып. 7. - 184 с. – С. 129 -133.
8. Мишутина Е.А. Социально-философский анализ феномена счастья: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.11 – социальная философия / Евгения Александровна Мишутина / ФГОУ ВПО «Южный федеральный университет»; Новочеркасск: 2009. – 29 с.
9. Никифоров А.Л. Слагаемые счастливой жизни / А.Л. Никифоров // Философия и культура. ‑ 2008. ‑ №1. ‑ С.191 - 196.
10. Новый толково-словообразовательный словарь русского языка / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://efremova.slovaronline.com/106646-SCHASTE>
11. СікорськаЛ.Б. Особливості саморегуляції життєдіяльності в похилому віці. / Леся Борисівна Сікорська./ Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» («Збірник наукових праць» включено до переліку наукових фахових видань України у галузі педагогічних наук (Наказ Міністерства освіти і науки України № 1604 від 22.12.2016). Зареєстровано в Міністерстві юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації № 15618-4090Р від 28.08.2009). ‑ № 17. – 2019. С. 140 – 143.
12. Сікорська Л.Б. С. Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. / Л.Б. Сікорська. / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обгрунтування на виклики сучасності. // Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 року. М. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – С. 192 – 196.
13. Современный энциклопедический словарь / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://encyclopediadic.slovaronline.com/60809-SCHASTE>
14. Сукиасян С.Г. Гендерные аспекты представлений о счастье и природа человека. / С.Г. Сукиасян. // Психология и психотехника. / Внутренний мир человека. ‑ 3(54) – 2013. С. 229 – 245. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbpublish.com/library\_get\_pdf.php?id=23821
15. Татаркевич В.О. О счастье и совершенстве человека [Текст]: пер. с польск. / В.О. Татаркевич. ‑ М.: Прогресс. ‑ 1981. ‑ 368 с.
16. Толковый словарь русского языка / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ushakov.slovaronline.com/75785-SCHASTE
17. Физиология счастья / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/fiziologiya-schastya%20?%3E>
18. Философия счастья / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/filosofiya-schastya%20?%3E>
19. Франкл В. Человек в поисках смысла. / Виктор Франкл. ‑ М.: «Прогресс», 1990. – 366 с.
20. Фромм Э. Бегство от свободы; Человек для себя. / Эрих Фромм. ‑-Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 349 с.
21. Sikorska L., Uczucie samotności, jak aktualny problem nauk socjalnych/ Lesia Sikorska // Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference “Scientific Research Priorities – 2018: theoretical and practical value”, Nowy Sącz, Poland, 26th-29th of June 2018, Wyższa Szkoła Biznesu – National-Louis University, Nowy Sącz.‑ S. 42 – 43.