

## Журнал “Социальные исследования”

### Самореализация людей старшего возраста

Татьяна Захаровна Козлова <sup>a</sup> \*

<sup>a</sup> - доктор социологических наук, ведущий научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт социологии Российской академии наук. Адрес: 117218 Москва, ул. Кржижановского, д. 24/35, строение 5.

---

#### О СТАТЬЕ

*Прохождение статьи:*  
Поступила: 18.04.2017  
Принята: 20.04.2017  
Опубликована онлайн:  
21.04.2017

*Ключевые слова:*  
самореализация;  
самооценка; старший  
возраст; здоровье;  
мотивация

---

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается самореализация людей старшего возраста, т.е. старше 50 лет: возрастные группы «51-60 лет» и «60 лет и старше». Анализ эмпирических данных показал, что у лиц в возрастной группе «50-59 лет» сохраняется высокий уровень самореализации. У возрастной группы «60 лет и старше» уровень самореализации снижается. Последнее явление связано с ухудшением здоровья, с мотивацией «к отставке».

#### 1. Введение

Самореализация человека – главная цель всей его жизни, его социального времени. Жизненный путь человека – непрерывная цепь этапов самореализации. «Смысл жизненного пути, - отмечает Александр Грибакин, - состоит в самореализации индивидов. Способы самореализации индивидов и есть формы объективирования смысла их жизни» [Грибакин, 1985: 196].

Самореализация личности – это актуализации индивида в двух основных сферах жизни: профессии (труде) и семье человека.

---

\* E-mail: tatiana\_kozlova@mail.ru

Объект нашего исследования - старшее поколение. Предмет исследования – его самореализация. К старшему поколению в этой статье отнесены люди старше 50 лет. Мы берем градацию возрастной структуры, предложенную известным психологом Борисом Ананьевым [Ананьев, 1977: 341-344]. Для подсчета численности людей старшего поколения были взяты последние данные Росстата, опубликованные за 2015 год [Социальное положение..., 2015]. Итак, в стране людей старше 50 лет 5 089 369 920 человек.

Самореализацию личности мы рассматриваем с момента примерного завершения интенсивного периода процесса социализации индивида (20-22 года), т.е. самореализацию взрослого человека, готового принять участие в жизни общества, в профессиональной деятельности. Человек вначале своего взрослого пути определяет цели (смысл) своей жизни, исходя из своих потребностей. Высшими потребностями личности по А. Маслоу являются потребности в самоактуализации, самореализации. Сюда относятся потребности в реализации тех потенциалов, на которые способен человек, потребности в саморазвитии, в творчестве в широком смысле этого слова [Маслоу, 1999]. Поставив перед собой цели, индивид сопоставляет их со своими способностями и возможностями.

Вступая в период взрослости «человек наиболее полно раскрывает свои потенции и задатки, возможности и способности. Своим продуктивным трудом он пополняет ресурсы, возможности общества. Такой человек особенно нужен обществу, ибо поддерживает его существование, приумножает его потенциал. Получив образование, воспитание, профессию, он теперь отдает обществу то, что получил от него. Разумеется такой нормативный вариант самореализации подготавливается всеми предшествующими фазами развития» [Грибакин, 1985: 231].

Сферы профессиональной деятельности являются теми институтами, где реализуется личность. Деятельность в них, рассмотренная по временным интервалам, – это этапы самореализации личности. Общая направленность личности (ее диспозиция) регулирует деятельность индивида. Высший диспозиционный уровень личности включает в себя социальные установки (ценностные ориентации) на цели жизнедеятельности и средства их достижения.

## 2. Периодизация этапов жизни и самореализация

До достижения старшего возраста человек проходит несколько этапов жизни (возрастных интервалов).

Первый интервал взрослой жизни от 20-22 – 25 лет (в зависимости от окончания получения образования) до 30 лет. У личности поставлены жизненно важные цели, сформировался план их выполнения. Определение генеральной цели (дерева целей) жизни является важным событием первой стадии самореализации личности. Вместе с тем, первый этап реализации личности, прежде всего, связан с процессом адаптации, как в профессии, так и в семье (если она уже создана).

Второй интервал взрослой жизни – человек в возрасте от 30 до 40 лет. Освоена профессия. Это – период расцвета всех жизненных сил, период наиболее активной реализации поставленных целей. Ученые С-Петербургского университета Р. А. Зобов и В. Н. Келасьев так пишут об этом возрастном периоде в жизни человека: «Продолжается профессиональный рост, означающий самореализацию. В случае социальной успешности повышается общая мотивация, происходит творческое развитие средствами профессии. Субъективно этот возраст переживается как апогей жизни, эти годы – период оптимума профессиональных достижений. На этой фазе обнаруживается различие стилей жизни, критериев жизненного успеха. В целом же возраст 30-40 лет характеризуется как время накопления относительно постоянных материальных средств и социальных связей, лидерства в различных видах деятельности» [Зобов, Келасьев, 2008: 233].

Третий интервал взрослой жизни – человек в возрасте от 40 до 50 лет. Это возраст профессиональной зрелости, когда еще достаточно хорошее здоровье, достаточно сил. В этот период, человек отдает накопленные ранее знания, передает свой опыт молодым коллегам. Среди людей этой возрастной когорты – много руководителей в разных сферах производства и науки.

Четвертый период взрослой жизни человека – возраст после 50 лет. В профессиональной деятельности человек достигает высшей квалификации. Человек знает, что стоит в преддверии пенсии. Поэтому, как никогда, он стремится передать другим, более молодым сотрудникам свои знания и умения.

Надо отметить, что основой классификации отдельных периодов жизненного цикла человека является признание противоречивого единства: биологического и социального. Соответственно изменениям биологического состояния человека

происходят изменения его социально-психологических характеристик, причем последние оказывают воздействие и на процессы физического старения, сдерживая или ускоряя его. С возрастом происходит снижение умственных способностей и сужение сферы мотивации.

### **3. Жизненный путь и мотивация**

Американские психологи Р. Кюлен и Б. Ньюгартен попытались построить концепцию мотивации, основанную на анализе возрастных возможностей личности [Kuhlen, 1968]. Они предложили две модели мотивации, характерные для различных возрастных периодов жизни. Первая модель для молодого и зрелого возраста (20-50 лет), когда человеку сопутствует достижение целей и успех. В этот период жизни происходит расширение сферы потребностей, а вместе с ней и сферы мотивации. У молодых людей наблюдается активное стремление добиться цели, ориентация на достижение успеха во всем: карьере, экономической обеспеченности и пр. Формируется потребность «быть впереди». Вторая модель – человек в пожилом и преклонном возрасте. В этот период происходит сужение сферы потребностей, а вместе с ней и сферы мотивации. У старых людей ухудшается здоровье, они становятся менее энергичными и начинают «перемещаться» от более значительных и успешных ролей к менее значительным и успешным. Если в молодые годы для психологического равновесия личности необходима активная деятельность, то в старом возрасте у большинства людей это равновесие сопровождается пассивностью, мотивацией «к отставке», которая является средством избежать страха в предчувствии социального отвержения. У старых людей мера тревоги в значительной степени зависит от самооценки, которая тесно связана с уровнем самореализации.

Наряду с изменением сферы мотивации с возрастом изменяется и вторая группа психических свойств – умственные способности. Западные ученые (Дж. Биррен, Дж. Ботвинник, Д. Векслер и др.), исходя из проведенных исследований, пришли к выводу, что с возрастом происходят регрессивные изменения умственных способностей людей (исключая речь и словарный запас). Однако, по их мнению, у отдельно взятых людей некоторые способности могут сохраняться до глубокой

старости. Речь идет о гетерохронности в отношении умственных способностей [Botwinick, 1967].

Некоторые геронтологи склонны рассматривать жизненный путь, как трехфазовую схему: подготовительный период (социализация), активный период (до пенсии), фаза покоя – пенсионный период [Clemens, Backes, 1998].

Предпенсионный период и сам уход на пенсию сопряжен для многих людей с особыми переживаниями. А именно. У работающего человека сложился определенный образ жизни, который придется ломать (в случае ухода на пенсию). На службе он занимает какую-то позицию, постоянно общается с коллегами, имеет определенный социальный статус. С уходом на пенсию все это человек теряет, не говоря уже о потере зарплаты. Конечно, есть ряд людей, с удовольствием уходящих на пенсию. Скажем, человек не любит свою работу, плохо себя чувствует и другие причины. Но для большинства людей уход на пенсию – это испытание, снижение самооценки, которая тесно связана с уровнем самореализации человека [Козлова, 2003]. Чтобы этого не произошло, люди и в пожилом возрасте продолжают работать. Не всегда это происходит из-за недостатка материальных средств. Некоторые пенсионеры не хотят покидать свою работу, даже если им материально помогают дети. По данным Росстата среди мужчин пенсионного возраста продолжают работать в возрасте «60-72 года» примерно 5% (4,7) от всех занятых в экономике, среди женщин в возрасте «55-59 лет» – 8,7%, в возрасте «60-72 года» – 5,0% [Социальное положение..., 2015: 62]. В старшем возрасте, выйдя на пенсию, люди хотят быть полезными, т.е. хотят себя реализовать. Если пенсионер не работает, то воспитывает внуков, помогает ухаживать за нездоровыми родственниками. Некоторые пенсионеры занимаются патриотическим воспитанием молодежи, занимаясь в Советах ветеранов.

#### **4. Анализ результатов опроса**

Каков уровень самореализации лиц старшего возраста, как он меняется в старшем возрасте? Ответ на этот вопрос автор статьи получил, анализируя результаты репрезентативного опроса, проведенного Институтом социологии РАН в конце 2016 года. Выборка 4 000 человек. Респондентам был задан вопрос: «Оцените по 5-балльной шкале насколько важным лично для Вас на сегодняшний

день является: самореализация, проявление себя». На шкале от 1 до 5 определены значения: «не важно» - для оценки 1, «важно» - для оценки 4, «очень важно» - для оценки 5.

Как и предполагалось, для лиц возрастной группы «51-60 лет» самореализация имеет большое значение: «важна» ответили 36% респондентов и «очень важна» 37%. Итак, для возрастной группы «51-60 лет» самореализация «важна» и «очень важна» для 73% опрошенных. Этот результат обусловлен тем, что в эту возрастную группу входят мужчины еще не пенсионного возраста, т.е. работающие (за исключением инвалидов и безработных). Женщины в этой группе уже пенсионного возраста, однако, часть из них продолжает работать. Эта группа людей старшего возраста, но не старого. У них еще достаточно энергии, чтобы себя реализовать в жизни. Потому для этой возрастной группе так важна самореализация.

Для лиц возрастной группы «Старше 60 лет» самореализация «важна» для 36% респондентов и «очень важна» для 24%. В группу «Старше 60 лет» входят люди разных старших возрастов (от 60 до 100 лет и возможно старше). Для этой возрастной группы самореализация «важна», как и для предыдущей группы, однако, доля ответивших «очень важна» у них меньше – 24%. Это понятно. В старом возрасте, слабеет здоровье, изменяют силы, подтачивают болезни, человек озабочен больше всего тем, чтобы не было хуже, лишь бы не стать бедным, немощным, одиноким. Одной из их значимых проблем для этой возрастной группы становится забота о своем здоровье.

## **Литература**

- Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977. - 380 с.
- Грибакин А. В. Жизненный путь как социально-историческое утверждение человека. Иркутск: Иркутский университет. 1985. - 199 с.
- Зобов Р. А., Келасьев В. Н. Человекознание: самореализация человека. Учебник. Под ред. В. Н. Келасьева. СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та. 2008. - 461 с.
- Козлова Т. З. Самореализация личности. // Социологическая энциклопедия. В 2-х тт. Т. 2. М.: Мысль, 2003. - 694 с.
- Маслоу А. Г. Мотивация личности. СПб: Евразия, 1999. - 478 с.
- Социальное положение и уровень жизни населения России. Стат. сб. М.: Росстат. 2015. - 311 с.
- Clemens, Wolfgang; Backes, Gertrud M. Altern und Gesellschaft, Gesellschaftliche Modernisierung durch Alterns Strukturwandel. Opladen: Leske+Budrich, 1998.

Botwinick, Jack. Cognitive Processes in Maturity and Old Age. N.Y.: Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1967.

Kuhlen R. G. Development changes in motivation during the adult years in Middle age and aging. Ed. by B. L. Neugarten. Chicago and London, 1968.

---

## Self-realization of people senior age

Tat'yana Zakharovna Kozlova \*

\* - Doctor of Social Sciences, a leading researcher at the Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences. Address: 117218 Moscow, Krzhizhanovskogo, d. 24/35, building 5.

Email: tatiana\_kozlova@mail.ru

### **Abstract**

The article discusses self-realization of elderly people, i.e. those 50 and older: age groups "50-59" and "above 60." Analysis of empirical data showed that people in the "50-59 age" group retain a high level of self-realization, while within the age group of "above 60", this level is decreasing. The latter phenomenon is related to worsening health and motivation "to retire".

*Keywords:* self-realization; self-esteem; old age; health; motivation

### **References**

Anan'ev B. G. O problemakh sovremennogo chelovekoznaniiya. Moscow: Nauka, 1977. 380 p. (In Russ.)

Gribakin A. V. Zhiznennyi put' kak sotsial'no-istoricheskoe utverzhdenie cheloveka. Irkutsk: Irkutskii universitet. 1985. 199 p. (In Russ.)

Zobov R. A., Kelas'ev V. N. Chelovekoznanie: samorealizatsiya cheloveka. Uchebnik. Ed. by V. N. Kelas'eva. St. Petersburg: Izd-vo S.-Peterb. Un-ta, 2008. 461 p. (In Russ.)

Kozlova T. Z. Samorealizatsiya lichnosti. *Sotsiologicheskaya entsiklopediya*. Vol. 2. Moscow: Mysl', 2003. – 694 p. (In Russ.)

Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. St. Petersburg: Evraziya, 1999. 478 p. (Russ. ed.)

Sotsial'noe polozhenie i uroven' zhizni naseleniya Rossii. Stat. sb. Moscow: Rosstat. 2015. 311 p. (In Russ.)

Clemens, Wolfgang; Backes, Gertrud M. Altern und Gesellschaft, Gesellschaftliche Modernisierung durch Alterns Strukturwandel. Opladen: Leske+Budrich, 1998.

Botwinick, Jack. Cognitive Processes in Maturity and Old Age. N.Y.: Springer-Verlag Berlin Heidelberg. 1967.

Kuhlen R. G. Development changes in motivation during the adult years in Middle age and aging. Ed. by B. L. Neugarten. Chicago and London, 1968.