



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование смысложизненных ориентаций
у людей пожилого возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры**

«Медиация в социальной сфере»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

85 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«2» 02 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-310-224-2-1

Чернышова Анастасия Петровна

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук, доцент

Ю.А. Рокицкая Рокицкая Юлия Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Феномен смысложизненных ориентаций личности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Особенности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.....	18
1.3. Модель формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.....	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	41
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	50
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	3.1.
Программа формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	58
3.2. Анализ результатов опытно - экспериментального исследования.....	69
3.3. Рекомендации социальным работникам по формированию смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.....	81
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	95
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики психологической диагностики.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего эксперимента.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты формирующего эксперимента.....	141
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	143

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста обусловлена социальными и экономическими изменениями в обществе Российской Федерации. Они характеризуются увеличением в составе населения абсолютной численности и доли лиц пожилого возраста, что порождает целый ряд последствий экономического, социального и психологического характера. Пожилой возраст, включает в себя кризисные переживания, связанные, с увеличением круга социальных контактов и прекращением трудовой деятельности [2, с. 27]. В связи с этим, остро стоит проблема развития ценностной сферы людей пожилого возраста. Так как, ценностные ориентации - это стержень личности, а ценностная сфера их базовая подструктура.

Исследование обозначенной проблематики формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста, приобретает все большее значение из-за ухудшения качества жизни людей после 55 лет, на что влияют объективные условия социальной, политической и экономической неопределенности.

По мнению В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, именно в пожилом возрасте человек переживает кризис, что проявляется в подготовке к новому уровню жизни.

Такое положение отражает явную потребность в разработке программы социально-психологической помощи лицам пожилого возраста, которая будет способствовать дальнейшему личностному становлению пожилых людей. Однако, сегодня мы можем говорить об отсутствии единой последовательной системы социальной и психологической работы с пожилыми людьми, отражающей всю полноту данного вопроса.

Согласно большинству исследований, ценностные ориентации, определяющие центральное положение человека, влияют на ориентацию и содержание социальной активности, общий подход к миру и себе, придают

смысл и направленность деятельности человека, определяют его поведение и действия на протяжении всей его жизни.

Феноменом формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста в психолого-педагогической литературе, в разное время занимались: Б. Г. Ананьев, К. Г. Юнг и др.

Вопросами возрастных изменений занимались Б. Г. Ананьев, Н. В. Андреев, Н. А. Логинова, И. С. Кон, Н. П. Щукина и др.

К. А. Абульханова-Славская, Н. В. Андреева, И. С. Кон, Т. Д. Марцинковская, О. Д. Леонтьев, К. Г. Юнг и др., изучали изменения, которые происходят на всех уровнях у пожилых людей: физиологическом, психологическом, личностном и социальном.

Проблеме смысложизненных ориентаций личности посвящены труды В. Г. Алексеевой, С. И. Григорьева, Е. И. Головахи, А. А. Козлова, И. С. Кона.

Способы реализации культурных потенциалов, возможности самореализации в пожилом возрасте рассматривали Г. А. Андрианова, В. И. Андреев и др.

В виду вышесказанного проблема исследования обусловлена противоречием между необходимостью формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста, и недостаточной разработанностью организованной психолого-педагогической деятельности по улучшению формирования смысложизненных ориентаций в пожилом возрасте.

Объект исследования: смысложизненные ориентации у людей пожилого возраста.

Предмет исследования: формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Гипотеза исследования:

1) Смысложизненные ориентации у пожилых людей характеризуются такими негативными проявлениями, как:

1. Низкий уровень наличия целей в жизни.
2. Неудовлетворенность эмоционально-насыщенной стороной жизни.
3. Отсутствие продуктивной стороны процесса жизни.

2) Формирование смысложизненных ориентаций у пожилых людей будет эффективным если:

1. Будет разработана модель формирования смысложизненных ориентаций у пожилых людей, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического;

2. Средством реализации модели выступит программа формирования смысложизненных ориентаций пожилых людей.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить психологические особенности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

3. Теоретически обосновать процесс моделирования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

4. Разработать этапы, методы и методики исследования формирования смысложизненных ориентаций.

5. Охарактеризовать выборку, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать его результаты.

6. Разработать и реализовать программу формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

7. Проанализировать результаты опытно - экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

8. Составить рекомендации социальным работникам по работе с людьми пожилого возраста.

Методы исследования:

Теоретические: анализ, синтез, конкретизация, обобщение, целеполагание, моделирование.

Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, диагностический инструментарий, включая методы: тест «Ценностные ориентации» (М. Рокич). Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьев.

Методы математико-статистического анализа: t-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе МБУ «КЦСОН» по советскому району города Челябинска в 2018-2021гг г. В эксперименте приняло участие 15 человек пожилого возраста (10 женщин и 5 мужчин).

Практическая значимость работы заключается в том, что дополнены представления об особенностях формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста. Полученные теоретические положения об особенностях формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста, могут быть использованы в учебном процессе вузов при преподавании курсов по практической психологии и социальной работе. Результаты исследования могут быть включены в теоретические и практические курсы вузовской подготовки будущих психологов и социальных работников.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1.1 Феномен смысложизненных ориентаций личности в психолого-педагогической литературе

К исследованию смысловой сферы в разное время обращались известные отечественные и зарубежные психологии: Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, С. Л. Рубинштейн, Д. А. Леонтьев, В. Франкл, К. Г. Юнг и др. Несмотря на различия в теоретических и методологических подходах, все исследователи сходятся во мнении о том, что смысловая сфера играет важнейшую роль в регуляции поведения и деятельности индивидуума. Результатом психологического изучения смысловой сферы является разработка теоретических конструктов категорий «ценности», «смыслы», «ценностные ориентации», «смысложизненные ориентации» и др., отражающие психологическую реальность, которая придает жизни человека определенную направленность и структурированность, а также создает методический инструментарий для исследования этой реальности.

В работах зарубежных коллег проблема смысложизненных ориентаций часто исследуется в контексте более широкого феномена - смысла жизни (А. Адлер, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, К. Г. Юнг, К. Ясперс и др.).

К. Ясперс считал, что в старости возможности угасают, однако их заменяет богатство накопленного опыта, поэтому старости не следует бояться - у нее есть свои преимущества. Пожилой человек более скован телесно, однако более свободен духовно [38, с. 26].

К. Г. Юнг первым сосредоточился на проблеме потери смысла жизни как психологической категории. Смысл жизни позволяет человеку достичь максимальной полноты существования, а потеря унижает его, делает потерянными.

К. Г. Юнг большое значение придавал изучению проблем «второй половины жизни человека». Он считал, что в старости потребность выработки целостного взгляда на собственную жизнь, самонаблюдение выступает на передние позиции и связана с нахождением устойчивого психического и нравственного равновесия. По убеждению К. Г. Юнга важным есть то, что пожилой возраст - это период жизни человека, что он наделен собственным значением и не является «придатком» к предыдущим этапам жизни. Ученый также поднимал вопросы подготовки к старости, считая, что основным фактором нервных срывов и неудовлетворенности в старшем возрасте является неподготовленность к нему [37, с. 186].

Смысл жизни - основное понятие экзистенциального анализа В. Франкла, который утверждал, что каждый конкретный период времени является уникальным и единственным. Согласно взгляда В. Франкла, стремление к смыслу является центральным мотивом человеческого существования. Смысл не достигается путем обычного поиска, а рождается в результате его открытия, он постоянно меняется. Смысл существует на трех уровнях: а) высокий уровень (на уровне вселенной) б) смысл момента; в) общепринятый ежедневный смысл [1, 31, 32].

Весомое мнение ученого о том, что смысл и жизненные цели побуждают пожилого человека пытаться заполнить «экзистенциальный вакуум», используя псевдосмыслы – стремление к власти и успеху, потребления и тому подобное. То есть, речь идет о замене настоящего, смысла ложным, ненастоящим, обманчивым, разрушительным. Это ведет к потере смысла, контакта с внутренним «Я», попытки отказаться от себя, собственного выбора, страх перед неопределенностью [1, 32].

А. Адлер считал, что одной из основных побуждений к деятельности является чувство неполноценности, которое пожилой человек стремится компенсировать в течение жизни. В старшем возрасте это чувство обостряется из-за снижения физических и физиологических возможностей, которые делают невозможным производство предварительного образа

жизни. Адлеровская концепция по диалектическому направлению органической недостаточности через субъективное чувство неполноценности в психическом стремлении к компенсации, может быть применена и к старости [1, с. 102].

Указанные моменты важны, однако они охватывают лишь отдельные механизмы процесса ценностных ориентаций, соответственно, неопределенные теории не охватывают всего комплекса возрастных преобразований при старении. Они отличаются теми же недостатками, что и экзистенциальная психология, не давая ответа по ценностным ориентациям у людей пожилого возраста.

Наибольший вклад в развитие психологической концепции ценностных ориентаций внёс Э. Эриксон. Он как представитель психологии развития считал, что в течение жизни личность проходит восемь стадий развития, на каждой из которых она должна выполнить специфические для конкретного возраста задачи. Их выполнение ведет к приобретению новых психологических качеств и перехода на следующую «ступеньку» развития. При этом именно восьмой «ступенькой» является пожилой возраст. Этот период ученый называл новой формой эго-идентичности и достижения гармонии, чувство идентичности. На противоположной стороне шкалы лежит разочарование в прожитой жизни, ощущение отчаяния и страх смерти [36, с.235].

Ценностные ориентации включают в себя цели, стремления, желания, жизненные идеалы, систему определенных стандартов (А. И. Титаренко), отношение к ценностям материальной или духовной культуры общества (В. А. Ядов), отношение к окружающей среде (В. В. Водзинская), сложные обобщенные системы представления ценностей (И. М. Попова) и др.

Как видим, различные определения указывают на то, что концепция «ценностных ориентаций» все еще требует реализации, определяя

структуру, типы ценностных ориентаций и их место в общей системе ценностных образований для пожилых людей.

Для И.М. Попова более близок подход, согласно которому ценностные ориентации являются мотивационными компонентами сознания, основанными на реальных потребностях человека и характеризующимися большей эффективностью, и индивидуальностью [27, с. 23].

При таком подходе ценностные ориентации считаются генетическим источником ценностей социальных групп и сообществ разных размеров. После того, как человек передал ценности общества через собственный опыт и проконтролировал их практическую адекватность и необходимость, он фиксирует их в своей голове как ценностные ориентации.

Наличие постоянных ценностных ориентаций характеризует зрелость пожилого человека, выступая в качестве общего показателя уровня духовного развития. Поэтому изучение ценностных ориентаций в старости играет заметную роль в определении содержания психолого-педагогической поддержки человека в дальнейшей его жизни [4, с. 67]

По мнению И. К. Кряжевой, убедительным моментом адаптированности пожилого человека в какой-либо сфере деятельности есть его «ядро мотивации». Именно это ядро и определяет ценностно-ориентировочную направленность [15, с. 26–27].

Таким образом, с психологической точки зрения ценностные ориентации являются частью структуры личности, которая отражает жизненный опыт, полученный в процессе развития, и исполняет роль ядра сознания, поскольку человек принимает определенные решения по своим важным жизненным вопросам.

В ценностных ориентациях оказывается устойчивое социально-обусловленное, выборочное отношение человека к совокупности духовных и материальных общественных благ и идеалов.

С. Л. Рубинштейн замечает, прогрессивные достижения психики пожилого человека, являются обобщенным результатом его психического развития. Именно новообразования психики в старшем возрасте человека составляют суть появления его ценностных ориентаций. При этом ценностные ориентации не являются автоматическими, а формируются под действием факторов психического развития при благоприятных условиях существования и становления личности. Они являются специфическими для каждого возрастного периода и характеризуют перестройку личности [27, с. 369].

Среди главных внешних факторов в ценностных ориентациях выступают и социокультурные условия (А. В. Битуева, А. И. Донцов, А. Г. Здравомыслов и др.).

То есть место проживания как социальное поле деятельности пожилого человека накладывает на него свои ограничения. Далее - экономические, это материальное обеспечение. Образовательные - уровень образования обуславливает специфику образа жизни и заботы о здоровье, а также различие между полами [23, с.130].

Эти различия имеют как биологическую, так и социокультурную природу, поэтому их не стоит игнорировать. Важным фактором выступает сам факт продолжительности жизни, даже в развитых странах между мужчинами и женщинами в пользу последних отличается (как уже было сказано, иногда до десяти лет). С другой стороны, возраст наступления старости для женщин несколько ниже, чем для мужчин, то есть женщины вступают в него и живут «старыми» дольше, что отражается на жизненных ориентациях.

Действительно, социальные показатели «порога», перехода к постарше - это изменение основного источника дохода, изменение социального статуса, постепенная потеря социального капитала и сужение круга социальных ролей.

В отечественной психологической науке проблематика смысла разрабатывается в рамках «вершинной психологии», теории смысловой регуляции, духовного развития, представленная в трудах К. А. Абульхановой-Славской, Л. И. Анцыферовой, Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и многих других.

Ценностно-смысловая сфера личности складывается в процессе социализации (К. А. Абульханова-Славская и др.), в результате сравнения собственных потребностей, мотивов, круга интересов, мировоззрения человека с социальными потребностями, нормами и идеалами.

Принципиально новое понимание категории смысла было осуществлено в работах Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева. Существенным моментом здесь является тот факт, что проблема смысла раскрывается в контексте жизни и деятельности субъекта, его реального взаимодействия с окружающим миром.

А. Н. Леонтьев указывает, это смысл жизни, который формируется в результате отражения субъектом отношений, существующих между ним, и цели, на которую направлены его действия, как его непосредственного результата (цели). Именно отношение мотива к цели порождает личный смысл [24, с. 41, 109].

Как известно, система ценностных ориентаций личности формируется в процессе личностного становления, где важная роль принадлежит особенностям социальных отношений. Так, по мнению Б. Г. Ананьева статус, ценностные ориентации и роли образуют основной класс личностных свойств, обуславливающих особенности структуры и мотивации поведения и, во взаимодействии с ними, склонности и характер человека [2].

С точки зрения Л. И. Анцыферовой, ориентация личности на определенные ценности - ценностные ориентации - образует общество. Именно общество представляет установленную систему ценностей, и

человек поглощает их в процессе постоянного формирования личностно-личностных эквивалентов.

Роль смысловых образований в формировании личностных ценностей раскрыта у таких ученых, как: Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, Д. А. Леонтьев, В. Е. Чудновский и другие.

В ряде работ В. Е. Чудновского и Д. А. Леонтьева понятие смысла жизни отождествляется с понятием смысложизненных ориентаций.

Коллектив исследователей под руководством В.Е. Чудновского внес значительный вклад в разработку проблемы смысла жизни. В проведенных учеными исследованиях исходным стало понимание феномена смысла жизни. Они предполагали, что это определенное психическое образование, имеющее свою специфику возникновения, свои ступени становления, которые, приобретая относительную устойчивость, могут существенно влиять на жизнь человека [5, с. 86].

По мнению Д. А. Леонтьева, смысложизненные ориентации - это способ конструирования человеком собственной жизни с присущей ему системой ценностей, смыслов, целей [25, с.28].

Когда дело доходит до личного аспекта старения, то есть основного способа интерпретации собственных возрастных изменений у пожилых людей, тогда важны три компонента: личный опыт (ухудшение состояния здоровья, снижение привлекательности), особенности социального статуса (включение, интеграция или изоляция), осознание окончательности своего бытия.

Согласно представлениям Ф. Е. Василюка, смысл является продуктом мотивационно-ценностной системы личности, при этом система ценностей выступает как «психологический орган» измерения и сопоставления степени значимости мотивов, соотношение индивидуальных устремлений и «наиндивидуальной сущности» личности [22, с. 75].

Как видим, авторы акцентируют внимание на том, что основанием для оценок субъектом окружающей действительности и порождением смысла

выступают ценностные ориентации субъекта. В целом, можно сказать, что смысл есть выражение взаимоотношения личности к явлениям непредубежденной реальности и трансформациям окружающего мира, личной деятельности и действиям остальных, плодов творчества и красоты окружающего мира.

Б. С. Братусь считает, что пожилой человек имеет дело не с одной системой ценностей, а со сложной иерархией динамически смысловых систем [14, с. 147].

Ученый выделил три уровня смысловой сферы личности.

На первом уровне у пожилого человека происходит формирование ценностей через эмоциональное оценивание и переживание внешней ситуации. Здесь происходит непринужденная связь личности с незнакомым ей явлением действительности. В процессе установления этой связи актуализируются установки, мотивы личности и потребности.

Следующий уровень — это стадия, на которой у пожилого человека происходит осознание поступков, мотивов, смысла жизни через когнитивную основу в зависимости от ситуации и общественных связей. Здесь пожилой человек может вступить в зависимость от общественных связей, привязать себя к ситуации.

Третий компонент (коллектив, общество) - предусматривает для пожилого человека реальные возможности через свою деятельность воплощать задуманное в реальной жизни общества [6, с.116].

Итак, Б. С. Братусь и Ф. Е. Василюк высказали мнение, что высокие (духовные) смыслы - это пространство, определенное поле, где человек является свободным, не ограниченным недостатками или причудами тела и требованиями, стереотипами, культурными предпочтениями ближайшего окружения (семья, школьная или производственная группа, общество в целом), в котором он живет. К таким ценностям ученые относят любовь, добро, правду, совершенство, ответственность, справедливость, честь и др.

К. Клакхон и Ф. Стродбек анализируют культурные ценностные ориентации. Они выделяют такие ориентации:

1) ориентации, соединенные с суждениями о человеческой природе (о представлении понятия о том, каков же человек по природе добрый может быть или злой?);

2) ориентации, связанные с соображениями какой характер отношений может быть у человека и природой, как они взаимодействуют?;

3) ориентации, связанные с отношениями между людьми (индивидуальные, родовые, групповые);

4) ориентации, связанные с представлениями о личности [16, с.88].

Несколько иную классификацию культурных ценностных ориентации предлагает Дж. Хофстеде:

1) ориентации, которые определяют взаимоотношение между людьми;

2) ориентации, которые связаны с определенным отношением к жизни, периоду и желаемым лицам;

3) феминные или маскулинные ориентации;

4) ориентации, обусловленные отношением к ситуации неясности;

5) ориентации, связанные с отношением к власти и др. [15; 19].

Л. Н. Антилогова, В. В. Драченко, В. Е. Чудновский и др. характеризует некоторые выделенные компоненты ценностных ориентаций у пожилых людей: когнитивный компонент содержит систему усвоения личностью социальных норм и правил, убеждений и взглядов; эмоционально-мотивационный компонент, который содержит мотивацию, личностный смысл ценностей. Это эмоции, интерес и желание. Деятельностный компонент, при котором фиксируют готовность пожилых людей действовать в направлении объекта, что связано с компонентами эмоций. [3].

А. В. Битуева говорит, что ценностные ориентации несут определенную функцию для пожилого человека.

1) желаемый уровень жизнедеятельности и соответствующих положительных представлений;

2) нежелательный уровень жизнедеятельности и соответствующие негативные представления;

3) деятельностная готовность пожилого человека, включая мобилизацию функционального потенциала и готовность к необходимым затратам (временным, функциональным, материальным) [3].

Л. Н. Антилогова, вслед, выделяет следующие функции, которые присущи ценностным ориентациям:

1) экспрессивная, которая способствует самоутверждению и самовыражению пожилого человека желанием добиться успеха и признания, а также передать свои ценности другим людям;

2) адаптивная, которая состоит из способности пожилого человека удовлетворить свои собственные потребности этими средствами и с учетом ценностей, присущих конкретному обществу;

3) функция защиты личности (ценностные ориентации является как бы фильтрами, пропускают только ту информацию, которая согласуется с усвоенными ценностями)

4) познавательная (направлена на поиск информации, необходимой для поддержания целостности пожилого человека);

3) защитная функция индивида (фильтровать и передавать только ту информацию, которая в соответствии с полученными значениями имеет смысл для ценностей индивида);

4) познавательная (направлена на поиск информации, необходимой для поддержания целостности пожилого человека);

5) координативная (отвечает за гармонизацию психических процессов у людей пожилого возраста) [2].

Мы видим, что социально-психологический подход к определению ценностей заключается в анализе социально обусловленного характера принятия ценностей личностью.

Исторически понятие «ценностные ориентации» развивалось как то, что раскрывает взаимоотношение персонального и общественного в разуме человека и в нераздельности когнитивных и аффективных процессов. Таким образом, смысловая сфера – это есть ядро личности с ее превзойденной картиной мира.

Ценностно-смысловая сфера - это неподвижная функциональная система, которая формулирует смыслы и цели жизнедеятельности любого человека, а также регулирует способы их достижения.

Таким образом, с психологической точки зрения ценностные ориентации являются частью структуры личности, которая отражает жизненный опыт, полученный в процессе развития, и исполняет роль ядра сознания, поскольку человек принимает определенные решения по своим важным жизненным вопросам.

Переход от низших установок к высшим (ценностным ориентациям) происходит путем постепенного их закрепления в соответствующих ситуациях, соответствующих тому или иному уровню потребностей. Уточнено, что уровень низких ценностных потребностей производит пожилой человек в простых предметных ситуациях и поведенческих актах, которые по своей сути еще не являются общественными. На среднем уровне эти потребности заставляют индивида руководствоваться групповыми, социальными установками. Происходит выработка базовых социальных установок. А на высоком уровне происходит у человека осознание собственной принадлежности в целом к обществу и его культуре. Все перечисленное формирует у пожилого человека вершину иерархии ценностных установок. Эта иерархия и есть ценностные ориентации, которая формирует у пожилых людей их соответствующее ценностное поведение.

1.2 Особенности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Границы периодов старения постоянно меняются. В нашем исследовании пожилой возраст мы определяем в пределах от 60 до 75 лет, во время которого лицо пытается или преодолеть признаки собственной психической инволюции, и, как результат, достигает качественного новообразования возраста - мудрости, или же апатично наблюдает за процессом собственной деградации, ожидая завершения собственной жизнедеятельности. Для пожилых людей от (60 до 75 лет), характерно сохранение достаточно высокого уровня функционирования психологических составляющих. Наиболее значимыми проблемами для них является дезадаптация, снижение качества жизни, ухудшение состояния здоровья, на формирование которых воздействуют прежние условия жизни, генетические факторы, характер активности в течение жизни индивида, стиль жизни. Старость не связана с неизбежной общей психической деградацией – у многих людей сохраняется оптимальный уровень интеллекта и эмоционально-волевых возможностей [12, с.22].

Л. И. Анцыферова показала, что можно выделить два основных личностных типа пожилых людей, полагаясь на совокупность характеристик, среди которых — уровень активности, стратегии совладания с трудностями, отношение к миру и себе, удовлетворенность жизнью.

Пожилые люди первого типа мужественно переживают уход на пенсию, переключаются на занятие новым интересным делом, склонны устанавливать новые дружеские связи, сохраняют способность контролировать свое окружение. Все это ведет к переживанию ими чувства удовлетворенности жизнью и даже увеличивает ее продолжительность.

Пожилые люди второго типа характеризуются как пассивно относящиеся к жизни, испытывающие отчуждение со стороны окружающих. У них наблюдается сужение круга интересов, снижение

показателей интеллекта по тестам, потеря уважения к себе, ощущение ненужности и личностной неадекватности. Психологическое старение имеет внутренне противоречивый характер, что проявляется в качественном своеобразии и разнонаправленных тенденциях показателей общего интеллекта и специальных способностей. В исследованиях времени простой реакции и реакции выбора показано увеличение вариативности в группах пожилых людей по сравнению с группами молодых испытуемых. Самая быстрая реакция у молодых и пожилых людей была одной и той же. Однако число таких реакций у пожилых людей было значительно меньше.

Отсюда следует снижение средних показателей для группы пожилых людей. Большая часть возрастных различий во времени реакции выбора исчезает, если человеку разрешается потренироваться в течение нескольких дней, благодаря чему действие автоматизируется. Показано, что автоматические процессы практически не подвергаются влиянию старения.

Виды ценностей.

В психологии под ценностями понимают значимые для человека объекты, явления, идеалы и т. д. Такие значимые вещи у каждого из нас есть в разных областях жизни, и содержание у них тоже различное. Выделяют 3 вида ценностей.

Материальные ценности.

К ним относятся реальные объекты окружающего мира, которые необходимы человеку для ощущения комфорта. Без них человек может обойтись, но для многих эти вещи являются символом благополучия. То есть эти вещи имеют ценность, которая определяется субъективными предпочтениями человека.

Духовные ценности.

Они часто противопоставляются материальным и считаются более возвышенными и значимыми для человека и человечества в целом. Духовные ценности – это порождение сознания человека, и их значимость определяется в первую очередь культурными традициями, нравственными

нормами, мировоззренческими принципами и т. д. Есть, конечно, общечеловеческие ценности, которые важны в любом обществе. К ним относятся свобода, семья, любовь, дружба, верность и преданность, чувство долга.

С точки зрения эволюции человечества, духовные ценности сформировались позднее материальных и включают в себя несколько видов:

1. Жизненные ценности, связанные с общечеловеческими нормами и имеющие принципиальное значение для жизни людей: любовь, вера, свобода, семья, здоровье, защита потомства и т. д.;

2. Моральные ценности отражают отношение человека к базовым категориям нравственности: честности и верности, гуманизму и состраданию, долгу и уважению;

3. Эстетические ценности, пожалуй, самый молодой из всех видов, связанный с эстетическими переживаниями, такими как чувство прекрасного, наслаждение формой, звуком, цветом и т. д.; эстетические ценности определяются культурными традициями.

Социальные ценности.

Этот вид ценностей связан с межличностными отношениями и представлением человека о роли общества и своем месте в нем. К социальным ценностям относятся следующие:

1. Принадлежность к определенной социальной группе,
2. Круг общения,
3. Друзья,
4. Коммуникативные способности,
5. Политические взгляды и убеждения,
6. Социальный статус в иерархии межличностных отношений.

Человек – часть социума, и нормальная жизнь даже самого замкнутого и нелюдимого индивида невозможна вне общества. Поэтому социальные ценности имеют объективный характер и значимы для любого человека, даже если он не всегда это осознает.

Терминальные и инструментальные ценности

В психологии эти два вида ценностей описал М. Рокич (США) – автор известной методики психологической диагностики ценностных ориентаций личности.

Под терминальными ценностями понимаются базовые ценности, значимые сами по себе. К ним относятся и духовные, и социальные ценности, и жизненно важные материальные, например, дружба, красота, образование, карьера, семья, творчество, здоровье, свобода, комфорт и т. д. Иногда терминальные ценности сравнивают с целями жизни, которые ставит перед собой человек. Это то, к чему мы стремимся.

Инструментальные ценности, как и следует из названия – инструменты для достижения жизненных целей. К терминальным ценностям относятся в первую очередь качества личности, например, упорство, трудолюбие, ответственность, креативность, любознательность, воля, терпимость, широта взглядов и т. д. Это то, что мы ценим в других людях и в себе, то, что считаем нужным развивать.

Старение человека, это биологический процесс постепенной деградации частей и систем организма человека и последствия этого процесса. Процесса старения один из аспектов его это потеря умственных способностей, имеют большее значение для человека. Для общества в целом существенное значение имеют социальные и экономические факторы.

Процесс старения изучает наука геронтология, которая не только исследует физиологические изменения, но и место лиц пожилого возраста в обществе. Цель исследований геронтологии — преодоление возможных недостатков, связанных со старением.

Старость — это неизбежный, наступающий на смену зрелости период жизни человека и животных, характеризующийся снижением компенсаторных возможностей и реактивности организма.

Старость является результатом динамического процесса — старения. Старение — длительный биологический процесс возрастных

изменений организма, начинающийся задолго до старости и неизбежно приводящий к постепенно нарастающему ограничению приспособительных возможностей организма и увеличению вероятности смерти.

Смысл жизни. На протяжении жизни человек видит, как уходят многие близкие люди: родители, родственники, друзья, просто хорошо знакомые люди, и всё это напоминает каждому из нас о собственной смерти. При чтении дневников Толстого, например, ощущается прямо таки физическое стремление писателя понять тот неизвестный переход, который совершает душа, покидая бренную материальную оболочку. Большинство людей, сталкиваясь с непреодолимостью смерти, подсознательно пытаются найти что-то, дающее возможность убежать от этой действительности. Толстой ведь тоже хотел убежать, почувствовав приближение конца. Но убежать, конечно, никому не удаётся. Часто, наблюдая за уходом близких нам людей, мы задумываемся над смыслом своей жизни.

Вот как С. Л. Франк описывает возникновение самого этого чувства: «...человек может на время, и даже на очень долгое время погрузиться с головой в будничные интересы сегодняшнего дня, в материальные заботы о сохранении жизни или в какие-либо сверхличные страсти и дела - в политику, борьбу партий и т.п., - но жизнь уж так устроена, что совсем отмахнуться от вопроса о смысле собственной жизни не может и самый тупой, заплывший жиром или духовно спящий человек».

По утверждению С. Л. Франка: "Неустрашимый факт приближения смерти и неизбежных её предвестников - старения и болезней, факт отмирания, исчезновения, погружения в невозвратное прошлое всей нашей земной жизни со всей иллюзорной значительностью её интересов и являются для человека напоминанием отложенного в сторону вопроса о смысле жизни». Однако, несмотря на столь грозное напоминание, многочисленные ответы на вопрос о смысле жизни человека, оказались весьма неоднозначными.

Большинство исходит из того, что вопрос о смысле жизни возникает не от большого ума, а от того, что человеку как-то не живётся, т.е. ему мешают какие-то комплексы, нелады со здоровьем или нестабильная психика. Психически здоровые люди обычно не "заморачиваются" вопросом о смысле жизни. Они поглощены эмоциональной стороной жизни, а умозрительные поиски смыслов начинаются от недостатка эмоционального восприятия жизни, что характерно для старости, или в случае, когда эмоции от жизни приобретают выраженную отрицательную окраску.

Результат психологов гласит, что «неразвитость эмоциональной чувствительности, не позволяющая индивиду получать от жизни удовольствие», является главной причиной побуждающей людей искать смысл в жизни. Отсюда как бы следует вывод, что для нормальных людей (с развитой эмоциональной чувствительностью) смыслом жизни является слоган: «успей получить максимум приятных ощущений и исчезни с лица Земли!» Психотерапевты дают нам множество полезных советов, непрерывно повторяя, что смысл жизни - в самой жизни, что лучшая комплексная эмоция - это счастье, которое поддерживается правильным соотношением нейромедиаторов в мозге и позволит нам реализоваться в дружбе, любви, семье, профессии. Если же баланс медиаторов нарушен, то такому индивиду вряд ли "светит счастье".

Общий смысл жизни. Программа получения положительных эмоций, предлагаемая психологами, состоит из двух правил: " делай то, что хочешь, а не то, что надо", и "полюби самого себя". Следование этим "заповедям", по их убеждению, сделает человека счастливым, открыв ему простую истину, что смысл жизни - в счастливой жизни. Легко видеть, что, в основе всех советов психологов лежит античный гедонизм, согласно которому «удовольствие является высшим благом и смыслом жизни».

Старение просачивается в жизнь взрослого человека и становится частью его реальности. Пожилые люди замечают признаки биологического

старения в себе. Фокусом их внимания становится быстротечность человеческого существования и его конечность. На пике своей активности, наполненный планами и замыслами, престарелый человек вынужден перестраивать свои отношения с жизнью и собственной телесностью.

В это время понимание старения и старости является важным условием психологического благополучия взрослого человека и выработки им «индивидуальной политики» благополучного старения.

Преимущество старости перед другими периодами для духовного становления личности подчеркивает религиозный спектр. В христианстве старение является связанным с освобождением от диктата тела и страстей, открывает дорогу мудрости.

С 60 лет старость, как положительный феномен жизни, начали анализировать в социальных науках и психологии (в частности, в концепциях возрастного развития). С того времени оформилась ряд близких подходов о выделении ресурсов возраста: концепт «счастливой старости» (Н. Ф. Шахматов), целый ряд моделей «успешного старения» (Р. Хэвигхерст), психологические модели «витаукта», мудрости (П. Балтес) и поздней свободы или парадоксальной легкости жизни (Дж. Винсент). Попробуем разобраться, имеют ли эти модели отношения к реальной жизни пожилого человека?

Понятно, что каждый возраст человека может быть счастливым, однако, когда говорят о счастливой старости, то имеют в виду не эмоцию, а благоприятную форму проживания старости, удовлетворенность человеком своей жизнью на его заключительном этапе. Концепт «Счастливая старость» обоснован Н.Ф. Шахматовым [17, с.67].

Основные идеи можно свести к следующим моментам:

1. Четкая ориентация в настоящее время. Ретроспективный анализ прошлого с точки зрения субъективного возраста без идей самообвинения. Отсутствуют попытки найти виновного или обвинять себя в неправильной постановке (с сегодняшней точки зрения) прожитой жизни.

2. Пересмотр прошлых целевых установок, правил и убеждений. Данный анализ приводит к выработке созерцательной житейской позиции.

3. Восприятие окружающей жизни, сегодняшнего состояния здоровья, социального и материального статуса как естественного состояния с выработкой новой ценностной установки с опорой на имеющиеся физические и психические ресурсы.

4. Появление новых интересов: обращение к природе, укрепление различного рода нравственно-этических установок, творческая обработка опыта (стремление писать стихи, книги, писать картины, шить игрушки, куклы). Осознание и реализация в этой деятельности способствует укреплению чувства удовлетворенности собой, а также ощущение реализуемости.

Итак, счастливая старость, по Н.Ф. Шахматову – это угасание деятельностной формы бытия и внутренняя работа по приобретению собственной целостности и связанности с миром на основе заботы о нем [35, с. 119].

В зарубежной психологии чаще используют понятие «успешное старение».

Р. Д. Хэвигхерст первым рассмотрел период старения и ввел понятие пожилого возраста [37; 38].

Р. Д. Хэвигхерст предположил, что в основе успешного старения лежит внутреннее ощущение счастья и радости за свое настоящее и прошлое, мудрость. Успешное старение рассматривается как «политика собственной жизни», способность пожилого человека управлять процессами в своей жизни и окружающих его людей, отсутствие тревог о собственном здоровье, способность к компенсации и оптимизации [25, с. 44-61.].

Описанные модели выглядят как идеальные картины завершающего этапа жизни, являются альтернативными путями реализации себя пожилым

человеком, однако несут в себе оценку, разделяя пожилых людей на «правильно стареющих» и аутсайдеров.

Как о парадоксальной для традиционного сознания характеристики старости Дж. Винсент пишет о ней, как о возрасте освобождения и поздней свободы: освобождение от гендерных стереотипов из-за завершения фертильного возраста. Это создает возможность для укоренения самопринятия и практик комфорта, освобождение от диктата постоянного найма и укоренение самостоятельности и практик самореализации, дистанцирование от материальных проблем [40, с.160].

Сами пожилые, как отмечает М.Е. Ермолаева, опираясь на данные собственных исследований, не часто обозначают свою жизнь как счастливую, даже при признаках внешнего благополучия. Эмпирические данные показывают, что удовлетворенность жизнью в старости связана с интегрированностью в отношения и социальной активностью [6, с.69].

Неудовлетворенность жизни определяется, прежде всего, плохим состоянием здоровья, необеспеченностью, плохим уходом. Скандинавские страны, Германия, Швейцария, страны с высоким валовым продуктом создают лучшие условия для качества жизни в старости. Правда, эти объективные условия мало влияют на положительную оценку пожилым человеком качества жизни [17, с.126].

Вместе с тем, ряд эмпирических исследований доказывает, что в старости люди не менее счастливы, чем в молодости, а самый низкий уровень положительных эмоций переживают люди именно в середине жизни (так называемая «U-модель»). Высокие показатели психологического благополучия в старости объясняют тем, что амплитуда колебания негативных и позитивных переживаний в старости является меньше, чем в молодости: уже не так остро болит и не так возвышенно воспринимается.

Счастливая старость – это реальность их жизни. С этой точки зрения внимания заслуживает проект В. Яковлева «Возраст счастья», сторонниками которого являются преимущественно зрелые люди. Что это

за пожилые люди, истории которых вдохновляют взрослых людей: это люди, нарушающие нормы, не боятся выглядеть странно, социально интегрированы, принимают себя и не стесняются своего тела, однако поддерживают его в тонусе, тонко замечают красивое и создают новую эстетику старости [37, с.112.].

Итак, счастливая старость – это полезный для взрослых концепт, позволяет видеть возможности старости и ориентироваться на них в процессе выбора собственного варианта жизни за пределами взрослости. С другой стороны, – это реальность жизни пожилых людей, решившихся на свободу.

Итак, в пожилом возрасте механизм старения соприкасается с функционированием психики, возрастных психологических задач, индивидуальных особенностей психики интеллектуальной и познавательной сферы, их представлений о себе и взаимоотношений с окружающими.

Период старости отделяют время, когда человек уходит на пенсию (Е.С. Авербух, М.В. Ермолаевой, Ю.М. Губачев и др.), заканчивает активную профессиональную деятельность. Такие события вызывают возникновением кризиса. Этому способствует то, что нарушается привычный режим жизни человека, меняется его социальный статус (с работника он становится пенсионером) постепенно отделяются дети и внуки, особенно отражается на женщинах, посвятивших себя преимущественно семье; ускоряется биологическое старение, потому активизируется деградация в различных системах организма; ухудшается материальное положение; теряются близкие люди (смерть мужа, жены) и др. Старение организма характеризуется тем, что в нем происходит разрушительный процесс, приводящий к недостаточности физиологических функций и гибели клеток, ограничения адаптационных возможностей организма, снижение его надежности, развития возрастной патологии, увеличению вероятности смерти [13; 6; 19].

М. В. Ермолаева считает, что в пожилом возрасте человек сам осуществляет выбор своего старения. Либо пожилой человек обновляет свои цели и установки, жизненные ориентации, саморазвитие. От этого будет и зависит успешность прохождения предыдущих установок, их успешность и решение проблем, возникавших на предыдущих стадиях жизни. Пожилой человек просто пытается осуществить переход к деятельности, на выживание его как личности на поприще затухания психофизиологических функций.

Это период возрастного кризиса, который может не происходить в острой форме. Такой кризис наступает тогда, когда человек продолжает заниматься трудовой деятельностью, где нужны осведомленность, опыт общения, умение устанавливать взаимоотношения друг с другом, анализировать проблемы теоретического образца, принимать самостоятельные решения и делать выводы. Но, и здесь человек должен переосмыслить свой образ жизни, чтобы не терять психической свежести, не быть стереотипным, консервативным, не бояться новых технологий, чтобы обновить индивидуальный стиль деятельности [6, с.62].

Анализируя особенности психического развития людей пожилого возраста, Т. Д. Марцинковская говорит о том, что на смену предыдущим механизмам регуляции поведения, таким как интериоризация, индентификация с окружающим миром, приходят другие – выход в болезнь, обращение на себя внимания для получения определенных привилегий [6, с.70].

Э. Эриксон определяет у пожилых людей восемь психосоциальных стадий, где последняя от 65 и до смерти определяется ним, как поздняя зрелость. Ученый говорит, что в этот период основной задачей является достижение целостности его-интеграции личности. То есть, что бы пожилой человек умел и хотел противостоять дисгармонии. Но, если у пожилого человека ранее не были реализованные предыдущие стадии и задачи более

ранних периодов, то его старость будет сопровождаться страхом смерти и отчаянием [10, с. 149].

Итак, достижение человеком ощущения целостности, эго-интеграции является предпосылкой благополучной старости. Такое ощущение оказывается, во-первых, пониманием человеком того, что жизнь имеет цель; во-вторых, убежденность, того, что весь жизненный опыт имеет ценность.

В. С. Кон в данной проблематике выделяет следующие социально-психологические типы старости, которые ученый считает благополучными, но рядом с ними есть и неблагополучные.

I тип – активная старость или, как говорят на период творческой старости. Когда пожилой человек уже не занимается своей трудовой деятельностью, но продолжает брать участие в делах общества.

II тип - социальная и психологическая приспособленность пожилого человека. В этот период у пожилого человека активность имеет более однообразный характер: достижение материального благополучия, развлечения, самообразование, комфортный отдых. То есть, пожилой человек осуществляет все то, что до этого времени не смог в своей жизни. осуществить.

III тип – характерен более для тех, кто видит смысл своей жизни в продолжении семейных дел и работе на благо семьи. Это больше касается женщин. Поскольку всегда домашняя работа неисчерпаема, женщинам, просто некогда скучать. Они постоянно на пенсии находят себе работу по дому, с внуками. Однако, как замечали психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем в первых двух.

IV тип – это пожилые люди, для которых смысл жизни - забота о собственном здоровье. Это доставляет им нравственное удовлетворение. Вместе с тем у них есть устремление (чаще у мужчин) к гиперболизации своих действительных и полагаемых болезней. [26, с.99].

У этого же ученого, находим и противоположные аспекты данного вопроса. То есть, к предпосылкам неблагополучной старости психолог

относит пожилых людей, которые неудовлетворены окружающим миром, постоянно все критикуют, отчаянные, постоянно недовольные окружающими, проявляют агрессию.

Подводя итог вышесказанному, есть причины утверждать, что люди пожилого возраста делятся на два типа. Те, кто хочет активной жизни в этом возрасте и удовлетворены своей жизнью, находят свое предназначение в детях, внуках, открывают в себе дополнительные возможности, лабильно подходят к вопросам профессиональной деятельности. У таких людей формируется правильное чувство его-интеграции. Другой тип, это пожилые люди, которые не видят удовлетворенности в жизни, они замкнуты, они считают, что не нужны никому, уделяют много времени своим болезням, имеют несоответствие поведения в обществе и др.

Таким образом, критический осмотр научной литературы особенностей смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста дает возможность определить следующее:

1. Социально-психологическое развитие человека длится всю жизнь, а процесс старения имеет как общий, так и индивидуальный характер (социальная ситуация развития);

2. В организме и психике пожилого человека происходят многочисленные процессы старения, которые проходят с разной скоростью, часто независимо друг от друга.

3. Изменяется ощущение времени: чем старше человек, течение времени для него будто ускоряется. Оно ощущается, как менее заполнено различными событиями;

4. Выраженными становятся такие черты характера, как скупость, недоверчивость, завистливость, неуживчивость (не у всех пожилых людей);

5. Менее выраженными становятся такие качества, как тщеславие, амбиция, уменьшается коммуникабельность.

1.3 Модель формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста представляется нам как поэтапный, организованный процесс.

Точкой отсчета теоретической модели смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста является деятельность. На этапах жизненного пути, предшествующих смысла жизни в пожилом возрасте, люди должны так управлять жизнью, чтобы избежать инвалидности и заболеваний, а также накопить резерв для поддержания психических и физических возможностей, способствующих продуктивному и социальному участию в общественной жизни.

Можно сказать, что актуальность разработанной модели «Дерево целей» продиктовано жизненными стратегиями старшего поколения в современных условиях напряженности и нестабильности, которые отличаются пассивностью. Пожилые люди утратили смысл жизни из-за не сложившихся ценностей и собственных возможностей. Уровень напряженности, неудовлетворенности в обществе остается высоким и только растет с возрастом.

Ценностные ориентации индивиды усваивают во время первичной социализации, начиная с этапа раннего детства, поэтому фундаментальное изменение ценностей в обществе может происходить только постепенно, по мере того, как в социально-демографической структуре взрослого населения растет доля молодого поколения, которое, приобретая собственный, отличный от предыдущего поколения опыт, начинает изменения. В то же время ценностные ориентации взрослого не всегда жестко ригидны - они могут подвергаться изменениям, но это происходит гораздо труднее. Главным условием изменения ценностных приоритетов выступает появление сильного стрессора, проживание индивидом необычной, экстремальной ситуации. Старшее поколение, ценности

которого формировались в совершенно иных социокультурных условиях, невольно продолжают ориентироваться на ценности прошлого; однако продолжающиеся в стране масштабные преобразования не могли не отразиться на ценностных позициях старшего поколения. Уже приводилась значимость ценностных ориентаций для выяснения природы личностного потенциала, однако следует заметить, что они формируются определенным образом, при определенных обстоятельствах жизни как характеристики различных стратегий жизнедеятельности. При всем многообразии структур жизненных ориентаций индивидуальной приоритетности тех или иных ценностей является то, что определяет их общее построение - направленность личности.

Наша модель «Дерево целей» аккумулирует определенным образом то, как человек пожилого возраста понимает мир, к чему стремится и чего пытается избежать, что считает полезным и вредным.

Для разработки программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста мы составили «Дерево целей» (Рисунок 1).

При составлении модели «Дерева целей» мы опирались на системный подход, разработанный В. И. Долговой [22].

Целью модели являлось теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Для этого планировалось выполнить задачи:



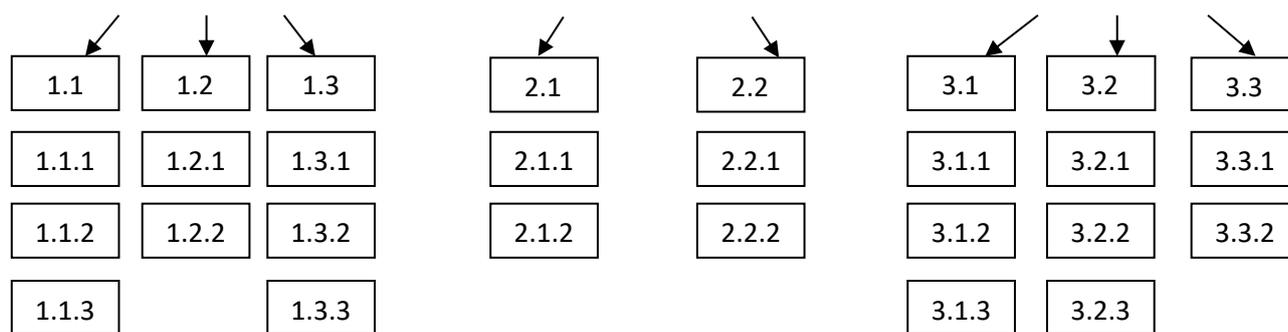


Рисунок 1 – Графическая модель «Дерево цели» по формированию смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

1. Теоретически изучить проблему по формированию смысла жизни и ценностных ориентаций у людей пожилого возраста.

1.1. Уточнить сущность понятия «смысложизненные ориентации» в научной литературе.

1.1.1. Изучить проблему по формированию смысла жизни и ценностных ориентаций у людей пожилого возраста.

1.1.2. Изучить понятие «инструментальных» ценностей.

1.1.3. Изучить понятие «терминальных» ценностей.

1.2. Дать характеристику особенностям жизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

1.2.1. Изучить специфические особенности жизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

1.2.2. Определить понятие пожилого возраста, согласно выборки исследования.

1.3. Теоретически обосновать программу формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

1.3.1. Рассмотреть понятия системного подхода в исследовании, «дерева целей», моделирования.

1.3.2. Разработать «дерево целей» исследования.

- 1.3.3. Сконструировать модель формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
2. Провести опытно-экспериментальное исследование формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
 - 2.1. Представить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.1.1. Определить этапы исследования.
 - 2.1.2. Описать методы и методики исследования.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
 - 2.2.1. Описать выборку исследования.
 - 2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
3. Разработать программу формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
 - 3.1. Проанализировать результаты опытно - экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
 - 3.1.1. Определить показатели компонентов формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
 - 3.1.2. Составить пояснительную записку к программе формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
 - 3.1.3. Составить конспекты занятий по формированию смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.
 - 3.2. Провести анализ результатов опытно – экспериментального исследования.
 - 3.2.1. Провести диагностику показателей, идентифицированных в п.3.1.1.
 - 3.2.2. Описать результаты исследования, полученные после формирующего эксперимента.
 - 3.2.3. Выполнить статистический анализ различий полученных результатов до и после формирующего эксперимента с помощью критерия Вилкоксона.

3.3. Разработать рекомендации социальным работникам по работе с людьми пожилого возраста.

3.3.1. Составить рекомендации для людей пожилого возраста.

3.3.2. Разработать технологическую карту психолого-педагогического формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

На этапе целевого компонента необходимо изучить процесс формирования смысложизненных ориентаций, разработать модель ее формирования, представить организацию опытно-экспериментального исследования процесса формирования смысложизненных ориентаций и провести опытно-экспериментальное исследование процесса формирования смысложизненных ориентаций.

На этапе первичной диагностики проводится исследование степени сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста по следующим психодиагностическим методикам:

На этапе формирующего эксперимента происходит применение программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста, для реализации, которой создается положительная мотивация на участие в программе.

На этапе повторной диагностики проводится исследование степени сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста после применения разработанной программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

На заключительном аналитическом этапе проводится оценка эффективности программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста. Для определения результативности программы сравниваются данные первичной и повторной диагностики испытуемых, анализируется влияние различных факторов на процесс формирования смысложизненных ориентаций, разрабатываются рекомендации.

В ходе реализации модели пожилые люди развивают знания, навыки, отношения, формируют жизненные ориентации. Среди факторов,

определяющих эффективность процесса формирования смысловых ориентаций у пожилых людей, мы выделили следующие:

- социокультурные факторы (характер социализации; наличие социального отношения; качество культурного общения; культуру поведения в обществе; взаимодействие пожилого человека с социальной и культурной средой; уважение к народным традициям);

- морально-этические факторы (с учетом требований общественной морали; уровня духовно-нравственного развития человека, нравственного опыта);

- личностные факторы (определение поставленных целей; способность к размышлению; место внутреннего контроля; высокая личная ответственность; активность социальная; правовая культура);

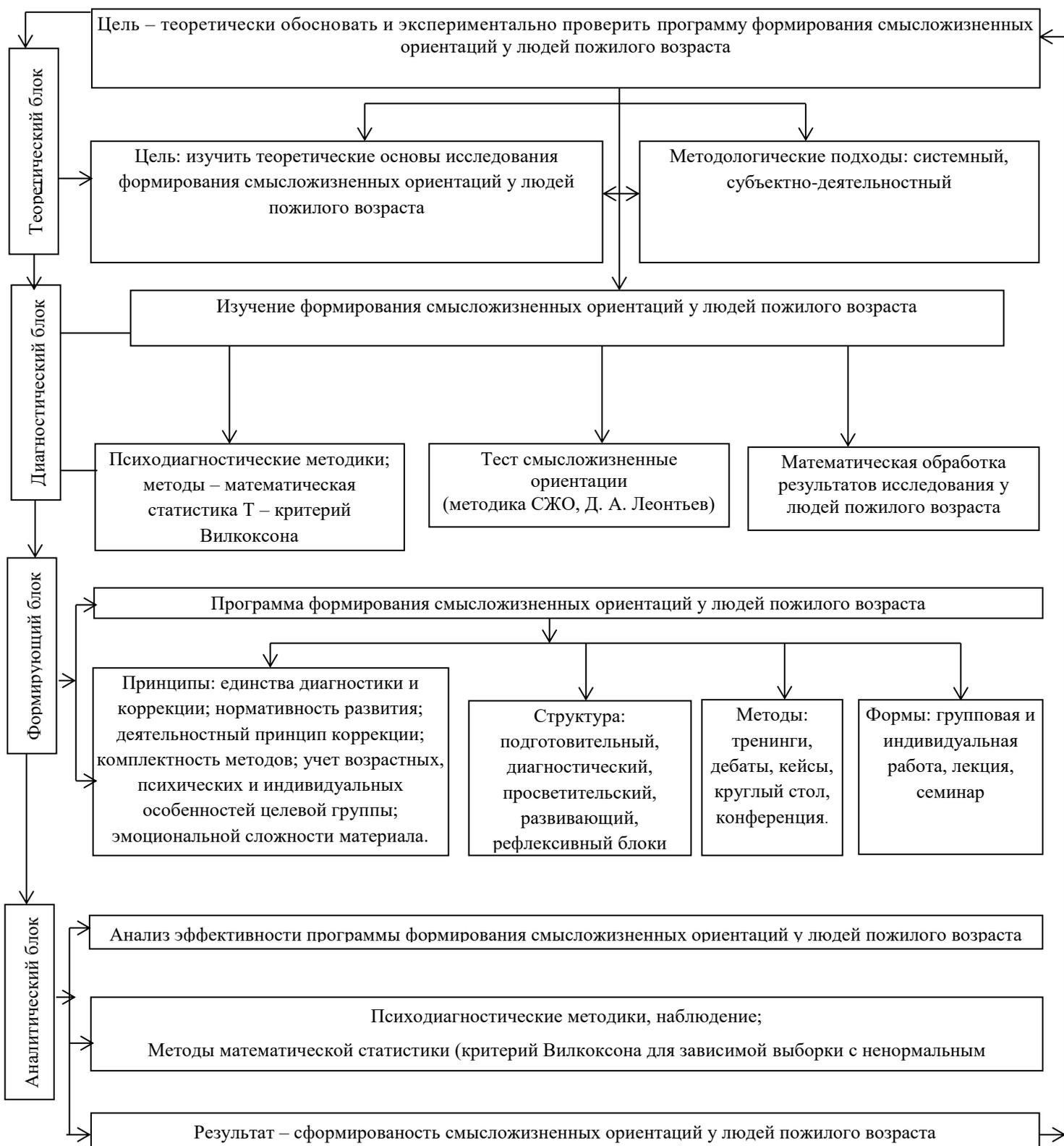


Рисунок 2 – Модель формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Фиксированные ценностные ориентации характеризуют зрелость пожилого человека, действуют как обобщенный уровень духовного развития показателя пожилого человека. Поэтому, наша модель должна сыграть незаурядную роль в определении содержания психологического сопровождения личности пожилого возраста в процессе жизненного пути, в частности, становления ценностных ориентаций, что находит подтверждение в неугасающем интересе ученых и практиков к этой проблематике.

Таким образом, при составлении модели мы выходили из того, что пожилой возраст как один из этапов онтогенеза человека определен как генетически обусловленный процесс старения, который проявляется в инволюционных изменениях в организме и психике, ослаблении их функционирования. Этот период обуславливает психическое здоровье и функционирование личности пожилого человека. Определяет стремление человека интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. Этот этап острого стремления успешных решений конфликтов, выработка адаптивных личностных свойств. В этот период появляются новые аспекты жизнедеятельности: сохранение смысла жизни, ориентация на здоровье, отсутствие длительной перспективы, ориентация на прошлое и настоящее, осознание обязанности передать жизненный опыт младшему поколению.

Модель «Дерево целей» направленная на формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста разработана с учетом специфики деятельности испытуемых и включает в себя целевой, теоретический, диагностический, формирующий аналитический и результативный блоки. А также включает методики диагностики и методы работы в рамках реализации психолого-педагогической программы.

Выводы по 1 главе

Анализ проблемы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста дает понять, что проблема актуальна на сегодня.

Определено, что ценностно-смысловая сфера - это неподвижная функциональная система, которая формулирует смыслы и цели жизнедеятельности любого человека, а также регулирует способы их достижения. С психологической точки зрения ценностные ориентации являются частью структуры личности, которая отражает жизненный опыт, полученный в процессе развития, и исполняет роль ядра сознания, поскольку человек принимает определенные решения по своим важным жизненным вопросам.

Уточнены особенности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста: 1) процесс старения имеет как общий, так и индивидуальный характер (социальная ситуация развития); 2) в организме и психике пожилого человека происходят многочисленные процессы старения, которые проходят с разной скоростью, часто независимо друг от друга; 3) уязвимость, реакции. Это связано у пожилых людей со старыми, давно уже забытыми образами прошлого, в памяти (затяжная реакция); 4) выраженными становятся такие черты характера, как скупость, недоверчивость, завистливость, неуживчивость (не у всех пожилых людей); 5) менее выраженными становятся такие качества, как тщеславие, амбиция, уменьшается коммуникабельность и др.

Модель формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста разработана с учетом специфики деятельности испытуемых и включает в себя целевой, теоретический, диагностический, формирующий аналитический и результативный блоки. А также включает методики диагностики и методы работы в рамках реализации программы.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста проходило в три этапа:

Первый этап – поисково–подготовительный. Постановка проблемы. Проблема (от греч. *problema* - задача, задание) есть теоретический или фактический вопрос, требующий разрешения. Этот вопрос может встать перед исследователем как некоторый пробел в знаниях и умениях, необходимых в практике, в том числе в научной практике.

Проведен теоретический анализ научной литературы по изучению формирования смысла жизни у пожилых людей, уточнен предмет, сформулирована гипотеза, выбран предмет и осуществлен выбор объекта нашего исследования.

Второй этап – опытно – экспериментальный. Психологический эксперимент — проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

Различными авторами понятие «психологический эксперимент» трактуется неоднозначно, зачастую под экспериментом в психологии рассматривается комплекс разных самостоятельных эмпирических методов (собственно эксперимент, наблюдение, опрос, тестирование). Однако традиционно в экспериментальной психологии эксперимент считается самостоятельным методом.

В рамках психологического консультирования, психологическим экспериментом называют специально созданную ситуацию, предназначенную для более целостного (в различных модальностях) переживания клиентом собственного опыта. Проведен констатирующий

эксперимент и сделан анализ первичных результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: тесту (СЖО) смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева, методике «Ценностные ориентации» М. Рокича. Результаты представлены в виде диаграмм.

Третий этап – контрольно–обобщающий. Контрольно-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, обобщение и оформление результатов педагогического исследования. Проведен статистический анализ полученных результатов; составлены рекомендации социальным работникам по работе с людьми пожилого возраста.

Дадим краткую характеристику методов и методик исследования:

Методы исследования – это способы, которые позволяют решить задачи и достичь цели исследования. С помощью методов исследователь получает информацию об изучаемом предмете.

Эмпирические методы: наблюдение, опросные методы, опыт, эксперимент и другие.

Теоретические методы: сравнение, анализ, синтез, поиск аналогий, дедукция, индукция, обобщение, абстрагирование, моделирование, конкретизация.

Анализ литературы – это метод научного исследования, включающий операцию умственного или реального деления целого на составные части, осуществляемую в процессе постижения или предметно-практической деятельности [21, с.413].

Систематизация – это мыслительная деятельность, в ходе которой исследуемые объекты организуются в некую систему на базе выбранного принципа.

Мыслительная деятельность, в процессе которой изучаемые объекты организуются в определённую систему на основе выбранного принципа. Важнейший вид систематизации – классификация, т. е. распределение объектов по группам на основе установления сходства и различия между

ними. К систематизации приводит также установление причинноследственных отношений между изучаемыми фактами, выделение основных единиц материала, что позволяет рассматривать конкретный объект как часть целой системы. Систематизации предшествует анализ, синтез, обобщение, сравнение. Стремление к систематизации в виде простейших классификаций и т.п. Систематизация занимает важное место в развитии мышления и памяти. Объективным условием для систематизации знаний является логическая структура, которую различают основные, исходные и более частные понятия.

Обобщение – это умственный процесс, при котором осуществляется переход от отдельных фактов и событий к их идентификации в мыслях (индукция), от одной мысли к другой – более общей (логическое обобщение). Эти переходы основаны на определенном типе правил. Процесс обобщения связан с процессами анализа, синтеза, абстракции и сравнения, с различными индуктивными процедурами [24, с. 446].

Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Виды его соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение также выступает как средство мыслительной деятельности. На уровне человеческого мышления, обобщение опосредуется применением общественно выработанных орудий — приемов деятельности познавательной и знаков. Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака (объединения синкретические). Сложнее обобщение комплексное, когда группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям.

Особенно сложно обобщение, в коем четко дифференцируются видовые и родовые признаки, объект включается в некую систему понятий. Обобщения комплексные, как и синкретические, представлены на любом уровне сложности интеллектуальной деятельности. При исследовании формирования новых обобщений в психологии применяется методика

образования понятий искусственных, когда анализируются типичные для конкретного человека способы группирования объектов (синкретическое, комплексное, собственно понятийное). Одно и то же обобщение можно сформировать в результате различной организации исследовательских действий, — например, обобщение, построенное на базе минимально необходимых данных, и оно же на базе избыточных данных.

Субъективно новое обобщение (знание) индивида бывает различным по происхождению: полученным в общении с другими людьми или выработанным самостоятельно. Во втором случае это обобщение может отсутствовать в общественном опыте. При исследовании обобщений в психологии применяются методики определения понятий, их сравнения и классификации. Широко распространены исследования по целенаправленному управлению процессом усвоения обобщений. С одним словом связано обычно несколько обобщений; использование одного из них зависит от контекста ситуации, высказывания, от мотивов и целей субъекта деятельности речевой. Формирование обобщений, обогащающих общественный опыт, есть вклад и в историческое развитие мышления.

Анализ и синтез тесно взаимосвязаны, поэтому у исследователя должны быть в равной степени развиты навыки владения ими. Прямые (эмпирические) анализ и синтез применяются на стадии поверхностного ознакомления с объектом. При этом осуществляется выделение отдельных частей объекта, обнаружение его свойств, простейшие измерения, фиксация непосредственно данного, лежащего на поверхности общего [10, с. 397].

Метод моделирования – это научный метод, который позволяет изучить объект познания как определенную мысленно представленную систему, которая отражает сущностные характеристики данного объекта. Другими словами, моделирование – это исследование объекта в образе модели. В процессе моделирования результат научного исследования переносится с самого объекта на его модель [21, с. 38].

Научная модель – это мысленное представление объекта научного исследования в форме определенной системы его качественных характеристик. Модель позволяет отразить объект исследования и замещать его, что позволяет получить новую информацию о самом объекте. Важным преимуществом моделирования как метода научного исследования является возможность целостного видения объект и получения научной информации [10, с. 249].

Моделирование в процессе научного исследования применяется для разработки процесса формирования определенного качества, диагностики свойств объекта, управления процессами (образовательными, познавательными и другими), а также для прогнозирования и проектирования дальнейшего развития изучаемого предмета или явления. Среди разнообразия целей, которые можно достигнуть посредством метода моделирования, можно выделить следующие: а) эвристическая цель – получение научных данных об изучаемом объекте, построение классификации, выведение новых законов, поиск закономерностей определенного процесса, выработка новых концепций и теорий; б) экспериментальная цель – верификация, или проверка, выдвинутой гипотезы, предположения о влиянии определенных факторов на изучаемый объект через разработку и реализацию модели; в) вычислительная цель – получение определенных количественных данных и их интерпретация.

Модель – специальные, искусственно созданные объекты, по своим определенным характеристикам сходные с реальными объектами, подлежащими изучению.

Целеполагание – это метод теоретического исследования, предусматривающий постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) и анализ методов их достижения. Целеполагание – это смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Эксперимент - это один из основных методов научного познания, особенно психологических исследований. Это активное вмешательство исследователей в ситуацию, которая систематически манипулирует одной или несколькими переменными и проверяет изменения в поведении исследуемого объекта [18, с. 26].

Экспериментальная процедура направлена на создание или выбор таких условий, которые обеспечивают безопасное освобождение изучаемого фактора, а также о регистрации изменений, связанных с его воздействием.

Экспериментатор имеет право по своему усмотрению изменять условия эксперимента и наблюдать последствия таких изменений. Это, в частности, позволяет находить наиболее рациональные методы в воспитательной работе со студентами. Например, изменение условий обучения учебного материала, вы можете установить условия, при которых для хранения является самым быстрым, самым прочным и точным. Проводя исследования при одинаковых условиях с разными субъектами, экспериментатор может установить возрастные и индивидуальные особенности психических процессов у каждого из них.

Констатирующий эксперимент - эксперимент, который устанавливает существование непреложного факта или явления.

Формирующий эксперимент - метод запланированного осуществления и регистрации изменений, происходящих в психолого-педагогическом процессе, предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие

определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий.

Далее представлены методы и методики исследования.

Метод тестирования реализован с помощью методик: «Тест смысложизненные ориентации Д.А. Леонтьева», «Методика ценностные ориентации Рокича».

Далее следует краткое содержание психодиагностических методик (полное описание методик в приложении 1).

Методика 1. Тест «смысложизненные ориентации» (СЖО).

Автор: Д.А. Леонтьев.

Цель: определить ценностные ориентации людей пожилого возраста.

Алгоритм проведения: Тест состоит из 20 пар противоположных утверждений, которые отражают смысл жизни.

Испытуемому предлагают пары противоположных утверждений. Ему предлагают выбрать одно из утверждений, которое по мнению испытуемого, больше соответствует действительности. При этом, он может отметить утверждение цифрой 1, 2 или 3 в зависимости от того, насколько он уверен в своем выборе. Можно поставить и цифру 0, если оба утверждения верны.

Интерпретация результатов: в тесте используются 5 субшкал: цели в жизни; процесс жизни; результат жизни; локус контроля –Я, локус контроля - жизнь.

Суммируются баллы ассиметричных шкал. Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) - все 20 пунктов.

Методика 2. Методика «Ценностные ориентации».

Автор: М. Рокич.

Цель: определить смысложизненную ориентацию личности пожилого человека, его жизненную мотивацию, концепцию, отношение пожилого человека к самому себе, к окружающему его миру и другим людям.

Алгоритм проведения: испытуемому предлагается набор из 18 карточек, где написаны ценности. Необходимо попросить испытуемого разложить эти карточки по порядку значимости для него. Сначала ту ценность, которая для испытуемого наиболее значима, а затем вторую по значимости и так далее до самой последней.

Интерпретация результатов: обработка происходит качественным методом. Качественный анализ результатов исследования дает возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона.

Раздел математической статистики, который связан с проведением выборочных исследований, включающие свойства различных схем организации выборок, создание соответствующих методов оценивания и проверки гипотез имеет большое значение.

Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологических исследованиях. Для подтверждения гипотезы был использован математико-статистический метод (критерий Т –Вилкоксона).

Цель критерия – оценка различий результатов экспериментальных данных. При этом данные получаются в двух отличных друг от друга условиях на одной и той же группе тестируемых. Критерий позволяет определить направление изменений, а также их амплитуду. Иными словами, он позволяет определить, насколько сдвиг показателей в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом. При расчете критерия Т — Вилкоксона производят ранжирование абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и втором эксперименте (например «до» и «после» какого-либо воздействия). При ранжировании знаки разностей не учитываются, однако в дальнейшем наряду с общей суммой рангов находится отдельно сумма рангов, как для положительных, так и для отрицательных сдвигов. Если интенсивность

сдвига в одном из направлений оказывается большей, то и соответствующая сумма рангов также оказывается больше.

Этот сдвиг, как и в случае критерия знаков, называется типичным, а противоположный, меньший по сумме рангов сдвиг — нетипичным. Как и для критерия знаков эти два сдвига оказываются дополнительными друг к другу. Критерий T — Вилкоксона базируется на величине нетипичного сдвига, который называется в дальнейшем Тэмп.

Подсчет T-критерия Вилкоксона производится по формуле [30, С.78]:

$T = \sum R_r$, где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

Таким образом, исследование смысловых ориентаций проходило в три этапа: поисково – подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно – обобщающий. Осуществлен выбор методов и психодиагностических методик.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в Муниципальном бюджетном учреждении Комплексный центр социального обслуживания населения по Советскому району г. Челябинска.

В экспериментальном исследовании участвовал 15 человек. Большинство респондентов имеют средне – специальное образование. 8 пожилых людей нашей выборки проживают отдельно от родственников, 7 - совместно с ними. Не работают, находятся на пенсии 10 человек. Продолжают работать – 5 испытуемых.

Возрастная категория: 55-65 лет.

С респондентами было проведено исследование по шкале «Цели в жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева. Результаты представлены на рисунке 3 (Приложение 2).



Рисунок 3 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций по шкале «Цели в жизни» по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Анализ результатов исследования уровня сформированности смысложизненных ориентаций по тесту «СЖО» Д.А. Леонтьева показал, что высокий уровень наличия целей в жизни имеют 33 % (5 чел.) респондентов, средний уровень 47 % (7 чел.) и низкий 20 % (3 чел.).

Это свидетельствует о том, что респонденты нашего исследования не имеют конкретных целей, либо имеют, но ещё не знают, каким образом их можно достичь.

Показатель шкалы «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», представлен на рисунке 4 (Приложение 2).



Рисунок 4 – Результаты исследования по шкале «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Полученные результаты говорят о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как эмоционально-насыщенный. У 13% (2 чел.)

испытуемых выявлен высокий уровень, средний уровень имеют 33% (5 чел.), 54% (8 чел.) не удовлетворены своей жизнью в настоящем.

Результаты исследования по шкале «результативность жизни», или удовлетворённость самореализацией», представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты исследования по шкале «результативность жизни» по методике смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Полученные результаты отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая её часть. У 20% (3 чел.) испытуемых выявлен высокий уровень удовлетворённостью самореализацией, средний уровень имеют 27% (4 чел.), низкий 53% (8 чел.).

Рассмотрим результаты по фактору Локус контроля «Я», представленно на рисунке 6.



Рисунок 6 – Результаты исследования по шкале Локус контроля «Я», по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Высокие оценки 33%, (5 чел.) и средние 47% (7 чел.) у большинства испытуемых. У таких респондентов сформировано понимание того, что ответственность за свои успехи и неудачи, необходимо брать на себя, обуславливая их собственными способностями и возможностями. Неверие

в свои силы контролировать события собственной жизни характерна для 20% (3 чел) испытуемых.

На рисунке 7 (Приложение 2), представлены результаты данных по шкале «управляемость жизни».



Рисунок 7 – Результаты исследования по шкале «управляемость жизни», по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьева)

Среди полученных данных по шкале «управляемость жизни», представленных на рисунке 7, высокие баллы имеют 13 % (2 чел.), средние 27% (4 чел.), низкие 60% (9 чел.) испытуемых.

Рассмотрим результаты исследования «общего уровня жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (Рисунок 8).



Рисунок 8 – Результаты исследования «общего уровня жизни» по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Общий показатель осмысленности жизни определяется как осмысленность прошлого, настоящего и будущего, как наличие цели в жизни, как переживание индивидом онтологической значимости жизни. Анализ результатов, представленный на рисунке 8, показал, что высокие баллы по данной шкале имеют 20% (3 чел.), средние 27% (4 чел.), низкие 53% (8 чел.) испытуемых.

Итак, представленные результаты исследования подтверждают, что у людей пожилого возраста уровень сформированности смысложизненных ориентаций находятся на среднем, низком и высоком уровне.

Далее нашим испытуемым было предложено проранжировать два списка ценностей: терминальные и инструментальные.

Рассмотрим результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (М. Рокича) (Рисунок 9).

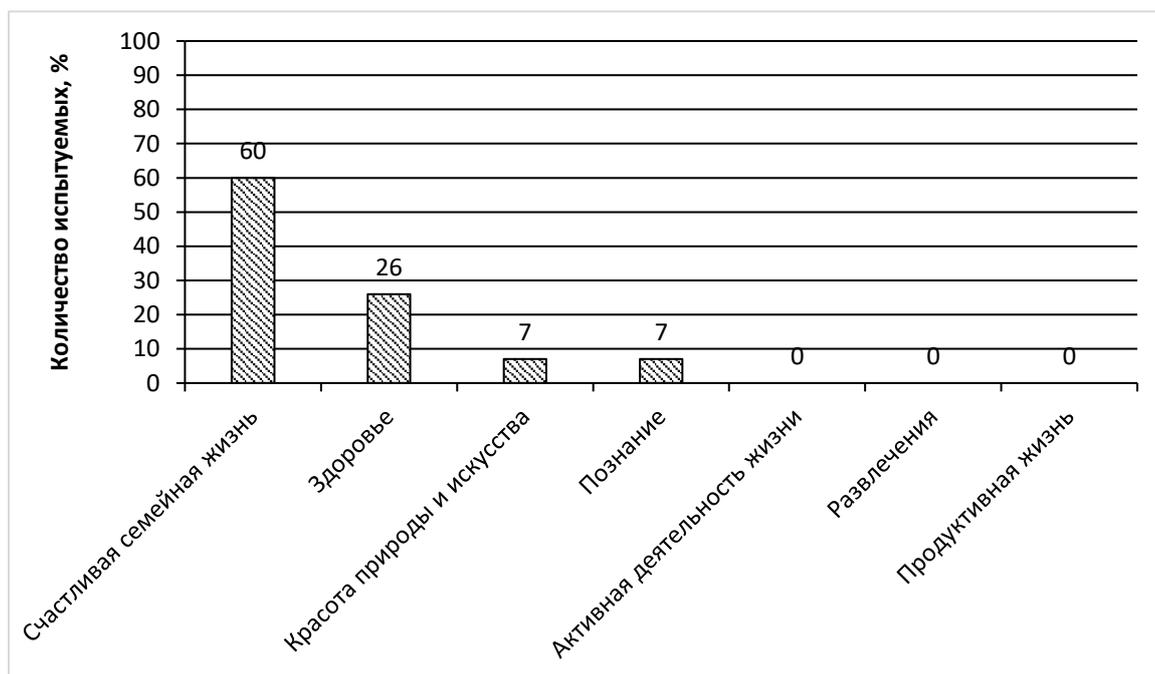


Рисунок 9 – Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала терминальных ценностей

Терминальные ценности. В ценностях-целях первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 60% (9 чел.), «здоровье» 26 % (4 чел.), «красота природы и искусства» и «познание» 7% (1 чел.).

Счастливая семейная жизнь как ценность занимает первое место. Ценности ориентации как «активная деятельностная жизнь», «развлечения», «продуктивная жизнь», и не выявлено.

Результаты исследования инструментальных ценностей представлены на рисунке 10 (Приложение 2)

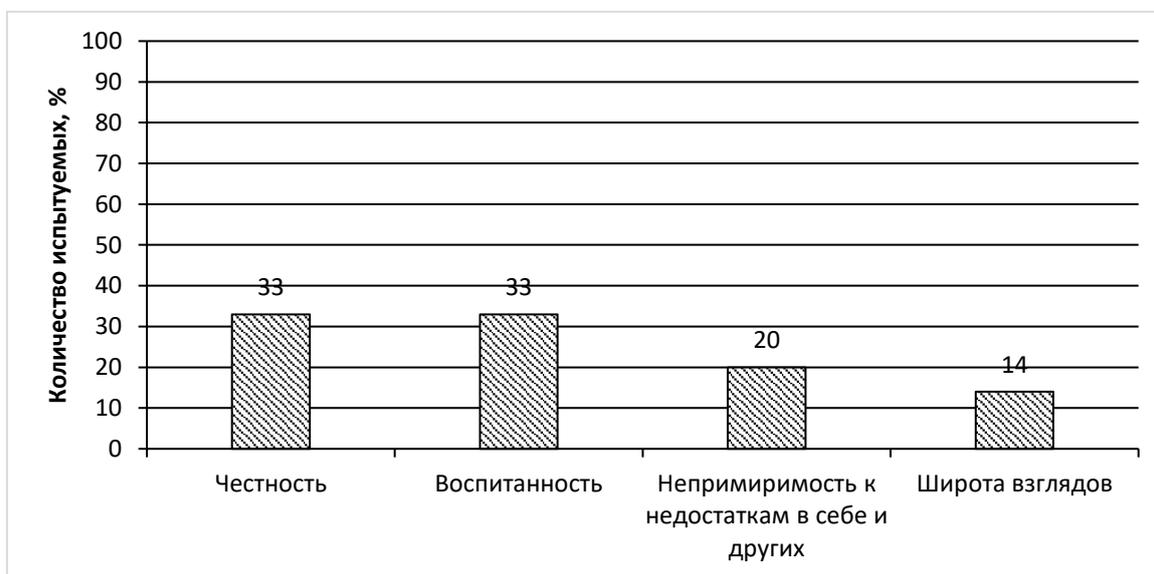


Рисунок 10 – Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала инструментальных ценностей

Инструментальные ценности. Как свидетельствуют полученные данные, у людей пожилого возраста доминируют такие инструментальные ценности как: 33 % (5 чел.) «честность», 33 % (5 чел.) «воспитанность», 20 % (3 чел.) «непримиримость к недостаткам в себе и других», 14% (2 чел.) «широта взглядов».

Среди отвергаемых ценностей относятся: «высокие запросы», «исполнительность», «терпимость», «независимость», «жизнерадостность», «твердая воля».

Таким образом, уровень сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста различен. Гипотеза исследования частично подтвердилась.

Анализ результатов исследования по тесту «СЖО» смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева показал высокие баллы по шкале развития осмысленности жизни у 20% (3 чел.), средние у 27% (4 чел.), низкие у 53% (8 чел.) испытуемых.

Исследования по методике изучения смысложизненных ориентаций (шкала М. Рокича) показало, что, у людей пожилого возраста доминируют такие инструментальные ценности как: 33 % (5 чел.) «честность», 33 % (5 чел.) «воспитанность», 20 % (3 чел.) «непримиримость к недостаткам в себе и других», 14% (2 чел.) «широта взглядов». Среди отвергаемых ценностей относятся: «высокие запросы», «исполнительность», «терпимость», «независимость» и др. Как видим, смысложизненные ориентации у людей пожилого возраста сформированы не у всех. Во-первых, пожилые люди не заботятся о своем здоровье и не считают это приоритетным для дальнейшего планирования собственной деятельности. Во-вторых, не выбирают активный образ жизни, не стремятся общаться с окружающими. При этом респонденты недостаточно четко смотрят в будущее, а значит, не пытаются в дальнейшем адаптироваться к жизни, познавать новое, развиваться. Полученные данные демонстрируют недостаточно трезвый взгляд на жизнь и адекватную расстановку ценностей у пожилых людей, что и определяет необходимость формирующего эксперимента.

Выводы по 2 главе

Изучение смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста проходило в три этапа: поискового – подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно – обобщающий. Исследование

проводилось в Муниципальном бюджетном учреждении Комплексный центр социального обслуживания населения по Советскому району г. Челябинска. Результаты исследования общего уровня осмысленности жизни по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева показал, что высокие баллы по данной шкале имеют 20% (3 чел.), средние 27% (4 чел.), низкие 53% (8 чел.) испытуемых.

Исследования по методике изучения смысложизненных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала терминальных ценностей показало, что первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 60% (9 чел.), «здоровье» 26 % (4 чел.), «красота природы и искусства» и «познание» 7% (1 чел.).

Счастливая семейная жизнь как ценность занимает первое место. смысложизненные ориентации как «активная деятельностная жизнь», «развлечения», «продуктивная жизнь», и не выявлено.

Как свидетельствуют полученные данные, у людей пожилого возраста доминируют такие инструментальные ценности как: 33 % (5 чел.) «честность», 33 % (5 чел.) «воспитанность», 20 % (3 чел.) «непримиримость к недостаткам в себе и других», 14% (2 чел.) «широта взглядов». Среди отвергаемых ценностей относятся: «высокие запросы», «исполнительность», «независимость», «жизнерадостность», «твердая воля» и др.

Таким образом, смысложизненные ориентации у людей пожилого возраста сформированы на низком уровне. Гипотеза исследования подтвердилась.

Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

3.1 Программа формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Цель программы – сформировать смысложизненные ориентаций у людей пожилого возраста.

Актуальность исследования проблемы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста обусловлена социальными и экономическими изменениями в обществе Российской Федерации. Они характеризуются увеличением в составе населения абсолютной численности и доли лиц пожилого возраста, что порождает целый ряд последствий экономического, социального и психологического характера. Пожилой возраст, включает в себя кризисные переживания, связанные, с увеличением круга социальных контактов и прекращением трудовой деятельности. В связи с этим, остро стоит проблема развития ценностной сферы людей пожилого возраста. Так как, ценностные ориентации - это стержень личности, а ценностная сфера их базовая подструктура.

Исследование обозначенной проблематики формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста, приобретает все большее значение из-за ухудшения качества жизни людей после 55 лет, на что влияют объективные условия социальной, политической и экономической неопределенности.

По мнению В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, именно в пожилом возрасте человек переживает кризис, что проявляется в подготовке к новому уровню жизни.

Такое положение отражает явную потребность в разработке программы социально-психологической помощи лицам пожилого возраста, которая будет способствовать дальнейшему личностному становлению пожилых людей. Однако, сегодня мы можем говорить об отсутствии единой последовательной системы социальной и психологической работы с пожилыми людьми, отражающей всю полноту данного вопроса.

Согласно большинству исследований, ценностные ориентации, определяющие центральное положение человека, влияют на ориентацию и содержание социальной активности, общий подход к миру и себе, придают смысл и направленность деятельности человека, определяют его поведение и действия на протяжении всей его жизни.

Феноменом формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста в психолого-педагогической литературе, в разное время занимались: Б. Г. Ананьев, К. Г. Юнг и др.

Вопросами возрастных изменений занимались Б. Г. Ананьев, Н. В. Андреев, Н. А. Логинова, И. С. Кон, Н. П. Щукина и др.

К. А. Абульханова-Славская, Н. В. Андреева, И. С. Кон, Т. Д. Марцинковская, О. Д. Леонтьев, К. Г. Юнг и др., изучали изменения, которые происходят на всех уровнях у пожилых людей: физиологическом, психологическом, личностном и социальном.

Проблеме смысложизненных ориентаций личности посвящены труды В. Г. Алексеевой, С. И. Григорьева, Е. И. Головахи, А. А. Козлова, И. С. Кона.

Психодрама - это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы, и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для людей пожилого возраста проблемами. Психодрама основана на игровом принципе. Понятие о драме как о коррекционном методе возникло в

результате эксперимента, который был поставлен, Я.Л. Морено.
Этот эксперимент получил название "спонтанный театр".

Цель психодрамы - диагностика и коррекция неадекватных состояний и эмоциональных реакций, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания. Психодрама помогает людям пожилого возраста раскрыть глубинные эмоции в гораздо более яркой и действенной форме, чем это позволяют сделать другие методы, основанные на словесном описании переживания. Во время психодрамы происходит поиск эффективных путей решения психологических проблем разных уровней: от бытового до экзистенциального.

Психодрама призвана помогать тем людям пожилого возраста, у которых имеются трудности в вербализации своих чувств и своего жизненного опыта в целом. В психодраматической ситуации люди пожилого возраста одновременно и главные герои своей драмы, и ее творцы, исследователи себя и своей жизни. Наиболее успешно психодрама используется в комплексе с другими методами групповой работы в частности, с групповой дискуссией, психогимнастикой, так как препятствует излишней рационализации и интеллектуализации, помогает людям пожилого возраста выразить трудновербализуемые эмоции и способствует достижению осознания. Психодрама как составная часть групповой работы широко используется при коррекционной работе с эмоциональными расстройствами, некоторыми психосоматическими заболеваниями. Большое значение в психодраме уделяется катарсическому эффекту, возникающему при отреагировании внутренних конфликтов, выявляемых в ходе коррекционной работе.

Катарсический эффект - в современной психологии (в частности, в психоанализе, психодраме, телесно-ориентированной терапии, символдраме) катарсис понимают как индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, конфликта, фрустрации

посредством их вербализации или телесной экспрессии, ведущих к лечебному эффекту и лучшему пониманию себя. Элементы психодрамы широко используются в других направлениях: в гештальттерапии, в поведенческой терапии, в социально-психологическом тренинге, деловых играх и т.д.

Задачи психодрамы:

1. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.
2. Выработка более глубокого и адекватного самопонимания.
3. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования.
4. Формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

Психодраматическое разыгрывание ролей изменяет поведение пожилого человека, его отношение, установки, способы эмоционального реагирования. В качестве факторов, положительно влияющих на изменение установок, указывают: предоставление людям пожилого возраста свободного выбора как относительно участия в психодраме, так и относительно роли, вовлечение людей пожилого человека в исполнительскую деятельность, появление возможности внести в игру собственные импровизации, получение пожилым человеком положительного подкрепления по окончании действия.

Основные принципы психокоррекционной работы

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной и др., этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

Существуют два аспекта.

Во-первых, началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап прицельного комплексного диагностического обследования, на его основании составляется первичное заключение, и формулируются цели и задачи коррекционно-развивающей работы. Эффективная коррекционная работа может быть построена лишь на основе предварительного тщательного психологического обследования. В то же время "самые точные, глубокие диагностические данные бессмысленны, если они не сопровождаются продуманной системой психолого-педагогических коррекционных мероприятий" (Д.Б. Эльконин).

Во-вторых, реализация коррекционно-развивающей деятельности психолога требует постоянного контроля динамики изменений личности, поведения, деятельности, динамики эмоциональных состояний пожилого человека, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы в задачи самой программы, вовремя изменить и дополнить методы и средства психологического воздействия на пожилого человека. Таким образом, контроль динамики хода эффективности коррекции, в свою очередь, требует осуществления диагностических процедур, пронизывающих весь процесс коррекционной работы и предоставляющих психологу необходимую информацию и обратную связь.

2. Принцип нормативности развития. Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития. Понятие "психологический возраст" было введено Л.С. Выготским. Это "тот новый тип строения личности, ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые в самом главном и основном определяют сознание.

Задачи:

1. Способствовать формированию системы знаний о смысле жизни, смысложизненных ориентациях у людей пожилого возраста.

2. Способствовать личностному росту, формированию интереса к жизни, мотивации в развитии личностных и профессионально необходимых качеств у людей пожилого возраста.

3. Способствовать умениям пожилых людей грамотно формулировать свои цели и расставлять приоритеты.

Формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста основывалось на следующих принципах психокоррекционной деятельности [49]:

1. Принцип единства диагностики и коррекции, являющийся основополагающим при ведении коррекционной работы, поскольку эффективность психокоррекции, в первую очередь, зависит от грамотно проведенной диагностической работы на констатирующем этапе эксперимента.

2. Деятельностный принцип коррекции, определяющий тактику коррекционных мероприятий, а именно тот факт, что программу необходимо проектировать в рамках ведущего вида деятельности.

3. Принцип комплексности методов психологического воздействия, утверждающий необходимость использования многообразия методов в практической психологии.

4. Принцип учета возрастных, психических и индивидуальных особенностей целевой группы, позволяющий составлять оптимальную программу для целевой группы.

5. Принцип учета эмоциональной сложности материала, делающий акцент на создании благоприятного эмоционального фона, стимулирующий положительные эмоции. Любое занятие, включенное в программу, должно завершаться позитивной эмоцией.

Организационно-методические требования к проведению программы.

Программа формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста рассчитана на 15 часов и состоит из 10 блоков (10 дней), периодичностью 2-3 раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа в день.

Этапы реализации программы:

1. Вступительный (ознакомительный), продолжительностью 1,5 часа (1-й день). Включает в себя психотехнические упражнения, направленные на углубленное знакомство участников.

2. Практический, состоящий из 8-ми блоков продолжительностью 1,5 часа каждый (2-9-й дни). Этап выстроен в форме группового психологического тренинга, включающего в себя психотехнические упражнения, ролевые и деловые игры, групповые дискуссии.

3. Заключительный (закрепляющий), продолжительностью 1,5 часа (10-й день). Включает в себя рефлекссию, обмен чувствами и мнениями.

Методы работы: групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арттерапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

Структура занятия. Все занятия, включенные в программу, имеют единообразную структуру.

1. Приветствие, направленное на сплочение группы, создание доверительной и дружелюбной атмосферы.

2. Разминка, направленная на активизацию деятельности целевой группы, выстраивание продуктивного начала работы.

3. Основная часть, включающая в себя методики и техники, направленные на формирование смысложизненных ориентаций у участников группы.

4. Рефлексия, направленная на выражение эмоционального отношения участников группы к проведенному занятию, стимулирование умений выражать свое мнение. Участникам занятия предлагается ответить на вопросы: «Какую пользу вы извлекли из сегодняшнего занятия?», «Что нового узнали?», «С каким настроением уходите?».

5. Прощание, направленное на создание доверительной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу.

Тематический план программы формирования смысложизненных ориентаций у пожилых людей.

Вступительный этап

Цель:

- Получить важную информацию о каждом участнике группы и настроиться на доверительную работу.

Занятие 1. «Знакомиться заново»

Практический этап

Цель:

- Способствовать формированию системы знаний о смысле жизни, смысложизненных ориентациях у офисных работников.

- Способствовать личностному росту, формированию интереса к работе, мотивации в развитии личностных и профессионально необходимых качеств офисных работников.

- Способствовать умениям офисных работников грамотно формулировать свои цели и расставлять приоритеты.

Занятие 2. «Ожидания»

Занятие 3. «Взгляд на будущее»

Занятие 4. «Жизнь по правилам и без»

Занятие 5. «Движение цели»

Занятие 6. Мы команда»

Занятие 7. «Колесо жизни»

Занятие 8. «Жизненный путь»

Занятие 9. «Наш багаж»

Заключительный этап

Цель:

- Сформировать смысложизненные ориентации.

Занятия 10. «Наши достижения»

Рассмотрим основные цели занятий, направленных на формирование смысложизненных ориентаций у пожилых людей.

Ознакомительный этап. Занятие 1. «Знакомимся заново».

Цели:

- помочь участникам лучше узнать друг друга;
- получить дополнительную информацию о каждом участнике группы;
- сплотить группу;
- настроиться на доверительную работу.

2. Практический этап.

Занятие 2. «Ожидания».

Цели:

- настроиться на работу в группе, проверить готовность участников группы прийти на помощь;
- предоставить испытуемым возможность посмотреть на разные предположения о себе и собственно своей жизни (положительные или отрицательные), с целью что-то поменять;
- прояснить цели своего существования.

Занятие 3. «Взгляд на будущее».

Цели:

- включиться в работу и повысить концентрацию внимания;
- дать участникам возможность более четко осознать свои цели;
- помочь участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего, что бы пожилые люди смогли понять, как они сочетаются один с одним, осмыслить трудности своего жизненного пути, а также возможности решения этих проблем;

Занятие 4. «Жизнь по правилам или без».

Цели:

- способствовать развитию воображения, самопринятия, раскрепощения, самопознания собственного «Я», наблюдательности, сообразительности, выразительности движений;

- способствовать развитию саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, а также развитию способности конструктивного взаимодействия.

Занятие 5. «Движение к цели».

Цели:

- наглядно показать важность постановки целей;
- продемонстрировать результаты целеполагания;
- расставить приоритеты и наметить последовательность целей;
- усилить ощущение направленности и непрерывности жизни.

Занятие 6. «Мы команда».

Цели:

- включиться в работу, повысить командный дух;
- сформировать навыки взаимодействия в команде;
- отработать навык делать и принимать комплименты.

Занятие 7. «Колесо жизни».

Цели:

- помочь участникам группы разобраться со своими жизненными приоритетами, сформулировать собственные цели;
- наглядно показать участникам, в какие сферы жизни им сейчас важнее всего вкладываться;
- помочь участникам сделать их жизнь более гармоничной;
- повысить мотивацию участников группы на достижение своих целей.

Занятие 8. «Жизненный путь».

Цели:

- осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность;
- способствовать развитию способности планирования своего жизненного пути.

Занятие 9. «Наш багаж».

Цели:

- расставить приоритеты в своей текущей жизни, начать больше работать на важные цели;
- проанализировать свои жизненные проблемы, в соответствии со своим будущим;
- дать возможность участникам подумать о важной деятельности, осознать степень важности определенных дел;
- выявить положительные качества участников и скорректировать отрицательные.

3. Заключительный этап.

Занятие 10. «Наши достижения».

Цели:

- установить позитивные взаимоотношения, взаимопонимание между участниками группы;
- способствовать формированию умения сотрудничать;
- рефлексия приобретенных навыков, умений, полезной информации в рамках реализации программы.

Программа составлена таким образом, что каждое практическое занятие обязательно включает упражнения, развивающие рефлексия. Поскольку, именно способность индивида к рефлексии, по мнению Д.А. Леонтьева [27, с.39], играет центральную роль в обретении смысла жизни. План-конспект занятий программы формирования смысложизненных ориентаций у пожилых людей представлен в Приложении 3.

3.2 Анализ результата опытного – экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Для реализации программы опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста были проведены: поисково – подготовительный теоретический анализ,

опытно – экспериментальный констатирующий эксперимент и проанализированы результаты по вышеуказанным ранее диагностическим методикам.

Первый этап – поисково – подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме исследование формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста. Постановка проблемы. Проблема (от греч. *problema* - задача, задание) есть теоретический или фактический вопрос, требующий разрешения. Этот вопрос может встать перед исследователем как некоторый пробел в знаниях и умениях, необходимых в практике, в том числе в научной практике.

Второй этап – опытно – экспериментальный: Проведен констатирующий эксперимент и проанализированы результаты. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Психологический эксперимент — проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

Различными авторами понятие «психологический эксперимент» трактуется неоднозначно, зачастую под экспериментом в психологии рассматривается комплекс разных самостоятельных эмпирических методов (собственно эксперимент, наблюдение, опрос, тестирование). Однако традиционно в экспериментальной психологии эксперимент считается самостоятельным методом.

Третий этап – контрольно–обобщающий. Проведен качественный и количественный анализ полученных результатов; составлены рекомендации социальным работникам по работе с людьми пожилого возраста. Контрольно-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, обобщение и оформление результатов педагогического исследования.

В экспериментальном исследовании участвовали 15 человек. Большинство респондентов имеют средне – специальное образование. 8 пожилых людей нашей выборки проживают отдельно от родственников, 7 - совместно с ними. Не работают, находятся на пенсии 10 человек. Продолжают работать – 5 испытуемых.

После проведения программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Осуществлен анализ основных показателей у респондентов до и после. Полученные данные выборок позволяют определить, насколько изменились уровни исследования по всем показателям.

С респондентами было проведено исследование по шкале «Цели в жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.



Рисунок 11 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций по шкале «Цели в жизни» по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Анализ результатов исследования уровня сформированности смысложизненных ориентаций по тесту «СЖО» Д.А. Леонтьева показал, что высокий уровень наличия целей в жизни имеют 33 % (5 чел.) осталось на прежнем уровне, средний уровень 48 % (8 чел.) увеличился на один процент то, есть на одного человека и низкий 19 % (2 чел.) уменьшился на один процент то, есть на одного человека.

Это свидетельствует о том, что респонденты нашего исследования стали задумываться о целях в жизни, либо имеют, и уже знают, каким образом их можно достичь.

Показатель шкалы «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни».

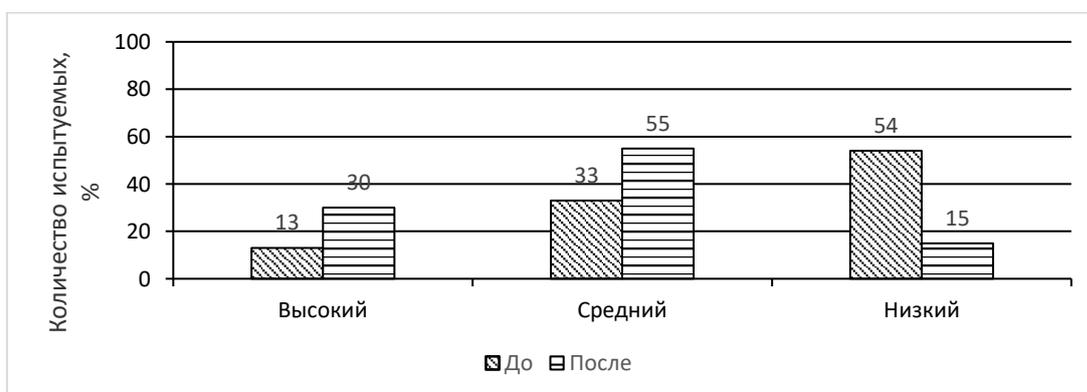


Рисунок 12 – Результаты исследования по шкале «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Полученные результаты после исследования показатели, что повысился сам уровень их жизни стал эмоционально-насыщенный. У 30% (4 чел.) испытуемых высокий уровень, средний уровень имеют 55% (8 чел.), 15% (3 чел.) не удовлетворённых своей жизнью стало меньше.

Результаты исследования по шкале «результативность жизни», или удовлетворённость самореализацией».

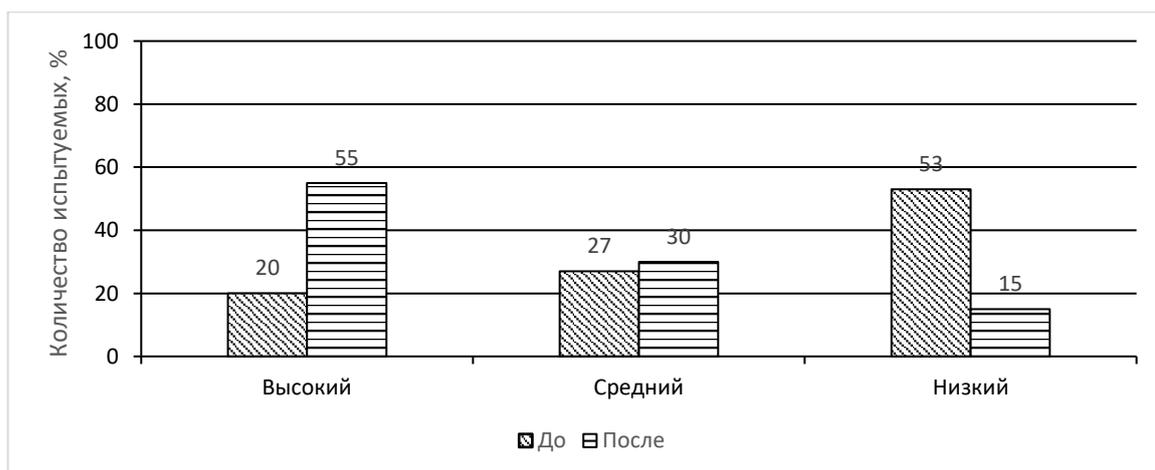


Рисунок 13 – Результаты исследования «результативность жизни» по методике смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Полученные результаты исследование показали, переоценку жизненной позиции ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая её часть. У 55% (7 чел.) испытуемых выявлен высокий уровень

удовлетворённостью самореализацией, средний уровень имеют 30% (5 чел.), низкий 15% (3 чел.).

Рассмотрим результаты по фактору Локус контроля «Я».

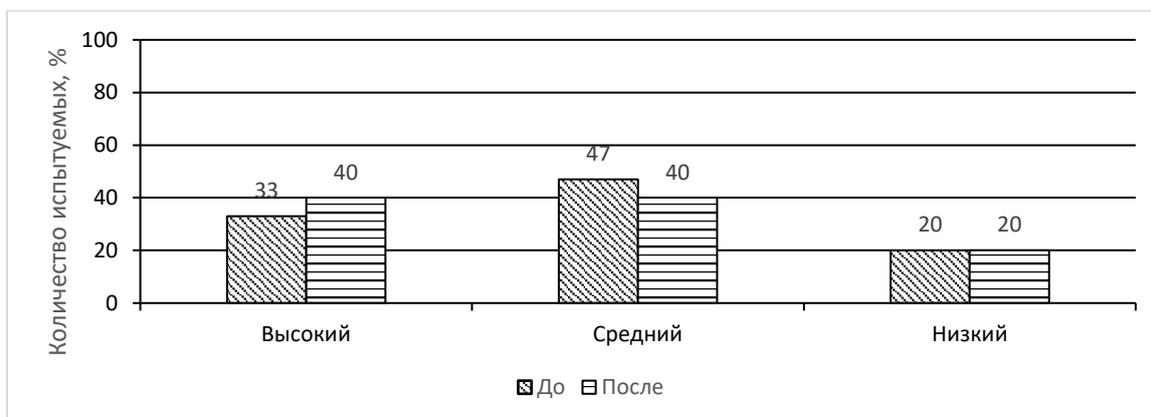


Рисунок 14 – Результаты исследования по шкале Локус контроля «Я», по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Одинаковые результаты исследования получили оценки 40%, (6 чел.) высокий уровень и средний 40% (6 чел.) у большинства испытуемых. У испытуемых сформировано понимание того, что ответственность за свои успехи и неудачи, необходимо брать на себя, обуславливая их собственными способностями и возможностями. Неверие в свои силы контролировать события собственной жизни осталось на прежнем уровне 20% (3 чел) испытуемых.

Результаты данных по шкале «управляемость жизни».

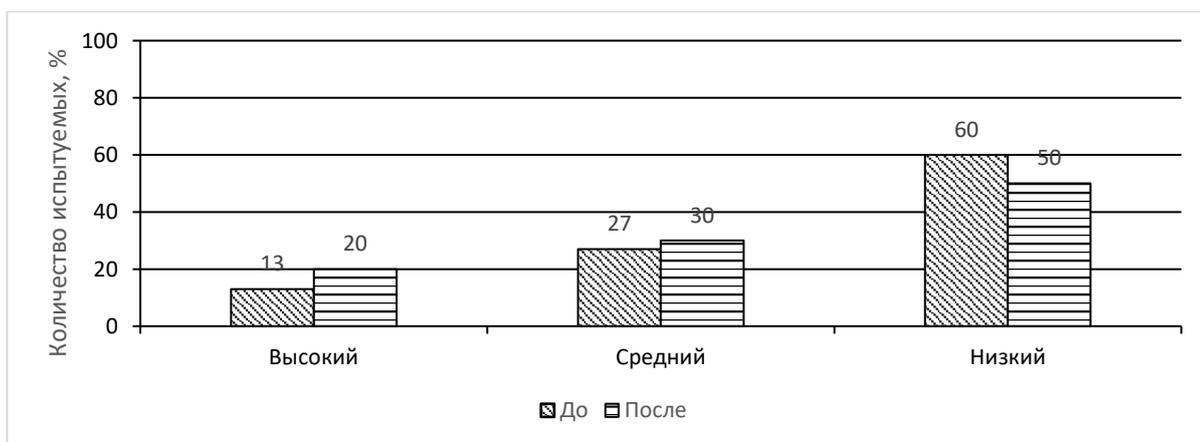


Рисунок 15 – Результаты исследования по шкале «управляемость жизни», по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьева)

Полученные данные по шкале «управляемость жизни», представленных на рисунке 5, высокие баллы имеют 20 % (3 чел.), средние 30% (4 чел.), низкие 50% (8 чел.) испытуемых.

Рассмотрим результаты исследования «общего уровня жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

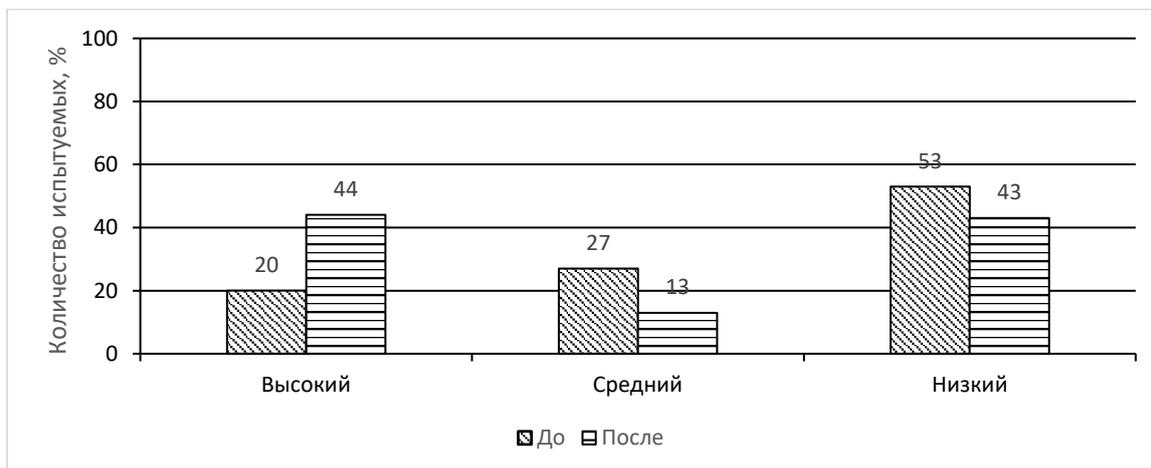


Рисунок 16 – Результаты исследования «общего уровня жизни» по тесту смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)

Общий показатель осмысленности жизни определился как осмысленность прошлого, то, что хотелось не по каким-то причинам не удалось, настоящего, то чем они сейчас живут и радуются, тому, что есть и будущего, то каким его испытуемые себе представляют, наличие цели в жизни, как значимости жизни. Анализ результатов, представленный на рисунке 6, показал, что высокие баллы по данной шкале имеют 44% (7 чел.), средние 13% (2 чел.), низкие 43% (6 чел.) испытуемых.

Итак, представленные результаты исследования подтверждают, что у людей пожилого возраста уровень сформированности смысложизненных ориентаций находятся на высоком уровне осмысленности жизни, низком и среднем уровне.

Нашим респондентам далее было предложено проранжировать два списка ценностей по степени жизненной важности для каждого из них. Изучались ценности терминальные и инструментальные.

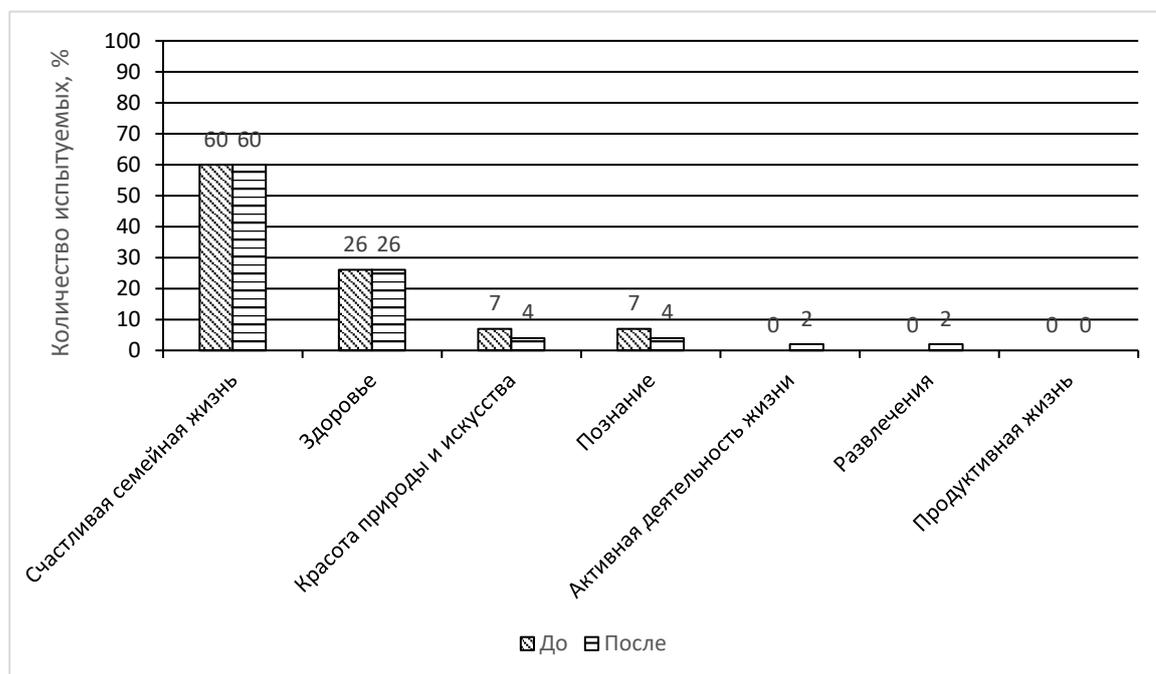


Рисунок 17 – Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала терминальных ценностей

Каждой ценности, учитывая ранг значимости, присвоен балл, представляющий собой обратное числовое значение. Рассмотрим результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (М. Рокича)

Терминальные ценности. В ценностях-целях первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 60% (6 чел.), «здоровье» 26 % (3 чел.), «красота природы и искусства» 4% (2 чел.) и «познание» 4% (2 чел.), а также после исследования произошли изменения в ценностях, и появилась «активная деятельность» 2% (1 чел.), развлечения 2% (1 чел.)

Счастливая семейная жизнь как ценность занимает по-прежнему первое место. И появились ценности ориентации «активная деятельность жизни», «развлечения», а «продуктивная жизнь», и не выявлено.

Результаты исследования инструментальных ценностей.

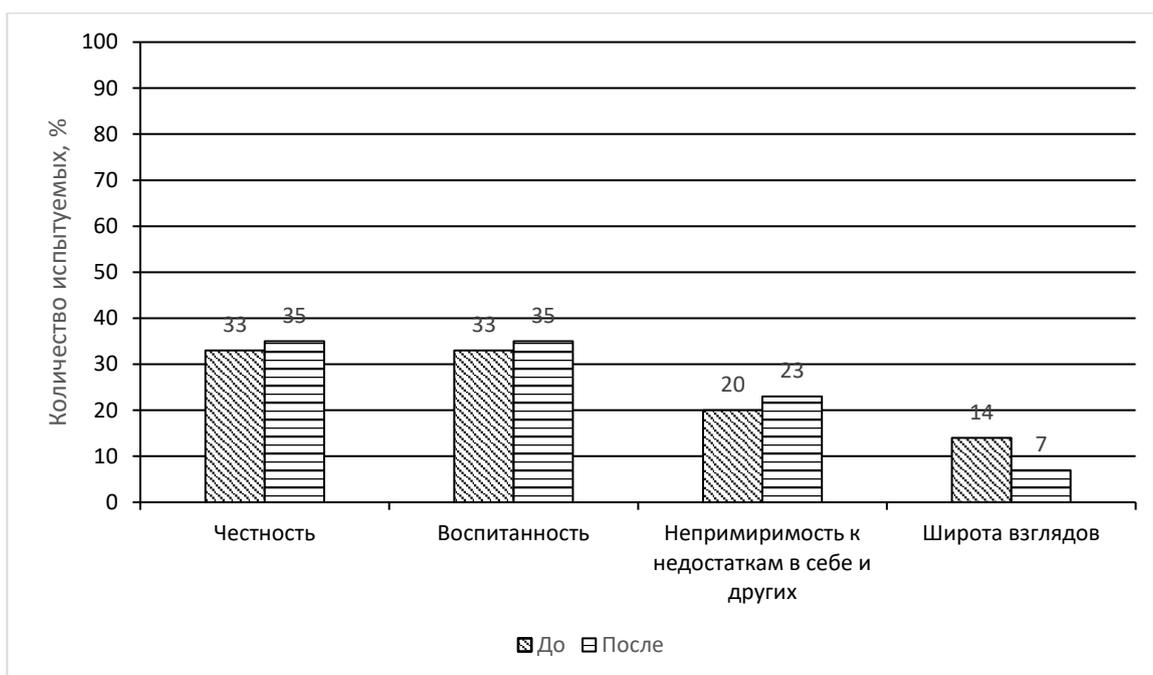


Рисунок 18 – Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала инструментальных ценностей

Инструментальные ценности. Как свидетельствуют полученные данные, у людей пожилого возраста доминируют такие инструментальные ценности как: 35 % (6 чел.) «честность», 35 % (6 чел.) «воспитанность», 23 % (2 чел.) «непримиримость к недостаткам в себе и других», 7% (1 чел.) «широта взглядов».

Среди отвергаемых ценностей относятся: «высокие запросы», «исполнительность», «терпимость», «независимость», «жизнерадость», «твердая воля».

Субшкала цели жизни показывает, что в большинство испытуемых имеют высокие показатели, что есть следствием недостаточности определенности ценностных ориентаций.

Субшкала процесс жизни показывает, что у пожилых людей характерные высокие показатели, что означает недостаточные определенные жизненные цели.

Субшкала результат жизни, показывает средние значение у пожилых людей и говорит о способности интереса к жизни и эмоциональной удовлетворенности жизнью.

Субшкала локус контроля – Я, говорит о том, что пожилые люди имеют представление о себе как о сильной личности. Они любят контролировать свои события из жизни, для них жизнь - это ценность.

Субшкала локус контроля – жизнь, показывают нам о том, что пожилые люди демонстрируют уверенность, в том, что могут контролировать свою жизнь. Для них свобода выбора – не иллюзия.

Субшкала локус контроля - осмысленность жизни, демонстрирует факт того, что пожилым людям под силу свободно мыслить и принимать решение. Многие понимают теперешнее и осмысленно связывают его с прошлым.

Для определения статистических различий в сфере ценностных ориентаций нами был использован критерий Вилкоксона для соответствия пар по субшкалам. Полученные данные показывают, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Для статистической проверки гипотезы исследования о том, что уровень развития смысложизненных ориентаций может измениться в результате реализации программы, выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели уровня развития смысложизненных ориентаций до и после реализации программы по тесту СЖО Д.А. Леонтьева (показатель общей осмысленности жизни) (Приложение 4)

Гипотезы:

H₀ – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня наличия целей в жизни людей пожилого возраста не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня наличия целей в жизни.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня наличия целей в жизни людей пожилого возраста превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня наличия целей в жизни.

$$T_{эмп} = 4$$

$$n=15:$$

$$T_{кр}=19 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=30 (p \leq 0.05)$$

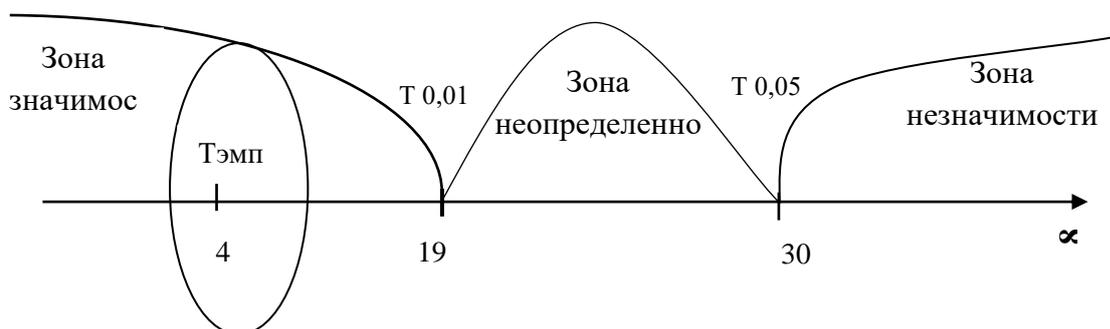


Рисунок 19 – Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня наличия целей в жизни людей пожилого возраста превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня неудовлетворенностью эмоционально-насыщенной стороной жизни не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня неудовлетворенностью эмоционально-насыщенной стороной жизни.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня неудовлетворенностью эмоционально-насыщенной стороной жизни превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня неудовлетворенностью эмоционально-насыщенной стороной жизни.

$$T_{эмп} = 4$$

$$n=15:$$

$$T_{кр}=19 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=30 (p \leq 0.05)$$

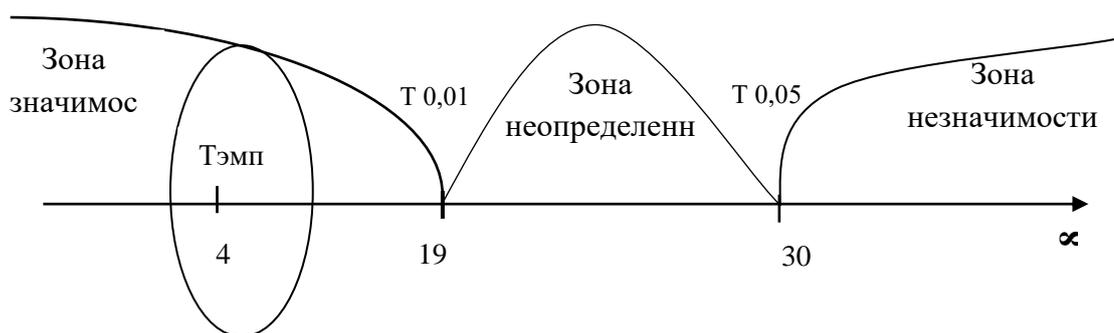


Рисунок 20 – Ось значимости

Тэмп находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня неудовлетворенностью эмоционально-насыщенной стороной жизни не превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня наличия продуктивной стороны жизни людей пожилого возраста не превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня отсутствия продуктивной стороны жизни людей пожилого возраста.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня наличия продуктивной стороны жизни людей пожилого возраста превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня отсутствия продуктивной стороны жизни людей пожилого возраста.

$$T_{эмп} = 4$$

$$n=15:$$

$$T_{кр}=19 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=30 (p \leq 0.05)$$

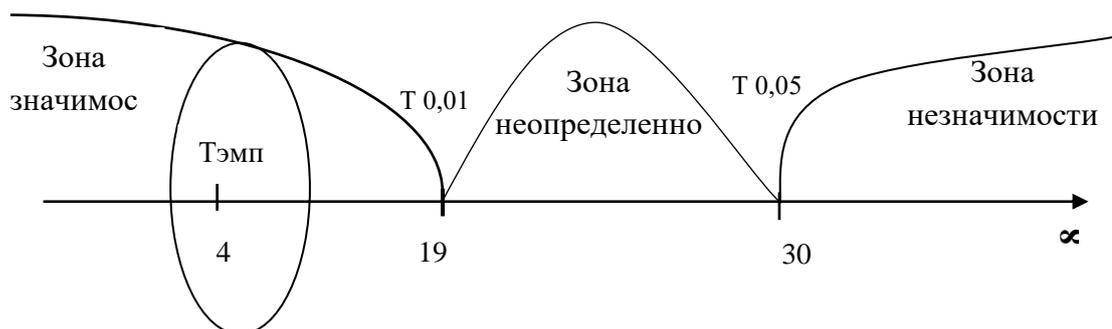


Рисунок 21 – Ось значимости

Тэмп находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня наличия продуктивности жизни людей пожилого возраста превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Таким образом, полученные данные опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что смысложизненные ориентации у людей пожилого возраста изменятся. В результате реализации программы произошли количественные и качественные изменения уровня сформированности смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста. Полученные данные были обработаны посредством методов математической статистики, в результате была доказана эффективность реализованной программы формирования смысложизненных ориентаций, что положительно отразилось на всех исследуемых характеристиках.

3.3 Рекомендации социальным работникам по работе с людьми пожилого возраста

Социальные работники, которые специализируются на работе с пожилыми людьми, в основном помогают тем, кто уже имеет определенные проблемы с обществом, системой здравоохранения и другими институтами.

Потребность в преодолении негативных переживаний пожилых людей подвигла нас разработать рекомендации социальному работнику по работе с пожилыми людьми, которая бы способствовала выработке смысложизненных ориентаций.

Во-первых, рекомендуем руководствоваться социальному работнику в своей ежедневной деятельности, принципами профессиональной этики,

которые выражают основные направления поведения специалиста относительно того или иного субъекта взаимоотношений, возникающих в процессе социальной работы (толерантность, приоритетность интересов клиента, честность, доступность услуг и др.).

Во-вторых, социальный работник, независимо от профиля специализации, должен быть ознакомлен:

- 1) с биосоциальной сущностью процесса старения;
- 2) со старением населения как демографическим процессом со всеми его социальными последствиями;
- 3) со своеобразием социальных, психологических и медицинских проблем людей пожилого возраста;
- 4) с особенностями одиночества, адаптации к старости;
- 5) с объемом и возможностями трудовой деятельности в этот период, в том числе интеллектуальной и творческой;
- б) с использованием остаточных физических и интеллектуальных способностей стариков, а также с основами ухода за беспомощными стариками и рядом других социально-психологических и морально-этических проблем.

Социальный работник как специалист должен больше внимание уделяет проблемам психологии и психопатологии пожилых людей, усвоению психотерапевтических методов в решении их семейно-бытовых проблем, пониманию дезонтологических вопросов в обслуживании и социальной работе со старыми людьми.

В-третьих, важным аспектом в работе социального работника является способность помочь пожилому человеку приспособиться к новым условиям, с которыми он сталкивается в этот период своей жизни, а именно: страхом перед большой физической неспособностью, перед адаптацией к условиям новой жизни в социуме, перед новым образом жизни в старости. На все это социальный работник должен смотреть перед планированием работы с пожилыми людьми. Ведь все вышеуказанное расценивается как

потеря социального статуса и окончательный разрыв со своей социальной и бытовой средой.

На организационном этапе рекомендуем социальному работнику правильно определить проблему пожилого человека и решить на теоретическом уровне, в чем заключается сама проблема, ее актуальность на момент обращения пожилого человека, в чем ее аспекты [13, с. 66].

На этом этапе социальному работнику следует:

1) помочь людям преклонного возраста понять, что их наиболее насущными проблемами являются те, которые созданы ситуацией, но не ими;

2) стимулировать активность людей пожилого возраста, которая поддерживает их чувство интеграции и целостности к жизни;

3) поощрять и поддерживать желание пожилого человека брать полную ответственность за собственную жизнь;

4) правильно понимать не только то, что пожилые люди слышат, но и то, что видят;

5) определить причины проявления конфликтного поведения; проанализировать пути их решения.

Рекомендуем построить работу социального работника следующим образом.

1. Установление контакта и достижение взаимопонимания (приветствие - при первой встрече, вступительные вопросы и просмотр предыдущих встреч - при повторной консультации). На этом этапе важно установить контакт. Достаточно часто социальные работники имеют гендерные стереотипы относительно того, как вести себя на этапе знакомства с женщинами / мужчинами. Социальный работник должен четко осознавать, что любой человек имеет право на доброжелательное отношение, независимо от пола.

2. Определение запроса клиента. На этом этапе необходимо определить причину обращения клиента. Если социальный работник может

помочь клиенту - он консультирует его дальше. Если запрос клиента находится за пределами компетенции социального работника – тот переадресовывает клиента другому специалисту. На этом этапе социальные работники зачастую считают, что с женщинами нужно общаться деликатно, говорить о жизни. И довольно часто они так и не определяют запрос, с которым пришла женщина.

3. Детальное обсуждение проблемы, информирование клиента. На этом этапе социальные работники зачастую считают, что мужчин нужно консультировать / информировать с использованием статистики, четко, логично. А женщине зачастую не рассказывают необходимой информации, потому консультант сосредоточен в психологической поддержке женщины.

4. На этом этапе консультант достаточно часто пытается самостоятельно выбрать за клиента вариант решения проблемы. Если клиент не берет на себя ответственность по решению проблемы - это его выбор. И консультант не может ничего изменить.

5. Подведение итогов. Консультант говорит о результатах встречи, спрашивает у клиента ли ему понятно, как он себя чувствует. Если необходимо - консультант договаривается с клиентом о следующей встрече. Необходимо понимать, что клиент может отказаться от дальнейшего сотрудничества на любом из этапов консультирования. Несмотря на это, следующая встреча с этим клиентом начинается с установления контакта.

Чтобы повысить знания пожилых людей о конкретной проблеме, следует социологу вовлечь их в оценку следующих действий, которые способствуют формированию соответствующего отношения к социальной среде. Этому способствуют использованные разговоры, так как это стимулирует интерес клиента к обсуждению вопросов жизненного пути.

На диагностическом этапе, социальный работник определяет значимость ситуации для клиента, сильные и слабые стороны этой ситуации, желания пожилого человека.

На этом этапе следует обращать внимание на такой аспект у пожилых людей, как высокий уровень ситуативного беспокойства в результате травматических ситуаций в жизни, поэтому принятие каких-либо важных решений должны согласовываться с семьей.

На этапе работы с семьей с пожилыми людьми следует помнить об том, что успешность социальной работы зависит от учета уровня самой семьи выполнять те или иные функции, а также от типа семьи.

Для вступления в контакт с пожилым клиентом психолог должен обладать рядом необходимых качеств. Отношения, в первую очередь, строятся на уважении, взаимопонимании, эмпатии и теплоте. Особое внимание нужно уделять людям пожилого возраста с трудностями в общении [2, с. 71- 77].

В-четвертых, одна из основных задач, которые стоят перед социальным работником – защита интересов клиента. Это система действий по его поддержке. Очень важна максимальная активность самого клиента. Пожилые люди могут потерять веру в свои силы, поэтому следует внушить им веру в себя, стараться как можно больше сдвигать на активные действия, при этом, чтобы они чувствовали поддержку со стороны социального работника [8, с.15].

Социальный работник, в процессе своей работы, должен регулироваться принципами социальной работы, которые тесно взаимосвязаны с этическими аспектами данной профессии и предусматривают наличие соответствующих личностно-нравственных качеств.

В-пятых, использовать целевой подход в своей работе с людьми пожилого возраста в случаях, где имеются проблемы в психическом здоровье клиента, тяжелые ментальные отклонения и дефекты и др. [15, с.22].

В-шестых, среди методов работы рекомендуем использовать следующие: беседу, ролевые игры, тренинг, самокоррекцию и др. [11, с. 16].

Людей зрелого возраста иногда трудно обследовать из-за их нежелания тратить на это время. Помочь может или материальная заинтересованность, или заверения, что исследование проводится для улучшения психологического климата или обещание сообщить его результаты. Иногда у взрослых есть серьезные опасения, что они не справятся с задачей или, что психолог обнаружит скрытые черты их личности. Это, по их мнению, может привести к серьезным последствиям.

Обратите внимание, что реальные причины отказа от участия обычно не указываются. Следовательно, этим людям пожилого возраста гарантируют конфиденциальность полученной информации. Если конфиденциальность не может быть сохранена, например, проводятся опросы для заказа на профессиональный отбор, для достоверности результатов рекомендуется использовать методы, минимизирующие сознательный контроль.

Рекомендуем использовать такие методы как, наблюдение, анализ процессов и деятельности, метод социально-психологической консультации, наблюдение, проективные методы и тому подобное. Несогласие участвовать в опросе из-за боязни последствия могут быть преодолены путем анонимности исследований.

Тренинг рекомендуем рассматривать как один из активных групповых методов в социальной работе с пожилыми людьми. Он направлен на развитие определенных знаний, также умений и навыков и социальных установок у людей пожилого возраста. Он направлен на преодоление личностного отчуждения у пожилых людей и может включать: рефлексивные комментарии, групповые дискуссии, фрагменты лекций, диагностические методы, игровые методы и др.

Успешность тренингов в работе социального работника могут быть организованы для пожилых людей, только учетом двух важных сфер реализации личности: общением с окружающими и индивидуальной повседневной деятельностью.

Индивидуальная повседневная деятельность имеет огромное значение в наполнении содержанием и смыслом жизни людей позднего периода жизни. Если в начале старости у пожилого человека еще сохранена или частично сохранена общественная деятельность, то уже в пожилом возрасте количество форм и видов реализации себя как личности значительно снижена [9, с. 227].

Интерес к конкретному виду занятости в пожилом возрасте является большим и устойчивым только в том случае, если человек имеет возможность самостоятельно выбрать определенный вид деятельности или отдыха в соответствии к внутренним интересам.

Для пожилого человека, включенного в любой вид активности, особенно значимым становится факто того, что он не одинок в своих проблемах. Обращая внимание на собственные проблемы, пожилой человек устанавливает контакты с людьми, которые имеют схожие проблемы [10, с.99].

При этом активность пожилых людей, которая может реализоваться в их взаимодействии между собой, общении и культурном обмене, способствует тому, что в результате этого меняются личностные установки, развивается творческое мышление. Это, в свою очередь, способствует росту личности, что противостоит процессам ее изоляции в пожилом периоде жизни. Тем самым, уменьшает вероятность развития личностного отчуждения. Поэтому, тренинг очень значим для преодоления личностного отчуждения. Сфера групповой работы может включать коммуникативные группы, социальные, программно-ориентированные тренинги группы, группы по интересам пожилых людей, группы помощников и родственников, группы самопомощи пожилым, дискуссионные кружки и др.

Работа в группе способствует переходу пожилых людей из повседневного восприятия в чувство удовлетворения в настоящее время и открытие внутренних ресурсов для изменения в качестве жизни.

На занятиях участники таких групп могут разделять чувства друг друга. Они находят общие темы для общения, осуществляют обратную связь. В процессе работы группы их просят повторять слова друг друга, определять сильные стороны собеседников и отмечать то, что им нравится в других. Именно в таких группах может происходить обсуждение жизненных задач и осуществляться личная постановка целей.

Используя методы наблюдения и беседы в процессе тренинга, социолог сможет выявить главные проблемы пожилых людей, к примеру: тяжесть в налаживании дружеских отношений; конфликтность во взаимодействии с другими жителями города, общества; смысла жизненного пути и его ценности; неспособность удовлетворить потребность в общении; эгоцентризм; неумение правильно доносить информацию другим людям и др.

Поэтому, рекомендуем социологу стараться у пожилых людей вырабатывать в процессе тренингов умение не жить прошлым, а настоящим; овладевать эффективными способами рефлексии, навыками эффективного общения; оценивать индивидуально-личностные качества других лиц; навыков вербализации своих чувств, переживаний по определенной ситуации и др.

Главное в работе с пожилыми людьми - это привлечение их к «социальной самодеятельности», которая может во многом решить их проблемы. Такая «самодеятельность» осуществляется на основе разработки социологом программ.

Такие программы могут помочь:

1. В предоставлении людям пожилого возраста определенной возможности приносить пользу обществу.

2. В предотвращении развития экономических, психологических, бытовых и духовных проблем.

3. Повысить социальную активность этой возрастной группы, уменьшить их изоляцию от социума и деградации как общественно-полезных граждан, которые еще могут развиваться.

4. В формировании поддержки, сопровождения, защиты и помощи, а также заботе о лицах данной возрастной категории.

Коротко можно сказать, что все усилия социального работника, работающего с людьми пожилого возраста, должны быть направлены на улучшение условий их жизни, усиление мер по дополнительной социальной поддержке, помощи в достижении долголетия и др.

Определено, что в социальной работе с пожилыми людьми решаются следующие задачи: предупреждение причин, что порождают проблемы пожилых людей; содействие практической реализации прав и законных интересов, обеспечению возможностей самореализации пожилых людей и предупреждения социальной изоляции соблюдения равенства и учета возможностей пожилых людей при получении социальной помощи и услуг; использование технологий социальной работы для удовлетворения потребностей пожилых людей и др.

Обосновано, что социальная работа с пожилыми людьми в современных условиях проводится по следующим направлениям: социальное обеспечение, социальная помощь; уход и социальная поддержка дома и др.

Итак, мы определили, что психологическая и социальная работа с людьми пожилого возраста должна быть ориентирована на: обогащение социальных контактов, поиск приятных сторон жизни и стимулирование фантазии. Один из главных акцентов должен делаться на том, как продлить жизнь и наполнить ее деятельностью с учетом использования прошлого опыта.

3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику находится в таблице, Приложении.

Технологическая карта включает в себя: цель, содержание, методы, формы, количество (мероприятий), время (реализации), ответственные.

В таблице представлены следующие этапы работы:

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программа формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Изучить необходимые документы по предмету внедрения (Формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста)

Содержание: Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ.

Методы: Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение.

Формы: Анализ литературы, осуществление психологического сопровождения формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста, самообразование, обучение на факультете психологии ЮрГППУ.

2-й этап: «Организация исследования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и заинтересованных субъектов внедрения.

Содержание: Формирование готовности внедрить Программу, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: Беседы, обсуждение, семинары.

Формы: Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы.

3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (Формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста).

Содержание: Изучение материалов и документов о предмете внедрения Программы и документации.

Методы: Беседы, обсуждение.

Формы: Работа с литературой и информационными источниками.

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение.

Формы: Работа психологической службы, тематические мероприятия. Беседы, консультации, работа психологической службы. Производственное собрание, анализ документации.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Активизировать коллектив на внедрение инновационной программы психолого-педагогического формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Содержание: Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы. Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода и методики внедрения. Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы. Фронтальное освоение Программы психолого-педагогического формирования.

Методы: Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, занятий (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции).

Формы: Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, занятия, работа психологической службы. Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование. Изучение состояния дел в учреждении по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы. Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы.

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогическое формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: Совершенствование знаний и умений по системному подходу. Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы. Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы.

Методы: Наставничество, обмен опытом, корректировка методики.

Формы: Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы. Совещание, анализ документации, работа психологической службы, методическая работа.

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогического формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста».

Цель: Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Содержание: Изучение и обобщение опыта работы по инновационной технологии. Обучение психологов работе по внедрению Программы.

Пропаганда внедрения Программы в посёлке. Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы.

Методы: Наблюдение, изучение документов, наставничество, обмен опытом.

Формы: Работа психологической службы, стенды. Выступление на семинарах, работа психологической службы. Семинары, написание научной работы по теме внедрения Программы. Каждый этап включает в себя от одного до пяти подэтапов, которые раскрывают суть каждого этапа работы психолога - педагогического формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Таким образом, технологическая карта раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Выводы по 3 главе

Формирующий эксперимент был направлен на формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста. Разработанная программа, была в форме группового психологического тренинга, включающего в себя психотехнические упражнения, ролевые и деловые игры, групповые дискуссии. Она рассчитана на 15 часов и состоит из 10 блоков (10 дней), периодичностью 2-3 раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа в день. В программе применялись следующие методы работы с пожилыми людьми: групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арттерапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения. Предполагается, что реализация данной программы позволит участникам возможность взглянуть на негативные предположения о себе и своей собственной жизни и попробовать видоизменить их так, чтобы они стали более продуктивными.

По результатам формирующего эксперимента можно сделать вывод, что по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева показал, что

высокие баллы по данной шкале имеют 20% (3 чел.), средние 27% (4 чел.), низкие 53% (8 чел.) испытуемых. Как показали результаты по методике изучения смысложизненных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала терминальных ценностей показало, что первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 60% (9 чел.), «здоровье» 26 % (4 чел.), «красота природы и искусства» и «познание» 7% (1 чел.).

Определено, что в социальной работе с пожилыми людьми решаются задачи по предупреждению причин, что порождают проблемы пожилых людей; использование технологий социальной работы для удовлетворения потребностей пожилых людей и др.

Разработаны рекомендации для социального работника по усилению мер по формированию ценностных ориентаций и дополнительной социальной поддержки, помощи в достижении долголетия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ проблемы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста дает понять, что проблема актуальна на сегодня.

Определено, что смысловая сфера – это ядро личности картина его мира.

Процесс старения имеет как общий, так и индивидуальный характер (социальная ситуация развития. В организме и психике пожилого человека происходят многочисленные процессы старения, которые проходят с разной скоростью, часто независимо друг от друга и уязвимость, реакции. Это связано у пожилых людей со старыми, давно уже забытыми образами прошлого, в памяти (затяжная реакция).

Уточнены особенности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста: 1) изменяется ощущение времени: во-первых, с возрастом течение времени будто ускоряется, время ощущается, как менее заполнено различными событиями; 2) более однообразными становятся интересы пожилого человека; 4) более выраженными становятся такие черты характера, как скупость, недоверчивость, завистливость, неуживчивость (не у всех пожилых людей); 5) менее выраженными становятся такие качества, как честолюбие, самолюбие, снижается общительность. Выраженными становятся такие черты характера, как скупость, недоверчивость, завистливость, неуживчивость (не у всех пожилых людей). Менее выраженными становятся такие качества, как тщеславие, амбиция, уменьшается коммуникабельность и др.

Модель формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста разработана с учетом специфики деятельности испытуемых и включает в себя целевой, теоретический, диагностический, формирующий аналитический и результативный блоки. А также включает методики диагностики и методы работы в рамках реализации программы.

Изучение смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста проходило в три этапа: поискового – подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно – обобщающий. Исследование проводилось в Муниципальном бюджетном учреждении Комплексный центр социального обслуживания населения по Советскому району г. Челябинска. Результаты исследования общего уровня осмысленности жизни по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева показал, что

высокие баллы по данной шкале имеют 20% (3 чел.), средние 27% (4 чел.), низкие 53% (8 чел.) испытуемых.

Исследования по методике изучения смысложизненных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала терминальных ценностей показало, что первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 60% (9 чел.), «здоровье» 26 % (4 чел.), «красота природы и искусства» и «познание» 7% (1 чел.).

Счастливая семейная жизнь как ценность занимает первое место. смысложизненные ориентации как «активная деятельностная жизнь», «развлечения», «продуктивная жизнь», и не выявлено.

Как свидетельствуют полученные данные, у людей пожилого возраста доминируют такие инструментальные ценности как: 33 % (5 чел.) «честность», 33 % (5 чел.) «воспитанность», 20 % (3 чел.) «непримиримость к недостаткам в себе и других», 14% (2 чел.) «широта взглядов». Среди отвергаемых ценностей относятся: «высокие запросы», «исполнительность», «независимость», «жизнерадостность», «твердая воля» и др. Таким образом, смысложизненные ориентации у людей пожилого возраста сформированы на низком уровне.

Формирующий эксперимент был направлен на формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста. Разработанная программа, была в форме группового психологического тренинга, включающего в себя психотехнические упражнения, ролевые и деловые игры, групповые дискуссии. Она рассчитана на 15 часов и состоит из 10 блоков (10 дней), периодичностью 2-3 раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа в день. В программе применялись следующие методы работы с пожилыми людьми: групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арттерапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

По результатам формирующего эксперимента можно сделать вывод, что по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева показал, что высокие баллы по данной шкале имеют 20% (3 чел.), средние 27% (4 чел.),

низкие 53% (8 чел.) испытуемых. Как показали результаты по методике изучения смысложизненных ориентаций (шкала М. Рокича) шкала терминальных ценностей показало, что первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 60% (9 чел.), «здоровье» 26 % (4 чел.), «красота природы и искусства» и «познание» 7% (1 чел.).

Для определения статистических различий в сфере ценностных ориентаций нами был использован критерий Т - Вилкоксона для соответствия пар по субшкалам. Полученные данные показывают, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня сформированности смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста.

Субшкала цели жизни показывает, что в большинство испытуемых имеют высокие показатели, что есть следствием недостаточности определенности ценностных ориентаций.

Субшкала процесс жизни показывает, что у пожилых людей характерные высокие показатели, что означает недостаточные определенные жизненные цели.

Субшкала результат жизни, показывает средние значение у пожилых людей и говорит о способности интереса к жизни и эмоциональной удовлетворенности жизнью.

Субшкала локус контроля – Я, говорит о том, что пожилые люди имеют представление о себе как о сильной личности. Они любят контролировать свои события из жизни, для них жизнь - это ценность.

Субшкала локус контроля – жизнь, показывают нам о том, что пожилые люди демонстрируют уверенность, в том, что могут контролировать свою жизнь. Для них свобода выбора – не иллюзия.

Субшкала локус контроля - осмысленность жизни, демонстрирует факт того, что пожилым людям под силу свободно мыслить и принимать

решение. Многие понимают теперешнее и осмысленно связывают его с прошлым.

Таким образом, гипотеза, о том, что на формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста может повлиять специально организованная психолого-педагогическая деятельность (разработанная модель), была подтверждена. Реализация программы позволила участникам взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и смысле своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер, А. Понять природу человека. [Текст] / Альфред Адлер. – Санкт-Петербург: Академический проект, 2011. – 256 с.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. [Текст] / Борис Ананьев Москва: Питер, – 2010. – 288 с.
3. Антилогова, Л. Н. О взаимосвязи ценностных ориентаций и нравственной активности личности [Электронный ресурс] / Лариса Антилогова // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – Вып. 2. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2629.htm>. – Загл. с экрана
4. Аркаева, Н. И. Ценностные ориентации студентов-психологов: теоретический анализ и итоги экспериментального исследования [Текст] / Наталья Аркаева Вестник Орловского государственного университета.– Научный журнал. – 2011. С. 247 – 249.
5. Барабанщиков, В. А. Идея системности в психологии: пути развития [Текст] / Барабанщиков Владимир. – Психологический журнал. – 2008. – №1. – С. 5 – 13.
6. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Текст] / Борис Братусь. – Москва, 1988. – 301 с.
7. Бостанджиева, Т. М. Проблема освоения профессиональными психологами психологического содержания в личностно-ориентированном подходе [Текст] / Татьяна Бостанджиева. – Инновации в образовании. – 2003. – №4. – С. 49 – 56.
8. Быков, С. В. Профессиональная ответственность психолога [Текст] / Сергей Быков. – Вектор науки. ТГУ. – 2011. – №1(4) – С. 15 – 16.
9. Бутуева, З. А. Особенности социального самочувствия людей старшего возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации [Текст] / Зинаида Бутуева. – Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – 5. – С. 127 – 129.

10. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович Избранные психологические труды. – Москва: «Институт практической психологии». – 2001. – 352 с.
11. Вайзер, Г. А. Психологические аспекты смысла жизни и «акме» [Текст] / Галина Вайзер. – Вопросы психологии. – 2003. – №4. – С. 110 – 114.
12. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст] / Лев Выготский. – Москва, Изд-во «Смысл» . – 2008. – 1136 с.
13. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога. [Текст] / Сергей Головин. – Минск: Харвест, 2009. – 976 с.
14. Григорьева, И. А. Новые подходы к профилактике социального исключения пожилых [Текст] / И. А. Григорьева, С. П. Чернышова // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2009. – С. 186 – 196.
15. Долгова, В. И. Адаптационный потенциал и эмоциональная устойчивость в профессиональном самоопределении студентов. [Текст] / Долгова, В. И. Рокицкая, Ю. А., Челябинск: РЕКПОЛ, 2010. – 209 с.
16. Додонов, Б. И. Эмоция как личность. [Текст] / Борис Додонов. – Москва: Политиздат, 1978. – 272 с.
17. Долгова, В. И. Установки на профессиональное самоопределение [Текст] / Валентина Долгова. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 230 с.
18. Долгова, В. И. Инвариантность профессионально важных качеств: [Текст] Монография / Долгова, В. И., Шаяхметова, В. К., – Челябинск: Издательство РЕКПОЛ, – 2009. – 315с.
19. Долгова, В. И. Смыслоразнозначные ориентации: формирование и развитие. [Текст] / Долгова, В. И., Аркаева, Н. И. – Челябинск: Искра-Профи, 2012. – 230 с.
20. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности. [Текст] / Олег Елисеев. – Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2005. – 560 с.
21. Ермолаева М. В. Практическая психология старости [Текст] /

- Марина Ермолаева. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
22. Журавлева, Н. А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. [Текст] / Надежда Журавлева. – Москва: Институт психологии РАН, 2006. – 334 с.
23. Засядь-Волк Ю. В. Философия и проблема смысла жизни. [Текст] / Юрий Засядь-Волк. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 60 с.
24. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 512 с.
25. Ковалева, Н. Г. Пожилые люди: социальное самочувствие [Текст] / Наталья Ковалева // Социологические исследования. – 2001. – С. 73 – 79.
26. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Грейс Крайг. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 992 с.
27. Краснова, О. В. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте [Текст] / О. В. Краснова, Т. Д. Марцинковская; Психология старости и старения: хрестоматия сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – Москва: Академия, 2003. С. 183 – 197.
28. Краснова, О. В. Стереотипы пожилых и отношение к ним [Текст] Психология зрелости и старения / Ольга Краснова. – 1998, весна, С. 16 – 28.
29. Кулюткин, Ю. Н. Ценностно-смысловые ориентиры современного образования. [Текст] Проблемные очерки / Ювеналий Кулюткин. – Санкт-Петербург: Спец. лит., 2002. – 96 с.
30. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики. [Текст] / Алексей Леонтьев. – Москва: Изд-во Москва. Ун-та, 2006. – 575 с.
31. Мелёхин, А. И. Психологические модели успешного старения [Текст]: Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». / Алексей Мелёхин. – 2014. – № 2. С. 44 – 61.

32. Мясищев, В. Н. Структура личности и отношение человека к действительности. Психология личности: [Текст] / В. Н. Мясищев; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – Москва: МГУ, 1982. – 348 с.
33. Малева Т. М. Модели занятости пенсионеров [Текст] / Малева Т. М. Синявская О. В. – Демоскоп Weekly, 2008, С. 341 – 342.
34. Мясищев, В. Н. Психология отношений [Текст] / Мясищев Владимир. – Воронеж: Институт практической психологии: НПО МОДЕКС, 1995. – 356 с.
35. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / Валерия Мухина. – Москва: Изд. Дом Академия, 1998. – 456 с.
36. Попова, И. М. Системный подход в социологии и проблема ценностей [Текст] / Ирина Попова // Вопросы философии. – 1968. – № 5. С. 20-25.
37. Писарев, А. В. Образ пожилых в современной России [Текст] / Александр Писарев // Социологические исследования. 2004. – С.51 – 56.
38. Рогозин, Д. М. Либерализация старения, или труд, знания и здоровье в старшем возрасте [Текст] / Дмитрий Рогозин // Социологический журнал. – 2012. – С. 62-93 .
39. Сапонов, Д.И. Социальная эксклюзия пожилых / Сапонов, Д.И. Смолькин, А.А. // Мониторинг общественного мнения. – 2012. – С. 83-94.
40. Смирнова, Т. В. Перспективы занятости пожилых в условиях демографического постарения [Текст] / Татьяна Смирнова // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2007. – С. 123
41. Смирнова, Т. В. Пожилые люди: Стереотипный возраст и социальная дистанция [Текст] / Татьяна Смирнова // Социологические исследования. – 2008. – С. 80 – 87.
42. Тырсигов, Д. В. Рефлексия как фактор развития внутреннего мира субъекта [Текст] / Дмитрий Тырсигов // Университетские чтения. – 2006. – С. 146 – 149.

43. Тареев, М. Цель и смысл жизни [Текст] / Михаил Тареев. – Москва: Общество Памяти Игуменьи Таисии 2008. – 1994. – 370 с.
44. Трубецкой, Е. Смысл жизни [Текст] / Евгений Трубецкой. – Москва: Республика. 1994. – 432 с.
45. Ульянова, И. В. Педагогика смысложизненных ориентаций [Электронный ресурс] / Ирина Ульянова. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 235 с. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36971050>. – Загл. с экрана.
46. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость [Текст] / Ольга Хухлаева. – Москва: Академия, 2012. – 208 с.
47. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды [Электронный ресурс] / Виль Чудновский. – Москва: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006. – 768с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26020445> – Загл. с экрана.
48. Чудновский, В.Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности [Электронный ресурс] / Виль Чудновский. – Психол. Журн. – 2004б. – Т.25, №6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17699160> – Загл. с экрана.
49. Фрейд, З. «Я» и «Оно» [Текст] / Зигмунд Фрейд. – Тбилиси – Тр.разных лет. 1991. – 154 с.
50. Франк, С. Смысл жизни: Антология [Текст] / Семён Франк. – Москва: Прогресс-Культура. 1994. – 592 с.
51. Франкл, В. Человек в поисках смысл [Текст] / Виктор Франкл. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.
52. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст] / Павел Фесенко. – Москва: Рос.гос. ун-т (РГГУ) 2015. – С.65-89.
53. Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций [Текст] / Павел Фесенко // Московский гуманитарный университет. – 2014. – С. 35–48.

54. Фромм, Э. Душа человека [Текст] / Эрих Фромм. – Москва: Изд-во «АСТ», «АСТРЕЛЬ», 2010. – 256 с.
55. Шахматов, Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное [Текст] / Николай Шахматов. – Москва: Медицина, 1996. – 304 с.
56. Штомпка, П. Социология социальных изменений [Текст] / Пётр Штомпка. – Москва: Аспект-Пресс, 1996. – 416 с.
57. Шмерлина, И. А. Либерализация старения: теоретические иллюзии и эмпирические аномалии [Электронный ресурс] / Ирина Шмерлина // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2013. – С.165 – 175. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27189157> – Загл. с экрана.
58. Щукина, Н. П. Институт взаимопомощи в социальной поддержке пожилых людей [Электронный ресурс] / Нина Щукина. – Автореф. дис. д-ра социол. наук: 22.00.04. Саратов, 2003. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9535995> – Загл. с экрана.
59. Эриксон, Э. Х. Восемь возрастов человека / Детство, Общество [Текст] / Эрик Эриксон. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 235 с.
60. Юнг, К. Г. Аналитическая психология. Тавистонские лекции [Текст] / Карл Юнг. – Санкт-Петербург Азбука-классика, 2007. – 240 с.
61. Юнг, К. Г. Проблемы души нашего времени [Текст] / Карл Юнг. – Москва: Прогресс, 1994. – С.185–203.
62. Яцемирская, Р. С. Лекции по социальной геронтологии [Текст] / Раиса Яцемирская. – Москва: Академический проект, 2006. – 316 с.
63. Ярыгина, В. Н. Руководство по геронтологии, гериатрии. Введение в клиническую гериатрию [Электронный ресурс] / Валентина Ярыгина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, – 2010. – Т. 2. – 784 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18777636> – Загл. с экрана.

64. Beaumont Jen Measuring National Well-being – Older people and loneliness [Electronic resource] // The Office for National Statistics. – Electronic data. – Newport, 2013. – URL: <http://www.ons.gov.uk/>.
65. Brothers D. [Text] Private Practice. N.Y. Falling backwards: An exploration of trust and selfexperience.
66. Vincent, John A. [Text] OldAge. – London: Routledge:. KeyIdeasSeries. – 2003. – 184p.
67. Deci E. L. [Text] Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health / E. L. Deci, R. M. Ryan // Canadian Psychology. – 2012. – № 49(3). – P. 105–11.
68. Ryff C. [Text] The structure of psychological wellbeing revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.
69. Waterman A. S. [Text] The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. // Journal of Happiness Studies. – 2008. –V. 9. –P. 41–79.

ПРИЛОЖЕНИЯ 1

Методики психологической диагностики

Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев

Тест "Смысло-жизненные ориентации" (методика СЖО) Д. А. Леонтьева позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста "Цель в жизни" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысло-жизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует "прошлое", которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. "Будущее" есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев:

Инструкция к тесту СЖО.

Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Стимульный материал:

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие

6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цель
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключ к тесту СЖО:

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

- Субшкала 1 (**цели в жизни**) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.
- Субшкала 2 (**процесс жизни**) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.
- Субшкала 3 (**результат жизни**) – 8, 9, 10, 12, 20.
- Субшкала 4 (**локус контроля - Я**) – 1, 15, 16, 19.
- Субшкала 5 (**локус контроля - жизнь**) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.
- **Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ)** все 20 пунктов.

Уровни	цели жизни	в процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	ОЖ
Высокий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Средний	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низкий	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

Интерпретация:

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни.

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни).

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни.

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Тест Рокича «Ценностные ориентации»

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: "Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности;

ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Бланк тестируемого _____

Список А (терминальные ценности):

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	

– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего эксперимента

Таблица 1. Результаты диагностики уровня развития смысложизненных ориентаций

(Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев) (до)

Фамилия, имя	Субшкала 1 цели в жизни	Субшкала 1 процесс жизни	Субшкала 1 результат жизни	Субшкала 1 локус контроля - Я	Субшкала 1 локус контроля - жизни	Общий показатель 1 - осмысленность жизни
1	24	23	28	25	20	120
2	20	20	17	15	21	93
3	38	36	30	25	27	156
4	18	18	16	12	12	76
5	35	30	19	28	25	137
6	19	20	18	16	5	78
7	19	21	16	18	22	96
8	37	35	27	24	35	158
9	17	20	15	13	11	76
10	16	18	18	15	13	80
11	23	23	25	26	15	112
12	22	20	17	17	11	87
13	24	20	16	2	10	72
14	8	28	24	15	3	78
15	19	29	8	20	2	78

Таблица 2. Результаты диагностики уровня развития смысложизненных ориентаций

(Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев) (после)

Фамилия, имя	Субшкала 2 цели в жизни	Субшкала 2 процесс жизни	Субшкала 2 результат жизни	Субшкала 2 локус контроля - Я	Субшкала 2 локус контроля - жизни	Общий показатель 2 - осмысленность жизни
1	35	33	35	27	34	164
2	21	21	18	23	30	113
3	41	42	34	28	40	185
4	18	20	18	13	20	89
5	35	34	33	28	38	168
6	19	21	18	22	19	99
7	19	20	17	23	29	108
8	41	42	35	28	42	188
9	21	20	18	13	19	91
10	19	21	18	22	20	100
11	43	33	26	26	29	157
12	21	21	18	22	22	104
13	36	21	18	11	19	105
14	21	34	26	21	20	122
15	22	33	17	23	15	89

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица 3. Математическая обработка результатов исследования «уровня развития смысловых ориентаций у людей пожилого возраста» по методике Ф. Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
120	164	44	44
93	113	20	20
156	185	29	29
76	89	13	13
137	168	31	31
78	99	21	21
96	108	12	12
158	188	30	30
76	91	15	15
80	100	20	20
112	157	45	45
87	104	17	17
72	105	33	33
78	122	44	44
78	89	11	11

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 15$). Переформирование рангов производится в табл.

Таблица 4. Математическая обработка результатов исследования «уровня развития смысловых ориентаций у людей пожилого возраста» по методике Ф. Вилкоксона

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	11	1
2	12	2
3	13	3
4	15	4
5	17	5
6	20	6.5
7	20	6.5
8	21	8
9	29	9
10	30	10
11	31	11
12	33	12
13	44	13.5
14	44	13.5
15	45	15

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до

эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 5.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
120	164	44	44	13.5
93	113	20	20	6.5
156	185	29	29	9
76	89	13	13	3
137	168	31	31	11
78	99	21	21	8
96	108	12	12	2
158	188	30	30	10
76	91	15	15	4
80	100	20	20	6.5
112	157	45	45	15
87	104	17	17	5
72	105	33	33	12
78	122	44	44	13.5
78	89	11	11	1
Сумма				120

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=15$:

$$T_{кр} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Результаты исследования ценностных ориентаций по методике «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Таблица 6. Терминальные ценности

ФИО	Ценность
1	счастливая семейная жизнь
2	здоровье
3	счастливая семейная жизнь
4	здоровье
5	счастливая семейная жизнь
6	здоровье
7	счастливая семейная жизнь
8	здоровье
9	счастливая семейная жизнь
10	красота природы и искусства
11	счастливая семейная жизнь
12	счастливая семейная жизнь
13	счастливая семейная жизнь
14	познание
15	счастливая семейная жизнь

Таблица 7. Инструментальные ценности

ФИО	Ценности
1	воспитанность
2	честность
3	непримиримость к недостаткам в себе и других
4	широта взглядов
5	честность
6	воспитанность
7	честность
8	воспитанность
9	непримиримость к недостаткам в себе и других
10	широта взглядов
11	воспитанность
12	честность
13	непримиримость к недостаткам в себе и других
14	честность

15	воспитанность
----	---------------

Таблица 8. Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (М.Рокич) констатирующий этап эксперимента (до)

Код испытуемого	Терминальные ценности																	
	активная деятельная жизнь	жизненная мудрость	здоровье	интересная работа	красота природы и искусства	любовь	материально обеспеченная жизнь	наличие хороших и верных друзей	общественное признание	познание	продуктивная жизнь	развитие	развлечения	свобода	Счастливая семейная жизнь	Счастье других	творчество	уверенность в себе
1	18	5	2	7	4	6	12	13	8	3	16	9	17	10	11	14	15	
2	17	8	1	5	3	9	6	11	7	4	16	14	8	0	2	12	15	
3	18	9	2	12	4	7	5	15	14	3	16	8	17	3	1	6	11	
4	18	7	1	8	2	5	11	9	13	4	16	14	7	2	3	6	11	
5	17	7	3	10	1	6	12	5	15	4	16	14	8	1	2	8	9	
6	18	9	1	8	3	10	7	4	15	5	16	6	7	4	2	12	13	
7	16	6	1	10	4	9	5	12	14	3	17	11	8	5	2	13	7	
8	16	5	2	6	3	7	9	10	13	4	18	14	7	5	1	8	11	
9	18	9	3	5	4	10	11	6	14	2	16	12	7	7	1	13	8	
10	18	9	1	14	4	13	8	5	10	3	17	11	6	2	2	7	6	
11	16	8	3	15	5	10	4	9	14	2	18	6	7	1	1	7	12	
12	18	9	2	6	4	10	5	12	11	1	17	7	6	3	3	8	15	
13	16	7	3	8	5	10	9	4	15	2	18	6	7	1	1	14	13	
14	18	5	2	10	4	8	15	7	9	3	17	11	6	6	1	13	14	
15	16	8	2	5	4	7	15	14	6	3	17	9	18	3	1	12	11	

Таблица 9. Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (М.Рокич) констатирующий этап эксперимента (до)

Код испытуемого	Инструментальные ценности																	
	аккуратность	воспитанность	высокие запросы	жизнерадостность	исполнительность	независимость	непримиримость к недостаткам в себе	образованность	ответственность	рационализм	самоконтроль	смелость в отстаиваниях своего	твердая воля	терпимость	широта взглядов	честность	эффективность в делах	чуткость
1	5	1	1	1	1	1	4	1	8	6	9	7	1	1	3	2	1	1
2	6	1	1	1	1	1	4	5	7	8	1	9	1	1	3	2	1	1
3	8	2	1	1	1	1	3	6	9	1	1	7	1	1	4	1	1	5
4	5	4	1	1	1	1	1	8	1	7	1	9	1	1	2	3	1	6
5	1	3	1	1	1	1	2	6	7	5	1	8	1	1	4	1	1	9
6	1	4	1	1	1	1	1	9	1	1	7	8	1	1	2	3	6	5
7	6	4	1	1	1	1	2	8	1	7	1	1	1	1	3	1	5	9
8	5	3	1	1	1	1	1	1	8	1	9	1	1	1	4	2	6	7
9	1	2	1	1	1	1	4	1	9	1	6	8	1	1	3	1	7	5
10	5	4	1	1	1	1	3	1	9	1	1	7	1	1	1	2	6	8
11	1	3	1	1	1	1	4	8	1	1	5	6	1	1	2	1	7	9
12	1	2	1	1	1	1	4	9	6	5	8	7	1	1	1	3	1	1
13	9	1	1	1	1	1	4	8	1	1	7	1	1	1	3	2	5	6

14	5	1	1	1	1	1	4	8	1	6	1	9	1	1	2	3	1	7
15	1	1	1	1	1	1	4	9	6	1	5	1	1	1	2	3	1	8
	0		6	3	4	8				2		1	5	7			3	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Цель программы – формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста

Задачи:

1. Способствовать формированию системы знаний о смысле жизни, смысложизненных ориентациях у людей пожилого возраста;
2. Изменить смысложизненные ориентации у людей пожилого возраста посредством реализации психолого-педагогической программы.
3. Способствовать личностному росту, формированию интереса к жизни мотивации в развитии личностных качеств
4. Способствовать умениям у людей пожилого возраста грамотно формулировать свои цели и расставлять приоритеты.

Занятие 1. «Знакомимся заново»

1. Приветствие.
2. Разминка. Упражнение «Угадай, кто».

Цель: помощь участникам лучше узнать друг друга. Данное упражнение также можно использовать для тренировки невербальной коммуникации, так как часто участники угадывают друг друга по выражению лица, изменению позы и так далее.

Необходимые материалы: бумага для записей.

Инструкция: участники группы сидят в общем кругу. Ведущий дает им следующую инструкцию: «Каждый из нас – неповторимая уникальная личность, у которой есть много граней. Пожалуйста, возьмите листочки бумаги и напишите какой-нибудь факт о себе, который пока неизвестен вашим коллегам. Пусть это будет что-то нестандартное – не пишите любимый цвет, или на какой улице вы живете. Вы можете написать о своих увлечениях, например, если вы танцуете танго или умеете готовить блюда африканской кухни. Вы можете написать о местах, где вы побывали. Или если у вас дома живут восемь кошек, если вы говорите на японском языке и так далее – можете написать об этом. Не пишите о чем-то личном, поскольку мы будем этим делиться. Подписывать листочки не надо».

Все листочки неподписанными отдаются ведущему и перемешиваются. Далее ведущий зачитывает записки по одной и группа должна угадать автора.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Взаимные презентации».

Цель: получение дополнительной информации о каждом участнике группы, сплочение группы, получение участниками обратной связи.

Инструкция: ведущий предлагает участникам группы разбиться на пары. Дается десять минут на то, чтобы участники рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь далее предстоит представлять своего партнера всей группе. Необходимо получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы участники отразили в самопрезентации следующие важные вопросы: Чего я жду от работы в группе? Что я ценю в самом себе? Предмет моей гордости? Что я умею делать лучше всего?

После этого организуется работа в парах. Ведущему лучше зафиксировать для себя, какие образовались пары (как показывает практика, в таких ситуациях люди интуитивно выбирают тех, кто по многим параметрам – включая биографические данные – имеет с ними сходство).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительные инструкции:

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог. Если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет все время молчать.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например: Какие качества ты наиболее ценишь в людях? Что ты считаешь самым отвратительным? Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь, кто он? Назови твое самое заветное желание. Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т. п.

Время проведения: 60 минут.

4. Рефлексия.

Занятие завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при выполнении упражнения, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию. Можно использовать следующие вопросы: Оцени успешность твоей презентации своего партнера. Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)? Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе? Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником? Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

5. Прощание.

Занятие 2. «Ожидания»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Я падаю»

Цель: настроиться на работу в группе, проверить готовность участников группы прийти на помощь.

Инструкция: Участники прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-либо участник, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол, либо падать вперед. Остальные участники должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке участника прежде, чем он коснется пола. Как только падающий «спасен», все участники расходятся по комнате, действие повторяется снова.

Вопросы для обсуждения: Кто первым захотел «упасть»? Кто не

«падал»? Кто и как оказывал поддержку?

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Ожидания».

Участникам предоставляется хорошая возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Инструкция: Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание, как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение: «Я буду болеть» вы можете заменить на: «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания. Затем в двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания. Что вы о них думаете? Что вы чувствуете? У вас есть на это 15 минут.

Время проведения: 40 минут. Упражнение «Смысл жизни».

Упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования. Участники группы должны быть хорошо знакомы друг с другом.

Инструкция: Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйтесь старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами (1 минута).

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы (2 минуты). А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы почувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Время проведения: 20 минут

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 3. «Взгляд на будущее»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Меняются местами те, кто...».

С помощью этой веселой подвижной разминки можно легко снять скованность участников. Также упражнение помогает включиться в работу, повысить концентрацию внимания.

Инструкция: все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто...».

Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и так далее.

В дальнейшем формулировки могут стать более сложными, требующими рефлексии участников, дающими определенную диагностическую информацию. Например, меняются те, для кого свобода самовыражения важнее продвижения по карьерной лестнице; для кого в работе важнее коллектив, а не выполняемые обязанности и так далее. Ведущий может заранее подготовить ряд характеристик, связанных с темой занятия, или ввести дополнительное условие, согласно которому участники должны придумывать характеристики, связанные с темой занятия.

Время проведения: 15-20 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Карта будущего».

Цель: упражнение позволяет более четко осознать свои цели.

Инструкция: начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

А теперь запишите свои размышления по поводу вашей карты будущего. Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? На это вам отводится 15 минут.

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Время проведения: 60 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 4. «Жизнь по правилам или без»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Подчинение инструкциям».

Упражнение позволяет взбодрить участников группы, потому как вызывает бурную эмоциональную реакцию абсолютно у всех участников.

Инструкция: в этом упражнении важно, чтобы вся группа выполняла его одновременно. Участникам выдается следующая «инструкция»:

«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть 3 минуты. Выполняйте задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крестик.
6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона.

Если у вас его нет, напишите номер 100.

8. Шепотом назовите номер, который вы написали.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении №4.

14. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.

15. Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!».

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2».

3. Основная часть. Упражнение «Маски животных и растений». Упражнение используется для развития воображения, самопринятия, раскрепощения, самопознания собственного «Я» через маски, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений.

Необходимые материалы: маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Инструкция: каждый участник выбирает себе роль животного; затем описывает в словах свое животное, например, «что я за кошка?»; далее участники по очереди изображают свое животное. Участники идут друг за другом по кругу.

«Представьте себя хищной птицей... (пауза), маленьким цыпленком... (пауза), кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... (пауза), слоном... (пауза), снова птицей... (пауза), рыбой... (пауза), бабочкой... (пауза). Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

Вопросы для обсуждения: Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни? Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают? Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и выбранного вами животного? Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения? Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

Время проведения: 15-20 минут. Упражнение «Парное рисование».

Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Инструкция: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы лежат на отдельном столе, чтобы любой участник мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

«Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу. Время на рисование – 15 минут».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и так далее. Также обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Время проведения: 40-45 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 5. «Движение к цели»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Немного лучше».

Упражнение наглядно показывает важность постановки целей.

Инструкция: ведущий вызывает одного добровольца. Просит подойти его к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Ведущий отмечает место, до которого он дотянулся, а потом просит

попробовать еще раз. Отмечает еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше).

Ведущий приглашает остальных участников попробовать свои силы.

Так упражнение смотрится еще нагляднее.

Вопросы для обсуждения: Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей? Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Смятая бумага».

Упражнение наглядно показывает важность постановки целей. На примере этого упражнения можно показывать результаты целеполагания.

Необходимые материалы: бумага формата А4 и корзина для бумаг.

Инструкция: ведущий вызывает добровольца. Просит его встать в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше бумаги. Через минуту останавливает его и пересчитывает бумагу. Например, получилось 20 листов.

Далее вызывает следующего добровольца. Его задача – забросить больше 20 листов. Как правило, у него получается больше – 25-30 листов.

Далее настает черед третьего добровольца. Вызывает его и дает вводную: «Вы видели, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнете вы?».

Вопросы для обсуждения: На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов – когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача? Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

Время проведения: 10-15 минут.

Упражнение «Верстовые столбы моего будущего».

Упражнение позволяет более четко осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Инструкция: в этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели.

«Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе:

«Это я уже сделал!»

Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

Когда вы это сделаете, перечитайте список своих целей на будущее и напишите, что вы думаете о нем, насколько разумным он вам представляется. У вас есть на это 20 минут.

Вопросы для обсуждения: Какие у вас ощущения после выполнения этого упражнения? Как вы сейчас относитесь к своим целям?

Время проведения: 45-50 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 6. «Мы команда»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Узнай по рукопожатиям».

С помощью этой разминки можно снять скованность участников, включиться в работу, повысить командный дух.

Инструкция: сначала участники должны пожать друг другу руки; необходимо, чтобы каждый поздоровался с каждым. При этом нужно как можно точнее запомнить

свои ощущения от рукопожатия, запомнить руку партнера. Далее выбирается один доброволец. Он встает перед своей группой и закрывает глаза. Участники по очереди подходят к нему и обмениваются с ним рукопожатием. Задача водящего участника — угадать, кто перед ним находится, с кем он только что поздоровался. Выполняется упражнение в полной тишине, чтобы игроки могли ориентироваться только на тактильные ощущения и не отвлекались на окружающие звуки.

Другой вариант этого упражнения подходит для групп, в которых участники уже достаточно хорошо знают и «чувствуют» друг друга. Игроки сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Участник- доброволец садится на этот стул, кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. К нему в любом порядке очень тихо подходят остальные участники и кладут руки ему на ладони. Задача водящего – угадать, чьи это руки. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести правило, согласно которому участники могут подходить к водящему несколько раз или не подходить вовсе.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Строим башни».

Упражнение направлено на совместную деятельность. В этом упражнении тренируются навыки взаимодействия в команде.

Необходимые материалы: детали для детского конструктора (пластмассовые «кирпичики»), карточки со следующими инструкциями для участников (одно утверждение на одну карточку):

- Башня должна иметь высоту в 10 уровней.
- Башня должна быть не меньше 8 уровней в высоту.
- Башня должна быть не больше 15 уровней.
- В строительстве можно использовать только белые, красные и желтые «кирпичики».
- Башня должна быть построена только из белых и жёлтых «кирпичиков».
- Каждый уровень должен быть единым по цвету.
- Шестой уровень башни должен быть жёлтым.
- Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что построите башню самостоятельно.

Инструкция: участники делятся на группы по 6 человек, каждая группа получает некоторое количество деталей для конструктора. Ведущий объясняет участникам, что им нужно построить башни из деталей для конструктора. При этом говорить нельзя.

Каждый участник получает дополнительные инструкции на карточках, которые нельзя показывать другим.

Вопросы для обсуждения: Происходили ли в процессе совместной работы конфликты? Каким образом они разрешались? Насколько быстро поняли участники команды, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого? Как в реальной деятельности команды, возможно, интегрировать интересы каждого?

Время проведения: 40-45 минут.

Упражнение «Как научиться оказывать и принимать знаки внимания».

Это упражнение позволяет отработать навык делать и принимать

комплименты.

Инструкция: участники образуют два круга (внешний и внутренний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару, первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, второй отвечает: «Да, конечно, а я еще и ...». Далее партнеры меняются ролями, после чего образуют новые пары, делая шаг влево/вправо.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства Вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания? Что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали Вам? Легко ли Вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему?

Время проведения: 15-20 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 7. «Колесо жизни».

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Свободные ассоциации». Упражнение используется для разогрева группы.

Инструкция: игроки стоят в круге. Один из игроков «кидает» какое-то слово любому другому участнику круга, а тот в свою очередь по свободной ассоциации «кидает» новое слово еще какому-то человеку в круге. Эту разминку нужно разыгрывать в быстром темпе, и игроки должны не думать заранее, а просто свободно ассоциировать что-то с принятым словом.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Колесо жизни». Цели:

помочь участникам группы разобраться со своими жизненными приоритетами, сформулировать собственные цели;

наглядно показать участникам, в какие сферы жизни им сейчас важнее всего вкладываться;

помочь участникам сделать их жизнь более гармоничной;

повысить мотивацию участников группы на достижение своих целей.

Инструкция: хотели бы Вы что-то изменить в своей жизни?

Методика «Колесо жизни» поможет вам в этом.

Если вы никогда в жизни не создавали колесо жизни, то считайте, что вы только что нашли клад, который можно будет использовать постоянно для быстрого самоанализа.

Строим свое «Колесо жизни». Колесо жизни – это отражение различных сфер вашей жизни. Каждая сфера оценивается по 10-бальной системе:

полностью не удовлетворен ситуацией в данном секторе вашей жизни
полностью удовлетворен этой сферой

Оценивайте, исходя из своих внутренних ощущений, отмечая значения на шкале.

1) Сектор «Семья, друзья».

Этот сектор то, что вас окружает – это ваши родственники, друзья – те люди, с которыми вы общаетесь. Это люди, чью жизнь ты ощущаешь как продолжение своей собственной жизни.

Семья и друзья – это ваше человеческое окружение, люди вам близкие, важные и дорогие. Это могут быть ваши родители, муж или жена, ваши дети, круг вашей родни. Это именно то, что вам нужно? Вы счастливы с ними, у вас такая семья и такие друзья, о которых вам всегда мечталось? Вас тут все устраивает? Эти люди вам по-настоящему близки? Кто-то легко скажет: «Я счастлив, и мне не нужно ни больше, ни меньше!», а кто-то задумается и загрустит...

2) Сектор «Здоровье и спорт».

Здоровье является наиболее значимым ресурсом. Если мы здоровы – мы радуемся жизни. Если мы боеем, то нам ничего не нужно. Сюда еще входит забота о своем здоровье. Вы занимаетесь спортом, или ходите в фитнес зал или бегае по утрам, то это значит, что вы поддерживаете свое здоровье – оценка будет высокой. Если вы ничем не занимаетесь, то соответственно оценка будет низкой.

3) Сектор «Деньги».

Этот сектор отражает вашу удовлетворенность вашим финансовым состоянием.

Денег много не бывает, но у каждого своего ощущения, хватает ему денег или нет. Это сугубо личное, совершенно субъективное ощущение: кто-то и с сотнею долларов в месяц будет счастлив, а для кого-то сто тысяч долларов является критической чертой,

ниже которой опускаться тяжело или вообще невыносимо. Это и вопрос ваших личных потребностей, и обязательств перед другими людьми, и величина задач, которые вы перед собой ставите, но кто-то скажет уверенно: с деньгами у меня все в порядке, запас есть, а другой из-за денег готов стреляться или стрелять, настолько вопрос болезненный и острый.

4) Сектор «Работа, карьера и бизнес».

Если вы являетесь наемным работником, то отметьте насколько вам нравится ваша работа, с каким чувством вы на нее ходите, как комфортно она вам. Если вам все нравится, то ставите высокую оценку. Если что-то не нравится, то оцениваете и ставите низкую оценку. Если вы занимаетесь предпринимательской деятельностью, то оцениваете, как вам нравится ваш бизнес.

Без этого сектора никуда. В силу того, что сейчас в мире происходят быстрые изменения – это заставляет нас заниматься личностным ростом. Личностный рост – это ваши навыки, это то, к чему вы стремитесь, это то, какие цели вы перед собой ставите и достигаете этих целей или вы двигаетесь по течению. Т.е. на шкале отметьте на сколько вы себя считаете человеком, который к чему-то стремиться и что-то делает. К личностному росту можно отнести чтение специальной литературы, связанной с вашей профессиональной деятельностью, книги психологического плана, посещение различных тренингов и т.д. Личностный рост очень сильно влияет на ваш карьерный рост, на ваши достижения в бизнесе, на достижения в личном плане. Отметьте, насколько вы отдаетесь этому делу.

Карьера и бизнес – важная сфера жизни, так как очень много времени мы проводим на работе или же занимаемся своим делом. От этого зависит насколько вам нравится ваша работа, ваше дело, которые забирают или дают вам энергию. Т.е. если вам это не нравится, то стоит задуматься, насколько вам нужно вообще тратить время на то дело, которое вам неинтересно.

Есть такой момент, что заниматься делом, которое вам не нравится значительно сложнее, чем делом, которое вам нравится. Это можно заметить, когда вы приходите вечером домой, выжатый, с плохим настроением, уставший, вероятно, что вы занимаетесь не тем делом. Если настроение приподнятое, несмотря на усталость. Вы удовлетворены своим рабочим днем, тем делом, которые ты делаешь, то это говорит о том, что это то дело, которым следует заниматься.

5) Сектор «Яркость жизни».

Отдых – это дело, после которого хочется поработать.

Это как раз то, чем мы любим заниматься в свободное от работы время. Это может быть какое-то увлечение, хобби. Это, к примеру, катание на горных лыжах, сноуборде, отдых на природе, катание на велосипеде, мотоцикле, прыжки с парашютом и т.д. Т.е. сюда относится то, насколько вы активно проводите свой отдых. Если вы все выходные проводите возле телевизора или сидя за компьютером, играя в игры – яркость жизни здесь фактически нулевая, т.е. эмоции, которые идут из телевизора в основном не позитивные и ни к чему хорошему не ведут.

Если вы активно проводите свои выходные, выезжаете на природу, проводите время с друзьями, где-то путешествуете, открываете для себя что-то новое, то отметьте на шкале насколько вы ярко живете в свободное время.

6) Сектор «Любовь».

Насколько у вас это в жизни есть: моя жизнь с любовью? Не важно, откуда эта любовь, это не обязательно конкретный любимый мужчина или конкретные мои любимые дети, любимая работа, любимый кофе. Это вопрос про ощущение: я живу с любовью или сейчас любовь из моей жизни ушла. Иногда вы знаете и чувствуете, что в вашей жизни есть это ощущение света, красоты, энергии, заботы, любви. Или это ушло, уходит и сейчас в жизни любви недостаточно. Ваша оценка?

7) Сектор «Духовность и творчество».

Этот сектор очень индивидуальный. Вы должны внутренне ощущать насколько вы являетесь духовно развивающимся человеком или творчески развивающимся человеком. Есть люди, которые постоянно находятся в творческом поиске, есть люди, которые увлекаются астрологией, эзотерикой, нумерологией, религиями какими-то. Задаются вопросом – для чего мы здесь живем, для чего мы существуем. Т.е. если вы задавали себе такие вопросы, то значит вы находитесь на пути духовного роста, на пути творчества. Но если вы никогда не задавали таких вопросов, то стоит об этом сейчас подумать. К творчеству относятся рисование, пение, игра на музыкальных инструментах, танцы, т.е. то, что является для вас открытием внутреннего я. Все это относится к этому сектору.

8) Сектор «Дом и пространство».

Насколько вы удовлетворены тем, что вас окружает? Начните с того, что вам ближе всего: например, со своего стола. Ваш стол может быть грязным, заваленным, неудобным – или вашей радостью, куда руки ложатся и за которым работать хочется. Дальше – ваша комната, квартира, ваш рабочий кабинет... Вы живете в этих пространствах: они вам по душе? Дом, в котором вы живете – вы им любуетесь? Подъезд, через который вы проходите каждый день – вас устраивает? Город, в котором живете вы

и будут жить ваши дети — это именно тот город, в котором вы хотите жить? Страна — вы выбираете именно эту? Итак, насколько вас устраивает или нет это, окружающее вас, пространство? Свою оценку поставьте на оси черточкой.

Ключ. Теперь, когда вы отметили и проставили оценки всем сферам своей жизни, вы соединяете эти отметки и полученные сектора заштрихуйте. У вас получилось колесо жизни. Посмотрите на него и сами для себя ответьте, можно ли далеко уехать на таком колесе, которое у вас получилось?

Колесо — это отправная точка для того, чтобы сделать определенные выводы. Можно по любой сфере сказать, что если вы в какой-то сфере очень сильно участвуете, то от этого страдаю другие сферы, на которых практически не остается ни сил, ни времени. Т.е. вы чувствуете себя не совсем счастливым в этой жизни и задаете себе вопросы: что делать? Сколько можно? Почему я что-то делаю, а у меня все равно в жизни что-то происходит не так?

Поэтому вы сейчас видите рисунок вашей жизни и можете исходя из этого рисунка понять, куда вам двигаться, для того, чтобы это колесо превратить в максимально круглое. Чтобы ощущать себя счастливым, полноценным, богатым во всех планах человеком.

Дальнейшая работа с «Колесом жизни».

Что же дальше делать с получившимся колесом? А работать нужно с ним таким образом. По каждому сектору, по каждой сфере своей жизни нужно прописать 3-5 задач, целей, которые позволят вам выправить этот сектор.

К примеру, у вас стоит низкая оценка в секторе «Здоровье». Вы ставите себе задачу: С завтрашнего утра начать выполнять утреннюю зарядку, начать закаливаться, записаться на этой неделе на фитнес, сходить к врачам и сделать полную проверку своего здоровья и т.д. Т.е. предпринять определенные шаги, чтобы этот сектор начал выравниваться. Нужно пройтись по всем секторам и поставить себе задачи, чтобы выровнять ваше колесо. Постарайтесь поставить себе такие задачи, которые вы совершите уже в ближайшее время. Ограничивайте себя двумя месяцами, пишите те задачи, которые вам по силам выполнить за 2 месяца.

Есть такой момент, что если вы о чем-то думаете, то, как правило, вы это не делаете. Если вы это записываете на бумаге, то включаются определенные механизмы, которые заставляют это свершиться. Или по-другому — Вселенная начинает вам помогать.

Теперь вы видите цельную картину основных сфер вашей жизни. Все сферы между собой взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Эта методика позволит вам гармонично жить. Поэтому очень желательно, чтобы в последующем каждой из этих сфер вы уже могли поставить высокую оценку и смогли поехать на своем колесе.

Время проведения: 60 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 8. «Жизненный путь»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Жизненный путь».

Упражнение позволяет более четко осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Необходимые материалы: большие листы бумаги по количеству участников, много журналов для нарезки образов, ножницы, маркеры, карандаши.

Инструкция: участники начинают выполнение коллажа на следующую тему: «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы:

«Вы шагаете по дороге, название которой – Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно

выполняться самостоятельно и индивидуально, но по желанию участвующих в нем людей, может проходить и в отдельных группах.

На создание коллажей отводится около 40 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу. Рекомендуется выделить на каждого участника приблизительно 4–5 минут.

После завершения упражнения, участники начинают его обсуждение. Им задаются следующие вопросы: Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж? Удалось ли заметить новые подробности своей жизни? Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже? Как можно постараться его достичь?

Время проведения: 60 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 9. «Наш багаж»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Моментальная фотография». Упражнение позволяет настроиться на работу в группе,

сосредоточить внимание, а также развивает зрительную память.

Инструкция: все участники сидят на стульях в кругу. Ведущий находится за кругом. Он просит участников в течение полутора минут внимательно посмотреть друг на друга, как бы сфотографировать группу и сохранить эту фотографию в памяти. Через полторы минуты участники поворачиваются на 180 градусов и теперь сидят спиной в круг. Далее ведущий задает игрокам разные вопросы, касающиеся местоположения или внешнего вида других участников. Например, он может спросить, кто сидит через три стула по часовой стрелке от участника, которому задается вопрос; что надето на том или другом участнике; как зовут участника, который носит очки и сидит на два стула левее от игрока и т. д.

В заключение упражнения ведущий просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть друг на друга, проверить точность своей фотографии.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Через три года».

Цель: упражнение позволяет более четко расставить приоритеты в своей текущей жизни, начать больше работать на важные цели.

Смысл данного упражнения состоит в анализе всех жизненных проблем, в соответствии со своим будущим. Оно позволяет всем участникам подумать о важной

деятельности. Считается, что около 80% успехов можно достичь за счет всего лишь 20% своих усилий, а остальной процент усилий помогает обеспечить 20% наших достижений.

Анализ из

«будущего» позволяет осознать степень важности определенных дел.

Инструкция: участникам дают задание – составить небольшой список и написать в нем самые важные дела, которые занимают их в данный период жизни, и самые большие проблемы в настоящее время, не более 5 пунктов.

После составления списка, участники пробуют представить себя на три года старше, а затем подумать об этих проблемах и делах, как бы спустя три года.

Раздумывая над данным заданием, следует ответить на такие вопросы: Что Вы можете вспомнить о данной проблеме? Что произошло с ней и как она влияет на жизнь теперь, по истечении трех лет? Если бы данная проблема появилась перед Вами прямо сейчас, нашли бы Вы ее решение? Каким бы оно было?

Это упражнение выполняется в отдельных группах, состоящих из 3-4 человек; каждый участник сообщает остальным пункты из собственного списка и отвечает на конкретные вопросы. Также можно позволить желающим работать самостоятельно, без группового обсуждения, в результате упражнение выполняется участником письменно, и при этом все записи остаются у него.

После завершения упражнения происходит его обсуждение. Участники задают себе такие вопросы: Какая деятельность с помощью данного взгляда кажется более важной, а какая – нет? Полностью ли совпадает это мнение с позиции настоящего времени? Какие впечатления производит факт того, что через 3 года вы не вспомните ни одной проблемы или дела, которые решаете сегодня? Каждый участник должен сделать определенные выводы только для себя.

Время проведения: 35-40 минут. Упражнение «Чемодан».

Упражнение позволяет выявить положительные качества участников и скорректировать отрицательные.

Инструкция: один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит, следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

Время проведения: 20-25 минут.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 10. «Наши достижения»

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Я учусь у тебя».

Цель: установление позитивных взаимоотношений, взаимопонимания между участниками группы.

Инструкция: участники бросают друг другу в произвольном порядке мяч со словами: «Я учусь у тебя...» (называется прием, метод общения). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль:

«Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

В ходе развития коллектива возникают и закрепляются определенные групповые нормы, которые в той или иной степени должны разделять все его участники. Если человек не принимает их, то он рискует оказаться отвергнутым группой. Чтобы не оказаться отвергнутым, необходимо уметь быть наблюдательным и внимательным ко всем членам группы, к их взаимоотношениям.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Основная часть. Упражнение «Дерево достижений».

Цель: развитие рефлексивного самосознания, формирование умения сотрудничать.

Инструкция: согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди, забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево (ведущий обращает внимание присутствующих на листочки трех цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

Время проведения: 15-20 минут. Упражнение «Чему я научился».

Цель: рефлексия приобретенных навыков, умений, полезной информации в рамках реализации программы.

Инструкция: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...

- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»
Время проведения: 10-15 минут.

Упражнение «Пожелание».

Цель: создание эмоционально благоприятного микроклимата. Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание,

сворачивает лист и кладет в центр стола. Когда все напишут, каждый по очереди вынимает по одному пожеланию. Таким образом, все участники обмениваются добрыми пожеланиями.

Далее участники дают обратную связь по групповой работе в целом. Время проведения: 15-20 минут.

4. Рефлексия.
5. Прощание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты формирующего эксперимента

Таблица 10. Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (М.Рокич) формирующий этап эксперимента (после)

Код испытуемого	Терминальные ценности																	
	активная деятельная жизнь	жизненная мудрость	здоровье	интересная работа	красота природы и искусства	любовь	материально обеспеченная жизнь	наличие хороших и верных друзей	общественное признание	познание	продуктивная жизнь	развитие	развлечения	свобода	Счастливая семейная жизнь	Счастье других	творчество	уверенность в себе
1	13	3	1	6	7	4	8	9	10	5	12	11	18	14	2	15	17	16
2	12	4	2	11	18	10	5	17	16	3	9	6	15	8	1	14	7	13
3	13	1	17	5	7	9	11	14	8	6	16	4	12	5	3	10	8	2
4	13	5	2	9	16	15	18	8	14	3	12	4	11	17	1	7	11	6
5	12	3	4	5	7	8	18	11	2	6	17	16	14	5	13	9	10	1
6	13	8	2	17	9	14	11	3	10	4	18	5	11	12	6	15	16	7
7	11	1	2	8	9	10	12	14	8	7	16	13	15	6	3	17	5	4
8	11	6	2	7	9	5	14	16	17	3	18	15	13	8	4	12	10	1
9	13	1	2	9	10	11	7	3	17	8	18	16	7	14	5	15	11	4
10	13	7	4	12	9	8	3	17	14	15	11	5	16	10	2	6	18	1
11	11	5	1	18	7	6	3	12	13	4	14	8	17	9	2	16	15	10
12	13	17	1	8	11	4	7	9	17	5	14	15	10	16	2	12	6	3
13	11	12	4	7	9	13	5	8	10	17	18	2	16	3	15	14	1	1
14	13	4	3	12	5	11	9	2	18	6	14	8	15	16	7	17	10	1
15	11	3	1	7	6	9	5	10	12	13	16	4	17	15	2	18	8	14

Таблица 11. Результаты исследования по методике изучения ценностных ориентаций (М.Рокич) формирующий этап эксперимента (после)

Код испытуемого	Инструментальные ценности																	
	аккуратность	воспитанность	высокие запросы	жизнерадостность	исполнительность	независимость	непримиримость к недостаткам в себе	образованность	ответственность	рационализм	самоконтроль	смелость в отстаиваниях своего	твердая воля	терпимость	широта взглядов	честность	эффективность в делах	чуткость
1	7	3	18	10	16	17	6	12	1	9	2	14	11	13	5	4	8	15
2	1	2	14	16	11	13	9	3	5	6	12	8	1	18	7	4	17	15
3	4	5	18	10	14	12	1	9	7	15	17	3	16	11	8	6	13	2
4	2	7	14	13	11	15	4	3	8	10	18	6	5	12	16	1	17	9
5	4	5	18	10	8	13	1	12	15	16	17	3	7	1	6	14	9	2
6	4	8	10	9	16	15	3	7	14	17	1	13	5	18	6	11	12	2
7	1	7	18	12	14	8	4	11	13	5	16	17	9	15	6	2	10	3
8	6	4	15	11	5	14	3	8	7	16	2	17	10	18	9	13	12	1
9	5	4	18	10	17	11	1	15	6	14	9	16	7	12	13	8	2	3
10	1	6	18	9	13	7	2	14	15	8	16	5	10	17	12	4	11	3
11	14	8	18	15	16	13	7	6	12	9	1	11	2	17	5	10	3	4

12	7	1 3	1 8	8	1 5	1 4	2	6	1	3	9	1 6	1 0	1 7	4	1 1	5	1 2
13	8	7	1 4	1 5	6	1 3	9	5	1 2	1 6	4	1 8	3	1 0	1 7	1 1	1	1 2
14	7	1 1	1 8	1 0	8	1 5	1	6	1 6	2	1 4	1 2	3	1 7	4	1 3	5	9
15	4	1 3	1 2	1 1	3	5	6	1 4	1 0	1 7	2	1 5	7	1 8	8	1 6	9	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по формированию смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
1.1. Изучить документы по проблеме смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Изучение и анализ литературы, опросников по данной проблеме	Обсуждение, анализ, наблюдение	Поиск и анализ литературы Психодиагностическое исследование	1	С 2021г.	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, круглый стол	Работа психологической службы наблюдение, беседа	1	Сентябрь 2020г.	Психолог
1.3. Разработать этапы исследования формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Изучение и анализ содержания этапов исследования, задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ личных дел, анализ программы внедрения.	Работа психологической службы, анализ документации, работа по разработке этапов исследования	1	Сентябрь 2020 г.	Психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Анализ уровня подготовленности по теме внедрения программы (смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста), подготовка метод. базы внедрения программы	Составление программы внедрения, анализ материалов	Анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь 2020 г.	Психолог, администрация

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Формирование готовности внедрить психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь 2020 г.	Психолог, администрация
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Пропаганда передового опыта по внедрению значимости и актуальности внедрения Программы	Методический консультации.	Беседы, семинары, изучение передового опыта, внедрения творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь 2020 г.	Психолог, администрация
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Пропаганда передового опыта по внедрению значимости и актуальности внедрения программы	Семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 4	Сентябрь - ноябрь 2020 г.	Психолог, администрация
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Анализ своего состояния по теме внедрения, подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь 2020 г.	Психолог, научный руководитель диссертационного исследования

	субъектов внедрения					
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь 2020 г.	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь 2021 г.	Психолог, администрация
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль 2021 г.	Психолог, администрация
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения программы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы, тематические мероприятия	Не менее 6	Апрель 2021 г.	Психолог, администрация, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода,	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Апрель 2021 г.	Психолог, администрация

	методики внедрения					
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения программы	Изучение состояния дел в по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка	Производственное совещание, анализ документации	1	Май 2021 г.	Психолог, администрация
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по внедрению программы	Изучение состояния дел, корректировка программы	внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь – декабрь 2021 г.	Психолог, администрация
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
5.1. Мобилизовать коллектив внедрение программы смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Анализ работы группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы	Педагогический совет, работа психологической службы	1	Январь 2022 г.	Психолог, администрация
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы	Консультации, работа психологической службы, семинар	1	Январь – март 2022 г.	Психолог, администрация
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения смысложизненных ориентаций у	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел в по теме внедрения программы, обсуждения, работа	Работа психологической службы, совещание, анализ документов	1	Май 2022г.	Психолог, администрация

людей пожилого возраста		психологической службы				
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы формирования регулятивных смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь 2022 г.	Психолог, администрация
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Семинар по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы	1	Январь 2022 г.	Психолог, администрация
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации, работа психологической службы	1	Январь 2022 г.	Психолог, администрация
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь – декабрь 2022 г.	Психолог, администрация
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирование смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения смысложизненных ориентаций у людей пожилого возраста	Изучение и обобщение опыта работы	Наблюдение, изучение документов	Работа психологической службы, стенды, буклеты, внеурочные	Не менее 5	Сентябрь – декабрь 2021 г.	Психолог, администрация

			формы работы			
7.2. Осуществить наставничество приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов в работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах, работа психологической службы		Март – май 2022г .	Психолог, администрация
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	2-3	Январь – февраль 2022г .	Психолог, администрация
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных	Не менее 2	февраль – май 2022 г.	Психолог, администрация