

*А. С. Галанина*  
Екатеринбург

**«УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»  
КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Ключевые слова:** старение, старость, самореализация, геронтообразование.

**Аннотация.** В работе показана актуальность решения проблемы самореализации людей пожилого возраста в современном социальном контексте в сфере образования, поставлен вопрос о педагогических условиях, необходимых для того, чтобы геронтообразование стало ведущим средством самореализации пожилых людей.

*A. S. Galanina*  
Yekaterinburg

**«THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE»  
AS A MEANS OF SELF-REALIZATION OF THE ELDERLY**

**Keywords:** aging, old age, self-realization, education of the elderly.

**Summary.** The article presents the urgency of solving the problem of self-realization of older people in the modern social context in education and pedagogical conditions which are necessary in order education of the elderly to become the leading means of their self-realization.

В последнее время Россия переживает глубокий демографический кризис, одним из проявлений которого является увеличение доли пожилых людей в возрастной структуре населения. Это обстоятельство выводит на первый план проблемы пожилых людей. Выход на пенсию, смена социальных, экономических условий проживания пожилых людей приводят к тому, что у них развиваются возрастные кризисы [1, с. 214].

Условия жизнедеятельности людей пожилого возраста обусловлены особенностями формирующегося информационного общества – глобализацией и модернизацией, которые ведут к возникновению как благоприятных, так и неблагоприят-

ных для людей пожилого возраста тенденций в развитии общества.

С одной стороны, в современном обществе социальное положение пожилых людей характеризуется снижением социального статуса по следующим причинам: ограничение уровня экономической активности; ухудшение физического состояния; трансформация института семьи, техническая модернизация; существование социальной установки на восприятие самого пожилого возраста как социальной проблемы.

С другой стороны, по мере глобализации и стандартизации образа жизни возрастает ценность пожилых людей как носителей этнической и ментальной ин-

формации и их роль трансляторов культуры; растет электоральная и инвестиционная привлекательность пожилых людей; распространение новых медицинских технологий, успехи фармакологии, а также развитие технологий социального обеспечения и обслуживания открывают перед людьми пожилого возраста перспективы достойной старости и реализации личностного потенциала и самореализации [1, с. 204].

Старение населения на фоне формирующегося общества нового типа привело мировое сообщество к поискам глобальных мировых стратегий оптимизации своего развития. Начиная с 1991 года ООН последовательно осуществляет разработку и распространение норм социальной и культурной политики в отношении людей пожилого возраста. Международный план действий по вопросам старения (2002 г.) определил три приоритетных направления действий мирового сообщества: участие пожилых людей в развитии общества, обеспечение здоровья и благосостояния в пожилом возрасте и создание благоприятных условий, обеспечивающих индивидуальное развитие человека и самореализацию в течение всей жизни [9, с. 16].

Определяя личность в качестве базовой ценности, современное общество обязано принимать во внимание личностные проблемы пожилого человека. Исключение из привычного социального пространства часто сопровождается добровольным уходом пожилых людей из активной жизни. Попытки найти эквивалентную замену прежней активной деятельности имеют место, но не всегда являются успешными, что способствует формированию чувства одиночества, апатии или же скептического отношения к миру, в результате «возвращение» в социальную активную деятельность становится проблематичным. В то же время пожилой

человек не в состоянии избавиться от своей социальной сущности, проявляющейся через потребность реализовывать свое «Я» в общественной деятельности, через желание быть оцененным другими. В последнее время в связи с омоложением психологического возраста развитые общества обращают на эту проблему особое внимание, для каждого индивида становится далеко не безразличным, останется он или нет в русле активной жизни, сможет он или нет реализовать свой личностный потенциал в социальной деятельности.

Решение проблемы самореализации людей пожилого возраста в современном социальном контексте необходимо искать в сфере образования. Это обусловлено тем, что в пожилом возрасте в большинстве случаев изменяется структура жизнедеятельности. Из-за раннего прекращения трудовой деятельности, из нее может полностью выпадать профессионально-трудовая сфера, а бытовая – значительно сокращаться из-за прогресса в медицинском и бытовом обслуживании. Все это приводит к значительному увеличению объема свободного времени.

Образовательная деятельность (геронтообразование), обладающая огромным багажом форм и методов развития личности и социализирующего воздействия на нее, способна оптимизировать жизнедеятельность людей пожилого возраста, стимулировать их интеллектуальную и физическую активность, развивать творческие способности.

В настоящее время пожилые люди в большинстве своем не относятся к старости как периоду, наполненному новым смыслом, к новому социально-психологическому состоянию и новой позиции. Они стремятся продолжить привычный ритм и темп жизни. Невозможность сохранить прежние отношения вызывает неудовлетворенность, социальную изоляцию, отчуждение.

Компенсаторные и другие саморегуляторные механизмы активно вступают в действие только тогда, когда человеку присуще желание действовать, когда оно поддерживается его собственной внутренней активностью, особенно установкой на преодоление недугов и нежелания включаться в новые дела. Тогда переживания, взгляд на прошлое из настоящего не будут нацелены на ностальгию, ревизию прожитой жизни, а помогут отыскать ключ в будущее, ответы для решения личных и общественных проблем.

Образование в пенсионном возрасте не преследует цели получения профессии, лучшего трудоустройства, оно относится к так называемому неформальному образованию, имеющему цель персонального развития, самореализации и общения людей, сохранению их активной жизненной позиции.

Руководствуясь указанной доктриной и принципами Организации Объединенных Наций в отношении пожилых людей: пожилые люди должны иметь возможности для всесторонней реализации своего потенциала и иметь доступ к возможностям общества в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Непрерывная мотивация пожилых людей в процессе их обучения позволяет им увидеть новые грани своей самореализации, обеспечить адаптацию людей пенсионного возраста в современном мире, что предотвращает их «социальное исключение».

Геронтообразование должно сформировать новый облик старости – продуктивной, компетентной, деятельной, наполненной смыслом жизни. Не менее важным являются проблемы коммуникабельности людей третьего возраста, формирования их объединений и обучения в соответствии с интересами. Информационно-образовательная работа с пожилыми

людьми дает им возможность постоянного общения и интеллектуального развития.

Необходимо учитывать условия преподавания пожилым людям. Они имеют жизненный опыт, социальный статус, сложившиеся профессиональные предпочтения, но вместе с этим они утратили в какой-то мере навыки обучения. Известно, что психофизиологические и умственные возможности человека достигают пика к периоду его зрелости, и уровень развития не снижается в последующие периоды жизни.

Во время чтения лекций преподаватель должен постоянно помнить о том, что лица пожилого возраста хотят не усвоить содержание учебного материала, понять теоретические выкладки, закономерности и механизмы происходящих процессов и явлений, но и ожидают проявления личного мнения преподавателя по тем или иным проблемным вопросам.

Следует принять во внимание, что пожилые люди более заинтересованы в конкретном решении практических проблем, нежели в получении общетеоретической информации. Если они понимают, что цели и содержание дисциплины соответствуют их потребностям, то они принимают ответственность за обучение на себя.

Решение задач самореализации пожилых людей мы видим через организацию и реализацию программы «Университета третьего возраста», основанной на следующих принципах: принцип проблемности, принцип игровой деятельности, принцип диалогического общения, принцип совместной коллективной деятельности, принцип двуплановости.

Главной целью программы является повышение качества жизни пожилых людей за счет организации соответствующей системы образования, создания условий для самореализации пожилых граждан в

современном обществе и обеспечения связи поколений.

Основные подцели программы:

1. Социальные:

- формирование нового статуса пожилого человека, активно, компетентно и эффективно участвующего во всех сторонах общественной жизни;

- востребованность богатейшего профессионального и жизненного опыта этой значительной категории населения;

- повышения уровня здоровья и физической активности.

2. Образовательные:

- формирование устойчивой мотивации к учению и постоянному развитию своей личности; желание увеличить и углубить знания; усиление ценностной направленности образования на всех этапах жизни человека;

- возвращение к систематической учебной деятельности после более или менее длительного перерыва;

- развитие таких навыков, как самостоятельный анализ ситуации и принятие решений, умение адаптироваться к новым условиям, управление временем, навыки коммуникации, умение находить нужную информацию;

- отбор информации, нацеленной на личностное развитие;

- формирование самостоятельности и критичности мышления, необходимого для творческого восприятия окружающего мира;

- максимальная приближенность к повседневным нуждам, к формированию системы ценностей, кругу отношений.

Задачи программы:

1. Привлечение внимания общественности к проблемам старшего поколения.

2. Вовлечение представителей старшего поколения в активную общественную жизнь.

3. Создание условий для успешной самореализации пожилых людей в современной жизни.

4. Организация свободного времени людей старшего возраста.

5. Разработка и реализация учебных программ для пожилых людей.

6. Снижение социально-психологической напряженности в семьях с пожилыми людьми.

Система организации образовательного процесса в «Университете третьего возраста» предполагает осуществление двусторонней связи между слушателями и представителями органов власти, специалистами различных сфер жизнедеятельности.

Разработка учебных программ осуществляется с учетом пожеланий слушателей, при их активном участии, в том числе и в реализации данных программ.

Регулярное проведение занятий позволяет с пользой организовать свободное время пожилых людей.

«Университет третьего возраста» на базе Государственного бюджетного учреждения «Центр Социального обслуживания населения «Ветеран» г. Екатеринбург» имеет 6 факультетов:

I. Факультет компьютерной грамотности направлен на устранение информационного неравенства для лиц старшего поколения путем организации занятий по компьютерной грамотности.

II. Факультет правовой грамотности направлен на развитие новых форм социальной адаптации.

III. Факультет здорового образа жизни обеспечивает расширение знаний по укреплению здоровья и продлению активного долголетия людей пожилого возраста.

IV. Факультет прикладного искусства направлен на развитие способностей и приобретение навыков в прикладном и декоративном творчестве.

V. Факультет садоводство и огородничества направлен на содействие повышению знаний пожилых людей в области выращивания садово-огороднических культур.

VI. Факультет психологической поддержки направлен на расширение знаний о возможности реализации важных жизненных смыслов, разрешение актуальных проблем, профилактику и разрешение конфликтных ситуаций.

Курсы различной направленности дают возможности большого выбора именно тех новых знаний и умений, которые человек пожилого возраста хочет получить для реализации своего внутреннего потенциала. Обучение в пожилом возрасте позволяет человеку осуществить то, о чем он, возможно, мечтал всю жизнь, но постоянная занятость, связанная с воспитанием детей, трудовой деятельностью в более ранние периоды жизни, препятствовали осуществлению желаемого.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа «Университет третьего возраста», направлена на создание возможностей для включения пожилых людей в активную социальную жизнь, посредством предоставления им образовательных услуг, является сегодня делом исключительной социальной важности, значимой составляющей для активного созидательного общения, расширения путей самореализации пожилых людей.

Для выявления социального эффекта геронтообразования как средства самореализации пожилых людей, занимающихся в «Университете третьего возраста» в ГБУ «ЦСОН «Ветеран» г. Екатеринбург», было проведено эмпирическое исследование.

При анализе уровня самореализации использовался такой объективный показатель как разнообразие занятий. Субъективный аспект самореализации изучался в рамках анализа мотивационно-потреб-

ностной, эмоциональной сфер, удовлетворенности жизнью респондентов.

Всего в опросе участвовало 60 человек, занимающихся в «Университете третьего возраста» (группа «А»), и 60 человек, не занимающихся (группа «В»).

Результаты анкетирования показали, что возрастной состав участников обеих выборок совпадает 55–75 лет: до 60 лет – 10 % респондентов; от 60 до 70 лет – 80 % респондентов; свыше 70 лет – 10 % респондентов.

Данные, полученные с помощью анкеты, показали, что для пожилых людей группы «А» характерно разнообразие интересов. Среди них: садоводство, цветоводство – 50 %, рукоделие – 30 %, физкультура, спорт, туризм – 30 %, техническое творчество – 10 %. В результате опроса было обнаружено, что для пожилых людей группы «В» характерны пассивные интересы (просмотр телевизора, прослушивание радио, чтение), а многие отмечают отсутствие любимого занятия. Их свободное время проходит менее увлекательно, оно менее разнообразно и менее интеллектуально, основным их занятием оказывается просмотр телепередач. Они реже задумываются о смысле свободного времени, не выражают особой неудовлетворенности им и не собираются менять эту ситуацию.

Главный мотив обращения к обучению – потребность в познании и самосовершенствовании, потребности, связанные с положительными эмоциями (наслаждение от деятельности или от восприятия искусства) – 40 %, потребность в совместной коллективной деятельности – 20 %, общении – 40 %. Самореализация в творческом процессе в значительной степени гасит психологическую реакцию отчаяния, помогает возвысить уязвленное достоинство старшего поколения.

Распределение ответов на вопрос о наиболее привлекательных сторонах уча-

ствия в «Университете третьего возраста» со всей очевидностью подтверждают то, что помимо творческого самовыражения ведущим побудительным стимулом для людей, вливающих в любительские коллективы, является желание обогатить свой опыт (40 %), приобрести новые навыки и знания (30 %). Немаловажным является стремление участников к общению и расширению круга знакомств (30 %).

В результате анализа проведенной методики незаконченных предложений Дж. Нюттена было выявлено, что в высказываниях пожилых людей, занимающихся в «Университете третьего возраста» о будущем, чаще встречается ожидание достижений (50 %), чем у людей контрольной группы (20 %). В высказываниях о прошлом они чаще отмечают, что осуществили задуманное, реализовали себя (60 %). Описывая отношения к родственникам, они выражают заботу о близких (60 %). В ответах пожилых людей чаще звучит определение старости как времени подведения итогов (40 %). Они также чаще отмечают, что старость – это один из периодов жизни и что старость – это отдых от работы.

В высказываниях пожилых людей контрольной группы о будущем большой процент ответов связан с бытовыми проблемами (40 %). Пожилые люди контрольной группы чаще отмечают, что неудач было больше, чем достижений (35 %). Также они чаще пишут о том, что не сделали того, что могли бы (45 %). В высказываниях, связанных с выходом на пенсию, пожилые люди контрольной группы чаще пишут о том, что переживали (55 %). Они чаще выражают страх остаться одному (60 %). Пожилые люди этой группы чаще отмечают, что старость – это обуза (40 %). Определение старости как заботы о близких встречается у пожилых людей контрольной группы реже, чем у пожилых, занимающихся в клубах по интересам. Специфи-

кой пожилых людей этой группы является их озабоченность состоянием здоровья, недоступностью лекарств, краткосрочность жизненных планов, ощущение, что жизнь может угаснуть в любой момент.

Таким образом, пожилые люди, занимающиеся образованием в посттрудо-вой период, характеризуются более оптимистичным отношением к будущему и позитивной оценкой прошлого.

Так как уровень удовлетворенности является эффективным критерием, характеризующим характер самореализации и выявляющий те сферы, по которым самореализация затруднена или не осуществляется, то в исследовании был применен тест, направленный на оценку удовлетворенности человеком сферами жизни по методике В. Квин (УЖ).

Данная методика показала, что среди пожилых людей, занимающихся в «Университете третьего возраста», доля лиц, удовлетворенных жизнью, значительно выше (70 %), чем среди тех, у кого любимого занятия нет (30 %). Пожилые люди, занимающиеся образованием, дают более высокую оценку удовлетворенности всеми сторонами жизни, а значит, обладают оптимальным уровнем самореализации. Хотя они и дают низкую оценку удовлетворенности материальным обеспечением, но не выдвигают ее как проблему, т. е. не акцентируют на этом внимание.

Пожилые люди, не занимающиеся образованием, характеризуются более низким уровнем самооценки, зачастую они не удовлетворены собой и различными сторонами жизни, т. е. обладают низким уровнем самореализации.

Установлено, что с понижением эмоционального настроения человека возникает сильно выраженная эмоциональная неудовлетворенность, снижается уровень его самореализации. Для изучения эмоциональной сферы личности

применялась методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда по шкале «Эмоциональный комфорт».

Сравнительный анализ показателей эмоциональной сферы позволил выявить значимые различия: у большинства пожилых людей группы «А» высокий (70 %) и средний (30 %) уровень эмоционального комфорта. Это говорит о том, что люди данной категории уравновешены, спокойны, оптимистичны. У них чаще встречается переживание не успеть что-то сделать, беспокойство за близких.

Анализ результатов по шкале «Эмоциональный комфорт» показал, что пожилые люди контрольной группы имеют низкий (60 %); средний (30 %) уровень и лишь 10 % – высокий уровень эмоционального комфорта. Такие результаты говорят о том, что пожилые люди встревожены, обеспокоены, чувствуют безразличие к окружающему, испытывают страх стать обузой, их реже интересуют проблемы общества. Негативные эмоции у пожилых людей этой группы вызывают воспоминания прошлого, несовпадение желаемого и реального, проблемы родственников, болезни. Негативные эмоции у пожилых людей контрольной группы чаще вызваны ощущением одиночества.

Таким образом, пожилые люди, занимающиеся в «Университете третьего возраста», характеризуется более высоким уровнем эмоционального комфорта по сравнению с пенсионерами контрольной группы.

Исследования показывают, что больше всего пожилые люди не хотят остаться в бездеятельности, им хочется реализовать упущенные возможности в образовании, творческой деятельности, родственных отношениях. Все ожидают постоянных контактов с людьми разных возрастов в каком-либо виде совместной деятельности. Как только угасает мотивационная сфера, тут же, откликаясь на это, наступает эмоциональный упадок, а затем – распад интеллектуальной сферы. Когда же человек живет интеллектуально активной жизнью, то часть характерных проблем старости перестают существовать.

Образование пожилых людей направлено, в первую очередь, на активизацию, которая понимается как педагогическое воздействие, направленное на развитие самореализации. Его результат является включение пожилого человека в социально-культурную деятельность, развитие социальных сетей, увеличение социального капитала. Образование пожилых людей – инструмент для сохранения и активизации самореализации.

Чтобы пожилые люди как можно дольше были физически и духовно здоровы, а их дети и внуки лучше понимали специфику и психологию стареющего человека, необходимо помочь пожилому человеку правильно понять происходящие, реализовать собственные возможности, постараться осуществить то, что он не смог сделать в течение жизни, получить знания для дальнейшей полноценной жизни в современном обществе. Перечисленные цели достижимы при условии развития системы неформального образования пожилых.

### Библиографический список

1. Айриян, А. П. Социальные аспекты геронтологии [Текст] / А. П. Айриян. – М. : СПб, 2004. – 175 с.

2. Александрова, М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии [Текст] / М. Д. Александрова. – СПб, 2004. – 203 с.
3. Брылева, Л. Г. Самореализация личности [Текст] / Л. Г. Брылева. – М. : СПб, 2002. – 188 с.
4. Гуслова, М. Н. Организация социальной работы с пожилыми людьми [Текст] / М. Н. Гуслова, – М. : Творческий лицей, 2004. – 80 с
5. Зыскина, М. А. Геронтообразование как фактор самореализации лиц пожилого возраста [Текст] / М. А. Зыскина // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 2. – С. 36–41.
6. Карсаевская, Т. В. Философские аспекты геронтологии [Текст] / Т. В. Карсаевская, А. Т. Шаталов. – М. : Наука, 2001. – 216 с.
7. Козлов, А. А. Социальная геронтология [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. А. Козлов. – М. : Наука, 2000. – 332 с.
8. Парахонская, Г. А. Адаптация пожилых людей в современных условиях и социальная политика [Текст] / Г. А. Парахонская. – Тверь : ТвГУ, 2003. – 287 с.
9. Холостова, Е. И. Пожилой человек в обществе [Текст] / Е. И. Холостова. – М. : Социально-технологический институт, 2005. – 450 с.
10. Яцемирская, Р. С. Психология пожилого и старческого возраста [Текст] / Р. С. Яцемирская. – М. : «Союз», 2002. – 142 с.

Статью рекомендует канд. мед. наук, доцент М. А Зыскина