

## Социально-психологическое сопровождение самореализации людей старшего поколения

**Лебедева Наталья Васильевна**

доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры политического анализа и социально-психологических процессов, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова. Россия, г. Москва. ORCID: 0000-0001-8260-3371. E-mail: lebedeva1512@yandex.ru

**Аннотация.** Актуальность исследований проблемы самореализации граждан старшего поколения обусловлена положительной динамикой увеличения продолжительности жизни населения России. Для представителей старшего поколения с окончанием трудовой деятельности и выхода на заслуженный отдых важно иметь ценности и смыслы, задачи собственного развития с целью осуществления полноценной жизнедеятельности. Возникает необходимость получения данных, демонстрирующих уровень психологического благополучия пожилых людей, а также условий, необходимых для их личностного развития. Целью данной работы выступает постановка проблемы и определение направлений исследования социально-психологического сопровождения самореализации людей старшего поколения. В статье представлены результаты теоретического анализа понятия «самореализация», определено значение самореализации в сохранении активного долголетия представителей «серебряного» возраста. Автором рассматриваются особенности современных пожилых людей, в большинстве своем которые стремятся участвовать в жизни социума, быть активными гражданами, принимать участие в социально-значимых мероприятиях. Одной из ключевых задач данного исследования выступает обоснование роли социально-психологического сопровождения граждан старшего поколения в контексте их самореализации и определение структурных компонентов модели данного сопровождения. Помимо теоретического анализа по проблеме исследования, автор приводит опыт социально-психологической работы на примере образовательного, досугового проекта «Московское долголетие». Данный проект, включающий многообразие активностей и мероприятий, способствует раскрытию потенциала, выбора занятий по интересам, что в итоге запускает процессы самореализации, саморазвития москвичей преклонного возраста. Автор акцентирует внимание на необходимости профессиональных компетенций специалистов социальных центров, участвующих в работе со старшим поколением. Представлены современные технологии социально-психологического сопровождения, среди которых нейроандрагогика, геронтогика и коучинг, способствующие самопознанию, саморефлексии, самореализации людей старшего поколения. Результаты данного исследования представляют интерес для системы высшего и среднего специального образования по направлениям подготовки психологов, специалистов по социальной работе, а также для практической деятельности учреждений системы социальной защиты населения.

**Ключевые слова:** самореализация, старшее поколение, личность пожилого человека, социально-психологическое сопровождение, проект «Московское долголетие».

**Введение.** Увеличение продолжительности жизни населения диктует необходимость пересмотра роли пожилого человека в обществе. Понятие активное долголетие прочно вошло в деятельность социальной сферы. Впервые оно было представлено в Рамочной стратегии активного долголетия Всемирной организации здравоохранения как процесс, способствующий созданию необходимых условий для обеспечения здоровья пожилых людей и возможности их участия в жизни общества, а также улучшения качества жизни старшего поколения в ходе старения [11, с. 3].

Одним из главных направлений социальной политики по проблемам старшего поколения является деятельность, направленная на максимальное продолжение активной жизнедеятельности, развитие и реализацию человека «серебряного» возраста.

В контексте проблематики активного долголетия одними из основных являются вопросы психического развития человека, где поздние периоды онтогенеза следует рассматривать как периоды активной и независимой жизнедеятельности человека. Обеспечение «активного старения» выступает целеполаганием в рамках профессиональной деятельности социальной сферы с позиции государства, и для жизни каждого конкретного человека с позиции личной ответственности к самому себе. Для активного долголетия граждан старшего поколения значимыми выступают физическая, умственная, социальная, личностная, творческая активность. Именно

они создают возможности для развития каждого пожилого человека, его эффективной самореализации, продуктивной самоорганизации, сознательной саморегуляции своего образа жизни.

Целью данной работы является постановка проблемы и определение направлений исследования социально-психологического сопровождения самореализации людей старшего поколения.

Мы предполагаем, что социально-психологическое сопровождение, организованное специалистами социальной сферы, способствует эффективной самореализации людей старшего поколения.

Задачи исследования:

- проведение теоретико-методологического анализа феномена «самореализация» людей старшего поколения;
- выявление социально-психологических особенностей пожилых людей;
- выделение теоретических предпосылок для системного анализа социально-психологического сопровождения самореализации граждан старшего поколения;
- анализ передового опыта проекта «Московское долголетие» как фактора, способствующего самореализации лиц старшего поколения;
- определение структурных компонентов эффективной модели социально-психологического сопровождения людей «серебряного» возраста.

Методы: аналитический обзор публикаций по проблеме исследования; систематизация теоретических данных и практического опыта проекта «Московское долголетие» для определения роли и эффективности социально-психологического сопровождения самореализации людей старшего поколения.

**«Самореализация»: понятие, сущностная характеристика.** В дискурсе проблемы старшего поколения часто звучит феномен самореализация. Проведем анализ данной дефиниции. Первоначально данное понятие появилось в словаре по психологии и философии, вышедшем в 1902 г. в Лондоне. Термин обозначал возможности собственного развития личности, где результатом развития являлась самореализация.

Ф. У. Базаева [6] рассматривает самореализацию через призму философии, психологии и педагогики. По убеждению автора, в рамках философии присутствуют эссенциалистический и экзистенциалистический подходы к рассмотрению самореализации. Первый представляет взгляд Аристотеля, определяющий самореализацию как способности каждого человека. Философ приоритетное значение отдает природе человека, которая выступает базисом личностного бытия. В рамках данного подхода самореализация подразумевает исключительно положительные качества личности, несмотря на то, что у каждого человека есть и отрицательные черты. И здесь высшие потребности личности не берутся во внимание. Однако важно обратить внимание на то, что эссенциалистический подход не предполагает возможность индивида самому определять свое место в жизни. Данная научная позиция фокусируется на социальной обусловленности самореализации личности, взаимосвязи с моральными ценностями и взаимодействием с социумом.

Экзистенциалистический взгляд возник из парадигмы философии жизни. Ключевой мыслью данного подхода является человеческое существование, а не человеческая природа. Сократ утверждал, что человеческую природу стоит изучать с других позиций, отличающихся от исследования природы физических вещей. Экзистенциализм при рассмотрении проблемы самореализации основывается на субъективизме, что находит отражение в современной философии.

Принципы экзистенциализма способствовали развитию гуманистической психологии, которая и сегодня является базисом изучения проблематики самореализации и самоактуализации. Результаты исследования данных феноменов отражены в научных трудах зарубежных психологов: А. Маслоу, К. Роджерса, К. Хорни, Р. Мэя, И. Ялома. Особого внимания заслуживают труды, в которых зарубежные исследователи рассматривают самореализацию под углом зрения понятия «смысл жизни». Так, В. Франкл считал, что настоящий смысл жизни должен быть найденным в мире, а не в человеке или в его собственной психике. Зарубежные психологи С. Рифф и Б. Сингер высказывают мнения о том, что смысл жизни можно обрести благодаря, например, целеустремленности; Рикер и П. Вронг – достижению целей; Baumeister and Wilson – через необходимость самоэффективности, наличие значимости и цели в жизни, а также самоуважения [3]. Ключевым компонентом в смысле жизни является чувство удовлетворения, которое появляется в тот момент, когда личность достигает собственных целей, получив при этом необходимый жизненный опыт.

Психология рассматривает самореализацию через призму процессов реализации личности в собственной жизнедеятельности, определения индивидуального жизненного маршрута, своих смыслов и ценностей с учетом возрастной периодизации.

В вопросах самореализации интерес представляют взгляды современных социологов. Так, американский социолог Р. Инглхард, на основании глобального исследования World Value Survey, указывает, что ценности выживания сменяются ценностями самовыражения [7]. И в развитом постиндустриальном обществе, в том числе, повышается ценность самореализации.

Отечественные психологи, не отрицая мнения зарубежных исследователей, рассматривающих понятие самореализации как способности личности в установлении контактов со своим внутренним миром, подчеркивают значимость социальной среды Л. И. Антропова [5], Н. И. Шаталова [25] и других.

Большое внимание исследованию вопросов самореализации уделяет К. А. Абульханова-Славская, которая считает, что самореализация возможна лишь в тех условиях, когда самопознание своих способностей завершено, сформирована Я-концепция. Далее у человека возникает потребность создавать совокупность собственных внешних воздействий на окружающий мир, которую К. А. Абульханова-Славская и определяет как самореализацию. Если же представленные условия не соблюдаются, то это не уже самореализация, а процесс самовыражения [2].

С нашей точки зрения, среди современных психологических исследований следует обратить внимание на подход Л. А. Коростылёвой к вопросам самореализации личности. Автор считает, что самореализация личности – это осуществление возможностей развития собственного «Я» за счет собственных усилий, со-деятельности с окружением, с социумом и миром в целом [12]. С позиции Л. А. Коростылёвой, самореализацию необходимо рассматривать как единый комплексный процесс, включающий помимо реализации сущностной природы человека его профессиональный и личностный опыт [12].

В рамках теоретико-методологического исследования проблемы самореализации мы выделяем труды Е. Л. Холодцевой и А. Г. Портновой, которые считают, что личностная активность выступает детерминантой самореализации, необходимым условием личностного роста, формирования зрелой личности и ключевым фактором успешного старения. Активность определяет качество жизни в пожилом и старческом возрасте [23].

Проблема самореализации обычно рассматривается для людей трудоспособного возраста, но наш интерес направлен на категорию старшего поколения. Может ли человек преклонного возраста говорить о самореализации? Как помочь в данном процессе людям «серебряного» возраста? Для ответов на поставленные вопросы рассмотрим социально-психологические особенности современного старшего поколения.

**Социально-психологический «портрет» пожилого человека.** Раскрывая психологические особенности представителей старшего поколения, необходимо отметить, что, бесспорно, данный возрастной период оказывает влияние на эмоциональную сферу пожилого человека и выражается в неконтролируемых и преувеличенных аффективных реакциях, а также зачастую склонности к беспричинной грусти и сентиментальности. В целом у людей «серебряного» возраста отмечается пониженный эмоциональный фон, обусловленный тревожностью и утомляемостью.

Психологи отмечают также, что некоторые пожилые люди имеют тенденцию погружаться в собственный внутренний мир, при этом другие стремятся привлечь к себе внимание, подчеркивая собственную индивидуальность, яркость, порой ведя эксцентричный образ жизни.

У людей старшего поколения происходит смена парадигмы в потребностно-мотивационной сфере. Трансформируется их статус и социальная роль, которые прежде всего связаны с выходом на пенсию. В итоге происходит утрата мотивации, связанной с прекращением трудовой деятельности [20]. В результате отмечается снижение социальной активности, так как отсутствие работы и взаимодействия в трудовых коллективах влечет за собой сокращение межличностных контактов. Поэтому стремление людей пенсионного возраста к продолжению трудовой деятельности обуславливается не столько потребностью в материальном достатке и стабильности (хотя и это, бесспорно, важно), сколько потребностью в эмоциональной привязанности. Помимо этого, способность к труду выступает критерием самоутверждения, самооценки, а также автономности и независимости. Утрачивая возможность осуществлять профессиональную деятельность, пожилой человек перестает ощущать собственную значимость. В силу этого при выходе на пенсию люди принимают решение о сохранении своего рабочего статуса, боясь лишиться собственной социальной полезности. Стоит

также отметить, что люди старшего поколения могут рассматривать выход на заслуженный отдых как возможность посвятить время своим увлечениям, заботе о детях и внуках, тем самым поддерживая собственную значимость и понимание своей роли в жизни.

Анализируя особенности пожилого человека, стоит отметить, что в этом возрасте происходит перестройка системы социальных отношений индивида, мотивационно-потребностной и эмоциональной сфер личности, изменяется развитие когнитивных функций. Необходимо понимать, что процесс старения отражается на индивидуально-личностных характеристиках и особенностях поведения пожилого человека.

Люди старшего поколения часто сталкиваются с кризисом перехода к старости, требующим переосмысления собственного жизненного пути. Он вызван тем, что процесс старения чаще замечается окружающими, а не самим человеком. Это приводит к разрушению иллюзии неизменности себя. Для разрешения кризиса важно формирование адекватного самосознания. Э. Эриксон выделяет такие направления преодоления кризиса, как положительное – интеграция или целостность Я, и отрицательное направление – отчаяние [26]. Целостность в пожилом возрасте достигается тогда, когда человек ощущает удовлетворенность от прожитой жизни и в целом признает ее ценность. Важным аспектом является также то, что личность смотрит на свое будущее как возможность достичь чего-то значимого. И здесь смыслы являются важным аспектом для пожилого человека.

А. И. Нерушай, исследуя проблемы психологического благополучия людей преклонного возраста, подчеркивает, что для сохранения личности в данный период человеку важно противостоять стереотипам, относительно образа жизни пожилых людей. Установки о беспомощности старшего поколения могут интериоризироваться и становиться составляющей их Я-образа, при этом оказывая негативное влияние не только на отношение человека к миру, но и на его отношение к самому себе [18].

Однако несмотря на физиологические изменения, социально-психологический «портрет» личности современного пожилого человека отличается от представителя такого же возраста начала XXI в. В настоящее время старшее поколение владеет основами компьютерной грамотности и способами информационно-коммуникационного общения посредством интернет, который открывает многие возможности. Использование гаджетов позволяет людям «серебряного» возраста свободно общаться с родственниками и знакомыми, несмотря на любые расстояния, тем самым предоставляя возможность всегда оставаться на связи.

Это люди, которые в большинстве своем стремятся участвовать в жизни социума, быть активными гражданами, принимать участие в социально-значимых мероприятиях. Кроме того, забота о собственном физическом и ментальном здоровье, поиск занятий по интересам, осознание собственной значимости способствуют их самореализации.

**Особенности самореализации людей старшего поколения.** Проведенный выше анализ понятия «самореализация» ставит вопрос о том, каким образом можно способствовать процессу самореализации у людей старшего поколения? Считаем, что ответом на поставленный вопрос является социально-психологическое сопровождение данной возрастной когорты с учетом ее специфики.

Сегодня вопросы старения населения приобретают особую актуальность, являются социально значимой проблемой. В результате этого возникает потребность комплексного изучения данного периода онтогенеза человека. Обращение научного сообщества к проблемам старшего поколения обуславливается объективными причинами. В настоящее время наука обладает данными, свидетельствующими о том, что поздний период онтогенеза не является процессом тотального угасания. Исследования по проблемам пожилых людей позволяют делать выводы, что несмотря на снижение активности одних функций организма, возможны процессы развития других функций. Помимо этого, ученые и практики указывают на индивидуальность старения каждого индивида, что не дает возможность выделить возрастную границу между зрелостью и старостью. Так, М. А. Зыскина акцентирует внимание на необходимости исследований по вопросам особенностей старшего поколения, проживающего в современных социально-экономических условиях, получения знаний о психологическом и социальном благополучии пожилых людей, а также выявления необходимых условий для их личностного развития [9].

Мы согласны с убеждениями М. А. Зыскиной, которая считает, что для эффективной самореализации пожилым людям важно оказать помощь по преодолению возрастного кризиса, связанного с физиологическими, социальными, экономическими изменениями в их жизни. Одной из задач является деятельность по продвижению идеи «позитивного старения», ак-

тивного образа жизни старшего поколения. Пожилой возраст зачастую ассоциируется с частыми депрессиями, повышенной тревожностью, неудовлетворенностью заботой близких. При этом геронтопсихологи рассматривают пожилой возраст как время возможностей по передаче и трансляции жизненного опыта молодому поколению. Данный период является особым этапом в жизни человека, когда он становится хранителем культурно-духовных ценностей. Приобретенные в течение жизни знания предоставляют возможность проанализировать собственное предназначение, понять смыслы жизнедеятельности. Особую роль приобретает геронтообразование не только с позиции компенсации возрастных преобразований, но и в возможности формирования иного статуса старшего поколения – компетентного, активного, самореализованного [8].

В основе самореализации пожилых людей лежит непрерывный образовательный процесс, но особенность его состоит в том, что он не имеет первоочередной задачей получение профессиональных знаний и навыков с целью трудоустройства. Главной целью обучения выступает развитие людей «серебряного» возраста с учетом их интересов и потребностей, получение знаний, необходимых для сохранения физического и ментального здоровья, социальной активности, включенности в жизнь социума, уверенности в собственной значимости. Стоит отметить, что граждане старшего возраста более ответственны, мотивированы, внимательны и осознанны. И здесь важно подчеркнуть, что в современном российском обществе одним из прав человека является право на получение образования вне зависимости от возраста [1].

Институт социологии Российской академии наук в 2017 г. проводил исследование, целью которого являлось определение уровня самореализации лиц старшего возраста. По результатам ответов респондентов возрастной когорты «старше 60 лет» на вопрос: «Оцените по 5-балльной шкале, насколько важным лично для Вас на сегодняшний день является: самореализация, проявление себя» были получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

**Оценка уровня самореализации лиц старшего возраста**

№	Значимость самореализации	% ответов общего числа респондентов
1.	Очень важна	24
2.	Важна	36
3.	Не важно	40

Таким образом, для людей старшего возраста самореализация «важна» и «очень важна», что составило 60 % респондентов [10].

**Актуальные подходы к исследованию социально-психологического сопровождения граждан старшего поколения.** В контексте нашего исследования считаем необходимым обратиться к модели социально-психологического сопровождения пожилых людей в пост-трудовой период, разработанную О. С. Анисимовой, Ю. С. Бондаренко, А. И. Бучковой, Н. В. Килинской. Авторы выделяют такие компоненты модели, как:

– *целевой компонент*, позволяющий аккумулировать теоретические знания в отдельных областях возрастной психологии, понимании физиологических и психологических процессов, протекающих в организме в период поздней зрелости и старости;

– *содержательный компонент*, предполагающий развитие автономии, личностного роста, наличие цели в жизни, самопринятия, а также взаимодействие с социумом и другими людьми;

– *функциональный компонент*, включающий формирование способности к решению жизненных задач, социально-психологической адаптации к новым условиям жизнедеятельности, а также расширение кругозора и самореализации человека «серебряного» возраста;

– *результативный компонент*, отвечающий за осознание повышения психологического благополучия [4, с. 62].

Данную модель, разработанную группой исследователей, можно адаптировать для социально-психологического сопровождения процессов самореализации людей старшего поколения. Так, целевой компонент необходимо дополнить знаниями психологии личности пожилого человека (но здесь важны актуальные знания особенностей современной личности старшего поколения).

Разработку содержательного компонента начинать с изучения особенностей мотивационной сферы людей «серебряного» возраста, их ценностных установок, смысложизненных ориентаций.

Центральным звеном функционального компонента являются технологии развития процессов самореализации людей старшего поколения.

Для реализации модели социально-психологического сопровождения самореализации людей старшего поколения используются такие формы, как: профилактика, психологическая диагностика, просвещение, консультирование, коррекционные мероприятия. Для наполнения этих форм содержанием применяются методы: просветительские лекции, тренинговые упражнения, беседы, дискуссии, смоделированные ситуации.

**Роль проекта «Московское долголетие» в контексте проблемы самореализации лиц старшего поколения.** В подтверждение вышесказанного стоит привести опыт образовательного, оздоровительного и досугового проекта Правительства Москвы «Московское долголетие», начавшийся в столице в 2018 г. как пилотный и уже с 2019 г. реализуемый как постоянный.

Одной из основных задач проекта является разрешение проблемы незадействованности людей старшего поколения за счет предоставления им возможности для эффективного и результативного проведения свободного времени.

За время реализации проекта «Московское долголетие» в нем приняли участие более 500 тыс. москвичей. Необходимо подчеркнуть, что еще на этапе его пилотной реализации участники признавались, что открыли в себе новые таланты, о которых даже не подозревали, или вернулись к тому, чем хотели заниматься когда-то в молодости. Москвичи старшего поколения также указывали, что вновь ощутили собственную значимость.

Проект предоставил возможность людям старшего поколения почувствовать сопричастность, силу и целостность как социальной группы. На данном жизненном этапе это приобретает особую значимость. Реализация проекта способствует формированию образа старения как активной фазы жизненного пути. Участие в мероприятиях и активностях позволяет удовлетворить потребность старшего поколения столицы в бесплатных занятиях по интересам. Именно тем москвичам, которые испытывают ощущение неопределенности, касающейся занятости на пенсии, данный проект предоставляет широкий спектр возможностей для определения своего места в жизни. Чувство сопричастности, физическая активность, удовлетворение духовных и творческих потребностей положительно сказываются на здоровье и социальном самочувствии старшего поколения столицы.

Результаты опросов по выявлению мотивационной составляющей к участию людей старшего поколения в данном проекте, проведенного еще в 2018 г. (таблица 2), позволили выявить два ключевых блока мотивов: «забота о собственном здоровье» (30,2 %) и «социальное взаимодействие» (69,8 %).

Таблица 2

**Мотивы участников проекта «Московское долголетие»**

№	Группа блоков мотив	% ответов от общего числа респондентов
	Блок «Забота о собственном здоровье»	
1	Забота о собственном физическом и ментальном здоровье	30,2
	Блок «Социальное взаимодействие»	
2	Потребность в общении	21,8
3	Желание научиться новому	18,7
4	Интересно проводить время	17,5
5	Желание поделиться своими талантами	4,6
6	Желание быть в центре событий	4,0
7	Возможность отвлечься от домашних забот	2,1
8	Другое	1,1

В рамках нашего исследования интерес представляет второй блок «социальное взаимодействие», который показывает, что еще на начальном этапе проекта «Московское долголетие» основные мотивы участия представителей старшего поколения представлены потребностью в общении, желанием научиться новому, интересно проводить время и другое [21]. В целом результаты свидетельствуют о том, что мотивы участников проекта соответствуют его заявленным целям и задачам, а также указывают на то, что он способствует самореализации граждан старшего поколения.

В настоящее время в рамках проекта действует более 30 направлений активностей в каждом районе столицы, которые способствуют развитию социальной активности старшего поколения как за счет проводимых мероприятий, так и совместной деятельности с единомышленниками:

- физическая активность – гимнастика, общая физическая подготовка, скандинавская ходьба и другое;
- образование – иностранный язык, информационные технологии, финансовая грамотность и другое;
- творчество – художественно-прикладное творчество, танцы, пение и другое.

Важно отметить, что возможность выбора активностей с учетом собственных интересов, простота записи на участие в проекте, позволяет видеть гражданам старшего поколения реальную заботу и поддержку со стороны государства, города, округа, непосредственно команды специалистов Центров социального обслуживания.

В 2023 г. социологами и аналитиками агентства ООО «Дата Лаб» к пятилетию проекта «Московское долголетие» было проведено социологическое исследование, целью которого явилось изучение мнения участников о данном проекте. Из 7300 респондентов 96 % отметили, что участие в мероприятиях данного проекта повышает качество жизни старшего поколения. В рамках нашего исследования нам важны ответы опрошенных москвичей, которые уверенно заявили о том, что и в пенсионном возрасте можно получать новые знания и развивать новые навыки. И такие ответы дали 97 % респондентов [19].

Рассматривая передовой опыт проекта «Московское долголетие», необходимо отметить и открытие центров московского долголетия, которые представляют собой «место притяжения» старшего поколения. Комфортные площадки с оборудованием созданы для проведения тематических мероприятий. Но главной особенностью нового проекта является то, что пожилые москвичи имеют возможность инициировать и проводить своими силами мероприятия с учетом интересов и по собственным сценариям. Среди участников выявляются лидеры, которые выявляют потребности в малых группах, далее взаимодействуют с представителями центров по организации и проведению того или иного мероприятия. Важно отметить, что если в городском проекте «Московское долголетие» с участниками занимаются преподаватели, то в новых центрах граждане старшего поколения сами инициируют и организуют собственную деятельность. В настоящее время создана ассоциация клубов московского долголетия, которая позволяет участникам обмениваться опытом, проводить тематические мероприятия в зависимости от интересов.

**Ключевые составляющие социально-психологического сопровождения лиц старшего поколения в вопросах их самореализации.** Рассматривая проблему самоорганизации людей старшего поколения, важно обратить внимание на профессиональные компетенции специалистов данных центров [15]. Сегодня нужны новые подходы к подготовке таких специалистов, которые могут профессионально организовать и реализовать социально-психологическое сопровождение самореализации людей старшего поколения. И здесь основными компетенциями специалистов являются социальный интеллект, человеко-ориентированность, эмпатия, коммуникативная компетентность, работа в команде, а также мобильность, системное и критическое мышление, многофункциональность, синергичность [17].

Реализация профессионального социально-психологического сопровождения самореализации людей старшего поколения основывается на комплексе знаний о пожилом человеке. Помимо знаний о физическом и ментальном здоровье необходимо понимание нейропсихологии и возможностей использования данных представлений в вопросах самореализации. Так, результаты нейропсихологических исследований, проводимых Н. К. Корсаковой, И. Ф. Рошиной, Е. Ю. Балашовой в отношении особенностей нормального старения, показывают данные, позволяющие утверждать, что в «серебряном» возрасте происходят адаптивные перестройки в познавательной деятельности. Формируются особые когнитивные стратегии, появляются новые возможности в самореализации, что позволяет рассматривать данный период онтогенеза с точки зрения положительных новообразований в структуре психики, а не с позиции дефицитарности [13]. Считаем, что данные нейропсихологические исследования пожилого возраста являются важными, так как позволяют заявлять о необходимости социально-психологического сопровождения самореализации людей старшего поколения.

В настоящее время специалисты социальной сферы, взаимодействующие с представителями старшего поколения, осуществляют поиск технологий, форм, стандартов общения с людьми «серебряного» возраста, позволяющих запустить внутреннюю активность, обретение смыслов, выявления собственных интересов людей старшего поколения.

Актуальным считаем включение в социально-психологическое сопровождение пожилых людей нейротехнологий, которые относительно недавно стали использоваться как при обучении детей, так и взрослых. Герхард Прайс еще в 1988 г. ввел термин «нейродидактика», представляющий междисциплинарную область, возникшую на стыке нейронаук, педагогики

и психологии. Основными вопросами представленной области являются создание условий, необходимых для осуществления эффективного обучения, основанного на результатах исследований функционирования структур головного мозга и нервной системы [14].

Т. В. Черниговская в своих научных трудах и выступлениях с позиции популяризации науки акцентирует внимание на значимости вклада нейронаук в изучение вопросов профилактики деменции, болезни Альцгеймера, что для нас представляет особый интерес в вопросах социально-психологического сопровождения самореализации старшего поколения [24].

По мнению М. А. Сорочинского и Ф. И. Корякина, нейропедагогика является перспективной наукой, в основе которой лежат рассмотрение оценки текущего физического и эмоционального состояния обучающегося с учетом данных о ритмах мозга; реализация принципа биологической обратной связи, что включает визуализацию собственных мозговых ритмов, тренировку и управление своим когнитивным состоянием; воздействие на важные для обучения зоны мозга, включая эмоциональное состояние (нейропластичность). Исследования в области нейропедагогики выступают попыткой поиска ответа на вопросы по повышению эффективности образования и ожидаемых образовательных результатов [22].

В исследовании проблемы социально-психологического сопровождения процессов самореализации старшего поколения считаем необходимым обратиться к нейроандрагогике как научной области обучения взрослых. И если проблемам андрагогике посвящены многие научные труды, раскрывающие особенности, принципы обучения взрослых [16], то нейроандрагогика только начинает волновать научные интересы профессионального сообщества. Здесь мы находимся только в начале пути.

Среди современных исследователей, занимающихся проблемами старшего поколения, мы выделяем научные труды М. В. Ермолаевой, которая подчеркивает значимость геронтогоники как раздела андрагогоники. Если объектом андрагогоники является взрослый обучающийся, то объектом геронтогоники выступает пожилой человек в роли обучающегося. По мнению М. В. Ермолаевой, геронтогоника «способна выполнять функцию социального регулятора, отвечающего за жизненную позицию личности пожилого человека в социуме, формировать новые роли пожилых людей, нормы, стили жизни, удовлетворять новые потребности, в чем и проявится ее инновационная функция» [8, с. 67].

По нашему убеждению, знания нейроандрагогоники и геронтогоники будут способствовать эффективности социально-психологического сопровождения самореализации людей «серебряного» возраста.

Считаем также необходимым в модель социально-психологического сопровождения включить и такую технологию, как коучинг. Понятие «коуч» в переводе с английского определяется как «репетиторство, подготовка». В общем понимании смысловая сущность коучинга состоит в помощи человеку в вопросах осознания, оценки собственных ресурсов и самостоятельности решения в возникающих проблемах без посторонней помощи. Коучинг как социальная технология позволяет формировать социальные реакции индивидов посредством специализации активности. В коучинге методы направлены на то, чтобы сосредоточить внимание человека на целенаправленном действии и побудить его совершить действие, получив от этого удовольствие. Это в свою очередь работа с самосознанием, самопознанием, саморефлексией, что способствует в итоге самореализации людей старшего поколения.

**Заключение.** В результате обзорно-аналитического исследования мы пришли к выводу, что одним из факторов, способствующих активному долголетию, выступает самореализация людей старшего поколения. Это отражено как в научных трудах отечественных ученых (М. В. Ермолаева, М. А. Зыкина, И. О. Прокопец, Е. Л. Холодцева, А. Г. Портнова), так и представлено в результатах опросов, проведенных с целью изучения эффективности проекта «Московское долголетие».

В свою очередь, для успешной самореализации пожилых людей необходимо создание психологически комфортных условий, позволяющих раскрыть им свой потенциал. На примере проекта «Московское долголетие» с многообразием активностей, возможностей выбора интересного по душе занятия, а также инициирования собственных идей, самоорганизации единомышленников представлен опыт работы социальной сферы столичного мегаполиса, способствующий развитию самореализации представителей серебряного возраста.

Таким образом для осуществления процессов успешной самореализации людей старшего поколения необходимо социально-психологическое сопровождение, модель которого включает целевой, содержательный, функциональный и результативный компоненты.

Однако данный процесс будет эффективным при организации социально-психологического сопровождения, основанного на знаниях психологии человека «серебряного» возраста.

та, нейроандрагогики, геронтогогики, навыках профессионального взаимодействия специалистов социальных центров с людьми старшего поколения, а также внедрении современных технологий, таких как коучинг в социальной работе.

Результаты проведенного исследования представляют интерес для системы высшего и среднего специального образования по направлениям подготовки психологов, специалистов по социальной работе, социальных работников, а также важны для всех специалистов социальной сферы, работающих в учреждениях социальной защиты населения. Сегодня вопросам социальной политики в отношении старшего поколения уделяется большое внимание, идет поиск новых технологий социально-психологической работы. Данное проведенное исследование является начальным этапом, который показывает необходимость дальнейших исследований по проблемам старшего поколения, изучения возможностей данной возрастной когорты, определение условий для успешной самореализации людей серебряного возраста в современных реалиях социально-экономического и политического развития российского общества.

### Список литературы

1. Абдукаримова Г. Б. Самореализация пожилых людей как способ преодоления социального отчуждения // *Academy*. 2022. № 1 (72). С. 59–61.
2. Абульханова-Славская К. А. Время личности и ее жизненного пути // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. 2017. Т. 1. № 1. С. 165–200.
3. Айбазова С. Р. Роль ценностно-смысловой направленности в динамике самореализации личности : дисс. ... канд. психол. наук. М., 2015. 239 с.
4. Анисимова О. С. Модель социально-психологического сопровождения пожилых людей в пост-трудовой период и социологический анализ основных критериев ее результативности и эффективности / Ю. С. Бондаренко, А. И. Бучкова, Н. В. Килинская // *Социодинамика*. 2022. № 11. С. 56–71.
5. Антропова Л. И. Социальные проблемы самореализации личности : дисс. ... канд. филос. наук. Ростов н/Д, 1980.
6. Базаева Ф. У. Самореализация как философская, психологическая и педагогическая категория // *Образование и наука*. 2009. № 9 (66). С. 47–54.
7. Герасимова К. Г. Самореализация в современном обществе: методологические и методические обоснования социологического измерения : дисс. ... канд. соц. наук. Саратов, 2018. 18 с.
8. Ермолаева М. В. Психологические основания современной геронтологии / М. В. Ермолаева, Д. В. Лубовский // *Новое в психолого-педагогических исследованиях*. 2017. № 1 (45). С. 61–68.
9. Зыскина М. А. Геронтообразование как фактор самореализации лиц пожилого возраста // *Педагогическое образование в России*. 2013. № 2. С. 36–40.
10. Козлова Т. З. Самореализация людей старшего возраста // *Социологические исследования*. 2017. № 1. С. 54–61.
11. Концепция политики активного долголетия : научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Синявской; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. 40 с.
12. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. : Речь, 2005. 222 с.
13. Корсакова Н. К. Геронтопсихология. Нейропсихологический синдром нормального старения : уч. пособие для вузов / Н. К. Корсакова, И. Ф. Рощина, Е. Ю. Балашова. М. : Юрайт, 2023. 81 с.
14. Куликова О. В. Нейродидактический подход как фактор повышения качества обучения иноязычному профессиональному общению // *Вестник МГЛУ*. 2014. № 14 (700). С. 107–114.
15. Лебедева Н. В. Диверсификация дополнительного профессионального образования кадрового состава специалистов социальной сферы : монография. М. : ИДПО ДТЭСЗН г. Москвы, 2018. 251 с.
16. Лебедева Н. В. Психология обучения взрослых: особенности и содержание // *Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки*. 2014. № 3. С. 65–72.
17. Лебедева Н. В., Копылова Н. Е. Подготовка бакалавров-психологов к работе в социальной сфере // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. 2022. № 2 (60). С. 22–28.
18. Нерушай А. И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста // *Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование*. 2021. № 1. С. 128–141.
19. Новости mos.ru. Пользу проекта Московское долголетие для людей старшего возраста подтвердили исследователи. URL: <https://www.mos.ru/news/item/122099073/>.
20. Прокопец И. О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом : дисс. ... канд. психол. наук. ЮФУ, 2017. 23 с.
21. Романычев И. С., Бакунина Ж. С. Мотивация пожилых москвичей к участию в проекте «Московское долголетие» в контексте сохранения социальной автономности // *Научно-практический журнал «Заметки ученого»*. 2022. № 9. С. 127–131.

22. Сорочинский М. А., Корякин Ф. И. Нейропедагогика как направление трансформации педагогической науки на основе методов нейротехнологий // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2022. № 2 (62). С. 33–39.

23. Холодцева Е. Л., Портнова А. Г. Детерминанты личной зрелости в позднем возрасте // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 2. С. 140–145.

24. Черниговская Т. В. Проф. Т. В. Черниговская: «Наша нейронная сеть – сложнейший механизм» // Доктор Ру. 2017. № 1 (130). С. 9–10.

25. Шаталова Н. И. Самореализации личности как социальный феномен : дисс. ... канд. философ. наук. Свердловск, 1979. 23 с.

26. Эриксон Э. Г. Детство и общество : пер. с англ. СПб. : Ленато : АСТ : Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.

## Socio-psychological support of self-realization of older people

Lebedeva Natalia Vasilievna

Doctor of Pedagogical Sciences, associate professor, professor of the Department of Political Analysis and Socio-Psychological Processes, Plekhanov Russian University of Economics.  
Russia, Moscow. ORCID: 0000-0001-8260-3371. E-mail: lebedeva1512@yandex.ru

**Abstract.** The relevance of research on the problem of self-realization of older citizens is due to the positive dynamics of increasing the life expectancy of the Russian population. For representatives of the older generation, with the end of their work and retirement, it is important to have values and meanings, tasks of their own development in order to carry out a full-fledged life activity. There is a need to obtain data demonstrating the level of psychological well-being of older people, as well as the conditions necessary for their personal development. The purpose of this work is to formulate the problem and determine the directions of research on the socio-psychological support of self-realization of older people. The article presents the results of a theoretical analysis of the concept of "self-realization", defines the importance of self-realization in maintaining active longevity of representatives of the "silver" age. The author examines the peculiarities of modern elderly people, most of whom seek to participate in the life of society, to be active citizens, to take part in socially significant events. One of the key objectives of this study is to substantiate the role of socio-psychological support of older citizens in the context of their self-realization and to determine the structural components of the model of this support. In addition to the theoretical analysis of the research problem, the author cites the experience of socio-psychological work on the example of the educational, leisure project "Moscow Longevity". This project, which includes a variety of activities and activities, contributes to the disclosure of potential, the choice of classes according to interests, which eventually triggers the processes of self-realization, self-development of elderly Muscovites. The author focuses on the need for professional competencies of specialists of social centers involved in working with the older generation. Modern technologies of socio-psychological support are presented, including neuroandragogy, gerontogogy and coaching, contributing to self-knowledge, self-reflection, self-realization of older people. The results of this study are of interest to the system of higher and secondary special education in the areas of training psychologists, specialists in social work, as well as for the practical activities of institutions of the social protection system of the population.

**Keywords:** self-realization, the older generation, the personality of an elderly person, socio-psychological support, the project "Moscow longevity".

### References

1. Abdukarimova G. B. *Samorealizaciya pozhilyh lyudej kak sposob preodoleniya social'nogo otchuzhdeniya* [Self-realization of elderly people as a way to overcome social exclusion] // Academy. 2022. No. 1 (72). Pp. 59–61.

2. Abul'hanova-Slavskaya K. A. *Vremya lichnosti i ee zhiznennogo puti* [The time of personality and its life path] // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. *Chelovek i mir* – Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Man and the world. 2017. Vol. 1. No. 1. Pp. 165–200.

3. Ajbazova S. R. *Rol' cennostno-smyslovoj napravlenosti v dinamike samorealizacii lichnosti : diss. ... kand. psihol. nauk* [The role of value-semantic orientation in the dynamics of personal self-realization : diss. ... PhD in Psychol. Sciences] M. 2015. 239 p.

4. Anisimova O. S. *Model' social'no-psihologicheskogo soprovozhdeniya pozhilyh lyudej v posttrudovoj period i sociologicheskij analiz osnovnyh kriteriev ee rezul'tativnosti i effektivnosti* [Model of socio-psychological support of elderly people in the post-labor period and sociological analysis of the main criteria of its effectiveness and efficiency] / Yu. S. Bondarenko, A. I. Buchkova, N. V. Kilinskaya // *Sociodinamika* – Sociodynamics. 2022. No. 11. Pp. 56–71.

5. Antropova L. I. *Social'nye problemy samorealizacii lichnosti : diss. ... kand. filol. nauk* [Social problems of self-realization of personality : diss. ... PhD in Philos. Sciences]. Rostov-na-Donu. 1980.

6. Bazaeva F. U. *Samorealizaciya kak filosofskaya, psihologicheskaya i pedagogicheskaya kategoriya* [Self-realization as a philosophical, psychological and pedagogical category] // *Obrazovanie i nauka – Education and Science*. 2009. No. 9 (66). Pp. 47–54.

7. Gerasimova K. G. *Samorealizaciya v sovremennom obshchestve: metodologicheskie i metodicheskie osnovaniya sociologicheskogo izmereniya : diss. ... kand. soc. nauk* [Self-realization in modern society: methodological and methodological foundations of the sociological dimension : diss. ... PhD in Social Sciences]. Saratov. 2018. 18 p.

8. Ermolaeva M. V. *Psihologicheskie osnovaniya sovremennoj gerontologii* [Psychological foundations of modern gerontology] / M. V. Ermolaeva, D. V. Lubovsky // *Novoe v psihologo-pedagogicheskikh issledovaniyah – New in psychological and pedagogical research*. 2017. No. 1 (45). Pp. 61–68.

9. Zyskina M. A. *Gerontoobrazovanie kak faktor samorealizacii lic pozhilogo vozrasta* [Geronto-education as a factor of self-realization of the elderly] // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Pedagogical education in Russia*. 2013. No. 2. Pp. 36–40.

10. Kozlova T. Z. *Samorealizaciya lyudej starshego vozrasta* [Self-realization of older people] // *Sociologicheskie issledovaniya – Sociological research*. 2017. No. 1. Pp. 54–61.

11. *Koncepciya politiki aktivnogo dolgoletiya : nauchno-metodologicheskij dokl. k XXI Apr. mezhdunar. nauch. konf. po problemam razvitiya ekonomiki i obshchestva, Moskva, 2020 g.* – The concept of active longevity policy : scientific and methodological docl. to the XXI Apr. international Scientific Conference on problems of economic and social development, Moscow, 2020 / ed. by L. N. Ovcharova, M. A. Morozova, O. V. Sinyavskaya; National. research. Uni-t "Higher School of Economics". M. Publishing House of the Higher School of Economics. 2020. 40 p.

12. Korostyleva L. A. *Psihologiya samorealizacii lichnosti: zatrudneniya v professional'noj sfere* [Psychology of personal self-realization: difficulties in the professional sphere]. SPb. Rech' (Speech). 2005. 222 p.

13. Korsakova N. K. *Gerontopsihologiya. Nejropsihologicheskij sindrom normal'nogo stareniya : uch. posobie dlya vuzov* [Gerontopsychology. Neuropsychological syndrome of normal aging : textbook for universities] / N. K. Korsakova, I. F. Roshchina, E. Y. Balashova. M. : Yurayt. 2023. 81 p.

14. Kulikova O. V. *Nejrodidakticheskij podhod kak faktor povysheniya kachestva obucheniya inoyazychnomu professional'nomu obshcheniyu* [Neurodidactic approach as a factor of improving the quality of teaching foreign-language professional communication] // *Vestnik MGLU – Herald of MSLU*. 2014. No. 14 (700). Pp. 107–114.

15. Lebedeva N. V. *Diversifikaciya dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya kadrovogo sostava specialistov social'noj sfery : monografiya* [Diversification of additional professional education of the personnel of specialists in the social sphere : monograph]. M. IDPO DTSZN M. 2018. 251 p.

16. Lebedeva N. V. *Psihologiya obucheniya vzroslyh: osobennosti i sodержanie* [Psychology of adult education: features and content] // *Vestnik MGOU. Seriya: Psihologicheskie nauki – Herald of Moscow State University. Series: Psychological Sciences*. 2014. No. 3. Pp. 65–72.

17. Lebedeva N. V., Kopylova N. E. *Podgotovka bakalavrov-psihologov k rabote v social'noj sfere* [Preparation of bachelor psychologists for work in the social sphere] // *Izvestiya Baltijskoj gosudarstvennoj akademii rybopromyslovogo flota: psihologo-pedagogicheskie nauki – Proceedings of the Baltic State Academy of Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences*. 2022. No. 2 (60). Pp. 22–28.

18. Nerushaj A. I. *Psihologicheskoe blagopoluchie lyudej pozhilogo vozrasta* [Psychological well-being of elderly people] // *Vestnik RGGU. Seriya: Psihologiya. Pedagogika. Obrazovanie – Herald of the Russian State University. Series: Psychology. Pedagogy. Education*. 2021. No. 1. Pp. 128–141.

19. *Novosti mos.ru. Pol'zu proekta Moskovskoe dolgoletie dlya lyudej starshego vozrasta podtverdili issledovateli* – News mos.ru. The benefit of the Moscow Longevity project for older people has been confirmed by researchers. Available at: <https://www.mos.ru/news/item/122099073/>.

20. Prokopec I. O. *Osobennosti emocional'nogo sostoyaniya i psihologicheskoe blagopoluchie muzhchin i zhenshchin pensionnogo vozrasta s raznym rabochim statusom : diss. ... kand. psihol. nauk* [Features of the emotional state and psychological well-being of men and women of retirement age with different working status : diss. ... PhD in Psychological Sciences]. SFU. 2017. 23 p.

21. Romanychev I. S., Bakunina Zh. S. *Motivaciya pozhilyh moskvichej k uchastiyu v proekte "Moskovskoe dolgoletie" v kontekste sohraneniya social'noj avtonomnosti* [Motivation of elderly Muscovites to participate in the project "Moscow longevity" in the context of preserving social autonomy] // *Nauchno-prakticheskij zhurnal "Zametki uchenogo"* – Scientific and practical journal "Notes of a scientist". 2022. No. 9. Pp. 127–131.

22. Sorochinskij M. A., Koryakin F. I. *Nejropedagogika kak napravlenie transformacii pedagogicheskoy nauki na osnove metodov nejrotekhnologij* [Neuropedagogics as a direction of transformation of pedagogical science based on methods of neurotechnologies] // *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta im. M. K. Ammosova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Filosofiya – Herald of North-Eastern Federal University n. a. M. K. Ammosov. Series: Pedagogy. Psychology. Philosophy*. 2022. No. 2 (62). Pp. 33–39.

23. Holodceva E. L., Portnova A. G. *Determinanty lichnoj zrelosti v pozdnem vozraste* [Determinants of personal maturity at a late age] // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta – Herald of Kemerovo State University*. 2016. No. 2. Pp. 140–145.

24. Chernigovskaya T. V. *Prof. T. V. Chernigovskaya: "Nasha nejronnaya set' – slozhnejshij mekhanizm"* [Prof. T. V. Chernihiv: "Our neural network is a complex mechanism"] // *Doktor Ru – Doctor Ru*. 2017. No. 1 (130). Pp. 9–10.

25. Shatalova N. I. *Samorealizacii lichnosti kak social'nyj fenomen : diss. ... kand. filosof. nauk.* [Self-realization of personality as a social phenomenon : diss. ... PhD in Philosophy]. Sverdlovsk. 1979. 23 p.

26. Erikson E. G. *Detstvo i obshchestvo : per. s angl.* [Childhood and society : transl. from English]. SPb. Lenato : AST : Foundation "University Book". 1996. 592 p.