

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ОТНОШЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ К СВОЕМУ ВОЗРАСТУ

Матохина З. Н., Диянова З. В.

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
E-mail: zoya.matokhina@mail.ru*

Вопрос, связанный с самореализацией и отношением пожилых людей к своему возрасту, является актуальным. Анализ литературы показал, что спад интеллектуальной, творческой и физической активности у людей пожилого возраста не способствует их самореализации. Многие воспринимают данный возрастной этап как совокупность потерь и утрат в разных сферах жизни человека, будь то экономическая, социальная, семейная. Распространение в обществе таких взглядов оказывает серьезное психологическое давление не только на пожилых, но и на тех людей, которые приближаются к соответствующему возрастному этапу. Возраст пожилого человека – время, когда жизненные перспективы сжимаются. За осознанием этого факта неминуемо следует «перестройка потребностей и побуждений, переоценка ценностей», выявляется роль истинного отношения человека к жизни [1, с. 518].

Исследования Л. А. Рудкевич и Е. Ф. Рыбалко показали, что человек в пожилом возрасте стремится раскрыть себя в других видах деятельности, не имеющих отношения к его бывшей профессии. На этом этапе он приходит к мысли, что к той форме деятельности, которой занимался, нельзя добавить ничего существенного, поэтому начинается поиск нового способа для самореализации, хотя многие продолжают работать в своей профессиональной сфере, если видят в этом необходимость [2].

Несмотря на то что пожилые люди с выходом на пенсию завершают свою основную деятельность, именно в этот период им открываются огромные возможности для реализации собственно «Я». В психологии под самореализацией понимается процесс актуализации личностью своего потенциала благодаря собственным усилиям, сотворчеству и содеятельности с другими людьми. Она становится возможной только тогда, когда человек осознает свои способности, интересы и потребности.

Анализ психологической литературы показал, что проблема взаимосвязи самореализации и отношения пожилых людей к своему возрасту недостаточно изучена. Нам важно понять, как самореализация влияет на отношение пожилых людей к своему возрасту и как отношение к своему возрасту способствует их самореализации. Сами пожилые люди считают, что жизнь в этом воз-

расте только начинается. Они открывают в себе новые возможности, использование которых приносит им удовлетворение, влияя на их позитивное отношение к своему возрасту и к жизни в целом.

Вышесказанное позволило определить цель нашего исследования – изучение взаимосвязи самореализации и отношения пожилых людей к своему возрасту.

В исследовании приняли участие 60 человек, из них женщины в возрасте от 55 до 74 лет и мужчины – от 61 до 74 лет. Поскольку исследование находится на стадии сбора и обработки материалов, нами представлены и проанализированы результаты по трем методикам: «Самоактуализационный тест» А. В. Лазукина (в адаптации Н. Ф. Калина), «Оценивание насыщенности пятилетних интервалов» Е. И. Головаха, А. А. Кроника, опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н. В. Паниной. Для подтверждения полученных данных был использован критерий корреляции Пирсона.

В процессе исследования выявилась положительная корреляция между самореализацией и отношением пожилых людей к своему возрасту. Мы можем предположить, что самореализация пожилых людей выражается в потребности получения новых знаний, ими движет интерес в открытии новых горизонтов, несмотря на наличие богатого жизненного опыта.

Это подразумевает свободу человека, которая проявляется в реализации своих возможностей независимо от состояния здоровья, социального положения, возраста и т. д. Пожилой человек способен взглянуть на многие жизненные ситуации с творческой точки зрения, он не использует проверенные схемы действий, а создает новые, потому что именно на данном возрастном этапе происходит переоценка собственного «Я», которая заключается в способности перейти к новому рассмотрению себя, своей уникальности не через призму одной роли (профессионала или родителя), а с других позиций.

Все ранее сказанное связано со способностью пожилого человека жить здесь и сейчас, не откладывать свою жизнь на потом и не искать убежища в прошлом, принять свой возраст и видеть в нем нескончаемый ресурс для реализации своих идей или мечты, которые не могли осуществиться раньше.

Позитивное отношение к своему возрасту чаще всего встречается у пожилых людей, которые работают по своей инициативе или имеют хобби помимо работы. Негативное отношение демонстрируют пожилые люди, чья работа связана с принуждением, и при этом у них отсутствует досуговая деятельность.

Мы предполагаем, что это связано прежде всего с тем, как воспринимают пожилые люди свой возрастной этап. Ведь положительная оценка способствует успешной адаптации пожилых людей к биологическим и социальным изменениям и предполагает, что они смогут приспособиться к неизбежному дискомфорту.

Поэтому психологический возраст у них меньше реального, что свидетельствует об оптимизме пожилых людей. Они более уверены в реализации поставленных целей, их планы рассчитаны на больший период хронологического времени, чем тот, которым они располагают в действительности. У пожилых людей, чей психологический возраст больше хронологического, скорее всего, наблюдается неоправданный пессимизм. Свой возраст они оценивают лишь с негативной стороны.

Вместе с тем многое у людей в пожилом возрасте зависит от характера их занятий, поскольку возможность осуществления привлекательной для пожилого человека деятельности может выступить в качестве компенсации за некоторые потери (ухудшение здоровья, выход на пенсию, потеря социальных контактов и т. д.), которые он несет, и тем самым способствовать удовлетворенности жизнью.

Таким образом, в процессе исследования мы выявили взаимосвязь самореализации и отношения пожилых людей к своему возрасту. Знание того, что помогает пожилым людям продолжать активную деятельность и влияет на их позитивное отношение к своему возрасту, позволит оказать помощь пожилому человеку в адаптации к новой социальной ситуации развития.

Литература

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл, 2005. 1136 с.
2. Рудкевич Л. А., Рыбалко Е. Ф. Возрастная динамика самореализации творческой личности // Психологические проблемы самореализации личности. 1997. № 1. С. 89–106.