

ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ У ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Сорокина С. Е.

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия (420008 Казань, ул. Кремлевская, 18) e-mail: s.sorokina@inbox.ru

В статье представлена технология повышения заниженной личностной самооценки, предназначенная для представителей третьего (пенсионного) возраста. Разработка технологии провокативного воздействия на заниженную личностную самооценку обусловлена проблемой явной недостаточности сведений о средствах и способах, использование которых позволяет влиять на изменение самооценки в пенсионном возрасте. Задача поиска релевантных способов повышения заниженной личностной самооценки людей третьего (пенсионного) возраста решается путем создания специальной технологии, основанной на использовании возможностей цветового и музыкального (аудиовизуального) воздействия. Реализация технологии включает предварительную психологическую диагностику для выявления актуальности коррекции самооценки, упражнения на развитие цветовосприятия, музыковосприятия и программы аудиовизуального воздействия. Результатом первого, диагностического, этапа работы является создание психологического портрета человека третьего возраста с заниженной личностной самооценкой. Результатом проведения провокативного аудиовизуального воздействия являются позитивные изменения в виде снижения отрицательных личностных показателей (тревоги, депрессии, дистимии) и повышения уровня личностной самооценки людей третьего (пенсионного) возраста.

Ключевые слова: низкая самооценка, третий возраст, аудиовизуальное воздействие.

TECHNIQUES OF RAISING SELF-ESTEEM IN PEOPLE OF RETIREMENT AGE

Sorokina S. E.

FSIEI HVT "Kazan (Volga region) Federal University", Kazan, Russia (420008 Kazan, Kremlevskaya Street, 18), e-mail: s.sorokina@inbox.ru

The paper presents techniques of increasing low personal self-esteem, intended for representatives of the third (retirement) age. Development of the techniques of provocative impact on low personal self-esteem is due to apparent lack of information on the means and methods, the use of which can affect the self-esteem change in the retirement age. The task of finding relevant ways to improve low self-esteem in people of the third (retirement) age is solved by special techniques based on the use of color and music (audio-visual) impact. The implementation of these techniques includes preliminary psychological diagnosis to identify the relevance of self-correction, exercises for the development of color vision, music vision and programs of audiovisual effects. The result of the first, diagnostic, phase of the work is creation of a psychological portrait of the third age people with low personal self-esteem. Provocative audio-visual impact demonstrates positive changes in the form of a reduction of negative personality indicators (anxiety, depression, dysthymia), and raise of the level of personal self-esteem in people of the third (retirement) age.

Keywords: low self-esteem, third age, audiovisual influence.

Введение

В последние годы в России наблюдается повышенный интерес к изучению проблем людей пожилого возраста [1; 2; 4; 5 и др.]. Это обусловлено не только ослаблением биологического здоровья, жизненной неустроенностью, кризисом пожилого возраста, что провоцирует снижение личностной самооценки этих людей, но и неуклонным ростом числа пожилых жителей в населении цивилизованных стран. В России это почти треть населения. Старость является закономерным этапом в развитии человека, следовательно, проживание этого этапа – неизбежно для всех людей. Однако в сознании современного российского общества преобладает несправедливая, малопродуктивная и недальновидная парадигма «доживания»

[6], широко распространен стереотип «стариков, бредущих по «обочине» жизни» [1]. Именно поэтому организация психологической помощи людям пожилого возраста становится одной из важнейших социальных задач.

Одним из видов психологической помощи пожилым может выступать коррекция их личностной самооценки. На основе краткого теоретического анализа выявилось недостаточное внимание авторов к способам повышения личностной самооценки, особенно для лиц пожилого возраста. Однако эта задача видится вполне решаемой: пожилые люди обладают высокими компенсаторными возможностями в области своего психологического благополучия [3]. Такая компенсация, по мнению Т. Д. Марцинковской, может включать обучение новым видам деятельности, развитие любых форм творчества [5]. Так, ряд авторов утверждает, что высоким компенсаторным эффектом в области психологического благополучия человека обладает специальное музыкальное [9 и др.] и цветное [10 и др.] воздействие.

Обычно в психологическом тренинге используется процедура косвенного воздействия. Есть основания считать, что достаточно сильный эффект может быть получен с помощью провокативного воздействия. Провокативное воздействие – это акмеологический вид провокативности, обладающий развивающим потенциалом для психологической коррекции личности. [7]. Применение специально разработанного провокативного воздействия, направленного на изменение признаков низкой самооценки, может повлечь позитивные изменения в уровне личностной самооценки. Эта идея ложится в основу разработки технологии повышения самооценки пенсионеров. Эмпирическое изучение эффективности технологии содержит проведение специальных тренингов.

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность технологии повышения заниженной личностной самооценки у людей пенсионного возраста.

Методы исследования. Использовались методики, направленные на изучение характера личностной самооценки людей третьего возраста (пенсионеров) и их психологического благополучия: «Самооценка» С. А. Будасси, «Шкала сниженного настроения» В. В. Бойко, «ТиД» Ю. Л. Ханина, «Шкала социальной поддержки» Д. Зимет (D.Zimet) в адаптации В. М. Ялтонского, Н. А. Сироты.

Материал исследования

В качестве испытуемых в исследовании принимали участие сотрудники и читатели Казанской Центральной библиотечной сети (филиал № 18), Казанского Клуба любителей оперы, Национальной библиотеки Республики Татарстан, Научной библиотеки им. Н. И. Лобачевского Казанского университета.

Выборка – 114 человек третьего возраста (пенсионеры) в возрасте от 55 до 83 лет с заниженной самооценкой (уровень «ниже среднего», «низкий», «неадекватно низкий»). Данная выборка разделена на две группы: экспериментальную (с применением провокационной технологии) и контрольную.

Технология повышения самооценки пенсионеров состоит из четырех этапов.

Первый этап диагностический, на котором осуществляется определение исходного уровня самооценки пенсионеров и изучение характеристик испытуемых (настроения, тревожности, депрессии, ожидания социальной поддержки) для подбора соответствующего провокативного содержания тренинга.

Второй этап активизирующий, на котором реализуется комплекс психологических упражнений по развитию музыкального и цветового восприятия.

Третий этап преобразовательный, на котором происходит работа с экспериментальной группой испытуемых по авторской методике провокативного аудиовизуального воздействия.

На четвертом этапе осуществляется результирующая психодиагностика пенсионеров экспериментальной и контрольной групп.

Указанные этапы реализуются в течение девяти встреч с пенсионерами, выстроенных согласно принципам проведения тренинга.

Цель первой встречи (I этап): первичная психологическая диагностика исходных характеристик испытуемых, отбор по ее результатам пенсионеров с заниженной самооценкой для участия в тренинге.

Цель второй встречи (I этап): сообщение результатов психологической диагностики всем испытуемым.

Цель третьей – седьмой встреч (II–III этапы): проведение в экспериментальной группе тренинга с применением провокативного воздействия.

Цель восьмой и девятой встреч (IV этап): итоговая диагностика характеристик испытуемых и сообщение им результатов психологической диагностики.

Результаты исследования

Автором разработана технология повышения личностной самооценки через аудиовизуальное воздействие с компенсационным эффектом для людей третьего (пенсионного) возраста. Данная программа представляет собой психологический тренинг, состоящий из четырех основных этапов: первично-диагностического, активизирующего, преобразовательного и результирующего.

На первом, первично-диагностическом этапе исследования был изучен характер самооценки испытуемых и связанных с ней психологических характеристик: уровня притязаний, настроения, тревожности, депрессии, социальной поддержки.

Анализ корреляционных связей показателя «самооценка» позволяет представить следующую картину взаимосвязей показателей. Уровень личностной самооценки испытуемых экспериментальной группы прямо связан с уровнем самооценки в общении, поведении, деятельности и чувствах (при $p \leq 0.001$), с уровнем притязаний в поведении (при $p \leq 0.05$), с социальной поддержкой друзей (при $p \leq 0.001$) и с социальной поддержкой в целом (при $p \leq 0.05$). Обратная связь показателя уровня самооценки обнаружена с показателями «сниженное настроение» (при $p \leq 0.001$) и «тревожность» (при $p \leq 0.001$).

То есть при низком уровне самооценки испытуемых наблюдаются: низкий уровень притязаний в поведении, высокая тревожность, низкое ожидание социальной поддержки (особенно от друзей), низкая самооценка в сферах общения, поведения, деятельности и чувств, тенденция к снижению настроения и дистимия. Кроме того, обнаружены опосредованные взаимосвязи показателей самооценки с показателями уровня притязаний в общении, деятельности и чувствах, депрессии, уровня социальной поддержки семьи и значимых других. Следовательно, показатели уровня личностной самооценки математически достоверно связаны с показателями психологического благополучия человека третьего (пенсионного) возраста.

Таким образом, на основании анализа результатов предварительной психодиагностики, можно составить психологический портрет человека третьего возраста с заниженной личностной самооценкой.

Человек, неуверенный в себе, ниже оценивающий свои реальные возможности, ограничивающийся решением обыденных задач, слишком критичный и требовательный к себе и окружающим. Наиболее ценной сферой жизни для такого человека является общение. У него наблюдается тенденция к снижению настроения (b при $N \leq 4$), пограничный уровень тревожности и неопределенный уровень депрессии. Пограничный уровень тревожности характеризуется снижением порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. При неопределенном уровне депрессии могут проявляться состояния, характеризующиеся ослаблением тонуса жизни, энергии, снижением настроения, ограничением межличностных контактов. Ожидание социальной поддержки ниже нормы по всем исследуемым аспектам: самые низкие показатели выявлены в аспекте взаимоотношений с друзьями, выше оценивается аспект семейных взаимоотношений, и самые высокие показатели зафиксированы по ожиданию социальной поддержки от значимых других.

В контрольной группе картина взаимосвязей дополняется по показателям уровня притязаний в общении, деятельности и чувствах, а также уровня социальной поддержки от

значимых других. Здесь также обнаружены косвенные взаимосвязи показателя самооценки с показателями тревожности, депрессии, восприятия поддержки семьи.

Полученные при предварительной диагностике результаты подтверждают необходимость повышения заниженной самооценки людей третьего возраста с целью компенсации их психологического благополучия, как одной из важнейших социальных задач – организации психологической помощи людям пожилого возраста.

Таким образом, в структуре корреляционных плеяд исследуемых групп обнаружены прямые и опосредованные связи по всем исследуемым показателям, что свидетельствует о тесной взаимосвязи изучаемых психологических характеристик. Следовательно, основываясь на статистически достоверных корреляциях самооценки с другими изучаемыми психологическими показателями, можно рассмотреть возможность создания процедуры коррекции самооценки через воздействие на связанные с ней психологические характеристики.

В результате теоретического анализа способов психологического воздействия в рамках социально-психологического тренинга выявлена необходимость разработки специальной процедуры, как наиболее доступного, приемлемого и целесообразного для групп третьего возраста способа коррекции: аудиовизуальное провокативное воздействие. Такая процедура была разработана, апробирована и внедрена в группах пенсионеров [8]. Данные, полученные в ходе результирующей диагностики испытуемых, на четвертом этапе исследования были статистически обработаны и проанализированы. Сравнительный анализ характеристик испытуемых третьего возраста (пенсионеров) до и после эксперимента проведен по достоверным значениям средней арифметической и t-критерия Стьюдента (таблица 1).

Динамика показателей психологических характеристик в экспериментальной и контрольной группах в результате аудиовизуального провокативного воздействия

Таблица 1

№ и наименование показателя	Эксп.гр. ДО	Эксп.гр. ПОСЛЕ	Контр.гр. ДО	Контр.гр. ПОСЛЕ	Фактическое значение t-критерия	Стандартное значение t-критерия
1. Самооценка	33.33	49.33	34.89	34.67	7.004	3.380 ($p \leq 0.001$)
2. Ур. притяз. в общении	4.50	4.83	6.00	5.89	-2.461	1.981 ($p \leq 0.05$)
7. Тревожность	-2.39	-0.27	-2.81	-2.88	4.030	3.380 ($p \leq 0.001$)
8. Депрессия	0.95	3.18	1.17	0.98	4.978	3.380 ($p \leq 0.001$)
9. Соц.поддержка	9.33	10.50	9.89	9.44	2.250	1.981 ($p \leq 0.05$)
11. Поддержка друзей	2.67	3.25	2.89	2.67	2.223	1.981 ($p \leq 0.05$)
12. Поддержка	3.42	3.67	3.56	3.33	2.111	1.981

значим. других						($p \leq 0.05$)
13. Самооценка в общении	33.75	55.67	38.22	37.78	4.674	3.380 ($p \leq 0.001$)
15. Самооценка в деятельности	33.67	45.00	28.67	30.67	4.333	3.380 ($p \leq 0.001$)

Примечание: значения t-критерия приведены для независимых выборок: экспериментальной и контрольной групп ПОСЛЕ проведения тренинга.

Представленные в таблице 1 результаты интерпретируются следующим образом.

После проведения процедуры провокативного аудиовизуального воздействия в экспериментальной группе по сравнению с контрольной достоверно изменились в сторону улучшения показатели: личностной самооценки (уровень значимости $p \leq 0.001$), притязаний в общении (уровень значимости $p \leq 0.05$), тревожности и депрессии (уровень значимости $p \leq 0.001$), трех аспектов социальной поддержки (уровень значимости $p \leq 0.05$). На уровне тенденции изменился показатель уровня самооценки в сфере чувств. То есть с повышением личностной самооценки у человека повышается собственный статус как интересного собеседника, полноправного члена компании, повышается жизненный тонус, уровень оптимизма, доверия к членам семьи, друзьям и окружающему миру, уменьшается чувство беспричинного беспокойства, происходит обогащение эмоционально-личностной сферы.

Системообразующим показателем в структуре корреляционной плеяды экспериментальной группы выступает уровень личностной самооценки. Этот показатель прямо связан с показателями уровня тревожности ($p \leq 0.05$), социальной поддержки друзей ($p \leq 0.05$) и уровня самооценки в трех основных сферах жизнедеятельности ($p \leq 0.001$). Выявленные связи означают зависимость психологического благополучия человека от уровня его самооценки: при высоком личностном самоощущении у человека повышается порог возбудимости по отношению к различным стимулам, он более спокоен, терпелив, готов проявлять решительность, доверять друзьям, ориентируется на конструктивное общение, поведение и действия.

Обратной связью показатель самооценки связан с показателями уровня притязаний в поведении ($p \leq 0.001$), деятельности ($p \leq 0.01$), чувствах ($p \leq 0.01$) и с уровнем тенденции к сниженному настроению ($p \leq 0.001$). Это означает, что у человека с заниженной личностной самооценкой при ее повышении наблюдается ориентация на партнерский стиль поведения в коллективе, сотрудничество, адекватная реакция на собственные ошибки и повышение общего фона настроения. Обнаруженные связи подтверждают логичность и прогнозируют высокую эффективность разработанной процедуры воздействия, цель которого состоит в повышении личностной самооценки.

Таким образом, в самооценке испытуемых, прошедших тренинги аудиовизуального воздействия, отмечены позитивные изменения. С одной стороны, у испытуемых выявлено снижение показателей тревоги, депрессии и повышение показателей социальной поддержки и настроения. С другой, повысился уровень самооценки испытуемых с уровня «низкий» ($X_{ср}=33.33$) до уровня «выше среднего» ($X_{ср}=49.33$).

Заключение

Адекватный уровень личностной самооценки, как ключевого элемента самосознания, важен для развития самопроцессов человека. Заниженная самооценка блокирует самопроцессы, затрудняя формирование и осуществление акмеологических задач личности: продуктивности учебной деятельности, профессиональных достижений, успешности межличностных отношений, формирования социально желательных личностных черт и поведения, принятия своего жизненного пути. Перспективным направлением решения задачи повышения личностной самооценки является провокативное аудиовизуальное воздействие, понимаемое как способ психологической коррекции, направленной на релаксацию и регуляцию психоэмоционального состояния человека, развитие интеллектуальных способностей, мобилизацию творческого потенциала, повышение самооценки. Его функции заключаются как в самостоятельном психокоррекционном эффекте, так и в дополнительном сопровождении других психотерапевтических приемов с целью повышения их эффективности.

Список литературы

1. Анцыферова Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал. 1994. № 15(3). С. 99-104.
2. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Особенности самооценки в позднем возрасте // Вестник Московского университета, Сер. 14, Психология. 1988. № 1. С. 23-41.
3. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. [№ 1(15)]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html> (дата обращения: 03.03.2013).
4. Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. 2000. № 2. С. 6-11.
5. Марцинковская Т. Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 3. С. 13-17.

6. Саралиева З. М., Балабанов С. С. Пожилой человек в Центральной России // Социологические исследования. 1999. № 12. С. 54–65.
7. Сорокина С. Е. О возможностях применения провокативного воздействия в саморазвитии личности // Бехтерев В. М. и современная психология: материалы докл. Российской научно-практ. конф. (Казань, 13-15 окт. 2010 г.). Казань, 2010. Вып. 4. Т. I. С. 262-270.
8. Сорокина С.Е. Использование аудиовизуальных средств коррекции самооценки для создания благополучного психологического образа // Психология переходов: Слово. Образ. Действие: сб. рецензируемых научн. ст. № 28 (Рига, 17-21 июня 2013 г.). Рига, 2013. С. 117-122.
9. Шушарджан В.С. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. М.: Антидор, 1998. 363 с.
10. Яньшин П. В. Цвет как фактор психической регуляции // Прикладная психология. 2000. № 4. С. 14-27.

Рецензенты:

Попов Л. М., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой психологии личности Института педагогики и психологии Казанского федерального университета, г. Казань.

Прохоров А. О., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой общей психологии Института педагогики и психологии Казанского федерального университета, г. Казань.