

# АКМЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ ЯК СУБ'ЄКТА ПРАЦІ ТА СПІЛКУВАННЯ

УДК: 159.923.2

© К.В. Седих, К.О. Милашенко, 2020

[orcid.org/0000-0003-3528-7569](https://orcid.org/0000-0003-3528-7569)

[orcid.org/0000-0002-5528-0201](https://orcid.org/0000-0002-5528-0201)

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211922>

***СЕДИХ Кіра Валеріївна***

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка*

***МИЛАШЕНКО Катерина Олександрівна***

*аспірант кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІКОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

*Стаття привчена психологічному аналізу пікових переживань особистості як чинника її самоактуалізації. Описані теоретичні погляди на роль емоційної сфери в процесі самоактуалізації людини та передумови розгляду пікових переживань як чинника даного процесу. Здійснено опис та інтерпретацію результатів кластерного аналізу описів пікових переживань особистості в процесі самоактуалізації.*

***Ключові слова:*** самоактуалізація, ресурси самоактуалізації, роль емоційної сфери в процесі самоактуалізації, пікові переживання, пікові переживання як чинник самоактуалізації особистості.

**Постановка проблеми.** Самоактуалізація особистості є вагомим питанням сучасної психологічної теорії і практики, оскільки відображає загальні інтегративні характеристики функціонування людини в соціумі. У даному контексті особливо важливо визначити перелік ресурсів і чинників даного процесу, адже самоактуалізація не є дискретним психологічним поняттям, а завжди проявляється в контексті повноцінного і цілісного функціонування особистості в її життєвій активності, системі стосунків та ставлень. До вагомих ресурсів самоактуалізації

науковці відносять ціннісні орієнтації, систему смислів людини, її компетентність, соціальний інтелект, тощо. Проте, особливо важливим виступає дослідження специфіки емоційної сфери як ресурсу самоактуалізації особистості. Саме афективна сфера є аспектом психічного, що достатньо значимо відображає успішність самоактуалізації людини. Відповідно, модальність, якісна характеристика та глибина емоційних переживань особистості є вагомим чинником та, одночасно, проявом процесу самоактуалізації особистості. При цьому, в процесі розвитку людиною свого потенціалу особлива роль належить не пересічним, повсякденним емоціям, а яскравим, насиченим, особистісно значимим – піковим – переживанням. Отже, розгляд пікових переживань як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку є актуальним та потребує вивчення.

**Мета** даної статті – проаналізувати пікові переживання як ресурс самоактуалізації особистості дорослого віку.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Самоактуалізація тривалий час виступає предметом наукового дослідження. Зокрема, А. Маслоу (2007) визначає самоактуалізацію як «...прагнення людини актуалізувати те, що міститься в ній в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням стати тією людиною, якою вона може стати, досягнути вершини свого потенціалу».

Зважаючи на актуальні дослідження серед чинників самоактуалізації особистості дорослого віку виділяють безліч. По-суті, фактично весь пласт набутого життєвого досвіду може так чи інакше виступати передумовою самоактуалізації особистості у даному віковому періоді. Проте, такі дані потребують конкретизації і систематизації, зважаючи на останні наукові дослідження. О.В. Лукашова (2009), говорячи про самоактуалізацію в дорослому віці, зауважує, що, стаючи повноцінним членом суспільства, доросла особистість набуває автономності, яка визначає її можливість здійснювати життєво важливі вибори. Розширення сфер самореалізації (професійної, сімейної, тощо) дозволяє особистості отримати багатогранний досвід, необхідний для повноцінного вираження своїх потенційних можливостей.

Сучасні автори розглядають самоактуалізацію у зв'язку з різними психологічними явищами та процесами, орієнтуючи

увагу, переважно, в напрямках вивчення самоактуалізації у контексті професійного становлення, подолання складних життєвих ситуацій, реалізації в сімейних стосунках, вивчення даного феномену як такого, тощо.

Роль емоційної сфери в процесі самоактуалізації людей дорослого віку достатньо важлива, проте остаточно не вивчена. Закономірно, що спроможність успішно ідентифікувати, контролювати та виражати емоції як свої, так і оточуючих людей, виступає вагомим аспектом самоактуалізованої особистості. Загалом, емоційна зрілість, що виражається у високому рівні емоційного інтелекту, дає дитині почуття комфорту та емоційної ефективності в середовищі (Mylashenko, Lavrinenko, 2019). Тобто, адекватна емоційна поведінка є важливим чинником у взаємодії «особистість-середовище». Вагомість змін в емоційній сфері у процесі розвитку потенціалу особистості в процесі психотерапії відмічає і К. В. Седих (2013), наголошуючи, що поступові зміни на різних рівнях інтрапсихічного простору особистості (на рівні свідомості, мислення, особистих міфів, тощо) призводять до комплексної перебудову такого простору і, відповідно, змінюють систему когнітивно-афективного функціонування особистості.

У роботі К. Ravizza (1987) проаналізовано повне почуття досконалості, почуття самоконтролю й самоцінності, що відчували видатні спортсмени. Незважаючи на те, що ці почуття були пов'язані з найближчою подією, змаганням, вони стали переломним моментом у їхньому житті, двигуном змін. Е. Mathes, М. Zevon, Р. Roter (1982), використовуючи «Шкалу вершинних переживань» встановили, що випробовувані, які отримали високі бали за цією шкалою мали у своєму досвіді відчуття великого щастя, повної гармонії й умиротворення. Тож, спроможність до чіткого вираження своїх емоцій, їх ідентифікації контролю є вагомою характеристикою особистості, що самоактуалізується. У дослідженні G. Ordun, F. A. Akün (2017) виявлені кореляції між самоактуалізацією студентів вишів, їх емоційним інтелектом та піковими переживаннями, спроможністю до інтерпретації свого емоційного життя як ресурсу самоактуалізації особистості. Разом із тим, наявні психологічні дослідження не дають чіткого та системного розуміння сутності змін в афективній сфері у процесі

самоактуалізації особистості, що і зумовило актуальність даного дослідження.

Вагомість пікових переживань у процесі самоактуалізації відзначалася К. Ravizza (1987), E. Mathes, M. Zevon, P. Roter (1982), оскільки: 1) саме пікове переживання як найвищий рівень енергетичного напруження особистості виникає виключно відносно тих сфер життя особистості, що пов'язані з її самоактуалізацією, набуттям екзистенційної єдності у діаді «Я-оточуючий світ». Оскільки емоції та переживання особистості відображають ставлення особистості до явищ оточуючого світу, інтрапсихічного життя та вчинків, то пікові переживання, що засвідчують найвищий рівень енергетично-емоційної напруги особистості, закономірно, вказують на найбільш вагомі для людини події, об'єкти, питання, теми – змістовні аспекти системи стосунків особистості та оточуючого світу; 2) семантичний опис змісту пікового переживання відображає не лише факт даного переживання, але і ті аспекти особистісного ставлення, що є найбільш вагомими для особистості. Тобто, саме пікове переживання виступає певним пусковим стимулом процесу усвідомлення себе в екзистенції та процесу самоактуалізації, але не лише у процесі переживання, а, більше того, за підсумками його проходження – на етапі інтерпретації та усвідомлення особистістю ролі даного переживання у її житті, значення даного переживання у перебудові стосунків особистості та оточуючого світу, особистості та її життєвого простору, тощо; 3) у життєвих сферах та подіях, з якими пов'язані пікові переживання особистості саме і відкриваються необхідні для даного дослідження екзистенційні ресурси особистості з огляду на їх тотожність – те, що викликає пікове переживання, одночасно є і вагомою сферою для самоактуалізації, і виступає ресурсом самоактуалізації особистості.

Отже, аналіз пікових переживань досліджуваних мав на меті виокремлення змістовних аспектів самоактуалізації особистості у відповідно до її усвідомлення в емоційно-когнітивній єдності вагомості подій свого життя, різних життєвих сфер, тощо.

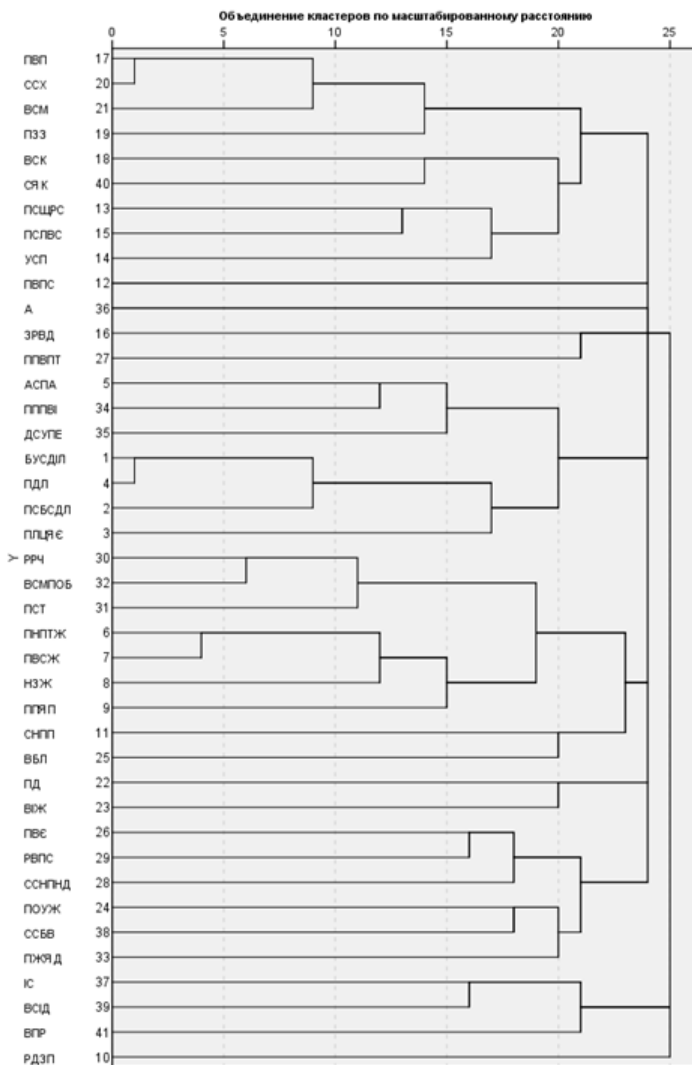
**Виклад основного матеріалу дослідження.** Процедура проведення даного дослідження передбачала надання досліджуваним проєктивного дослідницького завдання у вигляді

написання вільного вербального опису своїх пікових переживань. Перед дослідженням у процесі психотерапії з кожним досліджуваним відбувалося обговорення вагомих життєвих сфер, цінностей, даностей, відповідно до виконання даного завдання їх можна вважати відносно підготовленими. Це є важливою умовою, адже актуальним питанням у цій частині дослідження виступало: 1) забезпечити відсутність заготовлених шаблонів розуміння власного досвіду як граматичних структур, що екстрапольовані терапевтом і засвоєні досліджуваним; 2) при цьому ж надати досліджуваному достатнього рівня вільності у вербальному самоописі, щоб продемонструвати дійсно важливі пікові переживання і свого життя та описати їх етіологію, параметри прояву, значення для самоактуалізації.

Формування логіки проведення дослідницької процедури передбачало використання ідей Kahneman D., Krueger A. B., Schkade D. A., Schwarz N., Stone A. A. (2004), що викладені у методі реконструкції дня особистістю, виокремлення найбільш суттєвих ознак досвіду людини, значимих для предмету дослідження.

У дослідженні прийняли участь 120 досліджуваних, які приділяли увагу власній самоактуалізації – проходили курси психотерапії, тренінги, займалися духовними практиками, тощо.

Якісна обробка результатів виконання даного завдання передбачала контент-аналіз відповідей досліджуваних та виділення вербальних конструктів, що використані досліджуваними для опису їх пікових переживань. При цьому, конструкти, використані досліджуваними для опису схожих ситуацій, переживань, феноменів, групувалися в одну змінну за принципом семантичної схожості. За підсумками обробки результатів даного завдання виокремлено 41 конструкт у якості змінних для подальшого кластерного аналізу. За підсумками виділення таких конструктів було здійснено ієрархічний кластерний аналіз методом кореляції векторів значень (кореляція Пірсона). Внаслідок проведеного кластерного аналізу на середніх рівнях подібності визначено 10 кластерів, що представлені на дендрограмі (рис. 1).



*Рис. 1. Дендрограма розподілу змінних за кластерами конструктивів опису пікових переживань самоактуалізованих досліджуваних*

Як свідчать дані рис. 1, визначені нами кластери описують змістові аспекти пошуку екзистенційних ресурсів особистістю в процесі самоактуалізації.

До першого кластеру «Фізичне та моральне благополуччя як фактор самоактуалізації» увійшли змінні «ЛВП – переживання від прощення, коли людина відчуває катарсис попросивши інших і отримавши пробачення», «ССХ – страх смертельної хвороби», «ВСМ – віднаходження себе в мандрівках» та «ПЗЗ – проблеми зі здоров'ям». Зміст даного кластеру охоплює широкий спектр пікових переживань, що відображають важливість фізичного здоров'я, відсутності чи наявності хвороб, страху перед невиліковними хворобами, необхідності мати моральне благополуччя (у формі отримання пробачення від людини, яку образили) як вагомих питань, що мають надмірно важливе емоційне навантаження і провокують активізацію процесу самоактуалізації шляхом переоцінки цінностей. При цьому, фізична хвороба та моральна проблема (відсутність прощення за умови негативного вчинку по відношенню до людини) рівноцінно ідентифікуються як перешкоди людини до переживання стану катарсису, досягнення екзистенційного єднання особистості зі світом та самою собою. Наявність у даному кластері змінної, що стосується невиліковної хвороби, підсилює афективну його насиченість, дозволяє дійсно акцентувати увагу на ролі фізичного благополуччя як першого чинника самоактуалізації. Згідно змісту даного кластеру, особистість після тяжких хвороб, проблем зі здоров'ям, за умови страху перед можливою появою невиліковної хвороби переоцінює свої цінності, по-новому осягає зміст свого існування та життя і стає спроможною до прийняття екзистенції. При цьому, поєднання змінної «Віднаходження себе в мандрівках» з іншими змінними даного кластеру свідчить більше про прагнення особистості «вийти за межі складної для неї ситуації» у формі мандрівки, збагачення досвіду, ніж про власне прагнення мандрувати як самоактуалізуватися. Тож, першим фактором, що виступає екзистенційною основою самоактуалізації, згідно описів самих досліджуваних, є фактор здоров'я, адже саме проблеми зі здоров'ям та моральна відповідальність викликають найбільш емоційно заряджені переживання особистості і дають їй можливість дійсно пере-

оцінити своє життя, порівнюючи його зі станом невиліковної хвороби, смерті тощо.

Зміст другого кластеру «Включення до близьких стосунків як ресурс самоактуалізації» складають змінні «ВСК – відновлення соціальних контактів», «СЯК – страждання як цінність», «ПСЦРС – почуття себе щасливим, радісним, самореалізованим, достойним життя», «ПСЛВС – переживання спроможності любити, включатися в стосунки з партнером», «УСП – «уход» в стосунки з партнером». Зміст даного кластеру охоплює семантику вагомості соціальних контактів для особистості, перш за все, у формі стосунків із близькою людиною, з партнером. Такі стосунки, закономірно, мають велике емоційне навантаження та значимість для особистості, викликають у неї виражені пікові переживання у вигляді любові, єдності, прихильності. Саме в стосунках з іншою людиною особистість, згідно змісту даного кластеру, знаходить можливість досягнути екзистенцію, досягти ефективного діалогу зі своїм «Я» та оточуючим світом через стосунки з партнером. Лише будучи в стосунках, особистість отримує самодостатність, отримує радість, стає достойною життя. Тобто, як і в положеннях М.М. Бахтіна, діалог і спільне буття свого Я з іншим Я дає можливість відкрити особистості істинний зміст свого Я та самореалізуватися.

Даний кластер, також, містить і негативне емоційне забарвлення, що стосується страждання як цінності та важливості відновлення порушених, дисфункціональних стосунків для особистості. Тобто, стосунки з партнером є вагомою даністю для екзистенційного досягнення світу та свого Я, але значення цих стосунків значною мірою підсилюється коли вони були порушені чи відсутні. Лише перебуваючи у стражданні, сприймаючи його як цінність за умови ізоляції від партнера (що сприймається як діалогічне «друге Я»), людина спроможна дійсно оцінити зміст таких стосунків, їх значимість для своєї самоактуалізації.

Третій кластер «Відповідальність як засіб подолання екзистенційної амбівалентності» охоплює дві змінні «ПВПС – почуття відповідальності перед собою, як прояв самотрансценденції» та «А – амбівалентність». Зміст даного кластеру розкриває складний і багатогранний зв'язок між



необхідністю особистості в екзистенції поряд зі свободою нести і відповідальність як засіб самоактуалізації та самоствердження в світі та постійною неоднозначністю, амбівалентністю і невизначеністю життєвого світу та особистісного простору. Посуті, даний кластер відображає важливість персонального екзистенційного вибору в самоактуалізації, коли особистість не має заздалегідь відомих варіантів розвитку подій (якщо А, то неодмінно буде Б), натомість отримує екзистенційну відповідальність, де розвиток подій не передбачений (якщо А, то може бути і Б, і В, і Г...). Саме наявність цієї амбівалентності та невизначеності робить такий вибір людини екзистенційним. Даний кластер можна вважати кластером мета рівня, оскільки відповідальність і амбівалентність, поряд зі свободою та незалежністю виступають мета категоріями екзистенційного підходу в психології та філософії. Окрім цього, кластерна відповідність даних змінних відноситься до найвищого рівня подібності і має смисловий зв'язок майже з усіма іншими змінними.

До четвертого кластеру «Діяльнісна самоактуалізація як засіб реалізації потенціалу» увійшли змінні «ЗРВД – задоволення результатом власної діяльності, при проходженні психотерапії, роботі, досягнень у житті і стосунках» та «ППВПТ – приємні почуття від подолання труднощів». Даний кластер відображає пікові переживання, що стосуються діяльності людини, її активності, спроможності долати труднощі у процесі діяльності та розвитку. Саме активна перетворювальна позиція людини, її направленість на результативну діяльність виступають засобом досягнення високого рівня самоактуалізації, досягнення єдності з оточуючим світом. У діяльності особистість, також, досягає оптимального контакту з самою собою та оточуючим світом, постійно долаючи труднощі та розкриваючи нові свої можливості, долаючи обмеження.

Зміст п'ятого кластеру «Пошук смислу життя через прийняття, довіру та співчуття до оточуючих» включає такі змінні як «АСПА – активізація смислопошукової активності», «ПППВІ – пікові переживання, пов'язані з вищими інстанціями», «ДСУПЕ – допускати свободу у переживанні емоцій», «БУСДІЛ – бажання уникнути складної долі із життя іншої людини», «ПДЛ – почуття довіри до людей», «ПСБСДЛ –

почуття суму, болю, співчуття до людей зі складною долею», «ПЛЦЯЄ – прийняття людини цінною такою як вона є». Даний кластер охоплює широкий спектр взаємопов'язаної тематики так званих гуманістичних цінностей особистості – пізнання абсолютного, співчуття до оточуючих, їх безоціночного прийняття, гуманістичного ставлення, тощо. Фактично мова йде про віднаходження смислу людського життя та екзистенції через прийняття особистості в її самотності, сукупності усіх позитивних і негативних характеристик. При цьому, процес сприйняття особистості підкорюється процесу вільного вираження емоцій і неодмінно супроводжується зацікавленістю питаннями організації життя, укладу життя та його сутності. Особливу роль при осягненні смислу життя та досягнення трансценденції відіграють прийняття особистості іншого, довіра та співчуття до людей. Прийняття людини як особистості реалізує феноменологічну орієнтацію особистості, що самоактуалізується, на прояви трансценденції, прийняття даності, частиною якої ця особистість і виступає. Співчуття як вагоме пікове переживання в процесі самоактуалізації представляє глибинне переживання особистості, пов'язане з психологічним включенням у світ переживань іншого, забезпечуючи ефективний психологічний контакт і діалог. Саме через співпереживання особистість знаходить широкий спектр емоцій і переживань, що є в її житті, але не виникають в її психіці, а є особливою формою діалогічного стосунку, результатом взаємодії з іншим Я. Переживаючи їх разом, особистість ніби привласнює такі емоції собі, а їх піковий характер підкреслює вагомість даного процесу в самоактуалізації. Зворотній процес відбувається з довірою до іншої людини. Якщо у співчутті особистість одразу приймає емоції і переживання іншого як даність, насичується ними, то в довірі навпаки – висуває своє орієнтацію на довіру до іншого, надаючи йому своє позитивне особистісне ставлення. Звернення до вищих інстанцій, як свідчить кластерний аналіз змінних, не виступає окремою темою для досліджуваних, а фігурує в контексті розкриття людиною своїх емоцій, співчуття до оточуючих, тощо.

Зміст шостого кластеру «Конструювання часових та психологічно-просторових меж у процесі самоактуалізації

особистості» склали конструкти «РРЧ – розумний розподіл часу», «ВСМПОБ – відстоювання своїх меж, простору особистісного буття», «ПСТ – прийняття свого тіла як ресурс існування особистості», «ЛНПТЖ – почуття надзвичайного підвищення темпу життя», «ПВСЖ – почуття втрати «смаку» життя», «НЗЖ – необхідність зупинитися в житті, відчути себе в певний момент часу», «ППЯП – пікові переживання від явищ природи». Зміст даного кластеру поєднує, по суті, два вагомих аспекти пікових переживань особистості в процесі самоактуалізації. Зміст першого аспекту стосується відстоювання оптимальної часової перспективи особистості у процесі самоактуалізації та пікових переживань, пов'язаних із цим. Ці конструкти демонструють відсутність можливості особистості доцільно організувати час свого життя, неспроможність перебувати у ситуації «тут і тепер», переживання пікових емоцій від надзвичайно високого темпу життя, необхідності «зупинити життя», неможливості перебувати в швидкому його темпі та русі. Такі пікові переживання засвідчують часову дезорієнтацію особистості як проблемне поле в процесі самоактуалізації, а саме складання чіткої часової перспективи свого життя та можливість жити теперішнім, орієнтуватися на сьогодні, перебувати та усвідомлювати себе в ситуації «тут і тепер» є одночасно і задачами і проявами самоактуалізації особистості.

Другий аспект пікових переживань в межах даного кластеру стосується необхідності впорядкування психологічно-просторового континууму життя особистості і передбачає переживання від неможливості вибудувати свої межі, окреслити зону відповідальності та свободи у житті, прийняти своє тіло як обмежений фізичними рамками феномен, що, однак, має необмежені системні зв'язки з оточуючим світом. При цьому, межі особистої задають змістовне наповнення її самоактуалізації, окреслюючи зони відповідальності та можливостей. Отримання насолоди природними явищами у даному кластері виступає, імовірно, як доведення вагомості другого змістовного аспекту кластеру, адже розгляд оточуючого середовища (що виступає як не-Я, те, що виходить за межі мого Я, але є важливим) як ресурсу виникнення пікових переживань дозволяє людині бути більш ефективною в своїй самоактуалізації. Пікові

переживання. Що виникають в межах предметного поля даного кластеру, відображають вагомий аспект самоактуалізації особистості – побудову її часової перспективи та усвідомлення, конструювання та зміну просторових і психологічних меж її буття, що є неодмінним аспектом перебування в екзистенції. Адже усвідомлення себе в екзистенції являє собою чітке усвідомлення себе в певній часовій та просторовій (просторово-психологічній, екопсихологічній) перспективі. Даний кластер найбільш повно демонструє основні постулати системного та екопсихологічного підходу в психології стосовно самоактуалізації особистості, де людина повинна вибудувати своє персональне життя як певну систему, що відкрита, пов'язана з іншим світом, займає певний психологічний і фізичний простір для реалізації своїх потенційних можливостей (Седих, 2008; Швалб, 2008).

Сьомий кластер «Рух в континуумі самозміни внаслідок діяльності та ізоляції від близьких» включає такі змінні як «СНПП – самозміна у зв'язку з навчанням, психотерапією, практиками» та «ВБЛ – втрата близьких людей». Даний кластер відображає якісні зміни в сприйнятті себе особистістю, наявні при цьому пікові переживання від процесу активної діяльності особистості, направленої на реалізацію свого потенціалу та зміни в сприйнятті себе, пов'язані з вимушеною ізоляцією особистості від її близьких, що обумовлена життєвими обставинами чи їх смертю. Поєднання змінних у даному кластері засвідчує вагомість пікових переживань, пов'язаних з рухом особистості у континуумі самозміни, коли до початку роботи, психотерапії, застосування духових практик, в стосунках з живими родичами, дітьми, що жили разом з батьками, особистість перебувала в одному стані, який можемо декларувати як вихідний стан. Після певних життєвих обставин (необхідності навчатися, стресу, смерті близьких, від'їзду дітей, тощо) особистість постала у ситуації невизначеності, коли наявні у неї ресурси не дають їй можливості повноцінно функціонувати у новій ситуації. Здійснюваний далі рух – навчання, психотерапія, робота, пристосування до життя без дітей, проходження етапів прийняття втрати близьких – відображає перебудову особистості, її направленість на

повноцінне функціонування, реалізацію свого потенціалу, знаходження можливості відчутти себе в екзистенції.

Восьмий кластер «Індиферентність і наповнюваність як екзистенційні даності» складають змінні «ПД – почуття достатку» та «ВІЖ – відчуття індиферентності у житті». Даний кластер відображає вагому єдність процесу самоактуалізації та її відображення у пікових формах переживань людини – спроможність бути індиферентною, не включеною, байдужою до тих аспектів життя, що втрачили для людини цінність. Саме в такій індиферентності людина усвідомлює наповненість свого життя дійсно важливими для неї справами, ресурсами, людьми. Даний кластер можемо, умовно, назвати «кластером звільнення і перенаповнення», таким, що відображає не зовсім «позитивні» (у загальнолюдському, а не психологічному) аспекти самоактуалізації, відображені у класиків самоактуалізації А. Маслоу (2007) та К. Роджерса. Мова йде про досягнення автентичності особистості, в усій її різноманітності. Даний кластер засвідчує, що пікові переживання у процесі самоактуалізації, пов'язані не лише з емпатією, співпереживанням, почуттям свободи і обов'язку, без оціночним прийняттям особистості. Але і передбачають позитивні емоційні реакції на ситуацію індиферентності від того, що не має більше значення для людини, звільнення від того, що накладало на неї обмеження (робота, що не давала ні заробітної плати, ні розвитку, стосунки, які перетворилися на контроль і залежність). Особистість, згідно даного кластеру, стає не емоційно включеною, переживаючою, як у першому кластері, але емоційно жорсткою, не направленою надалі на утримання зв'язків і стосунків, що накладають на неї дисфункціональні обмеження. До даного кластеру входить і тематика перебувати на самоті і бути в самодостатності як вагомих аспектів самоактуалізованої особистості. При цьому, особистість чітко усвідомлює те, чим вона володіє, що складає її достаток. Тобто, пікові переживання виникають у особистості при зайнятті індиферентної позиції та усвідомлення своїх надбань.

Дев'ятий кластер «Досягнення стану екзистенції та внутрішньої єдності, ресурсності на основі вирішення конфлікту залежності-незалежності у стосунках» включає такі змінні як «ПВЄ – почуття внутрішньої єдності, поєднання усіх сторін

власної особистості», «РВПС – розрив відносин чи образу життя, роботи як прагнення «свободи від...»», «ССНПНД – сприйняття себе по-новому після народження дитини», «ПОУЖ – почуття опори у житті», «ССБВ – страх самотності, бути відторгненим» та «ПЖЯД – прийняття життя як даності». Зміст даного кластеру відображає: 1) феноменологічний опис стану трансценденції, усвідомлення особистістю себе у бутті, переживання стану внутрішньої єдності, функціональності, наповненості особистості силою, ресурсами, життям та спроможностями. Вагомим у цьому стані є почуття опори, що відмічено більшістю досліджуваних, що визначається порізному. Для всіх почуття опори є важливим, але кожен віднаходить цю опору у різних аспектах буття – хто в самому собі, хто в стосунках, хто в усвідомленні стану життя та потенційної можливості самореалізації, тощо. Вагомим аспектом при цьому виступає наявність сприйняття життя як даності, що власне і є станом досягнення екзистенції, її осягнення, коли особистість сприймає життя як потік, безкінечний наповнений і, в той же час, простий континуум реалізації потенційних можливостей. Саме життя переживається як простий феномен, чисте буття, що має найбільш цінні прояви – переживання (у тому числі і пікові), емоції, усвідомлення стану діяльності та бездіяльності, потенційної можливості та відсутності спроможності змінити якісь його аспекти. Саме у такій амбівалентності і полягає усвідомлення стану екзистенції, єдності буття і небуття особистістю; 2) стан екзистенції, внутрішньої єдності набувається особистістю у процесі подолання «екзистенційних труднощів» – через усвідомлення та прийняття страху самотності, неспроможності реалізуватися у стосунках, але і можливості бути самодостатнім, через розрив стосунків та обмежень, що втратили свою актуальність. Лише приймаючи стан самотності як можливість бути на самоті продуктивному, а не відірваність від соціального світу людина стає спроможною до розуміння і прийняття стану екзистенції. Лише розриваючи стосунки, що стали дисфункціональними для людини, вона набуває єдності зі своєю персоною, стає наповненою життям, адже прислухається до своїх глибинних прагнень, внутрішнього голосу, діалогу з самим собою. Фактично, мова йде про вирішення базового конфлікту

залежності-незалежності, спроможності перебувати у функціональних зв'язках із соціумом, а не залежати повністю від оточення. Оптимальне вирішення даного конфлікту передбачає можливість сепарації особистості від соціальних контактів, але і припускає її можливість активно включитися у соціальні стосунки, не боятися «розчинитися» у стосунках, не втрачаючи самодостатність. Вагомим аспектом вирішення даного конфлікту виступає досягнення нової ролі у батьківсько-дитячих стосунках, коли при народженні дитини мати повинна пройти певні етапи сепарації від дитини для психологічного комфорту як матері, так і дитини. Стан сепарації та збереження функціональних зв'язків у батьківсько-дитячих стосунках важливий і в дорослому віці. Досліджувані в межах виокремлення даного кластеру зазначали, що не могли відокремитися від дітей в їх дорослому віці, коли болісно переживали від'їзд дорослих дітей і почували себе спустошеними без дітей. Дана тенденція доводиться і в дослідженні Nelson S. K., Kushlev K., English T., Dunn E. W., Lyubomirsky S. (2013), де оптимальна емоційна взаємодія дитини з батьками розглядається як чинник формування зрілої емоційної сфери особистості, її спроможності як до включення у стосунки, так і до сепарації в стосунках.

По-суті, даний кластер відображає базове протиріччя процесу досягнення екзистенції, де через прийняття самотності, страждання та ізоляції особистість набуває самодостатності, спроможності відчувати потік екзистенції.

До десятого кластеру «Втрата у житті як чинник формування відкритості досвіду» входять змінні «ІС – ідентифікація страху», «ВСІД – відкритість світу та досвіду», «ВІР – вживання психоактивних речовин» та «РДЗП – розчарування в дружбі через зраду з партнером». Зміст даного кластеру акцентує увагу на вагомій ролі ідентифікації страху, розчарування, переживання негативних емоцій та страждання як чинників досягнення змісту людського буття. Саме страждання лише будучи усвідомленим, коли людина не просто страждає, прагне, щоб її жаліли, плаче, але активно включається в стан страждання, усвідомлюючи його причини та наслідки у своїх вчинках та виборах, дає можливість людині звільнитися від страху переживати страждання.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, кластерний аналіз пікових переживань самоактуалізованих особистостей дозволив нам виокремити основні аспекти емоційного відреагування на процес самоактуалізації. Пікові переживання, відображаючи найбільш вагомні події та проблеми життя досліджуваних, дозволили визначити роль стосунків, переживання труднощів, постійної роботи та самореалізації, прийняття самотності та ізоляції, реалізації у стосунках, співчуття і довіри, прийняття відповідальності як чинників, що сприяють досягненню стану екзистенції, прийняття свого *Я*, усвідомлення та реалізації свого потенціалу, відчуття життя як потоку, що одночасно і наповнений потенціями, і «пустий» спроможний до відчуття чистого буття.

Разом із тим, проблема пікових переживань в системі чинників самоактуалізації особистості залишається остаточно не розв'язаною. Зокрема, перспективою подальших досліджень автора виступатимуть особливості осмислення та когнітивної переробки пікових переживань особистістю, ролі кохання чи негативних емоційних переживань у даному процесі, тощо.

#### **Список використаних джерел**

- Лукашова С. В. Особенности самоактуализации личности во взрослом возрасте. *Психологический журнал*. 2009. № 4. С. 102–106.
- Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2007. 352 с.
- Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я та освітні інституції». Полтава : Довкілля-К, 2008. 228 с.
- Седих К. В. Проблема взаємодії між різними системами інтрапсихічного простору людини в контексті психотерапії. *Психологія і особистість*. 2013. № 1. С. 97–119.
- Швалб Ю. М. Эколого-психологический подход к определению категории «качество жизни». *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 15. Київ : Логос, 2008. С. 313–319.
- Harrell A. Self-actualization wellness: a developmental approach to predicting and reducing college student stress related to person and environment variables: *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy*. Des Moines, Iowa : Drake University, 2018.
- Kahneman D., Krueger A. B., Schkade D. A., Schwarz N., Stone A. A. A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*. 2004. 306. P. 1776–1780.



- Mathes E. W., Zevon M.A, Roter P. M., Joerger, S. M. Peak Experience Tendencies: Scale Development and Theory Testing. *Journal of Humanistic Psychology*. 1982. Vol. 22 (3). P. 92–108.
- Mylashenko K. O., Lavrinenko V. A. The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2019. Vol. 11. P. 59–66.
- Nelson S. K., Kushlev K., English T., Dunn E. W., Ljubomirsky S. In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*. 2013. Vol. 24(1). P. 3–10.
- Ordun G., Akün F. Self Actualization, Self Efficacy and Emotional Intelligence of Undergraduate Students. *Journal of Advanced Management Science*. 2017. Vol. 5, No. 3. P. 170–175.
- Ravizza K. Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 1987. Vol. P. 35–40.

### References

- Harrell, A. (2018). Self-actualization wellness: a developmental approach to predicting and reducing college student stress related to person and environment variables: *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy*. Des Moines, Iowa: Drake University.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.
- Lukashova, S. V. (2009). Osobennosti samoaktualizacii lichnosti vo vzrosлом vovraste [Features of personality self-actualization in adulthood]. *Psichologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*, 4, 102–106 [in Russian].
- Maslou, A. (2007). *Motivacija i lichnost' [Motivation and personality]*. SPb.: Piter [in Russian].
- Mathes, E. W., Zevon, M. A, Roter, P. M. & Joerger, S. M. (1982). Peak Experience Tendencies: Scale Development and Theory Testing. *Journal of Humanistic Psychology*, 22 (3): 92-108.
- Mylashenko, K. O., & Lavrinenko, V. A. (2019). The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 11, 59-66.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Ljubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3-10.
- Ordun, G., & Akün, F. (2017). Self Actualization, Self Efficacy and Emotional Intelligence of Undergraduate Students. *Journal of Advanced Management Science*, 5(3), 170-175.
- Ravizza, K. (1987). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 35-40.
- Sedykh, K. V. (2008). *Psichologija vzaemodii sistem: "sim'ja ta osviti*

- institucii*" [Psychology of systems interaction: "family and educational institutions"]. Poltava: Dovkillja-K [in Ukrainian].
- Sedykh, K. V. (2013). Problema vzaemodii mizh rznimi sistemami intrapsihichnogo prostoru ljudini v konteksti psihoterapii [The problem of interaction between different systems of intrapsychic human space in the context of psychotherapy]. *Psykhologhiia i osobystist* [Psychology and personality], 1, 97-119 [in Ukrainian].
- Shvalb, Ju.M. (2008). Jekologo-psihologicheskij podhod k opredeleniju kategorii "kachestvo zhizni" [Ecological and psychological approach to the definition of the category "quality of life"]. *Aktualni problemy psykhologhii* [Current problems of psychology], 7(15), 313-319 [in Russian].

**K. Sedykh, K. Mylashenko**

### **PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF PEAK EXPERIENCES AS A PERSONALITY'S SELF-ACTUALIZATION FACTOR**

*The article is devoted to the psychological analysis of the individual's peak experiences as a factor of its self-actualization. Theoretical views on the role of the emotional sphere in the process of human self-actualization and the prerequisites for considering peak experiences as a factor in this process are described. The psychological content of the individual's peak experiences and their role in the realization of personal potential are described.*

*A description of the peak experiences studied in the process of self-actualization empirical study procedure and stages are given. The interpretation of the descriptions of the peak experiences of the subjects cluster analysis results are carried out.*

*The role of relationships, experiencing difficulties, constant work and self-realization, acceptance of loneliness and isolation, realization in relationships, compassion and trust, acceptance of responsibility as factors contributing to the state of existence, acceptance of one's "I", awareness and realization of one's potential, sense of life as a stream that is both filled with potentials and "empty" capable of feeling pure being as a significant peak experience in the process of self-actualization are described.*

**Keywords:** *self-actualization, resources of self-actualization, emotional sphere role in the process of self-actualization, peak experiences, peak experiences as a factor of individual's self-actualization.*

Надійшла до редакції 11.07.2020 р.