



Фирсова Наталья Григорьевна,

ассистент кафедры возрастной и социальной психологии факультета психологии ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород

Nata.f2011@yandex.ru

Организация досуга как одна из форм повышения самооценки пожилых людей после выхода на пенсию¹

Аннотация. Статья содержит результаты исследования особенностей самооценки у людей пенсионного возраста. Критерием для выявления особенностей самооценки является сравнения самооценок в группах неработающих и работающих пенсионеров. Данное исследование обращает внимание на необходимость создания специальных условий, повышающих самооценку пожилых людей, а конкретно, создание досуга, который в свою очередь обеспечивает безболезненное вхождение в новую социальную ситуацию.

Ключевые слова: социальная активность, самооценка, самоотношение.

Одной из атрибутивных характеристик общества в России является существенная доля незанятых пенсионеров. Ситуация, в которой оказываются пожилые люди, способные и желающие трудиться, определяется как ситуация «незаслуженной социальной отставки», потери социального статуса и, в большинстве случаев, неработающих пенсионеров можно назвать социальными аутсайдерами, что в свою очередь дестабилизируют их психическое состояние.

Как личностному образованию самооценке отводится роль в общем центральном контексте формирования личности – ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости [1]. Самооценка, как таковая, автономно является очень важным, если не ключевым, элементом самосознания, она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидного уровня его развития, интегрирующее начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания. С самооценкой связываются оценочные функции самосознания, вбирающие в себя эмоционально-ценностное отношение личности к себе, отражающие специфику понимания ею самой себя [2]. Становится всё более очевидной невозможность их рассмотрения без анализа.

Анализ самооценки имеет важное практическое значение. Знание истинной самооценки не только помогает понять причины и истины успешности или неуспешности человека, но и является основой для коррекционной работы по формированию адекватной самооценки. Изучение самооценки позволяет понять особенности личности, поведения и деятельности, а также качественное своеобразие внутреннего мира [3]. В пожилом возрасте основные достижения человека уже в прошлом, они уже прожили большую часть своего социального времени, основная ценностная характеристика которого связана со стремлением личности к самовыражению, самореализации [4].

На сегодняшний день доля пенсионеров составляет около 30% населения, они являются большой социальной группой.

¹ Работа выполнена в рамках научной программы внутривузовского гранта «Инициатива» НИУ БелГУ, ВКГИ 014-2012



Прекратив работу, пожилой человек сталкивается с новым к себе отношением со стороны привычного круга людей. Кроме того, после выхода на пенсию некоторые люди чувствуют себя брошенными и одинокими.

В настоящее время, значительная часть пожилых людей стремится к активному образу жизни, получению положительных эмоций и избавлению от скуки и одиночества. Кроме того некоторая часть пенсионеров стремится к саморазвитию и самореализации.

Создание центра досуга пенсионеров, практически отсутствующего, позволит реализовать желания пенсионеров, разнообразить их досуг, скрасит скуку. Пожилые люди смогут познакомиться с новыми людьми, завести дружбу, узнать что-то новое, что приведет к положительным эмоциям и в свою очередь повышению самооценки.

По итогам проведенного исследования можно сделать ряд заключений о специфике самооценки в старости. Одной из таких особенностей является учет ретроспективы в самоанализе, принимающий форму включения прошлого в процесс актуального самовосприятия, благодаря чему люди позднего возраста, оценивая себя, ориентируются в континууме «я был – я есть». Наиболее значимые сферы самооценивания – это труд и непрофессиональные занятия, здоровье, личностные качества. У пожилых людей некоторые из тем особо акцентируются (например, соматический статус).

Данные «Общая самооценка», составленные по «Самооценке личности», отражают черты в той или иной мере раскрывающие названные сферы анализа с невысоким индексом самопринятия: самооценка работающих пенсионеров более адекватна и гармонична (более реалистична), чем самооценка неработающих. У неработающих пенсионеров она в целом занижена. Вывод о негативном и невысоком субъективном эффекте процесса самооценивания в позднем возрасте подтверждают и результаты, полученные с помощью методик Дембо-Рубинштейна и Розенберга.

Прежде всего следует иметь в виду, что индекс самопринятия неработающих пожилых людей низкий по сравнению с работающими пенсионерами. Подтвержденная в настоящем эксперименте тенденция пожилых людей меньше упоминать о своих недостатках, тяготение к отбору положительных черт могут определяться стремлением сохранить позитивный образ «Я», меняющийся в силу ряда объективных обстоятельств (потеря трудоспособности, бывшего положения). Поэтому испытуемые скорее обращаются к положительным качествам и чаще указывают на достоинства в прошлом, нежели на противоположные им черты в настоящем (например, говорят не «стал слабым», а «был сильным»). Но такой тип реакций свидетельствует об утрате, которую человек осознает и как-то пытается восполнить.

Так или иначе, в фиксации на позитивных чертах (хотя бы в прошлом), специфике отбора качеств ощущается какой-то элемент компенсации, защиты, поэтому относительно высокий индекс самооценивания в данном случае интерпретировать как непосредственное проявление соответствующей самооценочной тенденции кажется не вполне корректным. Ведь мотив компенсации указывает на существование ее предмета (объективного или субъективного), т. е. на выделение человеком в ходе самооценивания определенного негатива, недостатка, «минуса», а следовательно, субъективный эффект этого процесса уже не может быть высоко позитивным, высоко удовлетворяющим индивида. Именно такая картина и открывается в методике Дембо-Рубинштейна.

По своему преобладающему вектору самооценка неработающих лиц пожилого возраста имеет склонность к снижению по сравнению с выборкой работающих пенсионеров в том, что касается всей конструкции самооценки и всех ее элементов. Низкая самооценка регистрируется у лиц с ее актуальной направленностью, но не адаптированных к старению, к новой социальной ситуации, социальному статусу,



видящих непоправимое усиление отрицательных моментов, в связи с чем, будущее приобретает окраску негативной валентности, а настоящее можно характеризовать как «острую старость».

Расположение отдельных элементов общей структуры самооценки (реальной, достижимой) отличается их сближением вплоть до полного слияния, ведущим элементом выступает реальная самооценка. По параметру стабильности самооценка имеет выраженные статистически значимые колебания по ряду шкал, а по адекватности, согласно первичным данным, получает некоторое смещение в сторону занижения.

Наряду с описанными общими особенностями самооценки у неработающих пожилых людей имеет резко выраженные индивидуальные вариации и различия, по признаку пола: самооценка мужчин несколько выше, чем у женщин.

Совокупность полученных данных служит подтверждением того, что выход на пенсию не означает однонаправленного процесса регресса, угасания, а дальнейшее развитие человека, последующее становление личности. В ходе полученных результатов исследования, а также имеющихся данных в научной литературе, возникает задача подготовки людей к выходу на пенсию. Решение ее обусловлено следующими позициями:

- поиском путей решения проблемы социального аутсайдерства в среде неработающих пенсионеров;
- сохранением и поддержанием психического здоровья пенсионеров путем формирования их самооценки, создания условий для их самореализации и саморазвития;
- разработкой направлений психологического сопровождения лиц пенсионного возраста как перспективной и активно востребованной социальной группы;
- разработкой эффективных социально-психологических решений, дающих возможность регулирования жизненных стратегий незанятых пенсионеров.

Эти задачи можно решить за счет формирования досуга у неработающих пенсионеров. Создание центра досуга пенсионеров, отсутствующего в жизни пенсионеров на сегодняшний день, позволит реализовать желания пенсионеров, разнообразить их досуг, скрасит скуку. Пожилые люди смогут познакомиться с новыми людьми, завести дружбу, узнать, что-то новое, что приведет к повышению самооценки.

Цель проекта – создание условий для организации досуга пенсионеров.

Задачи.

1. Создание центра досуга пенсионеров.
2. Включение пенсионеров в различные виды деятельности досуга.
3. Разработка мероприятий проводимых в центре досуга.
4. Формирование активной жизненной позиции у пенсионеров, с помощью включения в работу психолога методов и форм социально-психологического обучения.

Этапы:

- создание центра досуга;
- привлечение и отбор персонала;
- разработка программы мероприятий центра досуга;
- разработка и внедрение тренинговой программы по повышению самооценки;
- организация массового обучения людей предпенсионного возраста по специальной литературе (а также с использованием дополнительных пособий: брошюр, памяток, инструкций), в которой описываются особенности вхождения в новую для себя социальную среду;
- организация индивидуальных консультаций специалистами-психологами и специалистами других служб, работающими с людьми пожилого возраста по различ-



ным вопросам подготовки к выходу на пенсию (не только самих пенсионеров, а также руководителей предприятий и организаций);

- создание подготовительных групп по специально разработанным программам (для построения ими нового уклада – создание механизмов стимулирования деятельности, содержательного характера, лиц пожилого возраста, поиска новых путей включения в группу, общество с учетом своих интересов, овладение новыми социальными ролями, активное взаимодействие с миром);

- разработка курса обучения пенсионеров ПК;
- привлечение спонсоров (предоставление льготных билетов в театры, кино, участие в различных семинарах и др.);

- агитация пенсионеров;

- обращение в «Социально-реабилитационный центр пожилых людей и инвалидов».

Критерии результативности:

- количество привлеченных пенсионеров;

- количество обученных и привлеченных к различной деятельности пенсионеров;

- повышение самооценки пенсионеров, что обусловит успешную самореализацию.

Ожидаемый результат заключается в создании благоприятной среды для формирования досуга пенсионеров; создании центра досуга пенсионеров; вовлечение пенсионеров в созданный для них центр досуга; увеличение доли пенсионеров с активной жизненной позицией.

Кроме того, досуг пенсионеров поможет сформировать адекватную самооценку и более активную жизненную позицию пожилых людей и организовать их занятость.

Ссылки на источники

1. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в первой половине старости // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 1990. – № 1. – С. 24–38.
2. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 94 с.
3. Фирсова Н. Г. Пожилой человек как субъект возрастных изменений: особенности самооценки // Пожилой человек как субъект возрастных изменений: особенности самооценки: материалы III Международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2012. – С. 47.
4. Козлова Т. 3. Самореализация и самооценка пенсионеров // Психология зрелости и старения. – 2006. – № 2. – С. 35.

Firsova Natalia,

assistant to chair of age and social psychology of faculty of psychology of NIU Belgorod state university, Belgorod

Nata.f2011@yandex.ru

The leisure organization as one of forms increase of a self-assessment of elderly people after a retirement

Summary. Article contains results of research of features of a self-assessment at people of a retirement age. Criterion for detection of features of a self-assessment is comparisons of self-assessments in groups of the unemployed and working pensioners. This research pays attention to need of creation of the special conditions raising a self-assessment of elderly people which in turn provides painless entry into a new social situation.

Keywords: social activity, self-assessment, self-relation.



Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук