



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция мотивации избегания неудач у
лиц пожилого возраста**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

74,59 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«22» августа 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батен Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы 3Ф-522/227-5-2
Лиховидько Екатерина Евгеньевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1 Проблема мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	7
1.2 Особенности мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	47
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	57
3.3 Рекомендации для родственников по психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	64

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты повторной диагностики мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.....	137

ВВЕДЕНИЕ

Старость (в психологии) – это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества [4].

В современной России проблемой мотивации у лиц пожилого возраста занимаются ученые и специалисты из разных областей: медицинские работники, научно-исследовательские институты, социологи, геронтологи и психологи. В современном мире в последние 10 лет активно наблюдается старение населения, этот феномен серьезно влияет на экономические, духовно-нравственные и политические изменения в обществе.

Вопросами, связанными с психологическими аспектами старения занимались такие ученые как А.И. Анциферова, В.В. Болтенко, Д.Б. Бромли, Ф. Гризе, В.И. Долгова, Р.М. Грановская, Н.Ф. Шахматов и др.

Актуальность проблемы исследования мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста в нашей стране и за рубежом обусловлена многими важными факторами, которые влияют не только на общество, но и на благополучие представителей старшего поколения. Среди таких факторов мы можем выделить:

Повышение качества жизни. Исследование помогает нам понять причины феномена высокой мотивации избегания неудач и разработать программу, направленную на его преодоление. Высокий уровень мотивации избегания неудач, как правило, сдерживает уровень активности лиц пожилого возраста путем снижения их участия в тех или иных социальных мероприятиях, обучающих курсах. Также повышенный уровень мотивации избегания неудач не дает пожилым людям жить полноценно и счастливо [37].

Профилактика психо-эмоциональных расстройств, депрессии и тревожных состояний. Раннее обнаружение и активная работа с мотивацией

избегания неудач выполняет работу по предупреждению тяжелых эмоциональных и психологических состояний. Избегание новых ситуаций и жизненных вызовов, как правило, способствует развитию депрессий различных этимологий, тревожных расстройств и других более тяжелых психических состояний.

Сохранение когнитивных функций. Избегание новых действий, задач и ситуаций из-за страха неудач может привести пожилого человека к активному снижению когнитивных функций мозга. Активность же, постоянное обучение и работа в новых жизненных ситуациях, наоборот, способствует формированию новых нейронных связей в мозге, следовательно, улучшает работу когнитивных функций мозга [37].

Поддержка активного долголетия. Благодаря работе с исследованием мы можем составить программу по поддержке активного долголетия, которая будет учитывать особенности мотивации лиц пожилого возраста.

Все это обусловило выбор темы исследования «Психолого-педагогическая коррекция мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Объект исследования: мотивация избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Гипотеза: уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на изменение фокуса с неудач на процесс, работу с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
2. Охарактеризовать особенности проявления мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
6. Охарактеризовать выборку испытуемых, проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
7. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
8. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
9. Составить рекомендации для родственников по психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Методы исследования:

1. Теоретические методы – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), тест-опросник А. Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Челябинская региональная благотворительная общественная организация «Истории хороших дел». Для исследования было приглашено 30 пожилых людей. Средний возраст участников 66 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1.1 Проблема мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Термин «мотивация» впервые в своей статье «Четыре принципа достаточной причины» употребил немецкий философ иррационалист Артур Шопенгауэр. После этого термин «мотивация» плотно укрепился в психологических науках и объяснял причины тех или иных поступков в деятельности не только человека, но и животных. Термин «мотивация» сам по себе очень широкий и не имеет какого-то четкого определения. Принято называть мотивацией какое-либо внутреннее или внешнее побуждение к действию. Это побуждение управляется индивидом. Человек определяет и силу побуждения, и направление, и срок. Грубо говоря, мотивация – это то, что побуждает нас делать то, что мы делаем [40].

А.Н. Леонтьев определял мотивацию следующим образом: Мотивация – это совокупность побудительных психических процессов, обуславливающая поведение живого организма.

Р.С. Немов понимал мотивацию, как совокупность различных причин психологического характера, которые объясняют поведение человека.

Ф.И. Герцберг, американский психолог, разработал двухфакторную теорию мотивации. Суть теории заключается в том, что удовлетворенность своей деятельностью человек испытывает от ее внутренних характеристик и от ее содержания, а неудовлетворенность – от внешних характеристик деятельности и контекста.

Советский и российский психолог В.К. Вилуанс в своей монографии «Психологические механизмы мотивации человека» выделил следующие механизмы мотивации человека:

1. Механизм мотивационной суммации. Этот механизм описывает процесс, когда в ходе какой-либо деятельности несколько мотивационных факторов суммируются.

2. Механизм мотивационной фиксации. Этот механизм описывает ситуацию, когда человек заикливается, фиксируется на определенной цели, даже в том случае, когда эта самая цель не была достигнута, а поведение и действия больше не были эффективны. Фиксация происходит в том случае, когда у человека есть какая-либо сильная эмоциональная привязанность. Отказ от фиксации вызывает сильный эмоциональный дискомфорт, а потому переключить фокус внимания на другую, даже более эффективную, цель для человека очень тяжело. Механизм мотивационной фиксации часто проявляется в стремлении человека достичь даже невыполнимых целей.

3. Механизм эмоционального переключения. Этот механизм способствует умению человека быстро и эффективно переключать свое эмоциональное состояние в соответствии с изменениями во внешних обстоятельствах и ситуациях. Не стоит путать этот механизм с обыкновенной сменой эмоций. Работа механизма эмоционального переключения строго контролируется нашей психикой, он включает в себя анализ окружающей обстановки, оценку ситуации и изменение эмоционального настроя в соответствии с текущей ситуацией.

4. Механизм мотивационного опосредования. Этот механизм позволяет человеку в процессе достижения одной цели, сразу тянуться к следующей, косвенно связанной с первой, цели. Коротко действие этого механизма можно описать как «цепная реакция». Достижение одной цели становится средством, для достижения другой более важной цели.

5. Механизм мотивационного обуславливания. Этот механизм объясняет процесс, в ходе которого, какой-либо нейтральный стимул постепенно приобретает мотивационное значение из-за неосознанного

построения ассоциативного ряда с другим стимулом, имеющим мотивационное значение [42].

У всех живущих людей на планете имеется своя личная мотивация, отличающаяся от мотивации другого человека. Чаще всего, на формирование нашей мотивации влияет социальное окружение и личные потребности человека. Уже в старшем возрасте человек способен проанализировать свой жизненный путь, увидеть, какое место он занял в обществе, радоваться достигнутым результатам или, наоборот, переживать из-за несбывшихся желаний и надежд. Также в старшем возрасте человек способен поставить себе новые цели, которые он хотел бы достигнуть.

Мотивация избегания неудач – это стремление человека любым способом избежать негативных последствий наступившего неуспеха. Чаще всего, желание избежать негативных последствий гораздо сильнее, чем желание достичь успеха в поставленной цели [34].

Исследования проблемы мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста опираются на работы таких ученых как Абрахам Маслоу, Альберт Бандура, Карл Роджерс, Джулиан Роттер и др.

Мотивация избегания неудач играет очень важную роль в поведении человека. В каком-то смысле именно мотивация избегания неудач влияет на действия и поступки отдельных личностей. Мотивация избегания неудач относится к мотивационным свойствам личности. Также к этим свойствам личности относятся различные мотивы власти (мотив власти – это стремление личности, выражающая необходимость субъекта проявлять контроль не смотря на сопротивление других личностей), аффилиации (стремление личности к сотрудничеству), отвержения (страх личности быть непринятым в социуме), альтруизма (стремление личности помогать окружающему миру, при этом не имея собственной выгоды) [34].

В отечественной психологии проблема и особенности мотивации избегания неудач была исследована многими именитыми психологами, учеными и социологами.

В.Г. Леонтьев, доктор психологических наук, в своей книге «Мотивация и психологические механизмы ее формирования» изучил важнейшие вопросы мотивации и психологические механизмы, особенности формирования мотивации у человека. Владимир Григорьевич описал мотивацию как побудительное чувство. Психологический механизм мотивации, по мнению В.Г. Леонтьева, это ни что иное как психическое отражение объективной реальности, которое включает в себя социальные факторы, физические и физиологические проявления, также этот механизм включает в себя определенные закономерности взаимодействия человека с окружающей действительностью [7]. Основываясь на долголетних исследованиях Владимира Григорьевича, можно сказать, что механизмы мотивации неодинаковы, они по-разному работают и влияют на деятельность человека. Благодаря им происходит формирование мотивации, как действительного побуждения к деятельности, какой-либо активности; появляются мотивационные состояния, которые в будущем переходят и в различные формы мотивации [32].

Также опираясь на работы В.Г. Леонтьева мы можем сказать, что механизмы мотивации имеют различную степень конкретизации: это может быть всеобщий механизм, действие которого просматривается во всех проявлениях активности индивида; это могут быть механизмы, которые обеспечивают активизацию работы и действий в одной конкретной ситуации.

А.Н. Леонтьев, советский психолог и философ, в своих работах мотивацию избегания неудач обозначил как механизм, выработанный психикой человека, который помогает избегать ошибки и неудачи в деятельности человека. По мнению Алексея Николаевича, если личность мотивирована на неудачи, то вся ее деятельность построена так, чтобы не допускать (или минимизировать) события и действия, которые приведут к ошибке, неудаче. Страх перед неудачей у таких индивидов может быть

силен настолько, что даже, казалось бы, значимые и важные для человека цели, теряют свою ценность для него.

В 21 веке старение населения стало практически основной демографической тенденцией. Это обусловлено не только уровнем рождаемости, который все ниже и ниже, но и ростом продолжительности жизни, замедлением процессов старения. Однако, увеличение продолжительности жизни далеко не всегда гарантирует улучшение качества жизни пожилых людей [17].

Стоит отметить, что не смотря на рост продолжительности жизни населения, максимальная продолжительность жизни в общем не изменилась, она ровно такая же, как и была 1000 лет назад, просто все больше людей начали доживать до нее. Во многом именно качественная медицина дает больше шансов человеку дожить до возраста долгожителя. Несмотря на это, большая часть людей весьма нечетко представляет себе, что такое «старение», какие у него особенности и закономерности. Даже ученые из области геронтологии не редко проводят свои исследования и научные работы совершенно не включая во внимания основные биологические особенности старения [38].

В предпенсионном возрасте человек постепенно начинает готовиться к выходу на пенсию, происходит переосмысление жизни и отдельных событий. Весь этот процесс можно условно поделить на три большие части:

1. Этап торможения. На этом этапе человек учится снимать с себя ответственность, которая всегда была на работе. Здесь важно осознать, что скоро трудовые обязанности не будут такими обязательными. Человек старается сократить свою ответственность, притормозить темп жизни.

2. Этап планирования. На этом этапе будущий пенсионер предполагает, какая у него будет жизнь на пенсии. Человек ставит себе новые цели и выбирает хобби, каким бы хотел заняться. Для этого этапа также характерны и возникновение новых страхов и переживаний.

3. Этап ожидания пенсии. Для этого этапа характерно завершение трудовой деятельности человека, и оформление пенсии. Уже после выхода на пенсию, человек обретает новые цели и мотивацию к достижению этих целей [37].

Человек, который готовится к выходу на пенсию переживает в себе сразу бурю эмоций как позитивных, так и негативных. Из позитивных эмоций мы можем выделить его ожидание свободы и независимости (большинство предпенсионеров ожидают выхода на пенсию, чтобы посвятить все свободное время себе, своим увлечениям, внукам), они ощущают, что их долг перед обществом выполнен, после стольких лет трудовой деятельности. Также к позитивным аспектам мыслей предпенсионера мы можем выделить его желание самореализоваться. Из негативных мыслей, которые мы можем наблюдать у предпенсионера, могут быть страхи. Страх очень много, например, страх одиночества, страх потери дополнительного дохода, страх потери своего социального статуса и чувства собственной значимости в обществе. Как следствие, при большом количестве негативных мыслей и эмоций, у человека могут возникать болезни, общее ухудшение физического состояния, они могут чувствовать себя обузой, могут чувствовать свою бесполезность, даже если это не так [36].

Известный психолог и специалист по психогеронтологии М.Д. Александрова, исследуя психологические особенности людей пожилого возраста особенно выделяла сложность этого феномена. Она также отметила индивидуальные особенности и различия, которые связывала с индивидуальными личностными характеристиками, окружением пенсионера и предыдущим жизненным опытом [33]. Опираясь на работы Марии Даниловны мы можем выделить особенности психологии пенсионеров:

1. Кризис социальной роли. Выход человека на пенсию, чаще всего, может сопровождаться потерей профессиональной роли или утратой

собственной значимости. Эта особенность проявляется в повышенном негативизме, склонности к катастрофизации, повышенном чувстве одиночества, пассивность во взглядах и интересах. Мария Даниловна подчеркивала высокую значимость поддержки и сохранения пенсионером активной социальной жизни для преодоления этого кризиса. Помочь справиться с ним помогут новые увлечения, хобби, новые знакомства и соблюдение активного образа жизни.

2. Изменение темпа и ритма жизни. При выходе человека на пенсию, чаще всего, темп жизни снижается. Резкий упадок активного поведения способствует развитию скуки, и, как следствие, к ощущению собственной ненужности и депрессии.

3. Проблемы со здоровьем. Чем старше мы становимся, тем более заметны и очевидны становятся проблемы со здоровьем и изменения во внешности. Часто проблемы со здоровьем могут сказаться на автономности пенсионера. При утрате самостоятельности пенсионеры могут более остро почувствовать свою ненужность для общества, слабость и желание вернуться в прошлое. Такие факторы часто предшествуют депрессии. В случае проблем со здоровьем пенсионеру лучше всего соблюдать рекомендации врача, а также заводить новые социальные связи, по возможности общаться со сверстниками и более молодым поколением.

4. Изменение семейных отношений. Со временем дети и внуки растут, у них меняются приоритеты. В жизни пенсионеров роль общения с близкими очень высока, но, к сожалению, могут сопровождаться конфликтами и нарушением межпоколенческих связей.

5. Финансовые трудности. Финансовые трудности не редко возникают при выходе на пенсию, ведь уровень дохода человека резко снижается. Это может привести к дополнительному стрессу, переживаниям и жизненным трудностям человека.

6. Потеря близких. С возрастом вероятность потери близких людей, друзей и знакомых увеличивается. Неумение или неспособность пережить горе может стать одной из причин глубокой депрессии.

7. Индивидуальные пути старения. Мария Даниловна особенно выделяла мысль о том, что каждый человек стареет по-своему, по-особенному. Некоторые пенсионеры могут адаптироваться к новым жизненным условиям, а некоторые не способны приспособиться и испытывают большие трудности в новом ритме жизни.

Мотивация избегания неудач – это особый вид мотивации, в котором стимулом к действию становится не стремление к успеху или достижению цели, а желание человека избежать неудачи или критики со стороны окружающих. Особенности мотивации избегания неудач: ориентация человеком на негативный исход, снижение уверенности в своих силах, предпочтение задач, которые человек уже выполнял и уверен в успехе и высокий уровень тревожности [34].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, связанную с мотивационной сферой личности, возрастной психологией и гериатрией, мы четко определили особенности мотивационной сферы личности. Мотивация, по мнению А.Н. Леонтьева, – это совокупность побудительных психических процессов, обуславливающая поведение живого организма. Мы разобрали взгляды отечественных и зарубежных психологов, изучавших мотивационную сферу пенсионеров. М.Д. Александрова, известный психолог и специалист по психогеронтологии, исследуя психологические особенности людей пожилого возраста особенно выделяла сложность этого феномена. Она также отметила индивидуальные особенности и различия, которые связывала с индивидуальными личностными характеристиками, окружением пенсионера и предыдущим жизненным опытом. Опираясь на работы Марии Даниловны мы выделили особенности психологии пенсионеров.

1.2 Особенности мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Постепенно, с возрастом, социальные связи человека ослабляются или вовсе теряются. Уже в пожилом возрасте человеку все труднее и труднее заводить знакомства не только дружеские, но и романтические, труднее удовлетворять свои потребности, самостоятельно обеспечивать свою жизнь. Постепенно им требуется все больше помощи со стороны родных людей, волонтеров и работников социальных служб [12]. В нашей работе мы используем возрастную периодизацию Всемирной организации здравоохранения:

- 60-75 лет пожилой возраст,
- 75-90 лет старческий возраст,
- 90+ лет долгожители.

Если сравнивать людей в 60 и в 80 лет, то мы можем заметить существенные отличия. Эти отличия обусловлены не только биологическими и психологическими изменениями, но и накопленным жизненным опытом. Отличия могут заключаться в работе когнитивных функций мозга (чем старше человек, тем сложнее и дольше его мозгу обрабатывать новую информацию, эмоциональные и физические реакции человека замедляются или пропадают вовсе, также пропадает возможность работать в режиме «многозадачности»), памяти (чем старше человек становится, тем его память становится все менее емкой, все менее продуктивной. Особенно это заметно на примере работы кратковременной памяти), внимания (с возрастом поддержка фокуса внимания становится для человека все сложнее). С возрастом происходят необратимые изменения в эмоциональном состоянии: человек осознает свою смертность, смиряется с ней. Смирение со смертью у пожилых людей влияет не только на их эмоциональное состояние, но и на мотивы и ценности. Как правило, пенсионеры в 60 лет могут планировать свои поездки, планы и желания на

более длительное время, а не только на завтрашний день. Ностальгическая грусть проявляется все сильнее у пенсионеров в 80 лет. Они чаще предаются воспоминаниям о своей юности и молодости, более склонны переживать события из прошлого и вновь возвращаться к тем моментам [39].

В социальной сфере у людей в 60 и в 80 лет тоже не мало отличий. Пенсионеры более старшего возраста имеют гораздо меньше социальных связей из-за сложности знакомств и из-за потери близких и родственников. Положение в семейном кругу с возрастом также изменяется. Если в 60 лет человек может сам заботиться о детях и внуках, то в 80 лет ему самому требуется много заботы и внимания [28].

Физическая активность пенсионеров может быть разная. Конечно же встречаются индивиды, которые в 90 лет активно занимаются йогой, ходят на лыжах и танцуют, но, к сожалению, таких меньшинство. Большинство людей в возрасте 80+ снижают свою физическую активность и больше зависят от окружающей помощи. Эта зависимость часто негативно влияет на настроение и эмоции пожилого человека. Чувство зависимости и ненужности может преобладать над здравым смыслом.

Также с возрастом у людей обостряются хронические заболевания, появляются новые болезни, которые могут полностью перевернуть жизнь пожилого человека.

Среди особенностей поведения пожилого человека мы можем выделить такие личностные особенности как подозрительность, импульсивность, тревожность, напряженность, самокритичность и депрессивность [10]. Стоит отметить, что вышеперечисленные особенности для пенсионеров менее устойчивых и эмоционально лабильных. Опираясь на проведенное исследование Ю.А. Афанасьевой и С.Д. Гуриевой с возрастом для человека становится характерна твердолобость и даже агрессивность при отстаивании своих личных интересов. А их основной психологической особенностью становится поиск смысла жизни и поиск

доказательств для самого себя и окружающих в собственной значимости и качестве прожитой жизни [10].

В современной гериатрии набирает популярность понятие гериатрического синдрома. Гериатрический синдром – это многофакторное состояние, которое напрямую ассоциируется с возрастом человека, которое значительно ухудшает качество жизни, приводит к неблагоприятным исходам, таким как смерть, зависимость от посторонней помощи, учащает риски госпитализации. Также частью гериатрического симптома являются такие эмоциональные нарушения как тревога и депрессия [35]. Согласно с данными исследований, чем старше человек, тем больше рисков развития депрессии.

Одним из основных факторов, которые влияют на полную и активную жизнь пенсионера, является мотивационно-потребностная сфера. У каждого отдельного индивида свои отдельные потребности. Они могут быть субъективны и побуждать к деятельности, направленной на закрытие нужд человека. Развитие потребностей напрямую связано с развитием их предметного содержания, т.е. конкретных мотивов деятельности человека. В теории деятельности А.Н. Леонтьева понятие «мотивация» трактуется как некий предмет, который побуждает к деятельности, становясь ее смысловым центром. В широком смысле, мотив – это желание, которое заставляет действовать. Хотим отметить, что человеческие желания и действия побуждаются сразу несколькими мотивами, а не одним [24].

Психологи разделяют внешние мотивы и внутренние:

1. Внутренние мотивы напрямую связаны с удовлетворением собственных потребностей. К таким мотивам относятся самоактуализация личности, самоуважение и компетентность, автономия, смысл жизни и принадлежность, творческие стремления.

2. Внешние мотивы связаны с внешними факторами и вознаграждениями из вне. К таким мотивам относятся прямые материальные и нематериальные вознаграждения, одобрение в социальном

окружении, давление в социальном окружении, здоровая профессиональная конкуренция.

Мотивационная сфера личности – это объединение всех внутренних процессов, которые заставляют человека действовать и достигать поставленных целей. Это сложная система, которая постоянно находится в динамическом движении, зависящая от внешних и внутренних факторов. Именно мотивационная сфера личности включает в себя внутренние и внешние мотивы [31].

Не только в старости, но и в повседневной жизни, человеку очень важно чувствовать удовлетворенность собственной жизнью. Чувство удовлетворенности жизнью является главным аспектом психологического здоровья человека и его здоровой мотивации. Если человек полностью удовлетворен своей жизнью, то у него снижается уровень стресса, снижается риск возникновения депрессий и пониженного настроения.

В возрасте поздней взрослости удовлетворенность жизнью и успешность помогает лучше приспособиться к новым условиям жизни и возникающим ситуациям.

Психологи, социологи и медики считают, что одним из самых важных факторов, напрямую влияющих на удовлетворенность жизнью, является здоровье. Именно из-за состояния здоровья большая часть пенсионеров вынуждено покидают свое место работы. Чаще всего, они игнорируют сигналы, которые им подает организм, вследствие чего уход с места работы происходит внезапно. Из-за ухудшения здоровья пенсионер уже не может реализовать свои планы и желания, а потому, вынужден ограничивать сферу своей деятельности [18].

Стоит отметить, что изменения в мотивационной сфере человека происходят не только из-за проблем со здоровьем. Если в снижении уровня мотивации виновато плохое здоровье, то из-за этого сила потребностей в чем-либо снижается и возникают различные депрессивные состояния и

проявления. Также снижение уровня мотивации может возникать из-за возрастных изменений в работе мозга.

Пониженный уровень желаний и эмоций также может возникать у пенсионеров, с такими нарушениями здоровья как старческое слабоумие, прогрессирующий паралич и деменция. В результате разрушающего воздействия болезни на мозг и нервно-мышечную систему, пенсионеры перестают интересоваться чем-то новым, заводить новые знакомства, посещать досуговые мероприятия, кружки и прочие места, где они могут получить физическую и моральную пользу. Вместо получения новой информации и всестороннего развития, они предпочитают делать то, что уже делали множество раз, могут сидеть на одном месте долгое время и смотреть в пустоту. Для них также характерно ходить и сидеть без какой-либо цели, а основной потребностью становится пропитание [12].

Чем старше человек становится, тем больше шансов появления такой болезни как атеросклероз из-за повышенного кровяного давления, ожирения, курения, высокого уровня давления, диабета или же из-за обычной генетической предрасположенности. В следствии этой болезни могут появляться инсульты, инфаркты, ишемические болезни, стенокардия и прочие страшные и несовместимы с жизнью последствия. Такие и подобные болезни очень сильно влияют на уровень притязаний человека и на сложность и доступность выбранных для достижения целей.

Также у пожилых людей может наблюдаться высокие амбиции и постановка недостижимых целей вследствие резкого нарушения критического мышления и болезнях, приводящих к слабоумию. Людей с такими нарушения кажущиеся или действительные неудачи не вводят в заблуждение и, кажется, совершенно не влияют на их моральное состояние. С каждым разом такие люди стараются выполнить все более сложные задания, поступая непоследовательно и игнорируя более легкие задачи [26].

К различным нарушениям в мотивационной сфере приводят не только соматические заболевания, но и психосоматические, например,

гипертоническая болезнь. Из-за нарушений, пенсионер становится более агрессивен и враждебно настроен к окружающим, даже к родственникам. Для таких людей характерен стиль защитного поведения, на первое место выходит «мотив власти». Не смотря на всю агрессивность и враждебность, у пожилого человека также наблюдается повышенный и нездоровый эгоцентризм, крайняя пассивность и практические отсутствие желания действовать для достижения своих целей, высокий уровень неуверенности в себе и возникающие сложности в принятии решений. Подобное поведение характерно для высокого уровня мотивации достижений, которая сочетается с, казалось бы, противоположными аспектами, такими как низкая надежда на успех и высокий страх неудачи.

В нашей работы мы рассматриваем два вида мотивации:

1. Мотивация на успех. Этот вид мотивации относится к положительному виду мотивации. С таким типом мотивации человек, начиная какое-то новое дело или ставя для себя цель, старается достичь успеха, чего-то конструктивного и положительного. Он меньше сомневается в своих способностях и с большей вероятностью берется за выполнение какой-либо новой для себя деятельности. Такая активность и упорство обуславливаются тем, что человек, в первую очередь, думает о том, что в новом деле он достигнет успеха. Люди с мотивацией на успех, как правило, позитивны, более уверены в себе и своих силах, ответственные и целеустремлены.

2. Мотивация на неудачу. Этот вид мотивации относится к негативному виду мотивации. С таким типом мотивации человек всеми силами старается избежать надвигающейся неудачи. Такой вид мотивации характеризуется страхом потерпеть неудачу при начинании какого-то нового дела. Следовательно, человек с мотивацией на неудачу боится всеобщего порицания из-за неуспеха в каком-либо начинании, боится потерпеть неудачу, постоянно думает о негативных последствиях при начинании какого-то нового дела. Люди с преобладающей мотивацией на

неудачу, как правило, нервные, имеют повышенную раздражительность, неадекватно высокий уровень тревожности, сомневаются в своих силах. Они стараются избежать выполнения новых задач, а в случае, если избежать эту задачу невозможно, они могут начинать очень сильно нервничать и доводить себя до панических состояний и различных расстройств, связанных с высоким уровнем тревожности [19].

У пожилых людей мотивация избегания неудач также характеризуется сильным стремлением избежать эти самые неудачи. Они могут избегать неудачи по самым разным причинам, среди которых:

1. Страх ограничения финансовых и физических ресурсов. Этот страх связан с тем, что пожилые люди избегают участия в каких-либо мероприятиях или не ставят для себя новые цели, чтобы избежать потери финансов или физических ресурсов (жизненных сил, здоровья).

2. Страх ограничения социальной жизни. Из-за этого страха пенсионеры могут избегать новых знакомств, боясь потерпеть неудачу, отказ в знакомстве. Пожилым людям общение также важно и полезно, как детям, укрепление социальных связей благотворно влияет на психику и на работу когнитивных функций мозга. В случае неудачи, пенсионер боится, что не сможет завести удачную коммуникацию, не сможет соответствовать социальным нормам, а потому ему проще избегать социальных контактов, чем заводить новые знакомства.

3. Страх в ограничениях физических и когнитивных. В силу возрастных изменений у пожилого человека ограничиваются физические и умственные способности, как мы уже говорили выше, реакции как физические, так и умственные постепенно замедляются и без должной работы над собой, реакции могут и вовсе исчезнуть. Из-за боязни ощутить эти ограничения, пожилой человек старается избегать ситуаций и целей, которые с легкостью бы выполнил раньше.

4. Страх потери социального статуса или репутации. Пожилые люди часто избегают тех ситуаций, в которых, по их мнению, есть какая-либо

угроза их социальному положению в обществе. Например, пожилые люди с меньшим желанием принимают участие в каких-либо социальных проектах, конкурсах и тому подобное, из страха не соответствовать окружающим, страха не оправдать ожидания.

5. Страх потери независимости. Пожилые люди чаще сего всеми силами стараются сохранить свою независимость, как финансовую, так и физическую. Вследствие этого они стараются избегать ситуаций и знакомств, если они считают их сложными или требующими большого количества усилий [19].

При мотивации на неудачу у пожилых людей не редко возникают когнитивные искажения: катастрофизация, выученная беспомощность, предвзятость, преувеличенная и излишняя осторожность и излишняя фиксированность на прошлом негативном опыте.

Таким образом, проведя анализ особенностей мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста мы можем выделить следующие негативные проявления психического состояния при разном уровне мотивации избегания неудач: при низкой мотивации на успех у пенсионеров наблюдается общая пассивность, ограниченный круг общения, отсутствие амбиций, сниженная активность, фокусировка на «рутине» (пожилой человек не стремится как-то изменить свою жизнь, ему проще выполнять те действия, которые его приведут к 100% успеху и не изменят его жизнь).

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

В результате анализа психолого-педагогической литературы, связанной с нашей темой и проблемой, а также сформулировав во введении квалификационной работы цели и задачи, мы перешли к разработке модели психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

По мнению И.Т. Исаева модель – это упрощенное представление реального объекта или системы, используемое для изучения его свойств и поведения. Она служит инструментом исследования, позволяющим исследователю работать с более удобным и управляемым объектом, не заменяя при этом изучаемый оригинал.

По мнению психологов И.Б. Новик и А.И. Умова, изучение объекта может осуществляться не напрямую, а через модель – вспомогательную систему (естественную или искусственную), объективно соответствующую исследуемому объекту и способную заменять его в процессе познания, предоставляя информацию о его свойствах и поведении.

Д.А. Поспелов определял модель психических процессов – это упрощенное воспроизведение или аналог этих процессов, используемый для исследования [20].

Психологическое моделирование – это метод научного исследования, использующий искусственные аналоги психических процессов, состояний и свойств личности для их анализа, предсказания поведения и объяснения наблюдаемых явлений. Оно включает два основных направления: формальное моделирование (имитация с помощью символов и математических моделей) и экспериментальное моделирование (воспроизведение условий деятельности в контролируемой среде). Цель – глубокое понимание психики, разработка эффективных методов диагностики и коррекции, а также создание прогнозов развития психических явлений [23].

Моделирование в психолого-педагогических исследованиях – это метод научного познания, использующий создание и изучение искусственных или упрощенных аналогов (моделей) психических процессов, личностных характеристик, образовательных ситуаций и систем обучения. Это позволяет исследователям изучать сложные явления в контролируемых условиях, проверять гипотезы, выявлять причинно-

следственные связи и разрабатывать рекомендации для практической деятельности.

Моделирование в психолого-педагогических исследованиях является целенаправленным. Профессор В.И. Долгова разработала и внедрила в психологическую практику эффективный метод исследования, получивший название «Дерево целей».

Визуальное представление целей в виде некоего дерева – это очень удобная и наглядная форма для представления действий. Метод построения дерева целей позволяет нам в первую очередь визуализировать цели, структурировать их, выявить связи и улучшить планирование. Также психологами доказано, что визуализация целей напрямую влияет на мотивацию к выполнению этих целей. Чтобы построить дерево целей необходимо следовать правилам: главная цель проекта или работы должна находиться вверху, представляя из себя некую «вершину». Локальные цели, которые мы последовательно выполняем, мы представляем в виде «ветвей». Самое важное в построении дерева целей – это максимально четко и полно описывать цели. Каждая из поставленных нами целей должна представлять из себя подцели следующих уровней. В ходе выполнения построения всех целей, мы должны получить пошаговый план работы для достижения самой главной цели, «вершины» дерева [21].

Алгоритм построения «дерева целей» для нашей работы такой:

1. Определение главной цели исследования.
2. Разделение главной цели исследования на цели первого уровня.
3. Разделить цели первого уровня на цели второго уровня.
4. Разделить цели второго уровня на цели третьего уровня (при необходимости).

Принципы постановки целей в нашей схеме подчиняются, пожалуй, одному из самых эффективных подходов под аббревиатурой SMART. И так, цель должна быть:

1. S – specific (конкретной). Цель должна быть конкретной, четко сформулированной и без лишнего текста, который мешает понять саму суть.

2. M – measurable (измеримой). Должны присутствовать четкие критерии для оценки достижения цели.

3. A – achievable (достижимой). Цель должна быть достижимой и реалистичной, при постановке цели необходимо учитывать имеющиеся ресурсы.

4. R – relevant (релевантной). Главная цель нашей работы должна соответствовать целям исследования.

5. T – time-bound (ограниченной во времени). Цель должна быть четка ограничена по времени, необходимо указывать сроки ее реализации [21].

При построении дерева целей важно учитывать соответствие целей между уровнями друг другу (по сути, цели низших уровней, соединяясь, создают цель высшего уровня). Ссылаясь на обозначенные выше цели и задачи по проблеме психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, мы разработали дерево целей, которое четко обозначает основные направления нашей работы с пожилыми людьми. Дерево целей психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально выполнить коррекцию мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

1. Изучить проблему мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

1.1. Проанализировать проблемы мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

2. Опытнo-экспериментально исследовать мотивацию избегания неудач у лиц пожилого возраста.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и результаты констатирующего эксперимента.

3. Разработать программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

3.1. Апробировать программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

3.2. Экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. Провести формирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Основываясь на построенном нами дереве целей, мы составили модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. В психолого-педагогической литературе под моделью понимается описание методов обучения практическим навыкам,

основанное на индивидуальном подходе к обучаемому и направленное на формирование конкретных личностных характеристик. Психологическое моделирование – это метод, который воспроизводит экспериментальное моделирование психической деятельности в контролируемых условиях для ее изучения или развития посредством имитации реальных ситуаций [23].

Модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач представлена на рисунке 2.

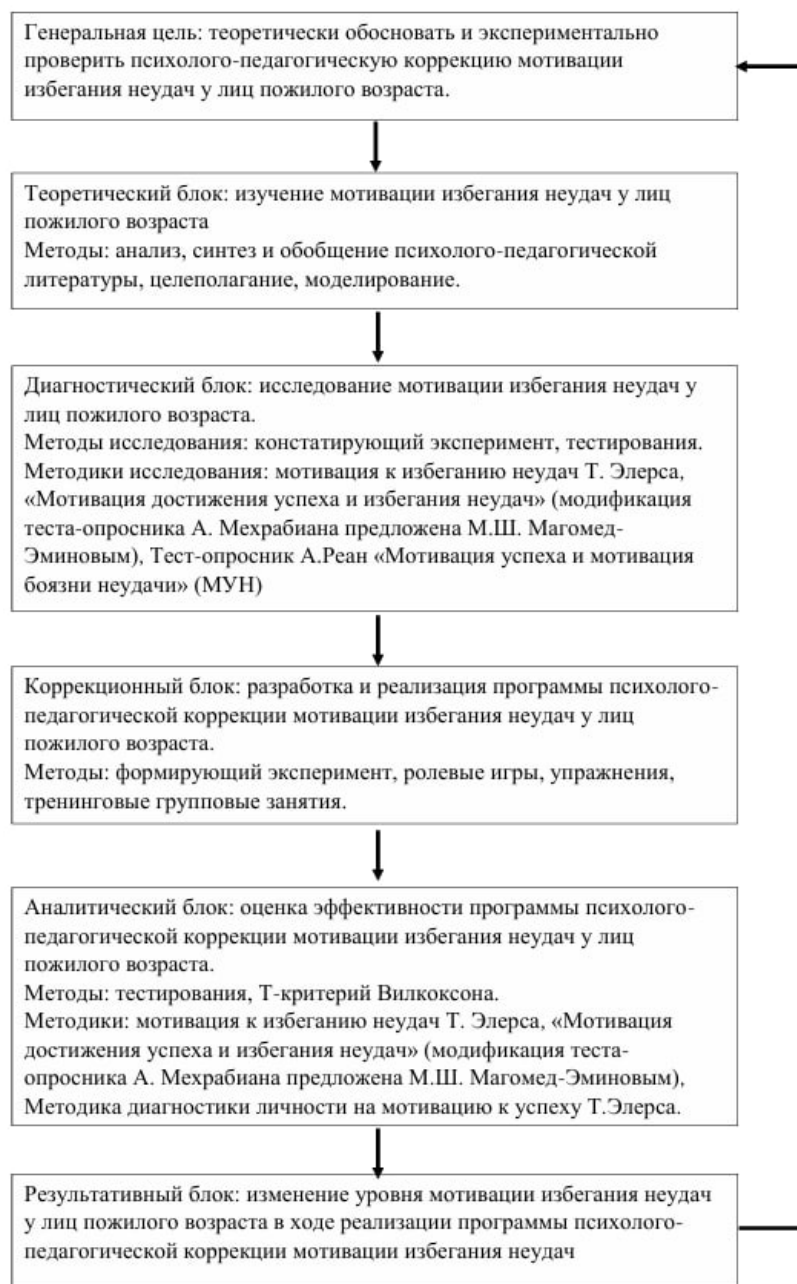


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Психологическое моделирование – это фундаментальный инструмент во всех областях психологической практики: от научных исследований до диагностики, консультирования и психокоррекции.

Модель – это воссозданный в уме или материально воплощенный аналог объекта, отражающий его ключевые характеристики и позволяющий изучать его свойства вместо самого объекта [3].

Разработанная нами модель состоит из 6 блоков:

1. Первый блок – целевой. В данном блоке мы сформируем и поставим цель для решения нашей задачи.

2. Второй блок – теоретический. В данном блоке мы проведем анализ актуальной и соответствующей теме нашего исследования психолого-педагогической литературы. Также в этом блоке мы изучим нашу проблему, исследуем ее особенности.

3. Третий блок – диагностический. Задача данного блока – это отражение практической подготовки в исследовании. Проведение исследования и обработка результатов тестирования. Для проведения диагностики мы использовали следующие методики: мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А.Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН)

4. Четвертый блок – коррекционно-развивающий. В этом блоке мы будем разрабатывать программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, а также приступим к реализации этой программы.

5. Пятый блок – аналитический. В этом блоке проанализируем проблему, по средством опытно-экспериментального исследования мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. Также в этом блоке будут составлены рекомендации для родственников по снижению уровня мотивации избегания неудач.

6. Шестой блок – результативный. Это последний блок, в котором мы сформулировали выводы по проделанной нами работе, а также оценим эффективность разработанной нами коррекционной программы [23].

Итак, модель психолого-педагогической коррекции – это теоретическая схема, описывающая цели, задачи, методы и этапы работы по исправлению или улучшению психологических и/или педагогических аспектов развития личности (ребенка, подростка, взрослого), включая диагностику, планирование вмешательства и оценку его эффективности. Она представляет собой комплекс взаимосвязанных принципов, техник и стратегий, направленных на достижение конкретных результатов в коррекционной работе.

Наша модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста состоит из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического и результативного блоков, которые представлены на рисунке 2.

Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогических источников по мотивации, возрастной психологии и гериатрии позволил выявить особенности мотивационной сферы личности, в частности, у людей пожилого возраста. Согласно А.Д. Леонтьеву, мотивация – это комплекс психических процессов, определяющих поведение. Исследование мотивации пенсионеров показало ее сложность и высокую индивидуальную вариативность, зависящую от личностных качеств, социального окружения и жизненного опыта (Александрова М.Д.). На основе этих работ были определены специфические психологические характеристики пенсионеров.

Анализ мотивации избегания неудач у пожилых людей выявил следующие негативные последствия в зависимости от уровня мотивации достижения успеха: низкая мотивация к успеху связана с пассивностью,

ограниченным общением, отсутствием амбиций, сниженной активностью и тяготением к рутинным действиям, гарантирующим успех без изменений в жизни. Мотивация на неудачу опасна для пожилых людей еще и потому, что из-за страха неудачи они не делают ничего нового, не учатся ничему новому и стараются заниматься той деятельностью, в успехе которой они уверены. Заниматься новой для себя деятельностью для пожилого человека полезно, потому что так он сохраняет когнитивные функции мозга, психоэмоциональное здоровье, сохраняет смысл жизни и поддерживает социальную активность.

Модель психолого-педагогической коррекции – это теоретическая основа, определяющая цели, задачи, методы и этапы работы по улучшению психолого-педагогических аспектов развития человека. Она включает диагностику, планирование и оценку эффективности коррекционных мероприятий. Наша модель коррекции мотивации избегания неудач у пожилых людей состоит из пяти блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического и заключительного (оценивающего результаты).

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытнo-экспериментальная работа осуществляется в несколько последовательных этапов:

1. Поисково-подготовительный этап. На данном этапе происходит формирование методологической основы исследования, включающей постановку гипотезы, определение задач и подбор методов и методик, с учетом анализа литературы по проблеме мотивации избегания неудач в старшей возрастной группе.

2. Опытнo-экспериментальный этап. Этот этап включает в себя изучение мотивации к успеху и избеганию неудач у пожилых людей и последующую статистическую обработку и интерпретацию полученных результатов.

3. Контрольно-обобщающий этап. Здесь осуществляется анализ результатов исследования, верификация исходной гипотезы, сформулированы выводы, проведена повторная диагностика, и выполнено оформление нашего исследования по ГОСТу.

4. Интерпретационный этап. На основе качественного и количественного анализа данных, включающего математико-статистические методы, проводится научная интерпретация результатов, формулируется вывод о подтверждении или опровержении гипотезы, а также разрабатываются практические рекомендации.

Для того, чтобы проверить поставленную нами гипотезу, мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретические методы. Изучение и обобщение психолого-педагогической литературы выявило необходимую информацию о мотивации старшего поколения. В ходе анализа различных источников (учебников, статей, методических пособий) были рассмотрены различные определения понятия «мотивация» и ее влияние на активность человека.

2. Эмпирические методы. Данный метод включает в себя проведение констатирующего эксперимента.

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона

Ограничения Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, проходящих оба тестирования – 5 человек, максимальное – 50.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, а количество наблюдений уменьшается на количество нулевых сдвигов.

Дадим характеристику методам исследования.

Анализ в эмпирическом эксперименте – это структурированная обработка и интерпретация данных, направленная на выявление закономерностей, проверку гипотез и формулирование выводов. Методы анализа (статистические для количественных данных, качественные для текстовых) выбираются в зависимости от типа данных и целей исследования. Процесс включает описание данных, статистическую или качественную обработку, сравнение результатов с теоретическими ожиданиями и вынесение заключений, подтверждающих или опровергающих гипотезу [9].

Обобщение психолого-педагогической литературы как эмпирический метод представляет собой критический анализ и синтез существующих исследований для выявления общих закономерностей и направлений развития данной области знаний. Этот метод позволяет выявить ключевые концепции, систематизировать информацию, определить пробелы в исследованиях и разработать теоретическую базу для новых эмпирических

работ, в конечном итоге способствуя созданию новых теоретических моделей и гипотез для проверки.

В психологии целеполагание – это процесс построения иерархической системы целей и выбора наиболее значимых. Среди исследователей, внесших вклад в понимание этого процесса, – С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев (целеполагание в структуре деятельности), А.В. Брушлинский, О.К. Тихомиров и Д.Б. Богоявленская (роль целеполагания в познавательной деятельности), П.К. Анохин, Ж. Нюттен, Н.М. Пейсахов и О.А. Конопкин (исследования целенаправленного поведения), а также Б.Ф. Ломов, определивший «жизненную цель» как отдельную категорию [9].

Психологическое моделирование – это метод воссоздания различных аспектов психологической реальности (ситуаций, состояний, ролей, эмоциональных переживаний).

Констатирующий эксперимент – это метод исследования, основанный на наблюдении и анализе психологических явлений в заданной группе испытуемых без вмешательства и манипулирования со стороны исследователя. Такой подход позволяет получить информацию о естественном проявлении изучаемых феноменов в условиях, максимально приближенных к реальной жизни. Он часто используется в качестве предварительного этапа исследования или для изучения явлений, которые не поддаются экспериментальному вмешательству [9].

Констатирующий эксперимент в данном исследовании призван определить уровень мотивации избегания неудач в группе пожилых людей. В качестве основного инструмента используется стандартизированное тестирование – система объективных заданий, позволяющих количественно оценить исследуемый параметр. Этот подход позволяет не только измерить уровень мотивации избегания неудач, но и сравнить результаты с нормативными данными (если таковые имеются для используемого теста), а также выявить индивидуальные особенности мотивационной структуры у

участников исследования. Применение стандартизированных тестов обеспечивает надежность и валидность полученных результатов.

Тестирование в психологии – это систематический метод оценки психологических характеристик человека, основанный на применении стандартизированных заданий (тестов), позволяющих получить количественные и/или качественные данные о его способностях, личностных качествах, эмоциональном состоянии и других психических особенностях. Результаты тестирования сравниваются с нормативами, полученными на обширной выборке, что позволяет оценить индивидуальные особенности испытуемого относительно популяции.

Для нашего исследования мы выбрали несколько стандартизированных психодиагностических методик, чтобы повысить шансы достоверности и валидности нашей работы:

1. Опросник «Мотивация к избеганию неудач Т. Элерса». Методика Элерса, или тест Элерса, представляет собой краткий опросник для измерения мотивации избегания неудач, являющейся одним из аспектов более широкой концепции мотивации достижения. Этот инструмент позволяет оценить склонность индивида избегать ситуаций, потенциально ведущих к неудаче. Опросник содержит ряд утверждений, оцениваемых по шкале (например, от 1 до 5 или бинарной шкале «да/нет»), которые респондент соотносит со своим опытом. Суммарный показатель отражает уровень мотивации избегания неудач, причем высокий балл указывает на значительное стремление избежать негативных последствий неудач. Это может проявляться в выборе легких задач, избегании конкуренции, рискованных ситуаций и, как следствие, в снижении продуктивности в условиях потенциального неуспеха.

Однако, следует подчеркнуть, что методика Элерса предоставляет лишь частичную картину мотивационной структуры личности. Она не учитывает другие важные компоненты, такие как мотивация достижения успеха, влияние личностных особенностей и ситуативных факторов.

Поэтому для получения более всестороннего понимания мотивации рекомендуется использовать опросник Элерса в комплексе с другими методами исследования, например, с проективными методиками или более обширными опросниками, охватывающими широкий спектр мотивационных факторов. Интерпретация результатов должна учитывать контекст исследования и индивидуальные характеристики испытуемого.

Личностный опросник состоит из 90 слов, расположенный в 3 столбика по 30 слов. Опросник имеет 1 общую форму.

Стимульный материал: испытуемому предоставляется лист со списком слов (30 строк, по 3 слова в каждой строке). Уровень выраженности мотивации к успеху у испытуемого оценивается количеством баллов, которые совпадают с ключом.

Опросник определяет, насколько сильно личность ориентирована на защиту, т.е. к стратегии избегания неудач. Этот тест Элерса на избегание неудач будет полезен всем, кого преследуют неудачи, и не понимает почему он неудачник. Причины неудач и как убрать с пути к успеху далее, в интерпретации к тесту Т. Элерса.

Регистрируемые показатели теста в зависимости от количества полученных баллов:

1. Сумма баллов от 1 до 10 говорит о том, что у испытуемого слишком низкая мотивация к успеху.

2. Сумма баллов от 11 до 16 говорит о том, что у испытуемого наблюдается средний уровень мотивации.

3. Сумма баллов от 17 до 20 говорит о том, что у испытуемого умеренно высокий уровень мотивации к успеху.

4. Сумма баллов более 21 говорит о том, что у испытуемого чрезмерно высокий уровень мотивации к успеху. (см. Приложение 1)

2. «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым).

Модифицированный М.Ш. Магомед-Эминовым тест Мехрабиана позволяет оценить как мотивацию достижения успеха, так и мотивацию избегания неудач, предоставляя более полное представление о мотивационной структуре личности, чем методики, фокусирующиеся лишь на одном из этих аспектов. Предположительно, тест представляет собой опросник, где респондент оценивает степень своего согласия с утверждениями, отражающими стремление к успеху и избегание неудач, используя, например, шкалу Лайкерта. Обработка результатов дает два отдельных балла: для мотивации достижения успеха и для мотивации избегания неудач.

Тест состоит из 32 вопросов.

Опросник имеет 2 формы, отличающихся друг от друга: мужская форма и женская форма.

Стимульный материал: для проведения обследования необходима в наличии брошюра с напечатанными вопросами теста и стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи.

Тест-опросник для измерения мотивации достижения необходим для анализа двух основных мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Тест-опросник может показать и дать оценку тому, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует.

Процедура обследования: опросник подразумевает индивидуальное прохождение без ограничений по времени (в среднем время прохождения составляет до 10 минут).

За каждый ответ в бланке испытуемый получает определенное количество баллов. Подсчет баллов происходит с помощью предоставленных ключей обыкновенным суммированием. К каждой форме теста (мужской или женской) прилагается собственный ключ. (см. Приложение 1)

Регистрируемые показатели теста в зависимости от количества полученных баллов:

1. Сумма баллов от 165 до 210 говорит о том, что в мотивации достижения успехов у испытуемого доминирует стремление именно на успешность выполнения задачи.

2. Сумма баллов от 76 до 164 говорит о том, что в мотивации достижения успехов у испытуемого доминирует стремление именно избегать неудачи.

3. Сумма баллов от 30 до 75 говорит о том, что у данного испытуемого нет никакого стремления к доминированию друг над другом мотивации избегания неудач или мотивации достижения успехов. (см. Приложение 1)

3. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана – это психологический инструмент, предназначенный для оценки двух важных мотивационных тенденций личности: стремления к успеху и боязни неудачи. Он основан на концепции мотивации достижения, разработанной американским психологом Д. Макклелландом, и адаптирован к русскоязычной популяции.

Суть теста: Опросник содержит утверждения, которые испытуемый оценивает по шкале (обычно от 1 до 5 или 1 до 7), отражая степень своего согласия или несогласия с каждым из них. Утверждения сформулированы таким образом, чтобы выявлять склонность к достижению успеха (высокая мотивация успеха) или, наоборот, к избеганию неудач (высокая мотивация боязни неудачи).

Структура: Тест состоит из двух шкал:

Шкала мотивации успеха (МУ): выявляет стремление к достижению целей, готовность к риску, уверенность в своих силах. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитой мотивации достижения успеха.

Шкала мотивации боязни неудачи (МН): определяет степень боязни неудачи, стремление избежать рискованных ситуаций, неуверенность в себе. Высокие баллы указывают на высокую мотивацию избегания неудач, которая может препятствовать достижению целей.

Интерпретация результатов: полученные по каждой шкале баллы сравниваются с нормами, что позволяет определить уровень мотивации успеха и боязни неудачи у конкретного человека. Важно рассматривать результаты не изолированно, а в соотношении друг с другом. Например, высокий уровень МУ и низкий МН считается оптимальным вариантом, а сочетание низкого МУ и высокого МН – может свидетельствовать о проблемах в достижении целей. (см. Приложение 1)

Понимание мотивации достижения неоднозначно и варьируется в зависимости от теоретической позиции исследователя. Д.К. Макклелланд описывает ее как фундаментальную потребность в успехе, проявляющуюся в различных областях жизни. Т.О. Гордеева уточняет это определение, добавляя акцент на стремление к наилучшим результатам в личностно значимых сферах, что ведет к высокой эффективности деятельности. Х. Хекхаузен, в свою очередь, фокусируется на динамике развития способностей, рассматривая мотивацию достижения как стремление к самосовершенствованию и поддержанию высокого уровня компетентности. А.Н. Леонтьев, представляя отечественную психологическую традицию, систематизирует мотивацию достижения как интегративную личностную характеристику [11].

В психологии мотивация избегания неудач проявляется в стремлении человека действовать так, чтобы избежать ошибок и поражений, особенно когда его действия оцениваются другими. Это может привести к изменению или полному отказу от целей, даже если новые цели не соответствуют личным интересам. Характерные черты людей с высокой мотивацией избегания неудач: избегание публичной оценки, ориентация на избегание неудач вместо достижения успеха, и низкая самооценка. Чрезмерная мотивация избегания неудач может иметь негативные последствия, такие как депрессия и стресс, в то время как умеренная степень этой мотивации способствует самоанализу и совершенствованию [34].

Оптимальный выбор методик для исследования мотивации достижения и избегания неудач у пожилых людей определялся несколькими факторами. Критериями отбора служили достоверность (точное измерение целевого показателя) и надежность (стабильность результатов при повторном тестировании). Однако, помимо этого, учитывались валидность (соответствие теста измеряемой характеристике), практичность (простота и доступность для пожилых людей), экономическая эффективность (минимальные временные и ресурсные затраты) и соответствие специфике выборки (учет возрастных особенностей когнитивных функций и физического состояния).

Таким образом, мы провели опытно-экспериментальное исследование в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Для достижения максимальной валидности и результативности, мы решили использовать следующие методики изучения мотивации избегания неудач: Опросник «Мотивация к избеганию неудач Т. Элерса», «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана. Подобранные нами методики подходят для выполнения цели исследования, также позволяют выполнить поставленные задачи.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Эмпирическое исследование мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста проводилось на базе Челябинской региональной благотворительной общественной организации «Истории хороших дел».

Возраст испытуемых: в исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 60 до 75 лет. Средний возраст в выборке составил 66 лет.

Испытуемые не знакомы между собой. Пол испытуемых: в состав выборки вошли 7 мужчин (23 %) и 23 женщины (77 %). Образование испытуемых: 27 опрошенных (90 % от общего объема выборки) имеют высшее профессиональное образование, 3 респондента – средне-специальное образование. Таким образом, особенностью данной выборки является высокий уровень образования испытуемых.

С группой испытуемых было проведено исследование по методике «мотивация достижения успеха и избегания неудач» Данная методика измерения мотивации достижения – модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. На основании суммарного балла мы можем определить, какая тенденция доминирует у испытуемого. Чем более высокий полученный бал, тем выше выражена у него мотивация достижения и тем ниже развита мотивация избегания неудачи. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 1 (Приложение 2, таблице 2.1).

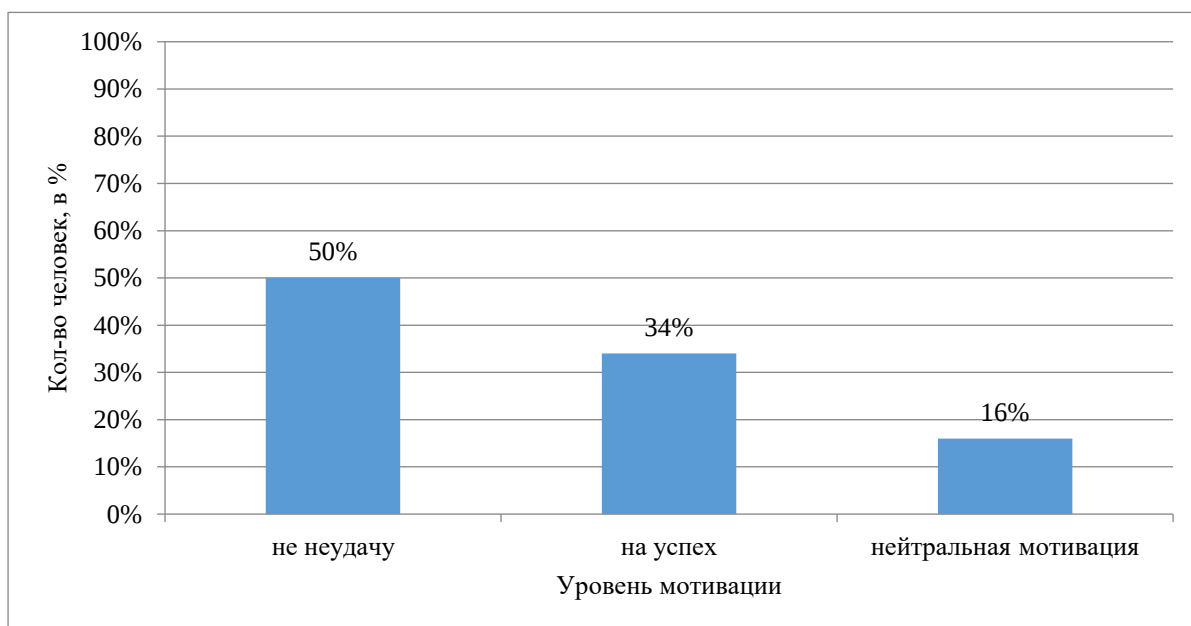


Рисунок 3 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым

После проведения методики «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» мы смогли получить следующие данные, представленные на диаграмме (рисунок 3). После проведения анализа полученных результатов данной методики (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), можно сделать вывод, что у 50 % испытуемых (15 человек) наблюдается мотивация, направленная на избегание неудач. У 34 % в (10 испытуемых от общего количества испытуемых) удалось выявить доминирование мотивации стремления к успеху. У оставшихся 16 % (5 человек) не удалось выявить наклонностей в сторону избегания неудач или достижения успеха.

В данном случае, позитивная (положительная) мотивация – это мотивация достижения, именно такую мотивацию определяет потребность в успехе, в желании проявить себя. Для активной деятельности любого человека, вне зависимости от возраста, необходима высокая вероятность благоприятного исхода. Положительно мотивированный человек проявляет большую целеустремленность и активность. Он может оценивать свои силы и способности, настойчив и чаще проявляет инициативу.

Негативная (она же отрицательная) мотивация – это мотивация на неудачу. В данном случае, отрицательная мотивация характеризуется стремлением индивида избежать оценки своей деятельности. Испытуемым, у которых выражена мотивация на неудачу присуще ложное представление негатива. Совершая какие-то действия, начиная обучаться чему-то новому, человек думает, как избежать неудачу, а не как достичь успеха.

С группой испытуемых был проведен тест «Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса». Нам удалось выявить следующие результаты, представленные в диаграмме (см. рисунок 4) (Приложение 2, таблица 2.3).

Из 30 испытуемых у 50 % (15-ти человек) наблюдается средний уровень мотивации достижения успеха. Люди с данными показателями более смело идут на риск в том деле, которое им уже знакомо и в котором

они уже проявили себя. Также данные индивиды менее охотно идут на риск в незнакомой для себя ситуации. В категорию со средним уровнем мотивации достижения успеха попали испытуемые, получившие за тестирование от 11 до 16 баллов.

Из 30 испытуемых 17 % (всего 5 человек) набрали баллы от 1 до 10. Это говорит о том, что у данных испытуемых можно диагностировать низкий уровень сформированной мотивации достижения успеха. Это свидетельствует о доминировании мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха. Испытуемые данной категории меньше всех остальных готовы идти на риск. Неготовность рискнуть и начать новое дело, как правило, очень сильно препятствует достижению поставленных целей. Из-за того, что индивид изначально настроен на негатив, он чаще попадает в несчастные случаи, а уверенность в том, что результат какого-либо дела будет успешным – практически отсутствует.

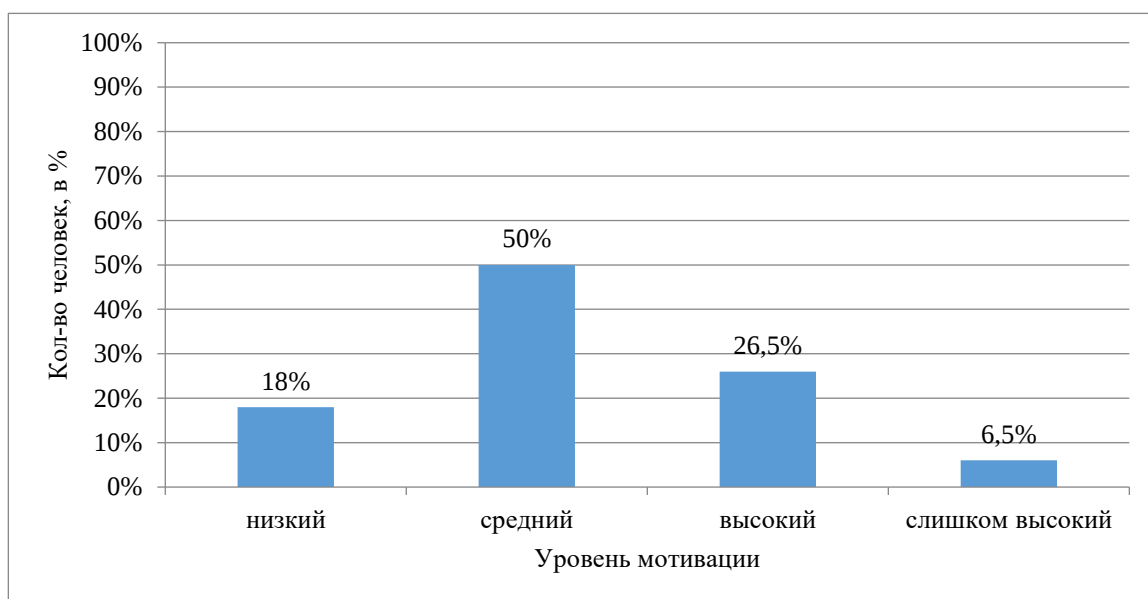


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса

Высокий уровень сформированности мотивации успеха показали 26,5 % от общей выборки (8 человек из 30), они набрали от 17 до 20 баллов по методике. Это свидетельствует о том, что у испытуемых наблюдается положительная мотивация. Такие люди рассчитывают на успех при

начинании новых дел и заданий, но при этом не хотят подвергать себя большому риску в достижении поставленных целей. Люди, у которых наблюдается высокий уровень мотивации успеха, аккуратны, внимательны и гораздо реже попадают в несчастные случаи. Благодаря позитивному настрою они инициативны и более охотно проходят обучение.

Также, как видно на диаграмме (см. рисунок 4), всего 6,5 % (2 человека) имеют слишком высокий уровень мотивации. Они набрали больше 20 баллов по данной методике. Чем больше мотивация индивида на успех (на результат деятельности), тем меньше склонность к риску. Также мотивация на успех воздействует на ожидание успеха: если мотивация на достижение успеха выше, то ожидания на успех обычно непритязательны, чем при слабой мотивации к успеху.

Далее с группой испытуемых было проведено финальное тестирование по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реан. Результаты представлены на рисунке 5, в Приложении 2, таблица 2.6.

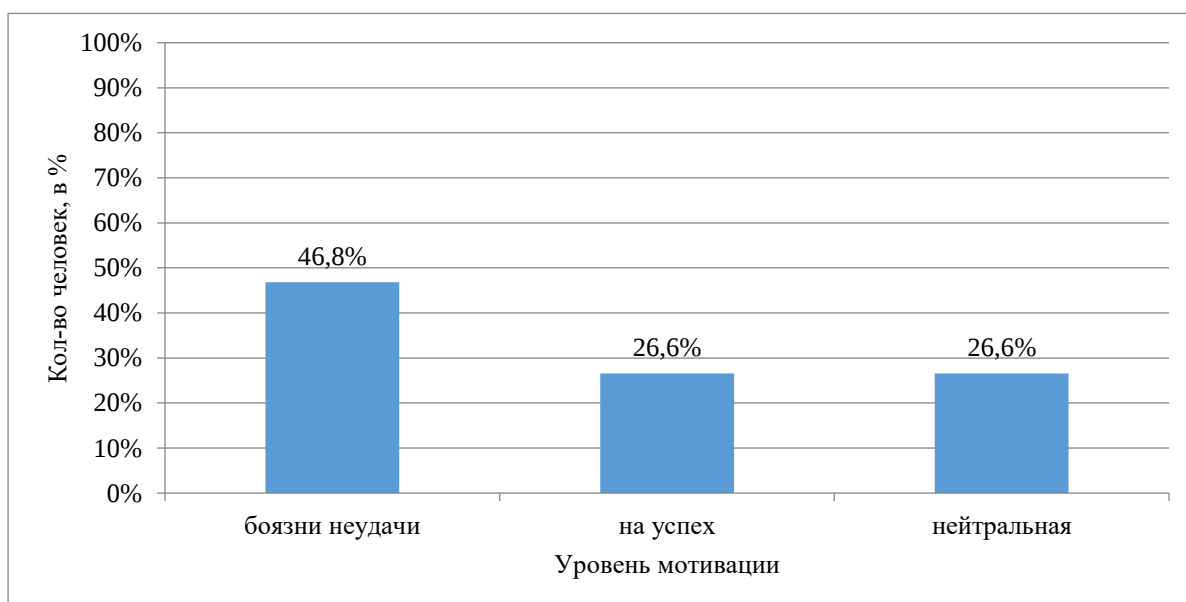


Рисунок 5 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реана

При обработке результатов данной мы увидели, что у 46,8 % от общего количества людей (14 из 30 испытуемых) наблюдается мотивация боязни неудачи, они набрали сумму баллов от 1 до 7 баллов. Такие люди с неохотой начинают новые дела, а также, чаще всего, не могут определиться с видом деятельности, а шанс получения успеха кажется им слишком низким. Люди, у которых мотивация направлена на боязнь неудачи, более негативно относятся к окружающим и проявляют меньшую заинтересованность в делах, требующих новых для них знаний и умений.

По результатам методики у 26,6 % от общей выборки (8 человек) удалось выявить мотивацию на успех. Как правило, мотивированные на успех люди, чаще прочих достигают поставленных целей. Люди с данным типом доминирующей мотивации берутся за выполнение задач, соответствующих им по уровню. При выполнении поставленных задач, они ориентируются на успешное завершение проделанной работы.

У оставшихся 26,6 % (8 человек из 30) по результатам данной методики не удалось выявить доминирующую мотивацию на достижение успеха или на избегание неудачи. Возможно, при заполнении результатов тестирования, испытуемые неверно отметили свои ответы, или не так поняли задание. Также на искажение результатов могла повлиять задумчивость о смысле вопроса и попытки применить его в своей повседневной жизни.

Таким образом, при проведении анализа результатов выбранных методик, мы можем утверждать, что мотивация избегания неудач у лиц пожилого возраста является завышенной, при какой-либо деятельности они ориентируются на достижение чего-либо полезного, конструктивного и положительного. Они могут принимать активное участие в той деятельности, которая не требует принятия ответственности, не оценивается и является уже знакомой. В данном случае, у большей части испытуемых наблюдается мотивация на неудачу, это значит, что при начале какой-либо деятельности, ориентируются на негативные последствия своего дела.

Выводы по главе 2

Опытно-экспериментальная работа осуществляется в несколько последовательных этапов: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап, интерпретационный этап.

Для того, чтобы проверить поставленную нами гипотезу, мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретические методы. Изучение и обобщение психолого-педагогической литературы выявило необходимую информацию о мотивации старшего поколения. В ходе анализа различных источников (учебников, статей, методических пособий) были рассмотрены различные определения понятия «мотивация» и ее влияние на активность человека.

2. Эмпирические методы. Данный метод включает в себя проведение констатирующего эксперимента.

Исследование проводилось на базе Челябинской региональной благотворительной общественной организации «Истории хороших дел». Возраст испытуемых: в исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 60 до 75 лет. Средний возраст в выборке составил 66 лет. Испытуемые не знакомы между собой.

Исследование мы проводили по следующим методикам: мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А.Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

После применения методики «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (адаптированный вариант теста-опросника А. Мехрабиана, разработанный М.Ш. Магомед-Эминовым) мы получили следующие результаты у половины испытуемых (50 %, 15 человек) преобладает мотивация, направленная на избегание неудач. У 34 %

участников (10 человек) наблюдается доминирование мотивации стремления к успеху. У оставшихся 16 % (5 человек) не выявлено явных предпочтений ни к избеганию неудач, ни к достижению успеха.

После проведения методики мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, мы увидели, что из 30 испытуемых у 50 % (15-ти человек) наблюдается средний уровень мотивации достижения успеха. Всего 5 человек диагностируется низкий уровень мотивации достижения успеха. А у 8 человек, это 26 % от общего количества испытуемых, мы наблюдали положительную мотивацию. При обработке результатов по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реана, мы увидели, что у 46,8 % от общего количества людей (14 из 30 испытуемых) наблюдается мотивация боязни неудачи, у 26,6 % от общей выборки (8 человек) удалось выявить мотивацию на успех. А у оставшихся 26,6 % (8 человек из 30) по результатам данной методики не удалось выявить доминирующую мотивацию на достижение успеха или на избегание неудачи. После анализа проведенных методик мы выяснили, что у большинства пенсионеров наблюдается низкая мотивация на успех и высокий уровень мотивации избегания неудач. В пожилом возрасте у пожилых людей происходят значительные физические, психологические и социальные изменения. В этот период у людей наблюдается снижение активности, ухудшение здоровья, ограничение собственных сил и возможностей. Эти факторы влияют на формирование мотивации, направленной на избегание неудачи.

Проведенные нами исследования показывают, что у выбранной нами группы наблюдается высокий уровень мотивации избегания неудач. В программе психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач примут участие все пожилые люди, принявшие участие в тестировании. Поскольку мотивация на неудачу вызывает когнитивные искажения и ухудшает навыки саморегуляции, мы разработали программу, которая будет одинаково полезна и для людей с высокой мотивацией на неудачу, и для людей с низкой мотивацией на неудачу.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Ключевое отличие психокоррекционной и развивающей деятельности состоит в том, что психокоррекция нацелена на исправление уже сформированных, но нежелательных качеств личности, тогда как развитие направлено на формирование необходимых психологических качеств в случае их отсутствия или недостаточного развития.

Психолого-педагогическая программа представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обучение, воспитание и развитие, реализуемых в определенные временные рамки. Современные требования к таким программам изложены в Положении о Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде, проводимом «Федерацией психологов образования России» при поддержке Министерства просвещения РФ [3].

Цель программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста – это уменьшение страха неудачи.

Исходя из результатов диагностики, которые мы привели во второй главе, мы сформулировали следующие задачи программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста:

1. Повысить уровень саморегуляции у пожилых людей.
2. Уменьшить когнитивные искажения, которые появляются вследствие высокой мотивации на неудачу.
3. Снизить уровень мотивации избегания неудач.

4. Развить мотивацию достижения успеха.

5. Сформировать мотивацию на успех у людей с неопределенным (нейтральным) типом мотивации.

При составлении программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста мы опирались на следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Все задачи и методы, используемые в этих областях, должны быть связаны и взаимодействовать между собой как части единой системы. Такой подход предполагает, что изменения и улучшения в одном аспекте развития человека влияют на другие аспекты, создавая гармоничное и целостное воздействие на личность.

2. Принцип единства коррекции и диагностики. Он заключается в том, что процесс диагностики (выявления проблем, затруднений, особенностей развития) и процесс коррекции (их устранения или смягчения) должны быть неразрывно связаны.

3. Деятельностный принцип коррекции. Коррекция нарушений должна осуществляться через активную деятельность человека.

4. Принцип учета возрастно-психологических особенностей. Коррекционная работа должна соответствовать возрастным и психологическим особенностям человека. Т.е. методики, подходы и способы коррекции должны быть адаптированы к уровню развития, возможностям и потребностям личности на каждом этапе ее формирования.

5. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Для эффективного коррекционного воздействия необходимо использовать различные методы и подходы, которые дополняют друг друга и воздействуют на личность в целом. Он основан на том, что психика человека – сложная система, и изолированное применение одного метода не даст устойчивого результата.

6. Принцип учета эмоциональной сложности материала. Этот принцип означает, что при организации коррекционной и обучающей деятельности необходимо учитывать эмоциональную нагрузку материала, чтобы он был доступным, интересным и не вызывал негативных переживаний у клиента.

7. Принцип конфиденциальности. Вся информация, полученная в ходе работы с человеком (пациентом, клиентом, учеником), должна оставаться закрытой для третьих лиц и не может быть разглашена без согласия самого человека или его законных представителей [30].

В нашей коррекционной работе мы использовали следующие методы:

1. Беседа. Это один из ключевых методов психолого-педагогической коррекции, который используется для выявления проблем, формирования новых взглядов и поддержки участников в процессе изменений. Она представляет собой диалог между специалистом (психологом, педагогом) и участниками программы, направленный на обсуждение значимых тем, связанных с коррекцией поведения, мышления и эмоционального состояния.

2. Арт-терапия. Это метод психологического воздействия, основанный на использовании творчества для самовыражения, осознания внутренних переживаний и преодоления психологических трудностей. В психолого-педагогической коррекции он помогает снизить тревожность, развить уверенность в себе и изменить отношение к неудачам.

3. Метод «круглого стола». Это форма групповой дискуссии, при которой все участники находятся в равных условиях и свободно высказывают свои мнения. В психолого-педагогической коррекции он используется для обмена опытом, обсуждения проблем и поиска решений в атмосфере доверия и поддержки.

4. Релаксационные техники. Это методы, направленные на снижение уровня стресса, тревожности и эмоционального напряжения. В психолого-педагогической коррекции они помогают участникам программы

справляться со страхом неудачи, повышать психологическую устойчивость и развивать уверенность в себе.

5. Психообразование. Это метод, направленный на повышение осведомленности участников о психологических процессах, механизмах поведения и способах саморегуляции. В рамках психолого-педагогической коррекции он помогает участникам лучше понимать свои эмоции, страхи и установки, а также формировать новые, более конструктивные стратегии преодоления трудностей.

Занятие имеет логично выстроенную структуру, включающую несколько взаимосвязанных этапов:

- 1) приветствие – способствует созданию комфортной и доверительной атмосферы, помогает сплотить участников группы;
- 2) анализ домашнего задания (кроме первого занятия) – развивает мышление, память и внимание, а также вносит разнообразие в процесс обучения;
- 3) основная часть – включает функциональные упражнения, техники и практики, направленные на достижение целей занятия;
- 4) постановка нового домашнего задания – логично дополняет предыдущий этап, закрепляя полученные знания и навыки;
- 5) рефлексия – участники анализируют занятие с двух точек зрения: эмоциональной (впечатления, настроение) и смысловой (ценность полученного опыта);
- 6) прощание – подведение итогов и завершающий этап, формирующий завершенность и плавный переход к следующему занятию.

Такой подход обеспечивает системность, вовлеченность и эффективность процесса обучения.

Программа психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста представлена в приложении 3.

Содержание программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста:

Программа психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Занятие 1. Знакомство и установление правил группы.

Цель: создание доверительной атмосферы, ознакомление участников с целями и правилами группы.

Задачи:

- 1) познакомить участников друг с другом;
- 2) обсудить и принять правила группы;
- 3) начать формирование мотивации к участию в программе.

Ход занятия:

1. Упражнение «Знакомство». Цель: создать комфортную атмосферу в группе, помочь участникам познакомиться друг с другом.

2. Обсуждение правил группы. Цель: установить четкие рамки взаимодействия в группе, обеспечить безопасность и уважение к каждому участнику.

3. Релаксационное упражнение «Дыхание спокойствия». Цель: снять напряжение, помочь участникам расслабиться и настроиться на работу в группе.

4. Задание на дом.

Занятие 2. Понимание мотивации избегания неудач.

Цель: осознание участниками своих страхов и причин избегания неудач.

Задачи:

- 1) познакомить участников с понятием мотивации избегания неудач;
- 2) помочь участникам идентифицировать свои страхи.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое мотивация избегания неудач?». Цель: познакомить участников с понятием мотивации избегания неудач, помочь им осознать свои страхи.

2. Упражнение «Мои страхи». Цель: помочь участникам идентифицировать свои страхи и обсудить их в безопасной обстановке.

3. Арт-терапия «Рисуем страх». Цель: выразить страхи через творчество, снизить их эмоциональную значимость.

4. Релаксация «Мышечное расслабление». Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, связанное с обсуждением страхов.

5. Задание на дом.

Занятие 3. Работа с негативными установками.

Цель: выявление и коррекция негативных установок, связанных с неудачами.

Задачи:

- 1) помочь участникам осознать свои негативные установки;
- 2) научить заменять их на позитивные.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое установки?». Цель: познакомить участников с понятием установок и их влиянием на поведение.

2. Упражнение «Мои установки». Цель: помочь участникам осознать свои негативные установки и их влияние на жизнь.

3. Метод «Круглый стол»: участники предлагают способы замены негативных установок на позитивные. Цель: обсудить способы замены негативных установок на позитивные, обменяться опытом.

4. Арт-терапия «Позитивный коллаж». Цель: закрепить позитивные установки через творчество, создать визуальный образ желаемых изменений.

5. Задание на дом.

Занятие 4. Развитие уверенности в себе.

Цель: повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Задачи:

- 1) помочь участникам осознать свои сильные стороны;
- 2) научить использовать их в повседневной жизни.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое уверенность?». Цель: познакомить участников с понятием уверенности и ее ролью в жизни.

2. Упражнение «Мои достижения». Цель: помочь участникам осознать свои сильные стороны и успехи, укрепить самооценку.

3. Арт-терапия «Мой герб». Цель: визуализировать свои сильные стороны и достижения, создать символ уверенности.

4. Релаксация «Визуализация успеха». Цель: закрепить позитивный образ себя через визуализацию успеха.

Занятие 5. Навыки преодоления трудностей.

Цель: формирование навыков преодоления жизненных трудностей.

Задачи:

- 1) научить участников анализировать трудные ситуации;
- 2) познакомить с техниками решения проблем.

Ход занятия:

1. Беседа «Как справляться с трудностями?». Цель: познакомить участников с эффективными стратегиями преодоления трудностей.

2. Упражнение «Анализ ситуации». Цель: научить участников анализировать трудные ситуации и находить пути их решения.

3. Метод «Круглый стол». Цель: обсудить различные способы решения проблем, обменяться опытом.

4. Релаксация «Дыхание для ясности ума». Цель: снять напряжение, улучшить концентрацию и ясность мышления.

Занятие 6. Психообразование: стресс и его преодоление.

Цель: обучение участников методам управления стрессом.

Задачи:

- 1) познакомить участников с понятием стресса;
- 2) научить техникам снижения стресса.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое стресс?». Цель: познакомить участников с понятием стресса и его влиянием на жизнь.

2. Упражнение «Мои источники стресса». Цель: помочь участникам осознать свои источники стресса.

3. Релаксация «Прогрессивная мышечная релаксация». Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, связанное со стрессом.

4. Арт-терапия «Рисуем спокойствие». Цель: выразить состояние спокойствия через творчество, закрепить позитивные эмоции.

Занятие 7. Развитие позитивного мышления.

Цель: формирование навыков позитивного мышления.

Задачи:

1) научить участников видеть положительные стороны в любой ситуации;

2) развить оптимистичный взгляд на жизнь.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое позитивное мышление?».

Цель: познакомить участников с принципами позитивного мышления.

2. Упражнение «Изменение».

Цель: научить участников переформулировать негативные мысли в позитивные.

3. Арт-терапия «Карта счастья». Цель: визуализировать позитивные моменты жизни, создать образ счастья.

4. Релаксация «Медитация на позитив». Цель: закрепить позитивные установки через медитацию.

Занятие 8. Поддержка и взаимопомощь.

Цель: развитие навыков поддержки и взаимопомощи в группе.

Задачи:

1) научить участников оказывать и принимать поддержку;

2) укрепить групповую сплоченность.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое поддержка?». Цель: познакомить участников с понятием поддержки и ее важностью.

2. Упражнение «Комплименты».

Цель: научиться принимать себя и хвалить.

3. Метод «Круглый стол»: участники обсуждают, как они могут поддерживать друг друга. Цель: обсудить, как участники могут поддерживать друг друга в повседневной жизни.

4. Релаксация «Групповая визуализация».

Цель: укрепить чувство единства в группе через совместную визуализацию.

Занятие 9. Планирование будущего.

Цель: помочь участникам в постановке целей и планировании будущего.

Задачи:

1) научить участников ставить реалистичные цели;

2) помочь составить план достижения целей.

Ход занятия:

1. Беседа «Как ставить цели?».

Цель: познакомить участников с принципами постановки реалистичных целей.

2. Упражнение «Мои цели».

Цель: помочь участникам сформулировать свои цели на ближайшее будущее.

3. Арт-терапия «Дорожная карта».

Цель: визуализировать путь к достижению целей, создать план действий.

4. Релаксация «Визуализация успеха».

Цель: закрепить позитивный настрой на достижение целей.

5. Задание на дом.

Занятие 10. Подведение итогов.

Цель: подведение итогов программы, закрепление достигнутого.

Задачи:

- 1) обсудить результаты участия в программе;
- 2) закрепить позитивные изменения.

Ход занятия:

1. Беседа «Что изменилось?». Цель: обсудить результаты участия в программе, закрепить позитивные изменения.

2. Упражнение «Письмо себе».

Цель: помочь участникам сформулировать свои пожелания и цели на будущее.

3. Арт-терапия «Общий коллаж».

Цель: создать символ успехов группы, укрепить чувство единства.

4. Проведение повторной диагностики по методикам мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А.Реан «Мотивация успеха и мотива-ция боязни неудачи» (МУН)

5. Релаксация «Благодарность». Цель: закрепить позитивные эмоции, завершить программу на высокой ноте.

6. Заключительное слово психолога.

Таким образом, мы составили и реализовали программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. Снижение уровня мотивации избегания неудач происходит за счет комплексного подхода, включающего в себя работу с эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами. Осознание проблемы происходит на занятиях с 1 по 3, на занятиях с 3 по 4 мы работали с негативными установками, в упражнениях с 5 по 7 мы занимались развитием навыков преодоления трудностей, на занятии 8 мы учились поддерживать друг друга и оказывать взаимопомощь. На последних занятиях 9 и 10 мы занимались планированием будущего и закреплением позитивных изменений.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

После реализации, подготовленной нами программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, мы провели повторную диагностику по следующим методикам: мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А.Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

Результаты повторных диагностик представлены на рисунке 6 в приложении 4, таблица 4.2. Проведя анализ результатов по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым, мы заметили, что общее моральное состояние участников программы улучшилось, снизилась мотивация не неудачу. По полученным данным мы видим, что мотивация на успех наблюдается у 17 человек из 30 (56 %), также мы смогли вывести уровень мотивации на нейтральный у 10 человек из 30 (34 %), а у 3 человек из 30 (10 %) уровень мотивации не изменился.

Поднявшийся уровень мотивации на успех у 17 пожилых людей говорит нам о том, что после занятий по программе психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач, они больше стремятся достигать цели, готовы работать и преодолевать трудности. Они более уверены в своих силах и способностях, чем до участия в программе.

Нейтральная мотивация наблюдается у 10 пожилых людей. Это говорит нам о том, что какая-либо из мотиваций у них не выражена и не сильно влияет на повседневную жизнь. Мотивация на избегание неудач наблюдается у 3 пожилых людей. Поведение с таким типом мотивации определяется стремлением всеми силами избежать ошибок и критики в свой

адрес. В ходе программы мы смогли «поднять» уровень мотивации у пожилых людей с низкого до нейтрального.

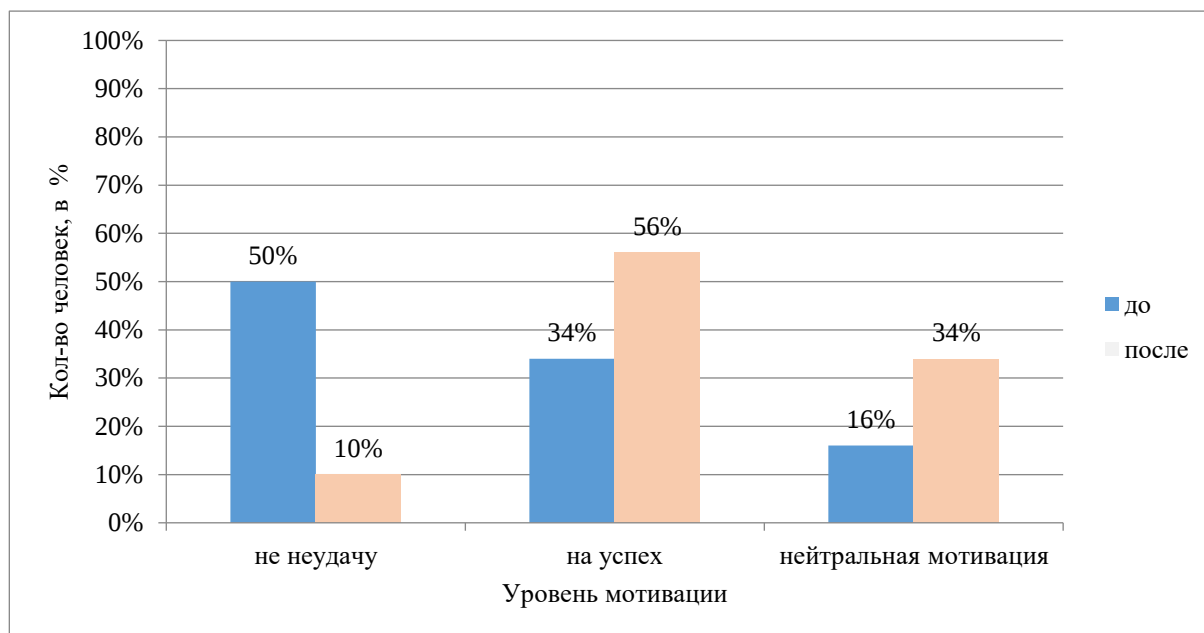


Рисунок 6 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым до и после реализации программы

Как видно по рисунку 6, до и после применения разработанной нами программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, наблюдается значительное снижение уровня мотивации избегания неудач. До реализации программы мотивация на неудачу наблюдалась у 50 % испытуемых (15 человек), а после реализации программы их количество сократилось до 10 %. Количество людей с мотивацией на успех увеличилось с 34 % до 56 %. Сводная таблица результатов «до» и «после» реализации программы по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым представлена в приложении 4, таблица 4.3.

Проведя анализ повторной диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса. Результаты представлены на рисунке 7 и в Приложении 4 таблица 4.5

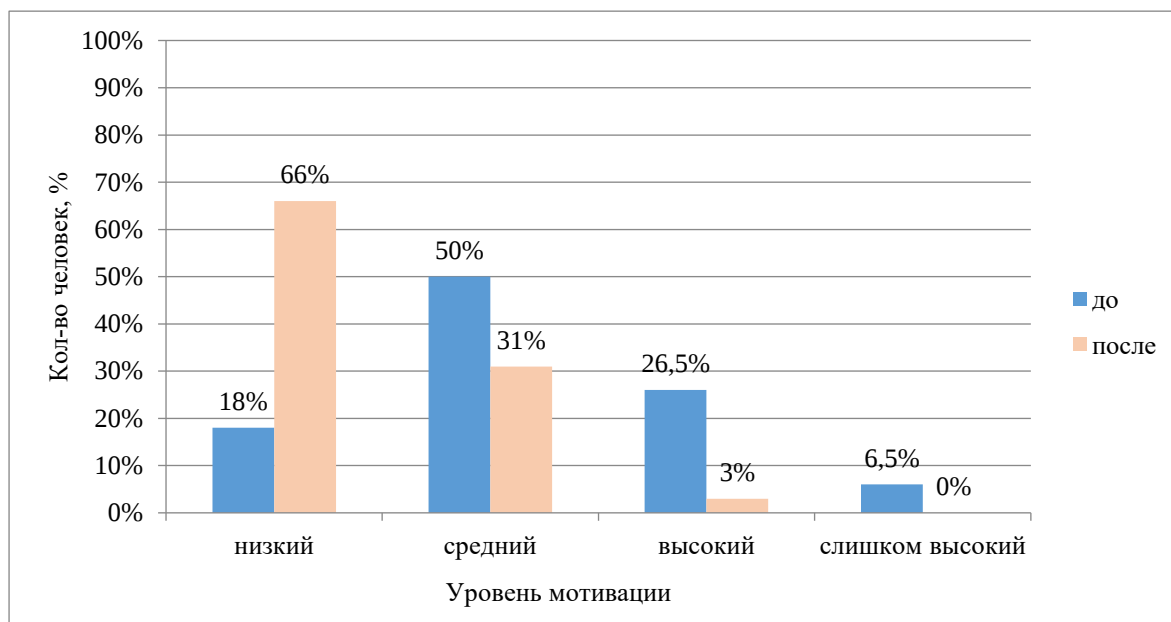


Рисунок 7 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерс

По результатам повторного проведения диагностики мы видим, что у 20 человек из 30 (66 %) преобладает низкая мотивация к избеганию неудач. Это означает, что после занятий по составленной нами программе они менее склонны к беспокойству о потенциальных ошибках и больше стремятся достичь успеха в новых начинаниях. У 9 человек из 30 (31 %) мы видим средний уровень мотивации. Это говорит нам о том, что после работы по программе психолого-педагогической коррекции они в некоторой степени стремятся избегать ошибок при этом стараясь браться за новые дела. Высокий уровень мотивации избеганию неудач наблюдается у 1 человека из общего числа участников. Такие результаты мы получили, вероятно, из-за высокого уровня тревожности испытуемых. Люди с высоким и слишком высоким уровнем мотивации к избеганию неудач склонны отказываться от работы с чем-то новым из-за страха ошибиться.

Как видно на рисунке 7, после реализации нашей программы, уровень мотивации достижения успеха и избегания неудач также изменился. Мы смогли значительно снизить уровень мотивации избегания неудач. До реализации программы низкий уровень мотивации к избеганию неудач наблюдался у 18 %, а после реализации программы у 66 %. Также после реализации программы мы снизили показатели высокого и слишком высокого уровня мотивации к избеганию неудач с 26,5 % и 6,5 %, до 3 % и 0 % соответственно. Подробные результаты применения методики «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерс «до» и «после» реализации программы представлены в приложении 4, таблице 4.6.

Проведя повторно диагностику по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана, мы получили следующие результаты: у 4 человек из 30 (13 %) мы наблюдаем мотивацию на неудачу, для такого уровня мотивации характерно стремление избегать ошибок и ситуаций, в которых можно допустить ошибки и критику. Мотивация на успех наблюдается у 19 человек из 30 (63 %). После проведения программы мы наблюдаем, что участники ориентированы на достижение целей. У 7 человек из 30 (24 %) мы наблюдаем нейтральную или невыраженную мотивацию. Такие показатели характерны для людей, которые находятся в состоянии неопределенности, не имеют достаточной мотивации для достижения целей. Результаты представлены на рисунке 8 и в приложении 4, таблица 4,7.

Как видно на рисунке 8, после реализации программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста нам удалось сформировать мотивацию на успех у 63 % испытуемых (до реализации программы показатель был 26,6 %). Также нам удалось снизить количество испытуемых со страхом неудачи с 46,8 % до 13 %. Стоит отметить, что количество людей с нейтральным уровнем мотивации тоже снизилось до 24 %.

Подробные результаты исследования мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана «до» и «после» реализации программы представлены в приложении 4, таблице 4.9.

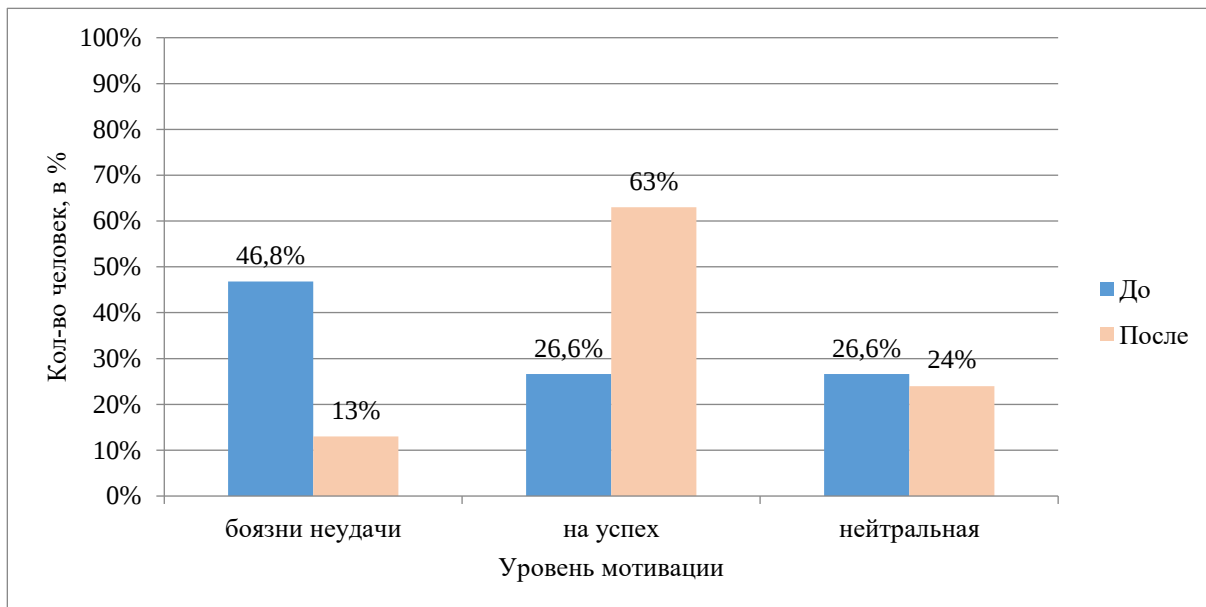


Рисунок 8 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана до и после реализации программы

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленную на изменение фокуса с неудач на процесс, работу с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции был использован Т-критерий Вилкоксона по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса (Приложение 4, таблица 4.3., 4.4).

Гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Мы провели ранжирование значений до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса. Результат представлен в приложении 4 таблица 4.8.

$$T = \sum(R_{\text{э}}) = 465$$

Значение находят по формуле (1).

$$\sum(R_p) = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{30(30+1)}{2} = 465 \quad (1)$$

Сумма рангов нетипичных сдвигов = 3.

$\sum(R_{\text{э}}) = \sum(R_p)$ – ранжирование проведено верно.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 3$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$ по таблице критических значений для уровней статистической значимости $p=0,01$ и $p=0,05$:

$$T_{\text{кр}} \begin{cases} p = 0,01 = 120 \\ p = 0,05 = 151 \end{cases}$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$$

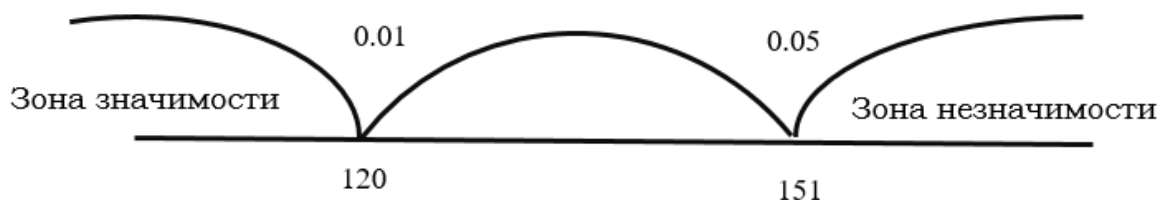


Рисунок 9 – Ось значимости

Таким образом, мы видим, что результат в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Уровень мотивации на успех у пожилых людей повышен, а страх совершить ошибку, наоборот, снижен.

Таким образом, мы провели повторную диагностику испытуемых после реализации программы психолого-педагогической коррекции

мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста и получили следующие результаты:

По методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым мы заметили снижение уровня мотивации на неудачу с 50 % до 10 % испытуемых и повышение уровня мотивации на успех с 34 % до 56 %. Результат представлен в таблице 1 и в приложении 4 таблицах 4.1 и 4.2.

По методике «Мотивация к избеганию неудач» Т.Элерса мы можем сказать, что уровень мотивации к избеганию неудач существенно снизился. Низкий уровень мотивации к избеганию неудач наблюдается у 20 человек (66 %), средний уровень – у 9 человек (31 %) и высокий у 1 человека. Результат представлен в таблице 2 и в приложении 4 таблицах 4.4 и 4.5.

По методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана мы также наблюдаем повышение уровня мотивации на успех с 26,6 % до 63 %, мотивация на неудачу наблюдается у 4 человек. Снижение уровня мотивации на неудачу с 46,8 % до 13 %. Однако, у 7 человек из 30 (24 %) мы наблюдаем нейтральный уровень мотивации. Результат представлен в таблице 3 и в приложении 4 таблицах 4.7 и 4.8.

Итак, в начале нашего исследования мы сформулировали гипотезу: уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на изменение фокуса с неудач на процесс, работа с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции.

В ходе нашего исследования мы провели измерение уровня мотивации по методикам «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А.Мехрабиана), «Мотивация к избеганию неудач» Т.Элерса, «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого

возраста, результаты представлены в приложении 4 в таблицах 4.3, 4.6, 4.9. Из этого следует вывод о том, что поставленная в начале нашего исследования гипотеза подтвердилась – уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста снизился после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Проведя расчет по Т-критерию Вилкоксона, мы приняли гипотезу гипотеза Н1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении Уровень мотивации на успех у пожилых людей повышен, а страх совершить ошибку, наоборот, снижен. Уровень мотивации на успех у пожилых людей повышен, а страх совершить ошибку, наоборот, снижен. Следовательно, программа реализована успешно, гипотеза подтверждена.

3.3 Рекомендации для родственников по психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

На основе теоретических положений и эмпирических данных, полученных в ходе исследования, мы разработали психолого-педагогические рекомендации, направленные на коррекцию мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Эти рекомендации предназначены для родственников, которые играют важную роль в создании поддерживающей среды и помогают пожилым людям преодолеть страх неудачи, повысить уверенность в себе и сохранить активность.

Мотивация избегания неудач у лиц пожилого возраста чаще всего связана со страхами перед новыми задачами и неуверенностью в своих силах. Как правило, это приводит к снижению уровня активности и социальной изоляции пожилых людей, что не допустимо [31].

Мы составили следующие рекомендации для родственников пожилых людей, проходящих коррекцию мотивации избегания неудач:

1. Создание атмосферы поддержки и спокойствия. Чувство одиночества только усиливает самоизоляцию пожилого человека, они прерывают контакты с окружающими из-за страха критики или осуждения. Создание атмосферы поддержки и спокойствия поможет им чувствовать себя более уверенно, а отсутствие негативной реакции на ошибки со стороны близких поможет снизить страх перед неудачами. Создать атмосферу поддержки можно разными способами: проявление терпения и эмпатии, частая похвала пенсионера и отсутствие сравнения с другими людьми [45].

Также для создания атмосферы поддержки и спокойствия вы можете обустроить пространство пожилого человека так, чтобы оно было безопасным и удобным. Для создания уюта можно использовать различные предметы интерьера или вещи, которые пожилой человек сделал своими руками. Таким образом, он будет каждый день видеть свои успехи, что способствует поддержке уровня позитивной мотивации.

Для этих целей можно применять следующие упражнения «Комплимент дня»: каждый день говорите пожилому человеку комплимент, подчеркивая его сильные стороны или достижения. Например: «Ты сегодня отлично справился с задачей!» [45].

2. Постепенно вовлекать пенсионера в новую деятельность. Именно поэтапное и постепенное вовлечение помогает пенсионеру поверить в свои силы. Это можно сделать следующими способами: постепенное усложнение поставленных задач с добавлением новых видов деятельности, например, новое хобби, новые маршруты прогулок, посещение новых магазинов. Чтобы избавиться от страха неудач, необходимо сделать задачи более управляемыми, разделив их на более маленькие части [53].

Для этого помогут упражнения:

1. Упражнение «Маленькие шаги»: разделите задачу на несколько этапов. Например, если человек боится готовить, начните с простого – нарезать овощи. Постепенно добавляйте новые шаги.

2. Упражнение «Лестница успеха»: составьте список задач от простых к сложным. После выполнения каждой задачи отмечайте прогресс.

Также сюда мы можем отнести и рекомендацию к поощрению и поддержке творчества. Творческие увлечения – это отличный способ выразить свои чувства и эмоции, снизить стресс и наглядно продемонстрировать свои успехи. Важно поощрять и поддерживать желание пенсионера заняться какой-либо новой деятельностью, подчеркивать важность того, что пенсионер делает и не обесценивать те случаи, когда творческая подделка вышла не очень.

3. Развить позитивное мышление. Позитивное мышление – это важный аспект повседневной жизни. Он также помогает снизить страх перед чем-то новым и более оптимистично подходить к работе. Повысить уровень позитивного мышления можно следующими способами:

1. Помогайте фокусироваться на успехах, напоминая о прошлых достижениях.

2. Учите видеть возможности, а не только риски. Например, вместо «Это слишком сложно» говорите: «Давай попробуем, и если что-то не получится, найдем другое решение».

4. Поддерживать высокий уровень социальной активности. Межличностное общение и участие в групповой деятельности (творческой или рабочей) помогает сохранить эмоциональное благополучие. Важно учитывать, что общение должно быть личным, а не онлайн. Необходимо поощрять пожилого человека за общение с родственниками, друзьями и соседями. Можно приводить пожилого человека в клубы по интересам, творческие кружки и просветительские мероприятия. Очень важно интересоваться жизнью пожилого человека, интересоваться как и куда он ходил за день, с кем общался и т.д.

5. Развить самостоятельность и независимость. Самостоятельность укрепляет ощущение независимости и уверенности в себе и своих силах, что помогает снизить страх перед новыми задачами. Повысить уровень

самостоятельности можно через создание условий для самореализации пожилого человека, не давить на него и снизить уровень гиперопеки. Позвольте пожилому человеку самостоятельно действовать, выбирать хобби и общаться, мягко и спокойно реагируйте на допущенные ошибки [16].

6. Даже после программы коррекции мотивации избегания неудач необходимо поддерживать высокий уровень мотивации на успех, используя упражнения, которые мы разработали для программы психолого-педагогической коррекции. Работа со страхом неудачи помогает пожилому человеку стать более уверенно. Кроме упражнений необходимо открыто обсуждать страхи, не обесценивая их, объяснить, что ошибки – это нормально и предлагать альтернативные способы решения проблем [17].

7. Соблюдать норму физической активности. Здоровый образ жизни в целом и физическая активность в частности помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и поддерживать активное и позитивное долголетие. Для этого можно записать пожилого человека на йогу, скандинавскую ходьбу и т.д., помогать следить за режимом дня и режимом питания и сна, а также создать комфортные условия для активности. Постепенное увеличение уровня физической активности также поможет снизить уровень риска возникновения депрессии и возрастных изменений мозга. Также сюда мы можем отнести и работу с пищевыми привычками, работу с когнитивными функциями мозга. Все это необходимо для сохранения позитивного отношения к себе и к окружающему миру, следовательно, к меньшему страху осуждения [42].

Соблюдать норму физической активности также поможет структурированный распорядок дня. Четкий распорядок дня помогает чувствовать себя более уверенно, снижая уровень страхов, связанных с неопределенностью. Нет необходимости составлять расписание дня как у олимпийских спортсменов, для начала хватит пунктов «подъем», «завтрак» «обед», «ужин». Постепенно можно добавлять новые пункты, например

«зарядка», «прогулка» или «хобби». Для соблюдения распорядка можно использовать напоминания.

8. Работа с психологом. При необходимости, после реализации программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста можно обратиться к психологу повторно. Важно объяснить пожилому человеку, что работать со страхами с помощью психолога это нормально [63].

Также психолог может помочь проработать прошлый негативный опыт, который вызывает страх при аналогичных ситуациях в будущем. Работа с негативным опытом поможет пожилому человеку извлечь позитивные моменты и научиться работать со страхами, что не мало важно в работе с мотивацией.

9. Личный пример. Для более эффективной помощи пожилому человеку в снижении уровня мотивации избегания неудач вы можете самостоятельно выполнять все описанные выше рекомендации, показывая на своем примере, что они работают и что соблюдать и выполнять их не страшно. Открыто демонстрируйте, как вы справляетесь с трудностями, показывайте позитивное отношение к жизни и к окружающим, избегая обесценивания проблем пожилого человека. Глядя на вас, ваш пожилой родственник, скорее всего захочет с такой же легкостью преодолевать препятствия и жизненные трудности [63].

10. Занимайтесь психологическим просвещением. Понимание возрастных психологических особенностей поможет пожилому человеку лучше понимать причины и следствия тех или иных особенностей своего поведения. А, как известно, если мы понимаем с чем работать, то понимаем и как с этим работать. Помогайте пожилому родственнику работать над собой, выполнять упражнения [63].

11. Регулярная обратная связь. Очень важно не только говорить пожилому человеку что делать, но и слушать его мнение, переживания и желания. Позитивное не насильственное общение помогает пожилому

человеку увидеть прогресс его деятельности, следовательно, поддерживать уровень позитивной мотивации. Обратную связь можно осуществлять следующим образом: обсуждение любых успехов и достижений, отсутствие обесценивания успехов и добродушное отношение к общению с пожилым родственником.

Таким образом, мы составили рекомендации для родственников пожилых людей, чтобы помочь им в поддержке позитивного уровня мотивации и преодоления мотивации избегания неудач при ее последующем появлении. Хотим отметить, что все рекомендации строятся на позитивном отношении к близкому человеку, принятии и поддержке.

Выводы по главе 3

Мы составили и реализовали программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. Работа проходила на базе Челябинской региональной благотворительной общественной организации «Истории Хороших Дел».

Цель программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста – это уменьшение страха неудачи.

Исходя из результатов диагностики, которые мы привели во второй главе, мы сформулировали следующие задачи программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста:

1. Повысить уровень саморегуляции у пожилых людей.
2. Уменьшить когнитивные искажения, которые появляются вследствие высокой мотивации на неудачу.
3. Снизить уровень мотивации избегания неудач.
4. Развить мотивацию достижения успеха.

5. Сформировать мотивацию на успех у людей с неопределенным (нейтральным) типом мотивации.

После реализации программы мы провели повторное тестирование по методикам: мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А. Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

По методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А.Мехрабиана) мы заметили снижение уровня мотивации на неудачу с 50 % до 10 % испытуемых и повышение уровня мотивации на успех с 34 % до 56 %. Результат представлен в таблице 1 и в приложении 4 таблицах 4.1 и 4.2.

По методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса мы можем сказать, что уровень мотивации к избеганию неудач существенно снизился. Низкий уровень мотивации к избеганию неудач наблюдается у 20 человек (66 %), средний уровень – у 9 человек (31 %) и высокий у 1 человека. Результат представлен в таблице 2 и в приложении 4 таблицах 4.3 и 4.4.

По методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана мы также наблюдаем повышение уровня мотивации на успех с 26,6 % до 63 %, мотивация на неудачу наблюдается у 4 человек. Снижение уровня мотивации на неудачу с 46,8 % до 13 %. Однако, у 7 человек из 30 (24 %) мы наблюдаем нейтральный уровень мотивации. Результат представлен в таблице 3 и в приложении 4 таблицах 4.5 и 4.6.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленную на изменение фокуса с неудач на процесс, работу с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции был использован Т-критерий Вилкоксона по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса. Проведенный расчет показал

нам, что разработанная нами программа эффективна и помогает снизить уровень мотивации избегания неудач.

Мы составили рекомендации для родственников пожилых людей чтобы помочь им в поддержке позитивного уровня мотивации и преодоления мотивации избегания неудач при ее последующем появлении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было направлено на изучение и психолого-педагогическую коррекцию мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Объект исследования: мотивация избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Гипотеза: Уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленную на изменение фокуса с неудач на процесс, работа с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции.

В нашей работы мы смогли решить следующие задачи:

1. Проанализировали проблему мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
2. Охарактеризовали особенности проявления мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
3. Теоретически обосновали и разработали модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.
4. Охарактеризовали этапы, методы и методики исследования.
6. Охарактеризовали выборку испытуемых, проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
7. Разработали и реализовали программу психолог-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

8. Проанализировали результаты опытно-экспериментального исследования.

9. Составили рекомендации для родственников по психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Именно мотивация стала ключевым термином в психологии, объясняющим причины поведения человека. Разные ученые, по-разному трактовали понятие «мотивация». Например, Алексей Николаевич Леонтьев определял мотивацию следующим образом: Мотивация – это совокупность побудительных психических процессов, обуславливающая поведение живого организма, а Роберт Семенович Немов понимал мотивацию, как совокупность различных причин психологического характера, которые объясняют поведение человека. В пожилом возрасте мотивация формируется под влиянием социального окружения и личных потребностей, а выход на пенсию сопровождается переосмыслением жизни, новыми целями и страхами. Психологи, включая А. Маслоу и В.Г. Леонтьева, изучали мотивацию и ее механизмы, отмечая их влияние на поведение. Пожилые люди сталкиваются с кризисами социальной роли, изменениями темпа жизни, проблемами со здоровьем и финансовыми трудностями, что требует поддержки и адаптации.

С возрастом у пожилых людей уменьшаются социальные контакты, снижается физическая и умственная активность, а также усиливается потребность в помощи со стороны окружающих. У тех, кому за 80, нередко проявляются ностальгия, снижение мотивации и ухудшение здоровья, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии и качестве жизни. Мотивация пожилых может быть как позитивной, направленной на достижение успеха, так и негативной, связанной с избеганием неудач, страхами и тревожностью. Такие страхи, как потеря независимости, социального статуса или физических возможностей, часто ведут к пассивности и ограничению активности.

Мы составили «Дерево целей», генеральная цель которого теоретически обосновать и экспериментально выполнить коррекцию мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. «Дерево целей» представлено на рисунке 1. Также мы разработали модель психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. Наша модель состоит из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического и результативного блоков, которые представлены на рисунке 2.

Во второй главе мы приступили к эмпирическим методам исследования, а именно провели диагностику мотивации избегания неудач по следующим методиками: мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А. Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

Во второй главе мы провели исследование уровня и направления мотивации у лиц пожилого возраста. В ходе исследования были использованы следующие методики: методика Т. Элерса для оценки мотивации к избеганию неудач, методика «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (адаптированный вариант теста-опросника А. Мехрабиана, разработанный М.Ш. Магомед-Эминовым), а также тест-опросник А. Реана «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

По результатам методики «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» было выявлено, что у 50 % испытуемых (15 человек) преобладает мотивация, направленная на избегание неудач. У 34 % участников (10 человек) наблюдается доминирование мотивации стремления к успеху. У оставшихся 16 % (5 человек) не удалось определить явных предпочтений ни к избеганию неудач, ни к достижению успеха.

При проведении методики Т. Элерса было установлено, что у 50 % испытуемых (15 человек) наблюдается средний уровень мотивации

достижения успеха. Низкий уровень мотивации достижения успеха был выявлен у 5 человек, что составляет 16,7 % от общего числа участников. Положительная мотивация была зафиксирована у 8 человек (26 % от общего количества испытуемых).

Результаты обработки данных по методике А. Реана показали, что у 46,8 % испытуемых (14 человек) преобладает мотивация боязни неудачи. У 26,6 % участников (8 человек) выявлена мотивация на успех. У оставшихся 26,6 % (8 человек) не удалось определить доминирующую мотивацию, направленную на достижение успеха или избегание неудачи.

В третьей главе мы составили и реализовали программу психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста.

Цель программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста – это уменьшение страха неудачи.

Исходя из результатов диагностики, которые мы привели во второй главе, мы сформулировали следующие задачи программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста:

- 1) повысить уровень саморегуляции у пожилых людей;
- 2) уменьшить когнитивные искажения, которые появляются вследствие высокой мотивации на неудачу;
- 3) снизить уровень мотивации избегания неудач;
- 4) развить мотивацию достижения успеха;
- 5) сформировать мотивацию на успех у людей с неопределенным (нейтральным) типом мотивации.

После реализации программы мы провели повторную диагностику по названным выше методикам и заметили значительные изменения в уровне мотивации избегания неудач и мотивации на успех.

Согласно данным, полученным нами по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана, предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым) после реализации программы наблюдается существенное снижение уровня мотивации избегания неудач. До проведения программы такая мотивация была характерна для 50 % испытуемых (15 человек), однако после ее реализации этот показатель уменьшился до 10 %. При этом количество участников с мотивацией на успех возросло с 34 % до 56 %.

Результаты по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерс до и после реализации программы также изменились. До реализации программы низкий уровень мотивации к избеганию неудач был зафиксирован у 18 % испытуемых, а после проведения программы этот показатель увеличился до 66%. Кроме того, после реализации программы показатели высокого и слишком высокого уровня мотивации к избеганию неудач снизились с 26,5 % и 6,5 % до 3 % и 0 % соответственно.

По методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана мы также видим позитивные изменения в показателях до и после реализации нашей программы. У 63 % испытуемых сформировалась мотивация на успех, тогда как до реализации программы этот показатель составлял 26,6 %. Кроме того, количество участников с выраженным страхом неудачи сократилось с 46,8 % до 13 %. Также стоит отметить, что доля испытуемых с нейтральным уровнем мотивации уменьшилась до 24 %.

Итак, в начале нашего исследования мы сформулировали гипотезу: уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на изменение фокуса с неудач на процесс, работа с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции. После проведения расчета с использованием Т-критерия Вилкоксона, мы выявили статистически значимые изменения в уровне мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста после внедрения

программы психолого-педагогической коррекции. У пожилых людей повысился уровень мотивации на успех, а страх совершить ошибку, напротив, снизился. Таким образом, программа доказала свою эффективность, а гипотеза исследования получила подтверждение.

Также мы составили рекомендации для родственников пожилых людей, принимавших участие в программе психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста. Главной характеристикой рекомендаций является позитивное и доброжелательное отношение к пожилому человеку, регулярное общение и соблюдение режима дня.

Резюмируя, мы можем с уверенностью сказать, что гипотеза нашего исследования подтверждена, уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста снизился после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на изменение фокуса с неудач на процесс, работу с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти / В. А. Аверин, Ж. К. Дандарова [и др.]. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с. – ISBN 5-93878-029-2. – URL: <https://sdo.mgaps.ru/books/K9/M6/file/1.pdf> (дата обращения: 10.02.2025).
2. Артюхова Т. Ю. Психокоррекция и психотерапия : учеб. пособие / Т. Ю. Артюхова, Т. В. Шелкунова. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 170 с. – ISBN 978-5-7638-4172-5. – URL: https://lpi.sfu-kras.ru/files/psihokorrekcija_i_psihoterapiya_2019.pdf (дата обращения: 10.02.2025).
3. Васильева Е. В. Концепция активного долголетия : возможности и ограничения реализации в России / Е.В. Васильева ; под ред. Ю. Г. Лавриковой. – Екатеринбург : Институт экономики УрО РАН, 2022. – 190 с. – ISBN 978-5-94646-661-5.
4. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рекомендации / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.
5. Дорогина О. И. Геронтопсихология : учеб. пособие / О. И. Дорогина, Ю. В. Лебедева, Л. В. Токарская, Е. В. Хлыстова ; под общ. ред. Ю. В. Лебедевой. – Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2020. – 131 с. – ISBN 978-5-7996-3048-5.
6. Долгова В. И. Арт-терапия в геронтологии : учеб. пособие / В. И. Долгова, Г. Г. Нумирев. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 111 с. – ISBN 978-5-907284-54-8.
7. Долгова В. И. Волонтеру геронтологических программ / В. И. Долгова, К. С. Талышева. – Москва : ПЕРО, 2022. – 166 с. – ISBN 978-5-00204-732-1.

8. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах : учеб. пособие / М. В. Ермолаева. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 280 с. – ISBN 5-89395-533-1.
9. Северин А. В. Социально-психологическая адаптация пожилых людей к изменяющемуся миру : психологические проблемы пожилых и способы их решения : моногр. / А. В. Северин. – Брест : Альтернатива, 2020. – 84 с. – ISBN 978-985-521-705-4.
10. Костакова И. В. Психологическая коррекция личности / И. В. Костакова. – Тольятти : Изд-во Тольяттинского государственного университета, 2016. – 214 с. – ISBN 978-5-8259-0916-5. – URL: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2978/1/Kostakova_EUI_Z.pdf (дата обращения: 10.02.2025).
11. Леонтьев В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. – 264 с. – ISBN 5-94023-037-7. – URL: <https://djvu.online/file/AdKbjBL44RL7X> (дата обращения: 22.01.2025).
12. Подольский А. И. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения : моногр. / А. И. Подольский, М. В. Ермолаева, Н. А. Шоркина. – Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2022. – 175, [1] с. – ISBN 978-5-7598-2574-6.
13. Халматов А. Н. Актуальные вопросы геронтологии и гериатрии / А. Н. Халматов, Ж. А. Мамасаидов, С. М. Шахнабиева. – Бишкек: [б. и.], 2021. – 127 с. – URL: <https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2022/08/1.-Халматов-А.Н.-Актуальные-вопросы-геронтологии-и-гериатрии.pdf> (дата обращения: 22.01.2025).
14. Астоянц М. С. Социально-демографические факторы мотивации социального участия пожилых россиян / М. С. Астоянц, Т. С. Киенко // Журнал исследований социальной политики. – 2024. – № 4

(22). – С. 641–658. – URL: <https://jsps.hse.ru/article/view/24353> (дата обращения: 18.02.2024).

15. Афанасьева Ю. А. Взаимосвязь психологических особенностей с копинг-поведением людей пожилого возраста / Ю. А. Афанасьева, С. Д. Гуриева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 5 (107). – С. 132–135. – URL: <https://research-journal.org/archive/5-107-2021-may/vzaimosvyaz-psixologicheskix-osobennostej-s-koping-povedeniem-lyudej-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 31.01.2025).

16. Борисова Г. И. Психологическое благополучие лиц пожилого возраста / Г. И. Борисова, О. И. Доронина, М. А. Лаврова // Lurian Journal. – 2022. – № 3 (1). – С. 49–54. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/117750/1/lj-1-2022-05.pdf> (дата обращения: 22.01.2025).

17. Брускова Э. В. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач как важный фактор успешной учебно-профессиональной деятельности студентов / Э. В. Брускова // Человеческий капитал. – 2022. – № 9 (165). – С. 166–177. – URL: https://humancapital.su/wp-content/uploads/2022/09/202209_p166-177.pdf (дата обращения: 22.01.2025).

18. Бутуева З. А. «Два клика – как это сложно» или вхождение в мир информационных технологий старшего поколения / З. А. Бутуева, О. В. Котоманова, А. М. Бадонов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 1 (103). – С. 93–97. – URL: <https://research-journal.org/archive/1-103-2021-january/dva-klika-kak-eto-slozhno-ili-vxozhdenie-v-mir-informacionnyx-texnologij-starshego-pokoleniya> (дата обращения: 01.02.2025).

19. Вязовая О. В. Мотивация активного долголетия и повышения качества жизни пожилых людей / О. В. Вязовая // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2024. – № 126. – С. 104–108. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=61335440> (дата обращения: 27.01.2025).

20. Гагарина С. Н. Мотивация старших возрастных групп к участию в рабочей силе / С. Н. Гагарина, А. С. Садовникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 1-3 (64). – С. 119–122. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-starshih-vozrastnyh-grupp-k-uchastiyu-v-rabochey-sile/viewer> (дата обращения: 22.01.2025).
21. Герасимова Н. В. Социально-психологические проблемы граждан пожилого возраста : взаимосвязь физической активности и эмоционального состояния пожилых людей / Н. В. Герасимова, Ю. В. Белая // Психологическая студия. – Витебск, 2018. – С. 34–36. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36941459> (дата обращения: 28.01.2025).
22. Горбатенко В. Е. Методы и технологии работы с людьми пожилого и старческого возрастов в условиях нестационарных учреждений / В. Е. Горбатенко // Молодой ученый. – 2021. – № 27 (369). – С. 155–158. – URL: <https://moluch.ru/archive/369/82997/> (дата обращения: 19.03.2025).
23. Глуханюк Н. С. Управление личностной ресурсностью в позднем возрасте / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Сергеева // Проблемы образования, науки и культуры. – 2024. – № 1 (30). – С. 215–223. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/129937/1/iurp-2024-1-19.pdf> (дата обращения: 19.03.2025).
24. Гизингер О. А. Психологические особенности работающих и неработающих людей пожилого возраста / О. А. Гизингер, В. М. Кирсанов [и др.] // Успехи геронтологии. – 2023. – № 5 (36). – С. 619–626. – URL: http://www.gersociety.ru/netcat_files/userfiles/10/AG_2023-36-05.pdf (дата обращения: 19.03.2025).
25. Дениско Л. С. Социально-психологический портрет пожилого человека / Л. С. Дениско // Молодой ученый. – 2021. – № 27 (369). – С. 160–162. – URL: <https://moluch.ru/archive/369/83057/> (дата обращения: 01.02.2025).

26. Долгова В. И. Структура копинг-поведения пожилых людей, обучающихся по геронтообразовательным программам / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая // Успехи геронтологии. – 2020. – № 1 (33). – С. 172–178. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42656400> (дата обращения: 25.01.2025).
27. Долгова В. И. Исследование эмоциональной устойчивости геронтологических клиентов отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания населения / В. И. Долгова, Э. С. Кузнецова, Н. А. Кузнецов // Вестник ЮУрГГПУ. – 2017. – № 3. – С. 125–131. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-gerontologicheskikh-klientov-otdeleniya-dnevnogo-prebyvaniya-kompleksnogo-tsentra/viewer> (дата обращения: 19.03.2025).
28. Долгова В. И. Из опыта работы волонтеров геронтологических программ / В. И. Долгова // Успехи геронтологии. – 2022. – № 4 (35). – С. 594. – URL: <https://elibrary.ru/irpsia> (дата обращения: 19.03.2025).
29. Зеер Э. Ф. Психологические особенности профессионального развития в поздней старости / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, А. А. Рябухина, Г. И. Борисов // Образование и наука. – 2020. – № 8. – С. 75–107. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-professionalnogo-razvitiya-v-pozdney-zrelosti> (дата обращения: 19.03.2025).
30. Котов С. В. Мотивация «на успех» и мотивация «на избегание неудач» в контексте позитивной психологии / С. В. Котов // Молодой ученый. – 2012. – № 4 (39). – С. 360–362. – URL: <https://moluch.ru/archive/39/4498/> (дата обращения: 25.01.2025).
31. Корсакова Н. К. Нейропсихология позднего возраста : обоснование концепции и прикладные аспекты / Н. К. Корсакова // Антология научных трудов Научного центра психического здоровья. – 2024. – № 1. – С. 585–590. – URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:499089/Source:default#> (дата обращения: 19.03.2025).

32. Ланина С. Ю. Методы обучения взрослого населения цифровой финансовой грамотности / С. Ю. Ланина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 250–252. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-obucheniya-vzroslogo-naseleniya-tsifrovoy-finansovoy-gramotnosti> (дата обращения: 19.03.2025).

33. Лапшова Е. С. Эмпатия специалистов социальной сферы как механизм реализации потребностей людей третьего возраста / Е. С. Лапшова // Ярославский педагогический вестник. – 2022. – № 2 (125). – С. 26–32. – URL: [https://vestnik.yspu.org/releases/2022_2/ПВ__2,22_МАКЕТ_В%20ПЕЧАТЬ%20\(1\)-26-32.pdf](https://vestnik.yspu.org/releases/2022_2/ПВ__2,22_МАКЕТ_В%20ПЕЧАТЬ%20(1)-26-32.pdf) (дата обращения: 19.03.2025).

34. Ломакина Г. В. Особенности мотивационной сферы и личностной тревожности у пожилых пациентов с невротическими расстройствами / Г. В. Ломакина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 10 (52). – URL: <https://research-journal.org/archive/10-52-2016-october/osobennosti-motivacionnoj-sfery-i-lichnostnoj-trevozhnosti-u-pozhilyx-pacientov-s-nevroticheskimi-rasstrojstvami> (дата обращения: 10.02.2025).

35. Лучшева Л. М. Психологические особенности пожилого возраста / Л. М. Лучшева // Проблемы современного психологического образования. – 2020. – № 66. – С. 323–325. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-pozhilogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 19.03.2025).

36. Маланов И. А. Люди третьего возраста как субъекты образовательного процесса / И. А. Маланов, Н. И. Шмонева // Практическая психология : вызовы и риски современного общества : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 20-летию социально-психологического факультета Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова. – Улан-Удэ, 2020. – С. 144–149. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44395316> (дата обращения: 19.03.2025).

37. Маланов И. А. Модель обучения людей третьего возраста по развитию их социальной компетентности / И. А. Маланов, Е. В. Мирошниченко, Н. И. Шмонина // Научно-педагогическое обозрение. – 2020. – № 4 (32). – С. 167–179. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-obucheniya-lyudey-tretiego-vozrasta-po-razvitiyu-ih-sotsialnoy-kompetentnosti> (дата обращения: 19.03.2025).

38. Марон А. Е. Образование пенсионеров : тенденции и опыт развития / А. Е. Марон, М. В. Степанова // Человек и образование. – 2017. – № 4 (53). – С. 86–93. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovanie-pensionerov-tendentsii-i-opyt-razvitiya-1> (дата обращения: 19.03.2025).

39. Мерзлякова В. В. Современные подходы к методической разработке обучения для старшего поколения / В. В. Мерзлякова // Сборник трудов по проблемам дополнительного профессионального образования. – 2021. – № 3 (41). – С. 33–42. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47120297> (дата обращения: 19.03.2025).

40. Морозова С. В. Две психологии : специфика исследовательских моделей / С. В. Морозова, И. А. Горбунов // Вестник СПбГУ. Психология. – 2024. – № 3 (14). – С. 434–457. – URL: vspu_psychology_2024_n3_Morozova_Gorbunov.pdf (дата обращения: 17.02.2025).

41. Миронова Е. И. Метод «дерева целей» в исследовании систем управления : учеб.-метод. пособие / Е. И. Миронова, А. С. Сивиркина. – Рязань: Рязанский институт (филиал) Московского политехнического университета, 2020. – 40 с. – URL: [https://rimsou.ru/sveden/files/Metodichka_derevo_celey\(16\).pdf](https://rimsou.ru/sveden/files/Metodichka_derevo_celey(16).pdf) (дата обращения: 19.03.2025).

42. Митрохина А. М. Социально-психологические проблемы пенсионеров / А. М. Митрохина // Вестник магистратуры. – 2018. – № 5-4 (80). – С. 105–106. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-problemy-pensionerov/viewer> (дата обращения: 10.02.2025).

43. Митяева А. М. Образование старшего поколения : новые цели, функции, формы / А. М. Митяева, О. А. Аникеева, О. Б. Волжина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2019. – № 2 (83). – С. 288–292. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovanie-starshego-pokoleniya-novye-tseli-funktsii-formy/viewer> (дата обращения: 19.03.2025).

44. Нестерова Е. М. Структурное моделирование в исследовании со смешанными методами (на примере изучения социально-психологических факторов удовлетворенности студентов дистанционным образованием) / Е. М. Нестерова, Ю. К. Николаева // Человеческий капитал. – 2024. – № 5 (185). – С. 194–206. – URL: https://humancapital.su/wp-content/uploads/2024/05/202405_p194-206.pdf (дата обращения: 19.03.2025).

45. Николаева Ю. К. Особенности психологического благополучия лиц среднего и пожилого возраста с разным уровнем дружеских отношений / Ю. К. Николаева // Молодой ученый. – 2024. – № 14 (513). – С. 313–317. – URL: <https://moluch.ru/archive/513/112561/> (дата обращения: 21.01.2025).

46. Носс И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Носс, М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 2 (12). – С. 63–70. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-v-psihologicheskom-issledovanii/viewer> (дата обращения: 17.02.2025).

47. Орлов М. А. Терапия болезни Альцгеймера : вызовы и перспективы / М. А. Орлов // Успехи геронтологии. – 2019. – № 4 (32). – С. 639–651. – URL: file:///C:/Users/4753277/Downloads/Orlov_AG_2019-32-4.pdf (дата обращения: 01.02.2025).

48. Патрахина Т. Н. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления / Т. Н. Патрахина, К. П. Романчук // Молодой ученый. – 2015. – № 7 (87). – С. 461–464. – URL: <https://moluch.ru/archive/87/16631/> (дата обращения: 19.03.2025).

49. Романычев И. С. Мотивация пожилых людей к участию в проекте «Московское долголетие» в контексте сохранения социальной автономности / И. С. Романычев, Ж. С. Бакулина // Заметки ученого. – 2022. – № 9. – С. 127–132. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49593074> (дата обращения: 25.01.2025).

50. Резер Т. М. Методология организации обучения граждан старшего возраста : общая концепция / Т. М. Резер // Проблемы методологии. – 2021. – № 23 (4). – С. 11–42. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/36208/1/edscience_2021_04_002.pdf (дата обращения: 01.02.2025).

51. Рычихина Э. Н. Позитивная мотивация к обучению людей третьего возраста на основе социального проекта / Э. Н. Рычихина, М. В. Колбецкая // Russian Economic Bulletin. – 2020. – № 1. – С. 205–210. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42518176> (дата обращения: 19.03.2025).

52. Рямова К. А. Я-концепции пожилого человека в период смены социальных парадигм и возможные пути ее поддержания / К. А. Рямова, А. С. Розенфельд // Педагогический журнал Башкортостана. – 2020. – № 2 (87). – С. 108–125. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ya-kontseptsii-pozhilogo-cheloveka-v-period-smeny-sotsialnyh-paradigm-i-vozmozhnye-puti-eyo-podderzhaniya> (дата обращения: 19.03.2025).

53. Сынкина О. П. Социальная поддержка пожилых граждан в эмоционально-психологической сфере / О. П. Сынкина // Известия Саратовского университета. – 2021. – Т. 21, № 4. – С. 430–434. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-podderzhka-pozhilyh-grazhdan-v-emotsionalno-psihologicheskoy-sfere/viewer> (дата обращения: 19.03.2025).

54. Сахарова Т. Н. Новые подходы к подготовке педагогов-психологов / Т. Н. Сахарова, С. Б. Серякова [и др.] // Вестник Московского университета. – 2024. – № 2 (22). – С. 29–43. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-podhody-k-podgotovke-pedagogov-psihologov/viewer> (дата обращения: 05.03.2025).

55. Сайфи Е. Н. Влияние доминирующего типа мотивации (достижение успеха или избегание неудачи) на поведение человека / Е. Н. Сайфи, Е. В. Беловол // Вестник Московской международной академии. – 2024. – № 1. – С. 109–112. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67859427> (дата обращения: 10.01.2025).

56. Сизикова В. В. Взаимосвязь мотивации к успеху и избегания неудач и психологического благополучия женщин / В. В. Сизикова // Вестник науки. – 2023. – № 12 (69). – С. 1027–1034. – URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/11509> (дата обращения: 02.02.2025).

57. Стрижицкая О. Ю. Истоки Ленинградской (Санкт-Петербургской) школы психологии старения в работах Б. Г. Ананьева и М. Д. Александровой / О. Ю. Стрижицкая // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2022. – № 1 (12). – С. 46–54. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoki-leningradskoy-sankt-peterburgskoy-shkoly-psihologii-stareniya-v-rabotah-b-g-ananieva-i-m-d-aleksandrovoy/viewer> (дата обращения: 10.01.2025).

58. Татаринов К. А. Аспекты образования пожилых людей / К. А. Татаринов, О. В. Куликова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2020. – № 2 (31). – С. 139–142. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-obrazovaniya-pozhilyh-lyudey> (дата обращения: 19.03.2025).

59. Татаринов К. А. Роль и значение университетов третьего возраста / К. А. Татаринов // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2021. – № 4 (31). – С. 205–207. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-universitetov-tretiego-vozrasta/viewer> (дата обращения: 19.03.2025).

60. Тимонина В. А. Психологические особенности социальной работы с пожилыми людьми / В. А. Тимонина // StudArctic forum. – 2020. – № 4 (20). – С. 14. – URL: <https://saf.petrstu.ru/journal/article.php?id=5421> (дата обращения: 01.02.2025).

61. Тарасова И. Ю. Сущность понятия «мотивация избегания неудач» в отечественной психологии / И. Ю. Тарасова // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2023. – Т. 3, № 2 (59). – С. 117–119. – URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/7312> (дата обращения: 21.01.2025).
62. Трофимова А. А. Взаимосвязь эмоциональных нарушений и офтальмологии у жителей 60–74 лет Архангельской области / А. А. Трофимова, А. В. Кудрявцев, В. А. Постоев [и др.] // Успехи гериатрии. – 2024. – № 1–2 (37). – С. 72–78. – URL: http://www.gersociety.ru/netcat_files/userfiles/10/AG_2024-37_01-02.pdf (дата обращения: 31.01.2025).
63. Фомякова А. С. Изучение когнитивно-поведенческих особенностей пожилых людей / А. С. Фомякова // Молодой ученый. – 2024. – № 35 (534). – С. 30–33. – URL: <https://moluch.ru/archive/534/117432/> (дата обращения: 21.01.2025).
64. Фомякова А. С. Когнитивно-поведенческие особенности пожилых людей с различными возможностями самостоятельного проживания / А. С. Фомякова // Молодой ученый. – 2024. – № 43 (542). – С. 121–130. – URL: <https://moluch.ru/archive/542/118517/> (дата обращения: 21.01.2025).
65. Хвостунова О. Б. Проблема успешного старения лиц пожилого возраста в зарубежной и отечественной психологии / О. Б. Хвостунова // Инновационная наука. – 2020. – № 2. – С. 21–29. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-uspeshnogo-stareniya-lits-pozhilogo-vozrasta-v-zarubezhnoy-i-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения: 19.03.2025).
66. Хохлов А. Н. Основы биологии старения для небиологов / А. Н. Хохлов // Вестник Московского университета. – 2023. – № 78 (2). – С. 115–120. – URL: <https://vestnik-bio-msu.elpub.ru/jour/article/view/1237/625> (дата обращения: 31.01.2025).

67. Хохлов А. Н. Размышления геронтолога-пессимиста, или почему мы все еще не живем 1000 лет / А. Н. Хохлов // Вестник Московского университета. – 2021. – № 76 (4). – С. 266–272. – URL: <https://vestnik-bio-msu.elpub.ru/jour/article/view/1059/573> (дата обращения: 31.01.2025).

68. Шагидаева А. Б. Мотивация пожилых : роль возраста, региона и места проживания / А. Б. Шагидаева // Системная психология и социология. – 2014. – № 1 (9). – С. 86–94. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-pozhilyh-rol-vozrasta-regiona-i-mesta-prozhivaniya/viewer> (дата обращения: 21.01.2025).

69. Шадрина М. В. Пожилые возраст : проблемы при вступлении в новый жизненный период и способы адаптации в новой роли / М. В. Шадрина, Т. В. Чапала // Молодой ученый. – 2021. – № 49 (391). – С. 349–353. – URL: <https://moluch.ru/archive/391/86246/> (дата обращения: 21.01.2025).

70. Шматова Е. В. Влияние мотивации к успеху и мотивации избегания неудач на целостную самореализацию личности / Е. В. Шматова // Современная экономика : проблемы и решения. – 2022. – № 4 (170). – С. 109–113. – <https://www.researchgate.net/publication/361494452> (дата обращения: 02.02.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач
Т. Элерса

Инструкция: Испытуемому предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из 3-х слов, которое наиболее точно характеризует испытуемого.

Ф.И.О. _____

Таблица 1.1 – Бланк вопросов по методике «Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач»

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрощенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустранимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный

Продолжение таблицы 1.1

27. Рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ

Испытуемый получает по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед знаком «/» означает номер строки, вторая цифра после – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

Ключ подсчета:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1;
9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1;
16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1;
23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1;
29/3; 30/2.

Результат:

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите.

От 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации.

От 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации.

Свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Методика «мотивация достижения успеха и избегания неудач»
Данная методика измерения мотивации достижения – модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым

Инструкция: «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся дельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых

жизненных ситуациях. Чтобы оценить степень согласия испытуемого или несогласия с каждым из утверждений, необходимо использовать следующие утверждения:

- 1) + 3 полностью согласен,
- 2) + 2 согласен,
- 3) + 1 скорее согласен, чем не согласен,
- 4) 0 нейтрален,
- 5) -1 скорее не согласен, чем согласен,
- 6) -2 не согласен,
- 7) -3 полностью не согласен.

Испытуемый должен прочитать утверждения теста-опросника и оценить степень своего согласия (или несогласия). На бланке ответов напротив номера утверждения необходимо поставить соответствующую цифру.

Вариант теста А (мужской):

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен, сам определять свою роль.

7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем где все участники приблизительно равны по силам.

13. В свободное от работы время я овладею какой-нибудь игрой скорее для развития своих умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50 % риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 рублей и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через 5 лет я буду получать более 180 рублей.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.

17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем стремлюсь закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего такого, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо помощи, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело

25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чей задание знакомое, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Вариант теста Б (женский).

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получаться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудач равна 50 %, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успеха.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем чтобы это сделала какая-нибудь другая.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Ключ к мужской форме: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -30, +31, -32.

Ключ к женской форме: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Процедура подсчета суммарного балла. Для определения суммарного балла необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе соотношения, приведенного в Таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Соотношение начисляемых баллов на прямые пункты

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе «–») приписываются баллы на основе соотношения, приведенного в Таблице 2

Таблица 1.3 – Соотношение начисляемых баллов на обратные пункты

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Интерпретация полученных результатов:

1) если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху;

2) если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи;

3) если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

Автор: А. Реан Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации – мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха. А вот мотивация боязни

неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий – вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

Вопросы теста:

- 1) включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех;
- 2) обычно я действую активно;
- 3) я склонен к проявлению инициативы;
- 4) при выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться;
- 5) часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания;
- 6) при встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления;
- 7) при чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов;
- 8) плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля;
- 9) когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее;
- 10) я обычно настойчив в достижении цели;

11) я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед;

12) я всегда думаю, прежде чем рисковать;

13) я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует;

14) предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели;

15) если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес;

16) при чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач;

17) я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время;

18) при работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное;

19) я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению;

20) если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает;

Ключ к опроснику «Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Интерпретация результатов

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи. Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха. Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый

скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 – к мотивации успеха.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени. Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных.

В значительной степени (более, чем у противоположного типа) выражен эффект Зейгарник (эффект незавершенного действия, установленный ученицей К. Левина, ставшей впоследствии профессором МГУ, Б. В. Зейгарник. Смысл закономерности в том, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше, чем завершенные). Склонны к переоценке своих неудач в свете достигнутых успехов. При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего. Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. В случае же неудачного выполнения такого «навязанного» задания его привлекательность остается тем не менее на прежнем уровне.

Мотивация боязни неудачи. Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат. Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у ориентированных на успех. Склонны к переоценке своих успехов в свете неудач, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий. При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (впрочем, нередки исключения). Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» («Время – это постоянно струящийся поток»). Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается.

Причем это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть менее выражено, чем в первом (навязано кем-то). Оптимальным методом диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи является наблюдение за поведением и деятельностью человека в различных жизненных ситуациях с его последующим вдумчивым и глубоким психологическим анализом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста

Таблица 2.1 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым)

№	Кол-во баллов	Мотивация	№	Кол-во баллов	Мотивация
1	165	На успех	16	150	На неудачу
2	78	На неудачу	17	170	На успех
3	70	Нейтральная	18	35	Нейтральная
4	78	На неудачу	19	76	На неудачу
5	69	Нейтральная	20	185	На успех
6	173	На успех	21	173	На успех
7	80	На неудачу	22	155	На неудачу
8	168	На успех	23	146	На неудачу
9	160	На неудачу	24	137	На неудачу
10	90	На неудачу	25	169	На успех
11	132	На неудачу	26	35	Нейтральная
12	199	На успех	27	76	На неудачу
13	40	Нейтральная	28	193	На успех
14	140	На неудачу	29	181	На успех
15	151	На неудачу	30	94	На неудачу

Таблица 2.2 – Сводная таблица результатов диагностики по методике «мотивация достижения успеха и избегания неудач»

	Сумма баллов от 165 до 210 (мотивация на успех)	Сумма баллов от 76 до 164 (мотивация на неудачу)	Сумма баллов от 30 до 75 (нейтральная мотивация)
Кол-во человек	10	15	5
%	34 %	50 %	16 %

Таблица 2.3 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «мотивация к избеганию неудач Т. Элерса»

№	Кол-во баллов	Уровень мотивации	№	Кол-во баллов	Уровень мотивации
1	17	Высокий	16	14	Средний
2	2	Низкий	17	17	Высокий
3	11	Средний	18	15	Средний
4	9	Низкий	19	6	Низкий
5	11	Средний	20	21	Слишком высокий
6	20	Высокий	21	19	Высокий
7	9	Низкий	22	12	Средний
8	17	Высокий	23	12	Средний
9	14	Средний	24	11	Средний
10	11	Средний	25	18	Высокий
11	16	Средний	26	16	Средний
12	18	Высокий	27	6	Низкий
13	13	Средний	28	23	Слишком высокий
14	12	Средний	29	19	Высокий
15	11	Средний	30	12	Средний

Таблица 2.4 – Сводная таблица результатов исследования на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса

	Сумма баллов 2 до 10 (низкая мотивация)	Сумма баллов от 11 до 16 (средний уровень мотивации)	Сумма баллов от 17 до 20 (высокий уровень мотивации)	Сумма баллов более 20 (слишком высокий уровень)
Кол-во чел	5	15	8	2
%	17 %	50 %	26,5 %	6,5 %

Таблица 2.5 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация избегания неудачи» А. Реан»

№	Кол-во баллов	Мотивации	№	Кол-во баллов	Мотивации
1	12	Не выражена	16	6	На неудачу
2	10	Не выражена	17	14	На успех
3	9	Не выражена	18	13	Не выражена
4	5	На неудачу	19	4	На неудачу
5	12	Не выражена	20	14	На успех
6	15	На успех	21	14	На успех
7	1	На неудачу	22	4	На неудачу
8	8	Не выражена	23	7	На неудачу
9	3	На неудачу	24	7	На неудачу
10	2	На неудачу	25	14	На успех
11	1	На неудачу	26	12	Не выражена
12	14	На успех	27	6	На неудачу
13	10	Не выражена	28	14	На успех
14	3	На неудачу	29	14	На успех
15	7	На неудачу	30	1	На неудачу

Таблица 2.6. – Сводная таблица результатов исследования на мотивацию успеха и мотивацию боязни неудач А. Реан

	Сумма баллов от 1 до 7 (мотивация на неудачу)	Сумма баллов от 14 до 20 (мотивация на успех)	Сумма баллов от 8 до 13 (мотивация не выражена)
Кол-во человек	14	8	8
%	46,8 %	26,6 %	26,6 %

Таблица 2.7 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по выбранным методикам

№	Методика «мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым)	Методика «мотивация к избеганию неудач Т. Элерса»	Методика «тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация избегания неудачи» (МУН) А. Реан	Общий вывод
1	Успех (165 баллов)	Высокий уровень (17 баллов)	Не выражена (12 баллов)	Мотивация на успех
2	На неудачу (78 баллов)	Низкий уровень (2 балла)	Не выражена (10 баллов)	Мотивация на неудачу
3	Нейтральная (70 баллов)	Средний уровень (11 баллов)	Не выражена (9 баллов)	Мотивация на неудачу
4	На неудачу (78 баллов)	Низкий уровень (9 баллов)	На неудачу (5 баллов)	Мотивация на неудачу
5	Нейтральная (69 баллов)	Средний уровень (11 баллов)	Не выражена (12 баллов)	Мотивация на неудачу
6	Успех (173 балла)	Высокий уровень (20 баллов)	На успех (15 баллов)	Мотивация на успех
7	На неудачу (80 баллов)	Низкий уровень (9 баллов)	На неудачу (1 балл)	Мотивация на неудачу
8	Успех (168 баллов)	Высокий уровень (17 баллов)	Не выражена (8 баллов)	Мотивация на успех
9	На неудачу (160 баллов)	Средний уровень (14 баллов)	На неудачу (3 балла)	Мотивация на неудачу
10	На неудачу (90 баллов)	Средний уровень (11 баллов)	На неудачу (2 балла)	Мотивация на неудачу
11	На неудачу (132 балла)	Средний уровень (16 баллов)	На неудачу (1 балл)	Мотивация на неудачу
12	Успех (199 баллов)	Высокий уровень (18 баллов)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
13	Нейтральная (40 баллов)	Средний уровень (13 баллов)	Не выражена (10 баллов)	Мотивация на неудачу
14	На неудачу (140 баллов)	Средний уровень (12 баллов)	На неудачу (3 балла)	Мотивация на неудачу
15	На неудачу (151 балл)	Средний уровень (11 баллов)	На неудачу (7 баллов)	Мотивация на неудачу

Продолжение таблицы 2.7

16	На неудачу (150 баллов)	Средний уровень (14 баллов)	На неудачу (6 баллов)	Мотивация на неудачу
17	Успех (170 баллов)	Высокий уровень (17 баллов)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
18	Нейтральная (35 баллов)	Средний уровень (15 баллов)	Не выражена (13 баллов)	Мотивация на неудачу
19	На неудачу (76 баллов)	Низкий уровень (6 баллов)	На неудачу (4 балла)	Мотивация на неудачу
20	Успех (185 баллов)	Слишком высокий (21 балл)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
21	Успех (173 балла)	Высокий уровень (19 баллов)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
22	На неудачу (155 баллов)	Средний уровень (12 баллов)	На неудачу (4 балла)	Мотивация на неудачу
23	На неудачу (146 баллов)	Средний уровень (12 баллов)	На неудачу (7 баллов)	Мотивация на неудачу
24	На неудачу (137 баллов)	Средний уровень (11 баллов)	На неудачу (7 баллов)	Мотивация на неудачу
25	Успех (169 баллов)	Высокий уровень (18 баллов)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
26	Нейтральная (35 баллов)	Средний уровень (16 баллов)	Не выражена (12 баллов)	Мотивация на неудачу
27	На неудачу (76 баллов)	Низкий уровень (6 баллов)	На неудачу (6 баллов)	Мотивация на неудачу
28	Успех (193 балла)	Слишком высокий (23 балла)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
29	Успех (181 балл)	Высокий уровень (19 баллов)	На успех (14 баллов)	Мотивация на успех
30	На неудачу (94 балла)	Средний уровень (12 баллов)	На неудачу (1 балл)	Мотивация на неудачу

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Содержание программы психолого-педагогической коррекции мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста:

Занятие 1. Знакомство и установление правил группы.

Цель: создание доверительной атмосферы, ознакомление участников с целями и правилами группы.

Задачи:

1. Познакомить участников друг с другом.
2. Обсудить и принять правила группы.
3. Начать формирование мотивации к участию в программе.

Ход занятия:

1. Упражнение «Знакомство». Цель: создать комфортную атмосферу в группе, помочь участникам познакомиться друг с другом.

Процедура знакомства: психолог приветствует участников, представляется и рассказывает о предстоящей работе в группе.

«Добрый день, уважаемые участники! Я рада приветствовать вас на первом занятии нашей программы. Мы собрались здесь, чтобы вместе поработать над тем, как справляться с трудностями, перестать бояться неудач и научиться находить радость в жизни. Наша программа рассчитана на 10 встреч, и сегодня мы начнем с того, что познакомимся друг с другом, обсудим правила нашей работы и настроимся на продуктивное взаимодействие. Ваше участие и открытость очень важны для успеха нашей работы. Давайте начнем!»

Участники по очереди представляются: называют свое имя, возраст (по желанию) и делятся одним приятным воспоминанием из своей жизни.

Психолог начинает первым, чтобы показать пример:

«Меня зовут (имя участника), и я хочу рассказать вам о том, как однажды я побывал(а) в горах. Это было невероятно красиво, и я почувствовал(а) себя частью природы.»

После каждого выступления группа аплодирует, чтобы поддержать выступающего.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе?»
2. «Что нового вы узнали о других участниках?»
2. Обсуждение правил группы. Цель: установить четкие рамки взаимодействия в группе, обеспечить безопасность и уважение к каждому участнику.

Психолог предлагает базовые правила и просит участников дополнить их:

1. Конфиденциальность: всё, что обсуждается в группе, остается в группе.
2. Уважение: Мы слушаем друг друга, не перебиваем и не критикуем.
3. Активное участие: Мы стараемся быть включенными в процесс.
4. Право на молчание: если кто-то не хочет говорить, это нормально.
5. Поддержка: Мы помогаем друг другу и стараемся быть доброжелательными.

Участники могут предложить свои правила. Например:

«Не опаздывать на занятия», «Не использовать телефон во время работы».

Психолог записывает правила на листе ватмана и вешает его на видное место. Также каждый из участников может записать эти правила у себя в рабочих тетрадях.

3. Релаксационное упражнение «Дыхание спокойствия». Цель: снять напряжение, помочь участникам расслабиться и настроиться на работу в группе.

Психолог проводит технику глубокого дыхания:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на 3 секунды, медленно выдохните через рот. Повторите 5 раз. Постарайтесь почувствовать, как напряжение уходит, а тело наполняется спокойствием.»

После упражнения психолог спрашивает:

1. «Как вы себя чувствуете? Удалось ли расслабиться?»
4. Задание на дом.

Психолог предлагает участникам подумать над тем, что они хотели бы изменить в своей жизни за время участия в программе.

«Дома подумайте о том, что бы вы хотели улучшить в своей жизни. Это может быть что-то большое или маленькое. На следующем занятии мы обсудим ваши мысли».

Психолог благодарит участников за активность и открытость. «Спасибо всем за сегодняшнюю встречу! Вы были очень активны и открыты, и это здорово. Помните, что наша группа – это место, где вас всегда поддержат. До встречи на следующем занятии!»

Ожидаемые результаты:

1. Участники познакомились друг с другом, начали формировать доверительные отношения.
2. Группа приняла правила, которые обеспечат безопасность и комфорт на последующих занятиях.
3. Участники получили представление о целях программы и мотивированы на дальнейшую работу.
4. Создана позитивная и поддерживающая атмосфера, которая способствует активному участию.
5. Это занятие закладывает основу для дальнейшей работы, создавая безопасную и комфортную среду для личностного роста участников.

Занятие 2. Понимание мотивации избегания неудач.

Цель: Осознание участниками своих страхов и причин избегания неудач.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием мотивации избегания неудач.
2. Помочь участникам идентифицировать свои страхи.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое мотивация избегания неудач?». Цель: познакомить участников с понятием мотивации избегания неудач, помочь им осознать свои страхи.

Психолог приветствует участников, напоминает о правилах группы и кратко рассказывает о теме занятия.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о том, что такое мотивация избегания неудач, и попробуем понять, как страх неудачи влияет на нашу жизнь. Мы также поработаем с вашими страхами, чтобы лучше их осознать и начать с ними справляться. Помните, что здесь вы в безопасности, и все, что мы обсуждаем, остается в этой комнате.»

Психолог объясняет понятие мотивации избегания неудач:

«Мотивация избегания неудач – это когда человек старается избегать ситуаций, в которых он может потерпеть неудачу. Например, не берется за новое дело, потому что боится, что у него не получится. Это может ограничивать наши возможности и мешать нам двигаться вперед.»

Психолог приводит примеры из жизни:

«Например, человек может отказаться от интересной работы, потому что боится не справиться, или не участвовать в конкурсе, потому что боится проиграть.»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. «Как вы думаете, почему люди боятся неудач?»
2. «Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы избегали чего-то из-за страха неудачи?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Мои страхи». Цель: помочь участникам идентифицировать свои страхи и обсудить их в безопасной обстановке.

Психолог раздает участникам листы бумаги и ручки.

Инструкция:

«Напишите или нарисуйте три ситуации, в которых вы чувствуете страх неудачи. Это может быть что-то из прошлого, настоящего или будущего. Не бойтесь быть честными с самими собой.»

После выполнения задания участники делятся своими страхами в парах или мини-группах (по 3–4 человека).

Психолог ходит по комнате, поддерживает участников и отвечает на вопросы.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы чувствовали, когда писали или рисовали свои страхи?»
2. «Было ли сложно делиться ими с другими?»

3. Арт-терапия «Рисуем страх». Цель: выразить страхи через творчество, снизить их эмоциональную значимость.

Психолог раздает участникам бумагу, карандаши, краски или фломастеры.

Инструкция:

«Сейчас я предлагаю вам нарисовать ваш страх. Это может быть абстрактный образ или что-то конкретное. Не думайте о том, красиво ли получится, просто выразите свои эмоции.»

После завершения рисунков участники по желанию показывают свои работы группе и рассказывают о них.

Психолог задает вопросы:

1. «Что изображено на вашем рисунке?»
2. «Какие эмоции вы испытывали, когда рисовали?»
3. «Как вы себя чувствуете сейчас, после того как выразили страх?»

Психолог подводит итог:

«Рисование помогает нам выразить то, что сложно сказать словами. Теперь, когда ваш страх "вышел" на бумагу, он может казаться менее страшным.»

4. Релаксация «Мышечное расслабление». Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, связанное с обсуждением страхов.

Психолог проводит технику прогрессивной мышечной релаксации:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Теперь напрягите мышцы ног на 5 секунд, затем расслабьте их. Почувствуйте, как напряжение уходит. Теперь напрягите мышцы рук, затем расслабьте. Продолжайте так работать со всеми группами мышц: спиной, животом, плечами, лицом.»

После упражнения психолог спрашивает:

«Как вы себя чувствуете? Удалось ли расслабиться?»

5. Задание на дом: Психолог предлагает участникам подумать о том, как их страхи влияют на их жизнь.

«Спасибо всем за сегодняшнюю встречу! Вы были очень открыты и честны, и это важно для нашей работы. Помните, что страх – это нормально, но мы можем научиться с ним справляться. До встречи на следующем занятии!»

Ожидаемые результаты:

1. Участники познакомились с понятием мотивации избегания неудач и осознали свои страхи.

2. Участники идентифицировали свои страхи и выразили их через беседу и творчество.

3. Эмоциональное напряжение, связанное с обсуждением страхов, снижено благодаря релаксации.

4. Участники начали задумываться о том, как их страхи влияют на их жизнь, и готовы к дальнейшей работе над этой темой.

5. Это занятие помогает участникам сделать первый шаг к пониманию своих страхов и начать работу над снижением мотивации избегания неудач.

Занятие 3. Работа с негативными установками.

Цель: Выявление и коррекция негативных установок, связанных с неудачами.

Задачи:

1. Помочь участникам осознать свои негативные установки.
2. Научить заменять их на позитивные.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое установки?». Цель: познакомить участников с понятием установок и их влиянием на поведение.

Психолог приветствует участников, напоминает о правилах группы и кратко рассказывает о теме занятия.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о том, что такое установки и как они влияют на нашу жизнь. Мы узнаем, как негативные установки могут мешать нам двигаться вперед, и научимся заменять их на позитивные. Это важный шаг на пути к тому, чтобы перестать бояться неудач и начать действовать уверенно.»

Психолог объясняет понятие установок:

«Установки – это наши внутренние убеждения, которые влияют на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Они могут быть как позитивными, так и негативными. Например, установка «У меня все получится» помогает нам двигаться вперед, а установка «Я никогда не справлюсь» мешает нам даже попробовать.»

Психолог приводит примеры негативных установок, связанных с неудачами:

«Я всегда все делаю неправильно», «Лучше не пробовать, чтобы не разочароваться», «У других получается, а у меня нет.»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

«Какие установки вы замечали у себя?»

«Как вы думаете, откуда берутся негативные установки?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Мои установки». Цель: помочь участникам осознать свои негативные установки и их влияние на жизнь.

Психолог раздает участникам листы бумаги и ручки.

Инструкция:

«Напишите три негативные установки, которые вы замечали у себя. Это могут быть мысли, которые мешают вам действовать или чувствовать себя уверенно. Например, «Я не достоин успеха» или «У меня никогда не получается.»»

После выполнения задания участники делятся своими установками в парах или мини-группах (по 3–4 человека).

Психолог ходит по комнате, поддерживает участников и отвечает на вопросы.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы чувствовали, когда писали свои установки?»

2. «Как эти установки влияют на вашу жизнь?»

3. Метод «Круглый стол». Участники предлагают способы замены негативных установок на позитивные. Цель: обсудить способы замены негативных установок на позитивные, обменяться опытом.

Участники садятся в круг.

Психолог предлагает обсудить, как можно заменить негативные установки на позитивные.

Примеры:

Установка «Я никогда не справлюсь» → «Я могу научиться, если приложу усилия.»

Установка «У других получается, а у меня нет» → «У каждого свой путь, и я тоже могу достичь успеха.»

Участники предлагают свои способы замены установок и делятся опытом.

Психолог записывает идеи на доске или листе ватмана.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Какие из предложенных способов вам кажутся наиболее полезными?»

2. «Как вы думаете, сложно ли изменить установки?»

4. Арт-терапия «Позитивный коллаж». Цель: закрепить позитивные установки через творчество, создать визуальный образ желаемых изменений.

Психолог раздает участникам бумагу, журналы, ножницы, клей и маркеры.

Инструкция:

«Создайте коллаж, который отражает ваши новые позитивные установки. Используйте картинки, слова и фразы, которые вдохновляют вас. Это может быть образ вашего успеха, счастья или уверенности в себе.»

После завершения коллажей участники по желанию показывают свои работы группе и рассказывают о них.

Психолог задает вопросы:

1. «Что изображено на вашем коллаже?»

2. «Какие эмоции вы испытывали, когда создавали его?»

3. «Как вы себя чувствуете сейчас, глядя на свой коллаж?»

Психолог подводит итог:

«Коллаж – это визуальное напоминание о ваших новых установках. Вы можете повесить его дома, чтобы он вдохновлял вас каждый день.»

5. Задание на дом: продолжить работу с установками.

«Дома подумайте о том, как ваши новые позитивные установки могут помочь вам в повседневной жизни. Попробуйте заменить хотя бы одну негативную мысль на позитивную и запишите, как это повлияло на ваше настроение и поведение.»

Ожидаемые результаты:

1. Участники осознали свои негативные установки и их влияние на жизнь.
2. Участники научились заменять негативные установки на позитивные.
3. Позитивные установки закрепились через творчество и групповое обсуждение.
4. Участники готовы применять новые установки в повседневной жизни.
5. Это занятие помогает участникам сделать важный шаг к изменению мышления и снижению мотивации избегания неудач.

Занятие 4. Развитие уверенности в себе.

Цель: Повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Задачи:

1. Помочь участникам осознать свои сильные стороны.
2. Научить использовать их в повседневной жизни.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое уверенность?». Цель: познакомить участников с понятием уверенности и ее ролью в жизни.

Психолог приветствует участников, напоминает о правилах группы и кратко рассказывает о теме занятия.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о том, что такое уверенность в себе и как ее развивать. Уверенность помогает нам справляться с трудностями, достигать целей и чувствовать себя комфортно в разных ситуациях. Мы узнаем, как находить свои сильные стороны и использовать их в повседневной жизни.»

Психолог объясняет понятие уверенности:

«Уверенность – это вера в свои силы, способности и возможность достигать целей. Уверенный человек не боится пробовать новое, справляется с трудностями и не зависит от мнения окружающих.»

Психолог обсуждает, как уверенность влияет на жизнь:

«Уверенность помогает нам принимать решения, строить отношения и достигать успеха. Она также снижает уровень стресса, потому что мы знаем, что справимся с трудностями.»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. «Как вы думаете, что мешает людям быть уверенными в себе?»
2. «Какие качества помогают вам чувствовать себя уверенно?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Мои достижения». Цель: помочь участникам осознать свои сильные стороны и успехи, укрепить самооценку.

Психолог раздает участникам листы бумаги и ручки.

Инструкция:

«Напишите три своих достижения, которыми вы гордитесь. Это может быть что-то большое или маленькое, из прошлого или настоящего. Например, вы научились чему-то новому, помогли кому-то или справились с трудной ситуацией.»

После выполнения задания участники делятся своими достижениями в парах или мини-группах (по 3–4 человека).

Психолог ходит по комнате, поддерживает участников и отвечает на вопросы.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы чувствовали, когда вспоминали свои достижения?»
2. «Как эти достижения повлияли на вашу жизнь?»

3. Арт-терапия «Мой герб». Цель: визуализировать свои сильные стороны и достижения, создать символ уверенности.

Психолог раздает участникам бумагу, карандаши, краски или фломастеры.

Инструкция:

«Создайте свой герб, который будет отражать ваши сильные стороны, достижения и качества, которые помогают вам чувствовать себя уверенно.

Вы можете использовать символы, рисунки и слова. Например, если вы считаете себя добрым, нарисуйте сердце. Если вы гордитесь своим терпением, нарисуйте часы.»

После завершения гербов участники по желанию показывают свои работы группе и рассказывают о них.

Психолог задает вопросы:

1. «Что изображено на вашем гербе?»
2. «Какие эмоции вы испытывали, когда создавали его?»
3. «Как вы себя чувствуете сейчас, глядя на свой герб?»

Психолог подводит итог:

«Герб – это символ вашей уверенности. Вы можете повесить его дома, чтобы он напоминал вам о ваших сильных сторонах.»

4. Релаксация «Визуализация успеха». Цель: закрепить позитивный образ себя через визуализацию успеха.

Психолог проводит технику визуализации:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в ситуации, где чувствуете себя уверенно и успешно. Это может быть работа, общение с друзьями или достижение цели. Постарайтесь почувствовать, как вы выглядите, как звучит ваш голос, как окружающие реагируют на вас. Запомните это чувство уверенности.»

После упражнения психолог спрашивает: «Как вы себя чувствуете? Удалось ли представить себя уверенным и успешным?»

5. Задание на дом: продолжить работу над укреплением уверенности.

«Дома подумайте о том, как вы можете использовать свои сильные стороны в повседневной жизни. Попробуйте сделать что-то, что требует уверенности, и запишите, как это повлияло на ваше настроение и поведение. Спасибо всем за сегодняшнюю встречу! Вы сделали важный шаг к тому, чтобы стать более уверенными в себе. Помните, что уверенность – это навык, который можно развивать. До встречи на следующем занятии!»

Ожидаемые результаты:

1. Участники осознали свои сильные стороны и достижения.
2. Участники научились визуализировать свои качества через творчество.
3. Позитивный образ себя закреплён через визуализацию успеха.
4. Участники готовы применять свои сильные стороны в повседневной жизни.
5. Это занятие помогает участникам укрепить уверенность в себе и начать использовать свои сильные стороны для преодоления трудностей.

Занятие 5. Навыки преодоления трудностей.

Цель: Формирование навыков преодоления жизненных трудностей.

Задачи:

1. Научить участников анализировать трудные ситуации.
2. Познакомить с техниками решения проблем.

Ход занятия:

1.Беседа «Как справляться с трудностями?». Цель: познакомить участников с эффективными стратегиями преодоления трудностей.

Психолог приветствует участников, напоминает о правилах группы и кратко рассказывает о теме занятия.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о том, как справляться с трудностями. Жизнь иногда преподносит нам сложные ситуации, но важно помнить, что мы можем научиться их преодолевать. Мы узнаем, как анализировать трудности и находить эффективные решения.»

Психолог объясняет, что такое трудности и как они влияют на жизнь:

«Трудности – это ситуации, которые требуют от нас усилий, чтобы справиться с ними. Они могут вызывать стресс, но также дают возможность для роста и развития.»

Психолог рассказывает о стратегиях преодоления трудностей:

1. Анализ ситуации: разделить проблему на части и понять, что можно изменить.

2. Поиск ресурсов: обратиться за помощью к другим или использовать свои внутренние ресурсы.

3. Планирование: составить план действий и следовать ему.

4. Позитивное мышление: найти положительные стороны в сложной ситуации.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. «Какие стратегии вы обычно используете, чтобы справляться с трудностями?»

2. «Какие трудности кажутся вам самыми сложными?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Анализ ситуации». Цель: научить участников анализировать трудные ситуации и находить пути их решения.

Психолог раздает участникам листы бумаги и ручки.

Инструкция:

Вспомните одну трудную ситуацию, с которой вы столкнулись в последнее время. Опишите ее на листе бумаги. Затем ответьте на вопросы:

Что именно произошло?

Какие эмоции вы испытывали?

Какие действия вы предприняли?

Что можно было сделать иначе?

После выполнения задания участники делятся своими ситуациями в парах или мини-группах (по 3–4 человека).

Психолог ходит по комнате, поддерживает участников и отвечает на вопросы.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы узнали о себе, анализируя ситуацию?»

2. «Какие новые идеи для решения проблемы у вас появились?»

3. Метод «Круглый стол». Цель: обсудить различные способы решения проблем, обменяться опытом.

Участники садятся в круг.

Психолог предлагает обсудить, как можно справляться с трудностями, используя стратегии, о которых шла речь.

Примеры вопросов для обсуждения:

1. «Как вы обычно ищете ресурсы для решения проблем?»
2. «Как планирование помогает вам справляться с трудностями?»
3. «Какие положительные стороны можно найти в сложных ситуациях?»
4. Участники предлагают свои идеи и делятся опытом.

Психолог записывает идеи на доске или листе ватмана.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

«Какие из предложенных способов вам кажутся наиболее полезными?»

«Как вы думаете, сложно ли изменить подход к трудностям?»

4. Релаксация «Дыхание для ясности ума». Цель: снять напряжение, улучшить концентрацию и ясность мышления.

Психолог проводит технику глубокого дыхания:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на 3 секунды, затем медленно выдохните через рот. Повторите 5 раз. Постарайтесь почувствовать, как напряжение уходит, а ум становится ясным.»

После упражнения психолог спрашивает:

«Как вы себя чувствуете? Удалось ли расслабиться и сосредоточиться?»

5. Задание на дом: продолжить работу над преодолением трудностей.

«Дома подумайте о том, как вы можете применить изученные стратегии в повседневной жизни. Попробуйте проанализировать новую ситуацию и составить план действий. Запишите, как это повлияло на ваше настроение и поведение. Спасибо всем за сегодняшнюю встречу! Вы

сделали важный шаг к тому, чтобы научиться справляться с трудностями. Помните, что каждая сложная ситуация – это возможность для роста. До встречи на следующем занятии!»

Ожидаемые результаты:

1. Участники познакомились с эффективными стратегиями преодоления трудностей.
2. Участники научились анализировать трудные ситуации и находить пути их решения.
3. Участники обменялись опытом и получили новые идеи для решения проблем.
4. Участники готовы применять изученные навыки в повседневной жизни.
5. Это занятие помогает участникам развить навыки преодоления трудностей и научиться справляться с жизненными вызовами более уверенно.

Занятие 6. Психосообразование: стресс и его преодоление.

Цель: Обучение участников методам управления стрессом.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием стресса.
2. Научить техникам снижения стресса.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое стресс?». Цель: познакомить участников с понятием стресса и его влиянием на жизнь.

Психолог приветствует участников, напоминает о правилах группы и кратко рассказывает о теме занятия.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о стрессе – что это такое, как он влияет на нашу жизнь и как с ним справляться. Стресс – это естественная реакция организма на сложные ситуации, но, если его слишком много, это может негативно сказаться на нашем здоровье и настроении. Мы узнаем, как управлять стрессом и находить спокойствие даже в трудные моменты.»

Психолог объясняет понятие стресса:

«Стресс – это реакция организма на сложные или непривычные ситуации. Он может быть полезным, если помогает нам мобилизовать силы, но, если стресс становится хроническим, это может привести к усталости, раздражительности и даже проблемам со здоровьем».

Психолог рассказывает о видах стресса:

Позитивный стресс (эустресс): Кратковременный стресс, который помогает нам действовать (например, перед важным событием).

Негативный стресс (дистресс): Длительный стресс, который истощает наши ресурсы.

Психолог обсуждает влияние стресса на жизнь:

«Стресс может вызывать физические симптомы (головная боль, усталость), эмоциональные (раздражительность, тревога) и поведенческие (проблемы со сном, переедание).»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. «Как вы обычно чувствуете себя в стрессовых ситуациях?»
2. «Какие симптомы стресса вы замечали у себя?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Мои источники стресса». Цель: помочь участникам осознать свои источники стресса.

Психолог раздает участникам листы бумаги и ручки.

Инструкция:

«Напишите три ситуации или фактора, которые вызывают у вас стресс. Это может быть что-то из работы, семьи, здоровья или других сфер жизни. Например, "Меня беспокоит здоровье близких" или "Я чувствую давление на работе.»

После выполнения задания участники делятся своими источниками стресса в парах или мини-группах (по 3–4 человека).

Психолог ходит по комнате, поддерживает участников и отвечает на вопросы.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы чувствовали, когда писали о своих источниках стресса?»

2. «Как эти ситуации влияют на вашу жизнь?»

3. Релаксация «Прогрессивная мышечная релаксация». Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, связанное со стрессом.

Психолог проводит технику прогрессивной мышечной релаксации:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Теперь напрягите мышцы ног на 5 секунд, затем расслабьте их. Почувствуйте, как напряжение уходит. Теперь напрягите мышцы рук, затем расслабьте. Продолжайте так работать со всеми группами мышц: спиной, животом, плечами, лицом.»

4. Арт-терапия «Рисуем спокойствие». Цель: выразить состояние спокойствия через творчество, закрепить позитивные эмоции.

Психолог раздает участникам бумагу, карандаши, краски или фломастеры.

Инструкция:

«Нарисуйте образ спокойствия. Это может быть что-то конкретное (например, море или лес) или абстрактное (например, сочетание цветов). Постарайтесь передать свои ощущения спокойствия и гармонии.»

После завершения рисунков участники по желанию показывают свои работы группе и рассказывают о них.

Психолог задает вопросы:

«Что изображено на вашем рисунке?»

«Какие эмоции вы испытывали, когда рисовали?»

«Как вы себя чувствуете сейчас, глядя на свой рисунок?»

Психолог подводит итог:

«Рисование помогает нам выразить свои эмоции и найти внутреннее спокойствие. Вы можете повесить этот рисунок дома, чтобы он напоминал вам о состоянии гармонии.»

5. Задание на дом: продолжить работу над управлением стрессом.

«Дома подумайте о том, как вы можете применять изученные техники в повседневной жизни. Попробуйте использовать прогрессивную мышечную релаксацию или нарисовать еще один образ спокойствия. Запишите, как это повлияло на ваше настроение и самочувствие»

Ожидаемые результаты:

1. Участники познакомились с понятием стресса и его влиянием на жизнь.
2. Участники осознали свои источники стресса и начали работать с ними.
3. Участники научились техникам снижения стресса через релаксацию и творчество.
4. Участники готовы применять изученные техники в повседневной жизни.
5. Это занятие помогает участникам лучше понимать природу стресса и находить способы справляться с ним, что способствует улучшению их эмоционального и физического состояния.

Занятие 7. Развитие позитивного мышления.

Цель: Формирование навыков позитивного мышления.

Задачи:

1. Научить участников видеть положительные стороны в любой ситуации.
2. Развить оптимистичный взгляд на жизнь.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое позитивное мышление?». Цель: познакомить участников с принципами позитивного мышления.

Психолог приветствует участников.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о позитивном мышлении. Это способность видеть хорошее даже в сложных ситуациях, находить возможности для роста и радоваться жизни. Позитивное мышление

помогает нам справляться с трудностями и чувствовать себя счастливее. Мы узнаем, как развить этот навык и применять его в повседневной жизни.»

Психолог объясняет понятие позитивного мышления:

«Позитивное мышление – это способность фокусироваться на хорошем, находить положительные стороны в любой ситуации и верить в лучшее. Это не значит игнорировать проблемы, а значит искать способы их решения и извлекать уроки.

Психолог рассказывает о преимуществах позитивного мышления:

1. Улучшение настроения: Позитивные мысли помогают чувствовать себя счастливее.
2. Снижение стресса: Оптимистичный взгляд на жизнь уменьшает тревогу.
3. Укрепление здоровья: Позитивное мышление связано с улучшением физического и эмоционального состояния.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. «Как вы думаете, почему людям бывает сложно мыслить позитивно?»
2. «Какие преимущества позитивного мышления вы замечали в своей жизни?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Изменение». Цель: научить участников переформулировать негативные мысли в позитивные.

Психолог раздает участникам листы бумаги и ручки.

Инструкция:

«Напишите три негативные мысли, которые часто возникают у вас. Например, «У меня ничего не получается» или «Я всегда все делаю неправильно.» Теперь переформулируйте каждую мысль в позитивную. Например, «Я могу научиться, если приложу усилия» или «Я стараюсь, и это уже хорошо.»

После выполнения задания участники делятся своими переформулированными мыслями в парах или мини-группах (по 3–4 человека).

Психолог ходит по комнате, поддерживает участников и отвечает на вопросы.

Рефлексия:

Психолог задает вопросы:

1. «Что вы чувствовали, когда переформулировали мысли?»
2. «Как позитивные мысли могут изменить ваше отношение к ситуации?»

3. «Чувствуете ли вы себя более уверенно?»

3. Арт-терапия «Карта счастья». Цель: визуализировать позитивные моменты жизни, создать образ счастья.

Психолог раздает участникам бумагу, карандаши, краски или фломастеры.

Инструкция:

«Создайте карту счастья, на которой будут изображены ваши позитивные моменты, мечты и цели. Это может быть что-то конкретное (например, семья, путешествия) или абстрактное (например, цвета и символы, которые ассоциируются у вас с радостью).»

После завершения карт участники по желанию показывают свои работы группе и рассказывают о них.

Психолог задает вопросы:

«Что изображено на вашей карте счастья?»

«Какие эмоции вы испытывали, когда создавали ее?»

«Как вы себя чувствуете сейчас, глядя на свою карту?»

Психолог подводит итог:

«Карта счастья – это напоминание о том, что делает вас счастливыми. Вы можете повесить ее дома, чтобы она вдохновляла вас каждый день.»

4. Релаксация «Медитация на позитив». Цель: закрепить позитивные установки через медитацию.

Психолог проводит технику медитации:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на 3 секунды, затем медленно выдохните через рот. Повторите 5 раз. Теперь представьте, что вы находитесь в месте, где чувствуете себя счастливыми и спокойными. Это может быть пляж, лес или ваш дом. Постарайтесь почувствовать, как вы выглядите, как звучит ваш голос, как окружающие реагируют на вас. Запомните это чувство счастья.»

После упражнения психолог спрашивает:

«Как вы себя чувствуете? Удалось ли почувствовать себя счастливыми и спокойными?»»

5. Задание на дом: продолжить работу над позитивным мышлением.

«Дома подумайте о том, как вы можете применять позитивное мышление в повседневной жизни. Попробуйте переформулировать хотя бы одну негативную мысль в позитивную и запишите, как это повлияло на ваше настроение и поведение.»

Ожидаемые результаты:

1. Участники познакомились с принципами позитивного мышления.
2. Участники научились переформулировать негативные мысли в позитивные.
3. Участники визуализировали свои позитивные моменты и цели через творчество.
4. Участники готовы применять навыки позитивного мышления в повседневной жизни.
5. Это занятие помогает участникам развить оптимистичный взгляд на жизнь и научиться находить радость даже в сложных ситуациях.

Занятие 8. Поддержка и взаимопомощь.

Цель: Развитие навыков поддержки и взаимопомощи в группе.

Задачи:

1. Научить участников оказывать и принимать поддержку.
2. Укрепить групповую сплоченность.

Ход занятия:

1. Беседа «Что такое поддержка?». Цель: познакомить участников с понятием поддержки и ее важностью.

«Добрый день! Сегодня мы поговорим о поддержке и взаимопомощи. Поддержка – это важная часть нашей жизни, которая помогает нам чувствовать себя увереннее, справляться с трудностями и строить крепкие отношения. Мы узнаем, как оказывать и принимать поддержку, а также укрепим нашу групповую сплоченность.»

Психолог объясняет понятие поддержки:

«Поддержка – это помощь, которую мы оказываем друг другу в трудных ситуациях. Она может быть эмоциональной (например, выслушать и посочувствовать), практической (например, помочь с решением проблемы) или моральной (например, подбодрить).»

Психолог рассказывает о важности поддержки:

1. Эмоциональная стабильность: Поддержка помогает справляться со стрессом и тревогой.
2. Укрепление отношений: Поддержка делает отношения более доверительными и близкими.
3. Личностный рост: Поддержка вдохновляет нас на достижение целей.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. «Как вы обычно оказываете поддержку другим?»
2. «Какие виды поддержки вам особенно важны?»

Участники делятся своими мыслями и опытом.

2. Упражнение «Комплименты». Цель: научиться принимать себя и хвалить.

Участники садятся в круг.

Инструкция:

«Сейчас каждый из вас скажет комплимент своему соседу справа. Это может быть что-то, что вы цените в этом человеке, или то, что вам в нем нравится. Например, «Ты очень добрый человек» или «Мне нравится твоя улыбка.»»

После того как все участники выскажут комплименты, психолог задает вопросы:

«Что вы чувствовали, когда получали комплимент?»

«Что вы чувствовали, когда говорили комплимент другому?»

Психолог подводит итог:

«Комплименты помогают нам чувствовать себя ценными и важными. Они также укрепляют наши отношения и создают атмосферу доверия.»

3. Метод «Круглый стол»: Участники обсуждают, как они могут поддерживать друг друга. Цель: обсудить, как участники могут поддерживать друг друга в повседневной жизни.

Участники садятся в круг.

Психолог предлагает обсудить, как можно оказывать и принимать поддержку.

Примеры вопросов для обсуждения:

«Как вы можете поддерживать друг друга в группе?»

«Какие слова или действия помогают вам чувствовать поддержку?»

«Как вы можете поддерживать своих близких вне группы?»

Участники предлагают свои идеи и делятся опытом.

Психолог записывает идеи на доске или листе ватмана.

Психолог задает вопросы:

«Какие из предложенных способов вам кажутся наиболее полезными?»

«Как вы думаете, сложно ли оказывать поддержку другим?»

4. Релаксация «Групповая визуализация». Цель: укрепить чувство единства в группе через совместную визуализацию.

Психолог проводит технику визуализации:

«Сядьте удобно, закройте глаза. Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на 3 секунды, затем медленно выдохните через рот. Повторите 5 раз. Теперь представьте, что наша группа – это команда, которая движется к общей цели. Мы поддерживаем друг друга, помогаем и вдохновляем. Постарайтесь почувствовать, как вы связаны с другими участниками, как вы вместе создаете что-то важное.»

После упражнения психолог спрашивает:

«Как вы себя чувствуете? Удалось ли почувствовать единство с группой?»

5. Задание на дом: продолжить работу над навыками поддержки.

«Дома подумайте о том, как вы можете оказывать поддержку своим близким. Попробуйте сказать кому-то комплимент или помочь в решении проблемы. Запишите, как это повлияло на ваши отношения и настроение. Спасибо всем за сегодняшнюю встречу! Вы сделали важный шаг к тому, чтобы научиться поддерживать друг друга. Помните, что поддержка – это не только помощь другим, но и забота о себе. До встречи на следующем занятии!»

Занятие 9. Планирование будущего.

Цель: Помощь участникам в постановке целей и планировании будущего.

Задачи:

1. Научить участников ставить реалистичные цели.
2. Помочь составить план достижения целей.
3. Сформировать позитивную мотивацию достижений.

Ход занятия:

1. Беседа «Как ставить цели?». Цель: познакомить участников с принципами постановки реалистичных целей.

Психолог рассказывает о важности постановки целей в жизни человека. Объясняет, что цели помогают нам двигаться вперед, структурируют нашу жизнь и дают ощущение смысла.

Принципы постановки целей (SMART):

Участникам объясняются критерии SMART:

1. S (Specific) – конкретность.
2. M (Measurable) – измеримость.
3. A (Achievable) – достижимость.
4. R (Relevant) – актуальность.
5. T (Time-bound) – ограниченность по времени.

Психолог приводит примеры правильных и неправильных целей, чтобы участники могли понять разницу. Например: неправильно: «Хочу быть успешным», правильно: «Хочу повысить свой доход на 20% за полгода, пройдя курсы по повышению квалификации».

2. Упражнение «Мои цели». Цель: помочь участникам сформулировать свои цели на ближайшее будущее.

Участникам раздаются листы бумаги, на которых они должны написать:

1. 3 краткосрочные цели (на ближайшие 3-6 месяцев).
2. 3 долгосрочные цели (на 1-3 года).
3. 1 глобальную цель (на 5-10 лет).

Желающие делятся своими целями, а группа помогает уточнить их, чтобы они соответствовали критериям SMART.

3. Арт-терапия «Дорожная карта». Цель: визуализировать путь к достижению целей, создать план действий.

Участники рисуют «дорожную карту» своей жизни, начиная с текущего момента и заканчивая достижением своей глобальной цели.

На карте отмечаются ключевые этапы, которые нужно пройти для достижения цели.

Участники могут использовать символы, рисунки, цвета для обозначения своих эмоций, трудностей и успехов.

Участники делятся своими дорожными картами, рассказывают, какие этапы они выделили и как планируют преодолевать трудности.

4. Релаксация «Визуализация успеха». Цель: закрепить позитивный настрой на достижение целей.

Психолог проводит сеанс визуализации: участники закрывают глаза и расслабляются, психолог предлагает представить, что они уже достигли своей цели, психолог визуализируют свои эмоции, окружение, детали успеха, психолог подчеркивает, что успех – это результат их усилий и планирования.

5. Задание на дом: закрепить полученные знания и продолжить работу над своими целями.

1. Уточнить свои цели, используя критерии SMART.
2. Составить подробный план действий для достижения одной из целей (краткосрочной или долгосрочной).
3. Написать список ресурсов, которые понадобятся для достижения цели (время, деньги, знания, поддержка и т.д.).
4. Подумать о возможных препятствиях и способах их преодоления.

Это занятие поможет участникам не только поставить цели, но и поверить в свои силы, увидеть путь к их достижению и начать действовать.

Занятие 10. Подведение итогов.

Цель: Подведение итогов программы, закрепление достигнутого.

Задачи:

1. Обсудить результаты участия в программе.
2. Закрепить позитивные изменения.

Ход занятия:

1. Беседа «Что изменилось?». Цель: обсудить результаты участия в программе, закрепить позитивные изменения.

Психолог напоминает участникам о целях программы и предлагает подвести итоги. Важно создать атмосферу открытости и доверия, чтобы каждый мог поделиться своими мыслями.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие изменения вы заметили в себе за время участия в программе?

2. Какие упражнения или занятия оказались для вас наиболее полезными?

3. Какие навыки или знания вы приобрели?

4. Что изменилось в вашем отношении к себе, к окружающим, к своим целям?

Участники по очереди делятся своими впечатлениями. Ведущий подчеркивает важность каждого высказывания, отмечает прогресс и позитивные изменения.

2. Упражнение «Письмо себе». Цель: помочь участникам сформулировать свои пожелания и цели на будущее.

Участникам раздаются листы бумаги и конверты. Они пишут письмо себе в будущее, в котором:

1. Благодарят себя за проделанную работу и достигнутые результаты.
2. Формулируют свои цели и пожелания на ближайший год.
3. Описывают, каким они видят себя через год, какие шаги планируют сделать.

Письма запечатываются в конверты, на которых участники пишут свои имена.

Участники могут поделиться своими ощущениями от выполнения упражнения. Психолог собирает конверты и обещает отправить их через год (если это возможно).

3. Арт-терапия «Общий коллаж». Цель: создать символ успехов группы, укрепить чувство единства.

Участники вместе создают коллаж, который символизирует их общий путь, достижения и успехи. Каждый участник добавляет в коллаж элементы, которые ассоциируются у него с программой: это могут быть слова, картинки, символы. Коллаж становится визуальным напоминанием о проделанной работе и единстве группы.

Участники делятся своими впечатлениями от процесса создания коллажа и тем, что они вложили в него.

4. Повторная диагностика по методикам мотивация к избеганию неудач Т. Элерса, «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым), Тест-опросник А. Реан «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН)

5. Релаксация «Благодарность». Цель: закрепить позитивные эмоции, завершить программу на высокой ноте.

Участники удобно располагаются, закрывают глаза и расслабляются.

Психолог проводит сеанс релаксации, предлагая участникам вспомнить моменты программы, за которые они испытывают благодарность. Участники мысленно благодарят себя, других участников, ведущего и всех, кто помог им в этом путешествии.

Психолог завершает релаксацию пожеланиями добра, успехов и новых достижений.

6. Заключительное слово психолога.

Психолог благодарит участников за их активность, открытость и работу. Подчеркивает важность продолжения работы над собой, даже после завершения программы. Напоминает, что изменения – это процесс, и каждый участник уже сделал важные шаги на этом пути. Желает участникам успехов, вдохновения и веры в себя.

Это занятие станет достойным завершением программы, поможет участникам осознать свои достижения и вдохновит их на дальнейшие шаги к своим целям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты повторной диагностики мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста

Таблица 4.1 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым)

№	Кол-во баллов	Мотивация	№	Кол-во баллов	Мотивация
1	165	На успех	16	170	На успех
2	78	На неудачу	17	170	На успех
3	165	На успех	18	35	Нейтральная
4	78	На неудачу	19	76	На неудачу
5	69	Нейтральная	20	185	На успех
6	173	На успех	21	173	На успех
7	80	На неудачу	22	155	На неудачу
8	168	На успех	23	146	На неудачу
9	160	На неудачу	24	190	На успех
10	180	На успех	25	169	На успех
11	132	На неудачу	26	35	Нейтральная
12	199	На успех	27	76	На неудачу
13	166	На успех	28	193	На успех
14	164	На неудачу	29	181	На успех
15	196	На успех	30	167	На успех

Таблица 4.2 – Сводная таблица результатов диагностики по методике «мотивация достижения успеха и избегания неудач»

	Сумма баллов от 165 до 210 (мотивация на успех)	Сумма баллов от 76 до 164 (мотивация на неудачу)	Сумма баллов от 30 до 75 (нейтральная мотивация)
Кол-во человек	17	10	3
%	56 %	34 %	10 %

Таблица 4.3 – Оценка уровня мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» до и после реализации программы (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым)

	До		После	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Мотивация на успех	10	34 %	17	56 %
Мотивация на неудачу	15	50 %	3	10 %
Нейтральная мотивация	5	16 %	10	34 %

Таблица 4.4 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «мотивация к избеганию неудач Т. Элерса»

№	Кол-во баллов	Уровень Мотивации	№	Кол-во баллов	Уровень Мотивации
1	10	Низкий	16	9	Низкий
2	1	Низкий	17	10	Низкий
3	5	Низкий	18	8	Низкий
4	4	Низкий	19	3	Низкий
5	6	Низкий	20	16	Средний
6	15	Средний	21	14	Средний
7	8	Низкий	22	7	Низкий
8	10	Средний	23	5	Низкий
9	9	Низкий	24	6	Низкий
10	4	Низкий	25	12	Средний
11	10	Низкий	26	4	Низкий
12	11	Средний	27	8	Низкий й
13	7	Низкий	28	15	Средний
14	2	Низкий	29	16	Средний
15	17	Высокий	30	5	Низкий

Таблица 4.5 – Сводная таблица результатов исследования на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса

	Сумма баллов от 2 до 10 (низкая мотивация)	Сумма баллов от 11 до 16 (средний уровень мотивации)	Сумма баллов от 17 до 20 (высокий уровень мотивации)	Сумма баллов более 20 (слишком высокий уровень)
Кол-во чел	20	9	1	0
%	66 %	31 %	3 %	0 %

Таблица 4.6 – Оценка уровня мотивации избегания неудач по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса до и после реализации программы

	До		После	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий уровень мотивации к избеганию неудач	5	17 %	20	66 %
Средний уровень мотивации к избеганию неудач	15	50 %	9	31 %
Высокий уровень мотивации к избеганию неудач	8	26,5 %	1	3 %
Слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач	2	6,5 %	0	0 %

Таблица 4.7 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по методике «тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация избегания неудачи» А. Реан»

№	Кол-во баллов	Мотивации	№	Кол-во баллов	Мотивации
1	14	На успех	16	11	Не выражена
2	16	На успех	17	14	На успех
3	11	Не выражена	18	16	На успех
4	10	Не выражена	19	4	На неудачу
5	19	На успех	20	14	На успех
6	15	На успех	21	14	На успех
7	18	На успех	22	4	На неудачу
8	14	На успех	23	13	Не выражена
9	11	Не выражена	24	12	Не выражена
10	14	На успех	25	14	На успех
11	1	На неудачу	26	19	На успех
12	14	На успех	27	6	На неудачу
13	12	Не выражена	28	14	На успех
14	17	На успех	29	14	На успех
15	16	На успех	30	15	На успех

Таблица 4.8 – Сводная таблица результатов исследования на мотивацию успеха и мотивацию боязни неудач А. Реан

	Сумма баллов от 1 до 7 (мотивация на неудачу)	Сумма баллов от 14 до 20 (мотивация на успех)	Сумма баллов от 8 до 13 (мотивация не выражена)
Кол-во человек	4	19	7
%	13 %	63 %	24 %

Таблица 4.9 – Оценка уровня мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста по методике «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана до и после реализации программы

	До		После	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Мотивация на успех	8	26,6 %	19	63 %
Мотивация на неудачу	14	46,8 %	4	13 %
Нейтральная мотивация	8	27 %	7	24 %

Таблица 4.10 – Результаты диагностики мотивации избегания неудач лиц пожилого возраста по выбранным методикам

№	Методика «мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация теста-опросника А. Мехрабиана предложена М.Ш. Магомед-Эминовым)	Методика «мотивация к избеганию неудач Т. Элерса»	Методика «тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация избегания неудачи» (МУН) А. Реан	Общий вывод
1	165 (На успех)	10 (Низкая)	14 (На успех)	Мотивация на успех
2	78 (На неудачу)	1 (Низкая)	16 (На успех)	Мотивация на успех
3	165 (На успех)	5 (Низкая)	11 (Не выражена)	Мотивация на успех
4	78 (На неудачу)	4 (Низкая)	10 (Не выражена)	Мотивация на неудачу
5	69 (Нейтральная)	6 (Низкая)	19 (На успех)	Мотивация на успех
6	173 (На успех)	15 (Средняя)	15 (На успех)	Мотивация на успех
7	80 (На неудачу)	8(Низкая)	18 (На успех)	Мотивация на успех
8	168 (На успех)	10 (Средняя)	14 (На успех)	Мотивация на успех
9	160 (На неудачу)	9 (Низкая)	11(Не выражена)	Мотивация на неудачу
10	180 (На успех)	4 (Низкая)	14 (На успех)	Мотивация на успех
11	132 (На неудачу)	10 (Низкая)	1 (На неудачу)	Мотивация на успех
12	199 (На успех)	11 (Средняя)	14 (На успех)	Мотивация на успех
13	166 (На успех)	7 (Низкая)	12 (Не выражена)	Мотивация на успех
14	164 (На неудачу)	2 (Низкая)	17 (На успех)	Мотивация на успех

Продолжение таблицы 4.10

15	196 (На успех)	3 (Низкая)	16 (На успех)	Мотивация на успех
16	170 (На успех)	9 (Низкая)	11 (На успех)	Мотивация на успех
17	170 (На успех)	10 (Низкая)	14 (На успех)	Мотивация на успех
18	35 (Нейтральная)	8 (Низкая)	16 (На успех)	Мотивация на успех
19	76 (На неудачу)	3 (Низкая)	4 (На неудачу)	Мотивация на неудачу
20	185 (На успех)	16 (Средняя)	14 (На успех)	Мотивация на успех
21	173 (На успех)	14 (Средняя)	14 (На успех)	Мотивация на успех
22	155 (На неудачу)	7 (Низкая)	4 (На неудачу)	Мотивация на неудачу
23	146 (На неудачу)	5 (Низкая)	13 (Не выражена)	Мотивация на неудачу
24	190 (На успех)	6 (Низкая)	12 (Не выражена)	Мотивация на успех
25	169 (На успех)	12 (Средняя)	14 (На успех)	Мотивация на успех
26	35 (Нейтральная)	4 (Низкая)	19 (На успех)	Мотивация на успех
27	76 (На неудачу)	8 (Низкая)	6 (На неудачу)	Мотивация на неудачу
28	193 (На успех)	20 (Высокая)	14 (На успех)	Мотивация на успех
29	181 (На успех)	10 (Низкая)	14 (На успех)	Мотивация на успех
30	167 (На успех)	5 (Низкая)	15 (На успех)	Мотивация на успех

Математико-статистическая обработка результатов исследования.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень мотивации избегания неудач у лиц пожилого возраста, возможно, снизится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленную на изменение фокуса с неудач на процесс, работу с убеждениями и когнитивными искажениями, развитие навыков саморегуляции был использован Т-критерий Вилкоксона по методике «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса (Приложение 4, таблица 4.3., 4.4).

Таблица 4.11 – Нахождение Т-критерия Вилкоксона

№	Уровень мотивации ДО	Уровень мотивации ПОСЛЕ	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	17	10	-7	7	21,5
2	2	1	-1	1	1,5
3	11	5	-6	6	15,5
4	9	4	-5	5	9
5	11	6	-5	5	9
6	20	15	-5	5	9
7	9	8	-1	1	1,5
8	17	10	-7	7	21,5
9	14	9	-5	5	9
10	11	4	-7	7	21,5
11	16	10	-6	6	15,5
12	18	11	-7	7	21,5
13	13	7	-6	6	15,5
14	12	2	-10	10	29
15	11	3	-8	8	26,5
16	14	9	-5	5	9
17	17	10	-7	7	21,5
18	15	8	-7	7	21,5
19	6	3	-3	3	4
20	21	16	-5	5	9
21	19	14	-7	7	9
22	12	7	-5	5	9
23	12	5	-7	7	21,5
24	11	6	-5	5	9
25	18	12	-6	6	15,5
26	16	4	-12	12	30
27	6	8	2	2	3
28	23	15	-7	7	26,5
29	19	10	-9	9	28
30	12	5	-7	7	21,5
Сумма рангов					465

$$T = \sum(R_{\text{э}}) = 465$$

$$\sum(R_p) = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{30(30+1)}{2} = 465$$

Сумма рангов нетипичных сдвигов = 3

$\sum(R_{\text{э}}) = \sum(R_p)$ – ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 3$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$ по таблице критических значений для уровней статистической значимости $p=0,01$ и $p=0,05$:

$$T_{кр} \begin{cases} p = 0,01 = 120 \\ p = 0,05 = 151 \end{cases}$$

$$T_{эмп} \leq T_{кр}$$

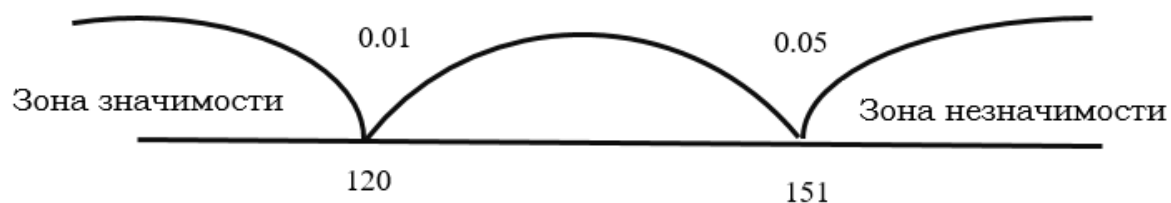


Рисунок 4.1 – Ось значимости

В данном случае $T_{эмп}$. Попадает в зону значимости, принимается гипотеза Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении Уровень мотивации на успех у пожилых людей повышен, а страх совершить ошибку, наоборот, снижен.