

кладными работами спортивных психологов на книжной выставке в рамках конференции, но также имели возможность пообщаться вживую с их авторами: Г. Б. Горской (Краснодар), Ю. К. Родыгиной (Санкт-Петербург), В. А. Родионовым (Москва), В. Г. Сивицким (Минск), Е. В. Мельник (Минск). Общение с психологами национальных команд Республики Беларусь (Н. К. Волковым, И. А. Чарыковой, И. А. Поповой) и их опытом сопровождения спортсменов на Олимпийских играх и крупных международных соревнованиях помогли студентам лучше разобраться в тонкостях сопровождения спортсменов экстра-класса.

Заключение. Реализация всех вышеперечисленных проектов способствовала началу профессиональной самореализации студентов, осознанию важности и правильности выбора профессии психолога. Как отметили сами студенты-волонтеры I курса, волонтерская практика дает важный практический навык взаимодействия с детьми.

Список цитируемых источников

1. Левдер, И. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания / И. Левдер // Социальная работа. — 2006. — № 2. — С. 12—16.

Материал поступил в редколлегию 31.05.2018

УДК 159.9.07

Н. В. Кухтова, А. Е. Осинский

*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
Витебск, Беларусь*

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ САМООЦЕНКИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В статье представлен анализ социальной активности и смысло-жизненных ориентаций пожилых людей, специфика самооценки пожилых людей. Статья актуальна для психологов, специалистов социальной службы и других заинтересованных лиц, принимающих участие в организации процесса психологического сопровождения пожилых людей.

© Кухтова Н. В., Осинский А. Е., 2019

Ключевые слова: социальная активность; пожилые люди; рефлексивность; самооценка; уровень притязаний; идентичность; смысло-жизненные ориентации.
Табл. 1. Библиогр.: 14 назв.

N. V. Kuhtova, A. E. Asinski

Vitebsk State University named after P. M. Masherova, Vitebsk, Belarus.

CONSISTENT CHARACTERISTICS OF SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY

The article represents the analysis of social activity and life-sense orientations of the elderly, specification of self-esteem of the elderly. This article is relevant for psychologists, social workers and other interested people involved in the organization of psychological coordination process of the elderly.

Key words: social activity, elderly people, reflexivity, self-esteem, claims level, identity, life-sense orientations.

Table 1. Ref.: 14 titles.

Введение. В развитых странах пожилые люди стали объектом пристального изучения. Это обусловлено изменением структуры населения и увеличением числа людей пожилого и старческого возраста, что привело к появлению комплекса особых проблем, так или иначе связанных с удовлетворением потребностей пожилых людей. Отмечается увеличение финансовой нагрузки на работающую часть населения.

Анализ исследований [1—3] показал возрастающий научный интерес и разносторонний подход к данной проблеме специалистов различных отраслей науки (психологии, социологии, этнографии, экономики, философии, медицины и др.), а также специалистов различных организаций и служб, оказывающих социальное, психологическое, медицинское и другие виды сопровождения пожилых людей. На основании изложенного, можно прийти к выводу, что проблема актуальна и носит междисциплинарный характер. Учитывая и анализируя ранее проведенные эмпирические и теоретические исследования, направленные на изучение вопросов самооценки пожилых людей, можно утверждать, что необходимо комплексное исследование, которое позволило бы обобщить полученные результаты в целостную концепцию, с практической разработкой образовательных

и просветительских программ для представителей не только выше указанных служб, но и людей различных поколений, так или иначе контактирующих с пожилыми людьми, с целью повышения их психологической грамотности и гармонизации отношений с последними. Для частичного решения этой проблемы возможно использование физического и интеллектуального потенциала (феномена «активной старости») людей пожилого возраста в жизни общества.

Основная часть. Единого критерия старости не существует, так как это динамичный процесс, протекающий индивидуально и изменяющий условия жизни человека. У пожилых людей снижаются физические возможности, может ухудшаться экономическое положение (приводящее к ухудшению условий жизни), зачастую ухудшается состояние здоровья, теряется статус и роль в общественной жизни. Такие изменения несут в себе негативную окраску и приводят к возникновению социальных проблем, снижению жизненной активности, кризисам пожилого возраста [1; 5—13]. Наступает период формирования новых ценностных ориентаций и установок.

Часть пожилых людей, после ухода на пенсию, воспринимают изменения как естественный процесс, сохраняют свою активную жизненную позицию и спокойно принимают новые условия жизни, ищут новые пути взаимоотношения с обществом. У части людей, наоборот, сужается круг интересов, снижается самооценка, появляется чувство ненужности.

На основании изложенного выше проблема исследования самооценки пожилых людей становится особенно актуальной для современной возрастной психологии и определяется необходимостью: поиска путей решения повышения социальной активности в среде неработающих пенсионеров; сохранения и поддержания психического здоровья пенсионеров путем формирования их самооценки, создания условий для самореализации и саморазвития; разработки направлений психологического сопровождения лиц пенсионного возраста как перспективной и активно востребованной социальной группы [3; 14].

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики: методика исследования высоты, устойчивости и адекватности самооценки (Дембо—Рубинштейн, в модификации А. М. Прихожан)

и опросник самоуважения М. Розенберга; тест «Кто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда, адаптированный Т. В. Румянцевой); тест «Смысло-жизненные ориентации» (Д. А. Леонтьева); методика диагностики уровня развития рефлексивности (А. В. Карпова).

Было исследовано 30 человек пенсионного возраста от 57 до 75 лет, членов Витебского городского общественного объединения пожилых людей «Золотой возраст». В целях настоящего исследования к категории «пожилых людей» мы будем относить лиц старше 54 лет (т. е. начало пенсионного возраста женщин). Их характеризует достаточно высокая общественная активность: они посещают различные мероприятия, организуемые как на базе организации, так и в учреждениях культуры города (музеи, библиотеки, театр, филармония), занятия различными видами физической активности, участвуют в туристических поездках, выступают с различными инициативами, ведут волонтерскую работу.

Результаты по методике Дембо—Рубинштейн, показали, что по шкале «Ум, способности» почти половина опрошенных (46%) продемонстрировали завышенную самооценку и большинство испытуемых (73%) — завышенный уровень притязаний по данной шкале. По шкале «Характер» более половины опрошенных (53%) также продемонстрировали завышенную самооценку и завышенный уровень притязаний (60%). Число респондентов, показавших завышенную самооценку и завышенный уровень притязаний по шкале «Авторитет у сверстников», достаточно велико — 46%. Для третьей части респондентов характерен высокий, но адекватный уровень самооценки и притязаний.

По шкале «Умение много делать своими руками» большинство респондентов продемонстрировало завышенную (47%) и высокую (33%) самооценку и завышенный (40%) и высокий (40%) уровень притязаний. Для такого же числа респондентов свойственны высокий и завышенный уровень притязаний по шкале «Внешность» (по 40% соответственно). Завышенная и высокая самооценка выявлена у 26% и 40% пожилых людей.

По шкале «Уверенность в себе» 39% респондентов продемонстрировали высокую самооценку и 33% — завышенную, 46% — завышенный уровень притязаний по данной шкале, 26% — высокий уровень притязаний.

Таким образом, значительная часть опрошенных имеет завышенную самооценку по всем шкалам, а также завышенный уровень притязаний (от 33% до 73% по разным шкалам). Это свидетельствует о неумении правильно оценить результат своей деятельности, сравнить себя с другими людьми, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих людей.

Результаты исследования по опроснику самоуважения М. Розенберга показали, что 67% респондентов имеют очень высокий уровень самоуважения, граничащий с зазнайством, кичливостью, эгоцентричностью и гипертрофированным чувством собственного достоинства. Достаточно высокий уровень самоуважения, развитое чувство собственного достоинства свойственно 27% опрошенных. Проявляют элементы неуверенности 6% респондентов.

Показатели по шкале «Самоуничижение» следующие: 80% участников исследования продемонстрировали отсутствие или минимальное самоуничижение (одобряют свои поступки, абсолютно уверены в себе, самостоятельны). У них практически не возникает чувство недовольства собой. Для 7% опрошенных характерно требовательное отношение к себе, сочетающееся с чувством собственного достоинства, стремлением к саморазвитию. Недовольство собой возникает редко, в большинстве ситуаций характерна уверенность в собственных силах. У 13% опрошенных проявилось выраженное самоуничижение, неуверенность в себе, самопорицание, неодобрение себя. Чувство недовольства собой возникает периодически, часто посещают негативные мысли в отношении себя. Данные по опроснику подтвердили результаты, полученные по первой методике.

Результаты исследования показывают, что значительное число респондентов имеет завышенную самооценку и уровень притязаний, что свидетельствует о наличии определенных личностных проблем. Пожилые люди имеют гипертрофированное чувство собственного достоинства, их самооценка в целом завышена и отражает скорее желаемое, чем действительное. Завышенная самооценка — это искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценивание собственных сил и значимости, что препятствует гармоничным отношениям с окружающими. Очевидно, что у пожилых людей такая самооценка выполняет защитную функцию. Треть респондентов продемонстрировала высокий, но адекватный уровень самооценки. Заниженная самооценка выявлена у 7% испытуемых.

По результатам описательной статистики было установлено, что самооценка 51,7% пожилых людей (тест «Кто Я?» М. Куна) является завышенной; 42,9% — адекватной; 5,4% — заниженной, что частично подтверждается данными, полученными по выше указанной методике. У 62,9% пожилых людей эмоциональность полярная, у 34,1% — уравновешенная, у 2,8% — сомневающаяся. В свою очередь собственная оценка идентичности пожилых людей отстраненная (2,8%), положительная (54,3%), нейтральная (42,9%). Демонстрирует высокий уровень рефлексивности 48,6% пожилых людей, средний — 51,4%.

По тесту «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева были получены результаты (таблица 1) по основным показателям.

Т а б л и ц а 1 — Результаты по методике «Смыслжизненные ориентации»

Локусы	Уровни (в %)		
	Повышенный	Пониженный	Средний
Цели жизни	31,4	11,5%	57,1
Локус контроля — Я	28,6	0	71,4
Локус контроля — Жизнь	51,4	0	48,6
Осмысленность жизни	94,3	0	5,7

Для пожилых людей с пониженными баллами по показателю «цели жизни» характерна недалёковидность жизненных целей. Это является основанием для психологического консультирования. Пожилые люди, набравшие большое число баллов показателю «цели жизни», имеют большое количество жизненных планов без реальной опоры и ответственности за их выполнение. Однако большое количество целей — фактор перспективы самореализации (см. таблицу 1).

Опросник рефлексивности показал, что 74,3% людей пенсионного возраста обладают средним и высоким уровнем рефлексивности, что говорит о достаточном уровне развития данного качества. Уровень рефлексивности показывает способность человека выходить за пределы «Я», осмысливать, анализировать что-либо с помощью сравнения образа своего «Я» с какими-либо событиями, личностями.

По результатам корреляционного анализа установлено, что активность имеет взаимосвязь со следующими показателями: цели ($r = 0,39$; $p \leq 0,01$), рефлексивности ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$), преобладание эмоциональности ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$). Так, при высоком уровне активности пожилые люди воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Они убеждены, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Их отличает наличие целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Вместе с тем их планы не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Прежде чем действовать, они внутренне просматривают все гипотезы, отбрасывая маловероятные, принимают решения обдуманно, взвешенно, учитывая различные варианты решения задачи. При этом у них отмечается достаточно высокий уровень эмоциональности.

Полученные данные могут помочь в выработке моделей взаимодействия между поколениями и совершенствования системы воспитания детей и молодежи, психологического сопровождения пожилого человека, создания образовательных, просветительских программ с целью повышения их психологической грамотности, готовности к старению и, как следствие, адаптивности. Знание и учет особенностей самооценки пожилых людей может повысить эффективность мероприятий, связанных с обеспечением качества жизни представителей пожилого возраста.

Совокупность полученных данных служит подтверждением того, что выход на пенсию не означает однонаправленного процесса «угасания», а предполагает 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. Эти задачи можно решить за счет активного привлечения пожилых лиц и пенсионеров в соответствующие общественные объединения, что в свою очередь будет способствовать повышению самооценки.

Рекомендации для общественных объединений, разработанные на основании проведенного исследования:

– проведение групповых занятий, нацеленных на развитие компьютерной грамотности, изучение иностранных языков, народных ремесел и промыслов;

– использование навыков и способностей пожилых людей посредством включения их в народные и фольклорные коллективы, кружковую работу, т. е. создание условий для самовыражения;

– организация активного отдыха пожилых людей (экскурсии, концерты, литературные вечера, конкурсы авторской песни и пр.);

– привлечение лиц пожилого возраста к участию в общественных мероприятиях.

Ожидаемый результат заключается в создании благоприятной среды, которая поможет сформировать активную жизненную позицию и адекватную самооценку пожилых людей.

Заключение. Большинство пожилых людей продемонстрировали очень высокий уровень самоуважения, граничащий при этом с зазнайством, кичливостью, эгоцентричностью, гипертрофированное чувство собственного достоинства, отсутствие самоунижения, самоодобрение своих поступков, абсолютную уверенность в себе. Значительное число пожилых людей имеет завышенную самооценку и завышенный уровень притязаний. Анализ самооценки имеет важное практическое значение. Знание истинной самооценки не только помогает понять причины успешности или не успешности пожилого человека, но и является основой для коррекционной работы.

Список цитируемых источников

1. *Анцыферова, Л. И.* Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. — 2001. — № 3. — С. 86—99.

2. *Ермолаева, М. В.* Практическая психология старости / М. В. Ермолаева. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 94 с.

3. *Козлова, Т. З.* Самореализация и самооценка пенсионеров / Т. З. Козлова // Психология зрелости и старения. — 2006. — № 2. — С. 16.

4. *Краснова, О. В.* Социальная психология старости : учеб. пособие / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. — М. : Академия, 2008. — 288 с.

5. *Максимова, С. Г.* Социально-психологические особенности личности позднего возраста / С. Г. Максимова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2008. — 99 с.

6. *Малкина-Пых, И. Г.* Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 368 с.

7. *Милькаманович, В. К.* Социальная геронтология : учеб.-метод. комплекс / В. К. Милькаманович. — Минск : ГИУСТ БГУ, 2010. — 328 с.
8. *Молевич, Е. Ф.* К анализу сущности и формы социальной старости / Е. Ф. Молевич // Социс. — 2001. — № 4. — С. 61—64.
9. *Потехина, И. П.* Потенциал старшего поколения как составляющая национального человеческого капитала (по материалам исследования в регионах ЦФО) / И. П. Потехина, Д. В. Чижов // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. — 2016. — № 2. — С. 3—23.
10. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты : сб. тр. / под ред. А. В. Флинта. — М. : Свято-Дмитриев. училище сестер милосердия, 2007. — 256 с.
11. Психология зрелости : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара : Бахрах-М, 2003. — 767 с.
12. *Фирсова, Н. Г.* Пожилой человек как субъект возрастных изменений: особенности самооценки / Н. Г. Фирсова // Пожилой человек как субъект возрастных изменений : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. — Ставрополь, 2012. — С. 47.
13. *Яцемирская, Р. С.* Социальная геронтология : учеб. пособие / Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая. — М. : Владос, 2009. — 224 с.
14. *Бороздина, Л. В.* Самооценка в первой половине старости / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 1990. — № 1. — С. 24—38.

Материал поступил в редколлегию 07.05.2018

УДК 159.9.07

В. С. Лелякова

Воронежский государственный университет, Воронеж, Россия

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ СУПРУГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В статье представлено исследование эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком лиц, состоящих в браке. Приведены результаты эмпирических исследований ученых, подтверждающих значение составляющих эмоционального интеллекта для повышения удовлетворенности браком.

Ключевые слова: брак; удовлетворенность браком; эмоциональный интеллект.

Библиогр.: 7 назв.

© Лелякова В. С., 2019