

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.  
Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Выпускающая кафедра специальной психологии

**Лобанова Мария Сергеевна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа формирования смысложизненных  
ориентаций лиц пожилого возраста**

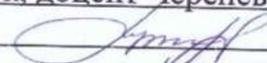
Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Магистерская программа Психологическое консультирование и  
психотерапия

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой

канд.пед.наук, доцент Черенева Е.А.

04.12.2023



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд.психол.наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

04.12.2023



(дата, подпись)

Научный руководитель

канд.психол.наук, доцент Иванова Н.Г.

04.12.2023

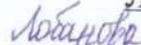


(дата, подпись)

Обучающийся

Лобанова М.С.

04.12.2023



(дата, подпись)

Красноярск 2023

## Реферат магистерской диссертации

**Цель исследования:** опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психологической программы формирования смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста.

**Объект исследования:** смысложизненные ориентации и жизнестойкость лиц пожилого возраста.

**Предмет исследования:** Психологическая программа формирования смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста.

В исследовании использовались следующие методы исследования:

- теоретические (обзор литературы);
- эмпирические (диагностические методы с применением опросников и тестов, эксперимент);
- математический анализ данных.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются труды и исследования А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, И. Ялома, К. Роджерса, З. Фрейда, Э. Фромма, Л. Анцыферовой, В.Э. Чудиновского, А. Адлера, С.Л. Рубинштейна, В.С. Мухиной, В.С. Соловьева.

**Теоретическая значимость.** Исследование будет способствовать расширению знаний о смысложизненных ориентациях лиц пожилого возраста и эффективных методах их формирования. Результаты исследования также могут внести вклад в развитие теории геронтопсихологии.

**Практическая значимость.** Разработанная психологическая программа может быть использована практикующими психологами и социальными работниками, чтобы помочь пожилым людям повысить качество своей жизни и общее благополучие. Результаты данного исследования могут служить основой для внедрения подобных программ в государственные или частные учреждения, оказывающие помощь пожилым людям.

**Апробация результатов исследования.** В течение выполнения исследовательской работы для ознакомления научного сообщества с

результатами нашего исследования, результаты диссертационной работы были изложены в виде статей.

М.С. Лобанова. Понятие экзистенциальный вакуум и его взаимосвязь с особенностями смысложизненных ориентаций личности / Психология особых состояний: от теории к практике / Отв. ред. Н.А. Лисова. – Красноярск, 2022. – С. 22–24.

М.С. Лобанова. Практические возможности осмысленной жизни людей пожилого возраста / Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований / Отв. ред. И.В. Мешкова. – Нижний Тагил 2023. – С. 178–182.

М.С. Лобанова. Психологическая коррекция формирования смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста. Технопарк универсальных педагогических компетенций материалы Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 2023 г.) (в печати).

## ABSTRACT

**Purpose of the study:** to experimentally test the effectiveness of a psychological program for the formation of life-meaning orientations in elderly people.

**Object of study:** life orientations and vitality of elderly people.

**Subject of research:** Psychological program for the formation of life-meaning orientations of elderly people.

The following research methods were used in the study:

- theoretical (literature review);
- empirical (diagnostic methods using questionnaires and tests. Experiment);
- mathematical data analysis.

**The theoretical and methodological basis of the study** is the works and studies of A.N. Leontiev, D.A. Leontiev, I. Yalom, K. Rogers, Z. Freud, E. Fromm, L. Antsyferova, V.E. Chudinovsky, A. Adler, S.L. Rubinstein, V.S. Mukhina, V.S. Solovyov.

**Theoretical significance.** The study will contribute to expanding knowledge about the life-meaning orientations of older people and effective methods of their formation. The results of the study may also contribute to the development of theories in the psychology of aging.

**Practical significance.** The developed psychological program can be used by practicing psychologists and social workers to help older people improve their quality of life and overall well-being. The results of this study may serve as a basis for implementing similar programs in public or private institutions that provide care to older adults.

**Approbation of research results.**

During the research work for review scientific community with the results of our research, the results of the dissertation work were presented in the form of articles.

M.S. Lobanova. The concept of existential vacuum and its relationship with

the characteristics of a person's life-meaning orientations / Psychology of special states: from theory to practice / Rep. ed. N. A. Lisova. – Krasnoyarsk, 2022. – pp. 22–24.

M.S. Lobanova. Practical possibilities for a meaningful life for older people / Current problems of psychological and pedagogical research / Responsible. ed. I.V. Meshkova. – Nizhny Tagil 2023. – P. 178–182.

M.S. Lobanova. Psychological correction of the formation of meaningful orientations and resilience of the elderly. Technopark of universal pedagogical competencies materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Cheboksary, 2023) (in print).

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ .....	8
1.1. Проблема изучения и понимания смысла жизни в отечественной и зарубежной литературе.....	8
1.2. Становление смысложизненных ориентаций в пожилом возрасте .....	15
1.3. Современное состояние изучения проблемы смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста .....	19
Выводы по главе 1 .....	21
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	23
2.1. Организация, методы и методики исследования .....	23
2.2. Констатирующий эксперимент и его анализ.....	26
Выводы по главе 2.....	51
ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ .....	53
3.1. Теоретические основы программы формирования смысложизненных ориентаций .....	53
3.2. Содержание психологической программы формирования смысложизненных ориентаций и развития жизнестойкости .....	56
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	61
Выводы по главе 3.....	105
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	107
БИБЛИОГРАФИЯ.....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	118

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Пожилые неработающие люди – обширная и важная категория населения Российской Федерации, и изучение их психологического состояния имеет большое значение. Согласно данным 2020 года, в стране проживает 23 миллиона пожилых, что составляет около 16% населения [69]. Эта группа людей сталкивается с различными физиологическими и психологическими проблемами, особенно после достижения пенсионного возраста. Примерно 20% взрослых в возрасте 65 лет и старше отвечают критериям психических расстройств, включая деменцию [64; 84; 89; 101]. Кроме того, между психическими и когнитивными расстройствами в позднем возрасте существует значительная коморбидность [2; 3]. Например, взрослые люди с деменцией или легкими когнитивными нарушениями часто также страдают высоким уровнем депрессии и тревоги.

Изучение психологического состояния пожилых неработающих людей имеет большое значение не только для улучшения их качества жизни, но также и для разработки соответствующих программ поддержки и медицинского обслуживания. Таким образом, вышеописанные данные подчеркивают актуальность темы исследования. Пожилые люди являются уязвимой группой, которой необходима поддержка и развитие жизнестойкости и ощущения осмысленности жизни.

Исследование психологического состояния пожилых неработающих людей также может пролить свет на то, как улучшить их уровень удовлетворенности жизнью и помочь им более эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям. Более того, углубленное изучение психологических аспектов здоровья пожилых людей может принести пользу не только для этой определенной группы населения, но и для общества в целом, поскольку это позволит лучше понять потребности и проблемы пожилых и разработать более эффективные программы поддержки.

Результаты исследования в этой области также могут способствовать

разработке более эффективных методов предотвращения и лечения различных психологических расстройств у пожилых людей, что, в свою очередь, может улучшить их качество жизни и снизить социальные и экономические издержки, связанные с этими психологическими проблемами. Поэтому данное исследование имеет большую актуальность и практическую значимость.

В заключение, изучение психологического состояния пожилых неработающих людей не только поможет понять специфические потребности и проблемы этой группы населения, но также и даст возможность разработать более эффективные стратегии поддержки и улучшения качества жизни этих людей.

Таким образом, вышеописанное определяет **актуальность** темы исследования. Пожилые люди являются уязвимой группой, которым необходима поддержка и развитие жизнестойкости и ощущения осмысленности жизни.

**Проблема исследования:** наблюдается дефицит смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у лиц пожилого возраста. В настоящий момент ситуация в литературе выглядит таким образом, что присутствуют теоретические исследования жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у лиц пожилого возраста, однако наблюдается недостаток статей по оценке эффективности практических программ формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости.

**Объект исследования:** смысложизненные ориентации и жизнестойкость лиц пожилого возраста.

**Предмет исследования:** Психологическая программа формирования смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста.

**Цель исследования:** опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психологической программы формирования смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по проблеме формирования

смыслоразностных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста.

2. Выявить особенности смыслоразностных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста.

3. Разработать и апробировать психологическую программу, направленную на формирование смыслоразностных ориентаций и развитие жизнестойкости лиц пожилого возраста, проверить ее эффективность.

**Гипотеза исследования:** полагаем, что формирование смыслоразностных ориентаций лиц пожилого возраста будет наиболее продуктивно проходить при реализации разработанной нами психологической программы.

**Методы исследования:**

Теоретические (Обзор литературы). Эмпирические (диагностические методы с применением опросников и тестов. Эксперимент). Математический анализ данных.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются труды и исследования А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, И. Ялома, К. Роджерса, З. Фрейда, Э. Фромма, Л. Анцыферовой, В.Э. Чудиновского, А. Адлера, С.Л. Рубинштейна, В.С. Мухиной, В.С. Соловьева.

**База исследования:** 30 пожилых человек г. Абакана Республики Хакасия, в возрасте от 65–75 лет, все респонденты не работающие.

**Этапы исследования:**

1. Проведение анализа литературы по проблеме изучения смыслоразностных ориентаций лиц пожилого возраста. Написание первой главы работы (сентябрь 2021 – сентябрь 2022).

2. Проведение первичной диагностики смыслоразностных ориентаций и жизнестойкости людей пожилого возраста. Описание результатов констатирующего этапа эксперимента (октябрь 2022 – декабрь 2022).

3. Разработка и апробация психологической программы формирования смыслоразностных ориентаций и повышения жизнестойкости

лиц пожилого возраста (январь 2023 – апрель 2023).

4. Оценка эффективности программы формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости лиц пожилого возраста (май 2023 – июнь 2023).

5. Сравнительный анализ результатов и формулирование выводов. Оформление текста работы (июнь 2023 – ноябрь 2023).

**Теоретическая значимость.** Исследование будет способствовать расширению знаний о смысложизненных ориентациях лиц пожилого возраста и эффективных методах их формирования. Результаты исследования также могут внести вклад в развитие теории психологии старения.

**Практическая значимость.** Разработанная психологическая программа может быть использована практикующими психологами и социальными работниками в целях оказания помощи пожилым людям с целью повышения качества своей жизни и общего благополучия. Результаты данного исследования могут служить основой для внедрения подобных программ в государственные или частные учреждения, оказывающие помощь пожилым людям.

#### **Апробация результатов исследования.**

В течении выполнения исследовательской работы для ознакомления научного сообщества с результатами нашего исследования, результаты диссертационной работы были изложены в виде статей.

1. М.С. Лобанова. Понятие экзистенциальный вакуум и его взаимосвязь с особенностями смысложизненных ориентаций личности / Психология особых состояний: от теории к практике / Отв. ред. Н.А. Лисова. – Красноярск, 2022. – С. 22–24.

2. М.С. Лобанова. Практические возможности осмысленной жизни людей пожилого возраста / Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований / Отв. ред. И.В. Мешкова. – Нижний Тагил 2023. – С.178–182.

3. М.С. Лобанова. Психологическая коррекция формирования смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста.

Технопарк универсальных педагогических компетенций материалы Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 2023 г.) / гл. ред. Ж.В. Мурзина; Чувашский республиканский институт образования. – Чебоксары: Среда, (на печати).

**Структура работы:** магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 105 источников. Включает 3 приложения. Проиллюстрирована работа 28 таблицами, 36 гистограммами.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ

## 1.1. Проблема изучения и понимания смысла жизни в отечественной и зарубежной литературе

Смысл жизни как научная проблема был рассмотрен в зарубежных и отечественных исследованиях.

Психоанализ был одним из первых психологических подходов, которые обратились к проблеме смысла жизни человека [5; 18; 29; 49; 51; 52; 58; 78; 84; 85]. Люди стремятся к счастью, что означает отсутствие боли и неудовольствия, а также переживание сильных чувств наслаждения. З. Фрейд делал акцент на утверждении, что можно обнаружить две стороны стремления к счастью:

1. Положительная, согласно которой счастье приносит отсутствие боли и неудовольствие в жизни человеческой;

2. Отрицательная, связанная с очень сильными чувствами наслаждения, по большей части отождествляемого с наслаждениями в половой сфере.

3. Фрейд, среди основных рекомендаций по достижению счастья, обнаруживает и выделяет стремление к любви, то есть к желанию человека и его возможности чувствовать любовь от другого (быть любимым) и дарить свою любовь другому (любить) [75].

Смысл жизни, согласно З. Фрейду, заключается в бытии человека счастливым, в избегании несчастий и болезней, а также в стремлении получать, наоборот, удовольствие. З. Фрейд признает, что удовлетворение человеку приносит также радость творчества, радость ученого и удовлетворение профессией, если человек выбрал ее сам. В этой радости творчества лежит наслаждение прекрасным, удовольствие от решения

научных задач, успех в профессиональной деятельности, реализация в творчестве, что тоже приводит человека к счастью [75].

А. Адлер, размышляя о смысле жизни, говорит об обязательном наличии цели и идеала, к которым стремится каждый человек. Цель и идеал необходимы для достижения большего в будущем, чем в актуальном моменте настоящего. Наличие конкретной цели, четко сформулированного намерения у человека помогает ему чувствовать себя способным преодолеть любые трудности, возникающие в его жизни. Эта вера в себя и в способность преодолевать трудности возникает за счет «жизни» в человеке его будущего успеха [4]. Смысл жизни отсутствует, когда человек не ощущает цель собственного существования. Смыслжизненная концепция зрелой личности начинает складываться на раннем этапе детства и проходит через все этапы жизненного цикла. представить, как этот этот процесс протекает. Когда ребенок слаб и чувствует свою неполноценность, он находится в трудной ситуации, которую ему сложно перенести. Однако в нем заложено стремление к развитию в направлении, которое он сам выбирает в качестве своей цели [4].

Э. Фромм утверждает, что человек не может принять тот факт, что он ответственен за свою жизнь и должен сам найти её смысл, а не полагаться на высшую силу. Непринятие человеком факта собственной ответственности за жизнь делает необходимым элементом наличия в его жизни идолов и мифов. Э. Фромм делает акцент на мысли, отличающей его концепцию от взглядов античных философов и говорящей о том, что смысл жизни человек должен найти самостоятельно [77].

А. Маслоу отмечает, что для достижения абсолютного смысла жизни человеку необходимо удовлетворить базовые потребности. Этот смысл представляет реализацию человеческого потенциала и превращение в полноценную личность. Человек рассматривает как самое важное то, что в данный момент является доминирующей потребностью. Потребность в самореализации признается более значимой, чем потребность в независимости, и является завершающей в иерархии потребностей.

«Самоактуализировавшиеся» индивиды обладают реальной ориентацией и целенаправленностью, воспринимают себя и мир такими, какие они есть. Движение к самореализации возможно лишь после удовлетворения более низких в иерархии потребностей, таких как безопасность и уважение. Удовлетворение базовых потребностей приносит радость. Главная цель в жизни может быть достижима для большинства людей, но осознают эту способность лишь единицы. Удовлетворение потребностей – важный аспект, от которого зависит возможность самореализации. Желание самореализации является основным смыслом жизни, если рассматривать смысл жизни в концепции А. Маслоу [43].

Труды австрийского психолога В. Франкла являются важным вкладом в развитие экзистенциальной психологии. Он детально разработал тему человеческой потребности искать смысл жизни, причем концепции смысла жизни занимают центральное место в его работах. Согласно В. Франклу, поиск смысла жизни и ее цели определяют способность мышления у человека, и этот поиск связан с основными потребностями. Эта потребность признается индивидуумом как уникальная и не поддается обобщенному определению успешной реализации целей его существования [73; 74].

В. Франкл утверждает, что смысл жизни доступен каждому человеку, независимо от пола, возраста, интеллекта, характера, образования, окружения и религиозных убеждений. Он также отмечает, что вопрос о смысле жизни давно ушел от наивного взгляда, сводящего его к достижению заданной творческой цели. По мнению В. Франкла, человек не может потерять смысл жизни в любых обстоятельствах. Смысл может быть в будущем, настоящем и прошлом. Он также утверждает, что даже без надежды избежать страданий и смерти есть смысл показать другим, Богу и себе, что можно страдать и умереть с достоинством. В своих работах В. Франкл пишет: «Смысл – это то, что надо найти, чем то, что дается. не его изобрести, он должен его открыть» [75].

В соответствии с В. Франклом, стремление к поиску и реализации смысла жизни рассматривается как внутренняя мотивационная тенденция,

присущая всем людям с рождения, и играет важную роль в их поведении и развитии личности. Несмотря на уникальность смысла жизни каждого человека, также существуют универсальные ценностные смыслы, которые представляют собой обобщенные типичные значения. Согласно концепции В. Франкла, ни при каких обстоятельствах человек не может быть лишен смысла жизни, он всегда может быть обнаружен. Таким образом, В. Франкл заявляет: «Человек не существует в мире данных смыслов, каждый раз ним быть более идеальных целей, задающих всей его жизни, определяются сообществом, социальной группой, к чувствует личность. Отсюда проистекает значение для смыслов жизни. этих проблем объективно научного категории жизни как из интегрирующих существования группы и личности» [74].

В работах К. Роджерса выдвигается предположение о том, что все поведение мотивировано и регулируется унифицированным мотивом, который он называет тенденцией актуализации. Эта тенденция представляет собой внутреннюю склонность организма развивать все свои способности для сохранения и развития личности. Согласно теории К. Роджерса, ключевым фактором для процесса самореализации является стремление к самореализации. Сам процесс самореализации представляет собой реализацию потенциала человека через всю его жизнь с целью стать полноценной личностью. В погоне за этой целью человек ведет жизнь, наполненную смыслом, амбициями и восторгом. Самореализованный человек проживает жизнь осмысленно, наслаждаясь моментами и полностью в них участвуя. Сама по себе самореализация не является конечной стадией совершенства. К. Роджерс утверждает, что человек не может достичь полной самореализации, то есть не все мотивы могут быть отвергнуты, всегда существуют таланты для развития, навыки для улучшения, более эффективные пути удовлетворения биологических потребностей. Тенденция актуализации представляет собой активный процесс, ответственный за стремление к определенной цели и смыслу, будь то усилия, исследования, изменения в

окружающей среде, игра или творчество. Тенденция актуализации всегда направляет человека к автономии и самодостаточности [57; 58].

В контексте экзистенциальной концепции И. Ялом исследует проблемы, связанные с осознанием собственной жизненной цели. По мнению И. Ялома, наличие смысла жизни является необходимым для человека, и его отсутствие приводит к возникновению психопатологии [89].

М. Хайдеггер рассматривает проблему о смысле жизни, в рамках своего труда «Бытие и время». Понимание бытия, по мнению исследователя, всегда существует, но является смутным. «Чтобы проблему истолковать со всей прозрачностью, сначала прояснить проникновения в бытие, и владения его смыслом, а прояснить определенного в качестве образца и подлинный путь к нему» [78]. Структуру человеческого бытия в М. Хайдеггер обозначает как заботу. Каждый заботы – это вид времени: «бытие в мире» - вид прошлого (фактичность, или заброшенность), «забегание вперед» – вид будущего (проект), а «бытие при сущем» – вид настоящего (обреченность сущему). Таким образом, М. Хайдеггер понимал под человеческого Dasein, характеристикой которого забота.

Д. Бьюдженталь считает, что смысл жизни является важной частью человеческого существования. Он отмечает, что люди всегда имеют цель и если кто-то хочет быть действительно живым, ему нужно найти или создать внутреннее намерение и двигаться в определенном направлении. По его мнению, смысл путешествия заключается в движении, а не в достижении конечной точки. Этот ученый рассматривает смысл жизни как непрерывный процесс и подразумевает, что конец этого процесса означает смерть [13].

По словам С.Л. Рубинштейн, отечественного исследователя, смысл человеческой жизни заключается в том, чтобы служить источником света и тепла для других людей, постоянно улучшать свою жизнь и избавляться от всего негативного. Он подчеркивает, что смысл жизни определяется в контексте всего жизненного пути человека во взаимодействии с окружающими. Он также отмечает, что личность представляет собой сложный

набор внутренних условий, все вместе оказывающих влияние, и при этом смысл личности проявляется в том, чтобы отразить эти внутренние условия в мире [61; 62].

В рамках общей концепции деятельности А.Н. Леонтьев предложил свое понимание смысла жизни. По его словам, смысл жизни означает отражение в индивидуальном сознании реальности, а именно – восприятие индивидуальным сознанием связи движущего мотива деятельности с ее целью. Личное значение жизни рассматривается как психологический механизм регуляции поведения. Оно отражает смысл чего-то для кого-то, определенные воздействия, факты, объективную реальность для конкретного субъекта. Таким образом, проблема сферы жизни переносится из сферы сознания в реальные жизненные отношения субъекта, которые порождают это сознание. Знание, смысл и ценность – неразделимые понятия [69]. Таким образом, смысл раскрывает объективный элемент в ценности, и сам смысл выражает отношение человеческого субъекта к этому объективному элементу, создавая ценность. Ценность и смысл возникают из взаимодействия объективного мира с человеческими потребностями. Важно учитывать, что понятие ценности не может существовать вне человека или независимо от него, так как оно характеризует особый человеческий тип значимости объектов и явлений. В обществе каждое событие имеет значение, и каждое явление выполняет свою особую роль [33].

По мнению Леонтьева, смысл жизни не задан изначально, а формируется в течение жизни каждым индивидуально и соответствует его жизненной ситуации и мировоззрению. Ориентации на смысл жизни представляют собой сложные социально-психологические формирования, возникающие в результате значимых жизненных отношений субъекта и бытия. Они имеют важное значение в контексте всего жизненного пути человека (включая прошлое, настоящее и будущее). Они определяют направление и границы самореализации личности через структуру жизненных целей и ценностей. Основная мотивирующая идея жизни – это смысл жизни и он находится в ее

функции. Таким образом, формирование смысла жизни выходит за рамки потребностей и более низкого уровня, которые в свою очередь частично возникают сверху, то есть формируются под влиянием ведущей идеи жизни [34].

Осознание смысла жизни тесно связано с принятием своего прошлого и адекватным осознанием будущего. В трудах Л.И. Анцыферовой отмечается, что формирование смысла жизни обусловлено отношением человека к своему прошлому и будущему, через которое происходит восприятие мира других людей [5].

Психолог В.Э. Чудновский описывает сущность смысла жизни в том, что смысл возникает в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов, после чего высвобождается и начинает действовать как сглаживающий механизм, который не позволяет одностороннему подчинению внешним обстоятельствам и не слепо следует внутренним потребностям, побуждениям и мгновенно возникающим интересам. Структура явления смысла жизни представлена в виде иерархии значений, включая «большие» и «малые» смыслы [80; 81].

Формирование и функционирование смысла жизни определяются не только содержанием «главного смысла», но также его взаимосвязью и характером этой связи с другими жизненными смыслами. Изменение структуры иерархии влечет за собой изменение содержания смысла жизни, что обусловлено динамикой иерархической системы, которая зависит от социальных обстоятельств, индивидуальных и возрастных особенностей личности, а также ее субъективной активности [80; 81].

Психолог из России В.С. Мухина предполагает, что существование человека можно рассматривать в двух аспектах: как социальной единицы и как уникальной личности. Она отмечает, что человек должен определить свое отношение к социальным ожиданиям, религии и идеологиям своего времени, а также найти свое место в ценностях общественного сознания, чтобы проявить себя как личность. Таким образом, Мухина подчеркивает, что перед

тем как проявить себя как личность, человеку необходимо определить самого себя и найти смысл [49].

В исследовании явления смысла жизни российский философ В.С. Соловьев акцентировал внимание на моральном смысле человеческой жизни. Он изучал концепцию смысла с различных точек зрения, включая тех, кто отрицает его, тех, кто считает его неморальным и независимым от отношений с Богом, людьми и миром, и тех, кто признает важность моральных норм, но дает им разные определения. Философ пришел к выводу, что следует безусловно принимать только то, что является добрым, и отвергать зло. Моральный смысл жизни определяется добром и доступен человеку через его совесть и разум. Согласно концепции философа, внутреннее служение добру должно быть добровольным [67; 68].

Таким образом, в зарубежной и отечественной науке присутствуют различные взгляды на понимание смысла жизни, среди которых есть понимание смысла жизни как движение к цели, как осуществление выбора, как самореализация и самоактуализация. Люди могут обнаружить смысл собственной жизни в различных вещах и суждениях, как, например, служение к Богу или процесс достижения жизненно важной цели.

## **1.2. Становление смысложизненных ориентаций в пожилом возрасте**

Возрастные этапы жизни человека сопровождаются изменениями в самоотношении и в самосознании [55]. Так как, согласно многим исследованиям в области психологии, смысложизненные ориентации определяют цели, идеалы, интересы, убеждения личности и влияют на направление в жизни. У людей пожилого возраста возникает особая проблема смысложизненных ориентаций [64]. Старение, как и любой другой период жизни, имеет свои психологические особенности и у разных людей происходит по-разному [41; 46; 50; 54].

Как утверждал Э. Эриксон, процесс старения, может происходить с кризисом, или без кризиса [87], конечной стадией прохождения жизненного цикла является решение конфликта, называемого «целостность эго против отчаяния» [87]. При благополучном проживании периода старения – выполняется основная задача периода старения, которая заключается в принятии и осознании ценности прожитой жизни, приобретенной мудрости, означающей высшую форму развития духовной личности. В противоположном случае, сформировавшееся чувство отчаяния, которое сопровождает человека, при мыслях о нерешенных жизненных задачах, ухудшившемся качеством жизни [59].

Пожилые люди испытывают в силу сложившихся обстоятельств (потеря или изменение работы, проблемы со здоровьем, малое количество социальных связей) большую степень фрустрации [27]. Из-за переживания внутренней пустоты, теряют смысл жизни, испытывают страх смерти, чувство безысходности, чувство невозможности изменить что-либо в своей прошлой и настоящей жизни [83; 90].

Процесс старения представляет собой сложные изменения в организме человека на генетическом, молекулярном, клеточном и органном уровнях в течение онтогенеза. В медицине понятие биологического возраста используется в качестве одного из диагностических критериев старения. Биологический возраст отражает степень морфологического и физиологического развития организма и его запасных ресурсов. Он может отличаться от календарного (паспортного, хронологического) возраста, и расхождения между ними могут свидетельствовать о степени интенсивности старения и функциональных возможностях человека на различных этапах профессионального развития, а также о состоянии его психофизического здоровья и работоспособности [8; 20]. Исследователи И.В. Самородская и М.А. Старинская отмечают, что биологический возраст является одним из ключевых факторов риска для развития ряда хронических заболеваний с неблагоприятным прогнозом и вероятностью смерти [63].

Психологический возраст, наряду с биологическим, имеет влияние на психофизическое состояние человека [44; 66]. Субъективный возраст, отличающийся от хронологического, также является предиктором позитивной жизненной ориентации, удовлетворенности жизнью и самооценки здоровья [98], а также отражает степень самореализации, эмоционального и физического благополучия. Под влиянием хронического стресса субъективный возраст может значительно измениться. Люди, полагающиеся на свои ресурсы для преодоления стресса, проявляют большую зрелость, но могут ощущать себя старше своего календарного возраста [25; 26]. Различная скорость биологического и психологического старения обусловлена не только генетическими и эпигенетическими факторами, стрессовыми условиями жизни, но также недостаточными психологическими ресурсами для преодоления стрессов, сниженными адаптивными способностями и жизнестойкостью [32].

В нашей работе основной концепцией, которая важна для исследования, является концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева и его опора на смысложизненные ориентации людей [35]. С концепцией смысложизненных ориентацией, помимо всего прочего, тесно связана концепция жизнестойкости С. Мадди [9; 22; 88].

Изучение жизнестойкости как важного ресурса личности базируется на теоретических основаниях, разработанных С. Мадди и С. Кобаса в 1970-1980-х годах [92; 93; 95; 96]. Эти авторы ввели понятие «жизнестойкость» (или «устойчивость») для изучения психологических особенностей преодоления стресса и трактовали его как интегральное свойство личности, систему представлений о себе и окружающем мире, обеспечивающую устойчивость к стрессу. В отечественной психологии понятие «жизнестойкость» стало известно благодаря исследованиям Д.А. Леонтьева [35; 38; 39].

Жизнестойкость как личностная черта состоит из трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. *Вовлеченность* (commitment) определяется как убежденность в том, что активное участие в жизни

предоставляет максимальные возможности для обнаружения значимых и интересных аспектов личной реализации. Лица с развитым компонентом вовлеченности получают удовольствие от своей деятельности, в то время как отсутствие этой убежденности вызывает чувство отчуждения и ощущение отделенности от жизни. При наличии уверенности в себе и во внешнем мире в человеке присутствует вовлеченность. *Контроль* (control) представляет собой убежденность в том, что усилия могут повлиять на результаты событий, хотя гарантии успеха отсутствуют. В отличие от этого, ощущение беспомощности свидетельствует об отсутствии компонента контроля. Человек с развитым компонентом контроля чувствует, что он сам выбирает свою деятельность и свой жизненный путь. *Принятие риска* (challenge) – это убежденность человека в том, что все, что происходит с ним, способствует его развитию через приобретение опыта, независимо от его положительного или отрицательного характера. Человек, рассматривающий жизнь как средство для накопления опыта, готов действовать без надежных гарантий успеха, рискнуть и принять вызов, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим личность. Основная идея принятия риска заключается в развитии через активное приобретение опыта и его последующее использование. В целом, жизнестойкость тесно связана с успешной адаптацией, общим уровнем самоофективности личности и психологическим благополучием [95].

Жизнестойкость тесно связана с другими личностными характеристиками, включая ценностные установки. А.Н. Фомина утверждает, что выбор жизнестойкой позиции человек делает в соответствии с своими ценностями и убеждениями [72]. Ценности – динамичные аспекты личности, изменяющиеся на различных этапах жизни [14]. Их гибкость возрастает в переломные моменты жизни, позволяя человеку выбирать свой курс в развитии личности и ценностном самоопределении [12]. Такая жизненная ситуация характерна и для пожилых людей.

Психологические исследования показывают, что ценности меняются с возрастом: люди становятся более склонны принимать ценности

консерватизма и заботы о других, ценить межличностные отношения, в то время как ценности открытости к изменениям и самоутверждения постепенно уступают свои позиции [27; 31]. Кроме того, исследователи обнаружили гендерные различия в ценностных установках: для женщин более значимы ценности самовозвышения, в то время как для мужчин – ценности самоутверждения [91; 99]. Эти результаты свидетельствуют о том, что ценности самосовершенствования и самовозвышения могут быть гендерно обусловленными.

Таким образом, для лиц пожилого возраста характерно изменение ценностных ориентаций в сторону консерватизма и заботы о других, также для них ценными становятся межличностные отношения. Однако вместе с тем жизненные изменения у пожилых лиц, напротив, свидетельствуют об одиночестве и возможной социальной изоляции, всяческих утратах и потерях, а также о проблемах со здоровьем. Важным также стоит подчеркнуть, что ценности открытости к изменениям и самоутверждения в момент старости могут быть уже не такими важными, их значимость в жизни с возрастом снижается.

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы смысловых ориентаций лиц пожилого возраста**

Выше мы рассмотрели смысловые ориентации и жизнестойкость в пожилом возрасте как нечто меняющее свой вектор в сторону большего консерватизма и низкой готовности к изменениям. Однако современные исследования не останавливаются только на этом аспекте.

Согласно исследованиям, в пожилом возрасте жизнестойкость является важным ресурсом, обеспечивающим повышение компетентности и продуктивные стратегии управления стрессом [9; 88]. Она гарантирует пожилым людям психологическую безопасность и способствует их адаптации

к социальной среде, развитию личности и достижению желаемого будущего [46; 48; 71; 82].

В настоящее время пожилые люди сталкиваются с изменениями в ценностной иерархии общества и кризисом общественных идеалов. Эти изменения приводят к постепенному разделению пожилых людей на две группы. Одни ощущают гармонию с собой, довольны своим социальным статусом и перспективами на будущее, тогда как другие испытывают низкую самооценку и высокий уровень фрустрации, не видя возможностей для улучшения своей жизни. В контексте изменения ценностных ориентаций в процессе социальной трансформации пожилые люди сталкиваются с выбором: они могут продолжать придерживаться советских ценностей и интересов или адаптироваться к новым ценностям, которые предоставляют новые возможности для успешной социальной адаптации [10; 12; 20]. Для пожилых людей характерно сохранение устаревших ценностей и снижение жизнестойкости [45; 72]. Однако жизнестойкость является предиктором психического благополучия пожилых людей [41; 82; 85], поэтому актуальным является исследование жизнестойкости и ценностных ресурсов данной возрастной группы.

На данный момент для пожилых лиц проводятся и апробируются тренинги жизнестойкости и развития смысложизненных ориентаций [97]. Рандомизированные контролируемые исследования (РКИ) для проверки эффективности программ, направленных на развитие жизнестойкости, утверждают, что после прохождения подобных программ пожилые люди испытывают позитивные изменения в области собственного здоровья и качества жизни [82; 100]. Помимо этого, программы развития жизнестойкости приводят к профилактике психических расстройств и, при помощи обучения навыкам стрессоустойчивости на этих программах, к лучшему управлению стрессом в различных ситуациях [87]. Работа с разумом или убеждениями на психологических программах для пожилых лиц, а также занятия йогой, тоже

приводят к улучшению жизнестойкости и профилактики таких расстройств как депрессия и тревога [105].

В российских исследованиях отмечается необходимость разработки программ повышения жизнестойкости с использованием физических упражнений и культуры спорта [54]. На данный момент были выявлены проблемы, связанные со смысло-жизненными ориентациями и жизнестойкостью пожилых людей, а также на основе этого представлены программы развития этих характеристик, однако эти программы требуют апробации на российской выборке пожилых людей [32].

Таким образом, при достижении пожилого возраста прослеживается снижение жизнестойкости и способности справляться со стрессом. При этом жизненные ценности пожилых людей становятся направленными на консерватизм, поддержания постоянства и низкое желание менять свою жизнь. При этом открытость изменениям и жизнестойкость – мощные предикторы качества жизни пенсионеров и их психологического благополучия. На данный момент не проводилось исследований с апробацией программы развития жизнестойкости и формирования смысло-жизненных ориентаций для пожилых неработающих лиц, однако подчеркивается необходимость разработки и проверки эффективности подобных программ с целью повышения качества жизни пожилых людей.

### **Выводы по главе 1**

Исследования как в зарубежной, так и в отечественной науке показывают, что смысл жизни может восприниматься как стремление к достижению цели, осуществление выбора, самореализацию и самоактуализацию. Люди могут найти смысл своей жизни в различных аспектах, таких как служение Богу или достижение жизненно важной цели.

Согласно концепции Д.А. Леонтьева, смысл жизни представляет собой внутреннюю мотивацию личности, связанную с реализацией ее потребностей

и целей. Смыслоразностные ориентации включают в себя систему ценностей, убеждений и установок, которые направляют поведение и выборы человека.

У лиц пожилого возраста наблюдается изменение их ценностных ориентаций в сторону консерватизма, ухода и заботы о других, а также ценность межличностных отношений. Однако это период также связан с одиночеством, социальной изоляцией, утратами и проблемами со здоровьем. Важно отметить, что ценности открытости к изменениям и самоутверждения в старости могут потерять свою значимость для пожилых людей.

С течением времени в пожилом возрасте наблюдается снижение жизнестойкости и способности справляться со стрессом. Жизненные ценности старшего поколения становятся более консервативными, ориентированными на поддержание постоянства, и снижается желание менять свою жизнь. Однако открытость к изменениям и жизнестойкость являются ключевыми предикторами качества жизни и психологического благополучия пожилых людей.

На данный момент не было проведено исследований с апробацией программы развития жизнестойкости и формирования смыслоразностных ориентаций для пожилых неработающих лиц, однако есть необходимость в разработке и проверке эффективности таких программ с целью улучшения качества жизни пожилых людей.

## ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Организация, методы и методики исследования

Цель исследования: разработка и апробация программы, целью которой является повышение смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста, которые в данный момент не работают и являются пенсионерами.

В связи с целью для исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста, которые являются пенсионерами и не работают.
2. Изучить существующие программы в области повышения смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста.
3. Разработать программу, направленную на повышение смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста.
4. Провести апробацию разработанной программы на целевой группе пожилых лиц и оценить ее эффективность по изменениям показателей смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

Этапы исследования: исследование проводилось в несколько этапов в период с сентября 2021 по ноябрь 2023 гг.:

1 этап – подготовительный – включал в себя подбор и анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; отработка понятийного аппарата исследования, определение объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, постановки задач, подбор методик исследования (сентябрь 2021 – сентябрь 2022);

2 этап – констатирующий – проведение констатирующего эксперимента на выявление особенностей смысложизненных ориентаций и жизнестойкости пожилых людей на основании подобранных диагностических методов и

методик, осуществление анализа результатов исследования (октябрь 2022 – декабрь 2022);

3 этап – формирующий – разработка и реализация психологической программы развития смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста (январь 2023 – апрель 2023);

4 этап – контрольный – постановка контрольного эксперимента, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности психологической программы развития смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста (май 2023 – июнь 2023).

5 этап – заключительный – обобщение и сравнительный анализ результатов контрольного этапа исследования. Оформление текста работы (август 2023 – сентябрь 2023).

Задачи исследования следующие:

1. Поиск участников исследования через объявления в социальных сетях и чатах в мессенджерах. От пенсионеров было получено информированное согласие на участие в исследовании и обработку персональных данных.

2. Испытуемые случайным образом были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную.

3. В очном формате была проведена диагностика по трем выбранным методикам. Результаты методик приведены в следующем параграфе.

4. После оценки смысложизненных ориентаций и жизнестойкости с пенсионерами экспериментальной группы была реализована разработанная программа формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости, содержание которой указан далее в параграфе 3.2.

5. После прохождения программы формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости было проведено повторное тестирование, а также сравнительный анализ данных результатов до программы формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости и после программы формирования смысложизненных

ориентаций и повышения жизнестойкости.

В исследовании приняли участие 30 пожилых человек г. Абакана Республики Хакасия, в возрасте от 65–75 лет, все респонденты не работающие. Респонденты были условно разделены на две группы 15 человек (контрольная группа) и 15 человек (экспериментальная группа).

В данной работе использовались следующие диагностические методики:

1. **«Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, 2000 г.** [27; 31], см. Приложение 1. Эта методика разработана на основе теории локуса контроля и стремления к смыслу. Тест смысложизненных ориентаций состоит из 20 пар противоположных утверждений, которые отражают представление о факторах, влияющих на осмысленность жизни человека. Пример пары таких утверждений следующий: «Обычно мне очень скучно» и «Обычно я полон энергии». По мнению автора методики, жизнь считается осмысленной, если у личности есть цель, присутствует удовлетворение от достижения цели и есть уверенность в собственных силах. Важным является ясное соотнесение целей с будущим, эмоциональной насыщенности с настоящим, удовлетворения с достигнутым результатом и прошлым.

2. **«Методика ценностных ориентаций» М.Рокича, адаптированная А.Н.Леонтьевым, 1992 г.** [25], см. Приложение 2. Методика состоит из 18 карточек с ценностями, которые испытуемым будет предложено разложить в порядке важности и ценности для их жизни. Ценности при этом поделены на терминальные (то есть те, которые говорят о том, что достижение некоторых целей и есть смысл жизни) и инструментальные (убеждение, что смыслом жизни является процесс деятельности или черты личности).

3. **«Тест жизнестойкости» (Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова), 2006 г.** [28], см. Приложение 3. Тест состоит из 45 утверждений. Далее результаты подсчитываются для трех шкал: вовлеченность, принятие риска и контроль. Тест оценивает то, насколько человек в трудных жизненных обстоятельствах готов выдерживать стресс и расти за счет него.

Таким образом, для проведения констатирующего эксперимента мы отобрали валидные и надежные методики в соответствии с возрастной категорией людей, участвующих в исследовании.

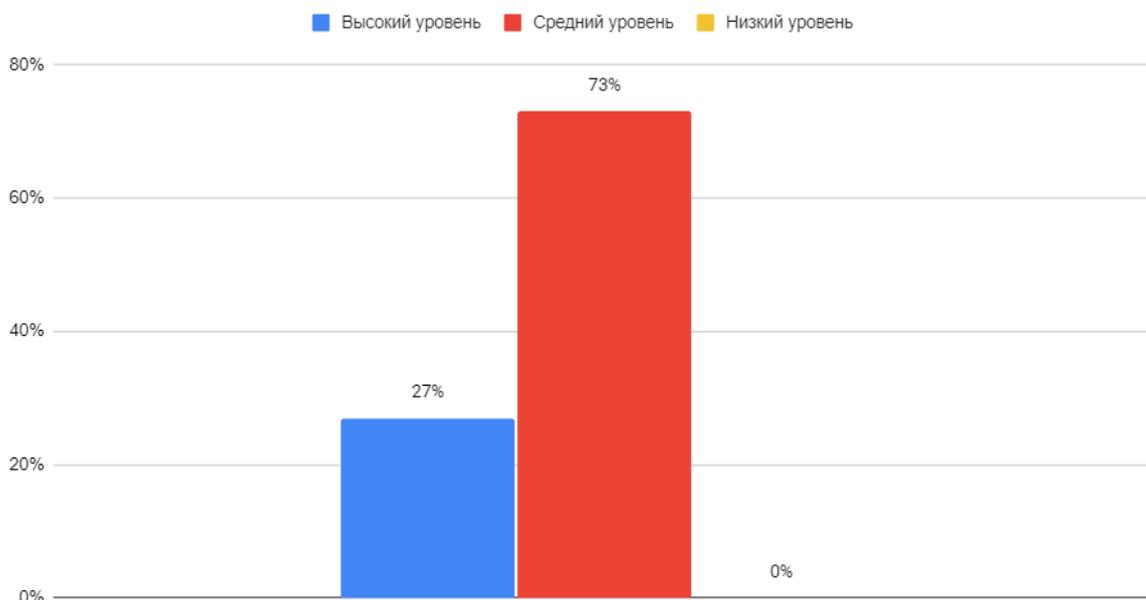
## 2.2. Констатирующий эксперимент и его анализ

Цель констатирующего этапа эксперимента – выявить уровень осмысленности жизни, главные ценностные ориентации и уровень жизнестойкости неработающих пенсионеров г. Абакана.

Для этого была использована диагностическая батарея из трех методик: «Тест смысложизненных ориентаций», «Методика ценностных ориентаций» и «Тест жизнестойкости».

Далее представлен сравнительный анализ по двум группам пенсионеров – экспериментальной и контрольной.

На рисунке 1 представлены результаты лиц контрольной группы по методике «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе эксперимента.



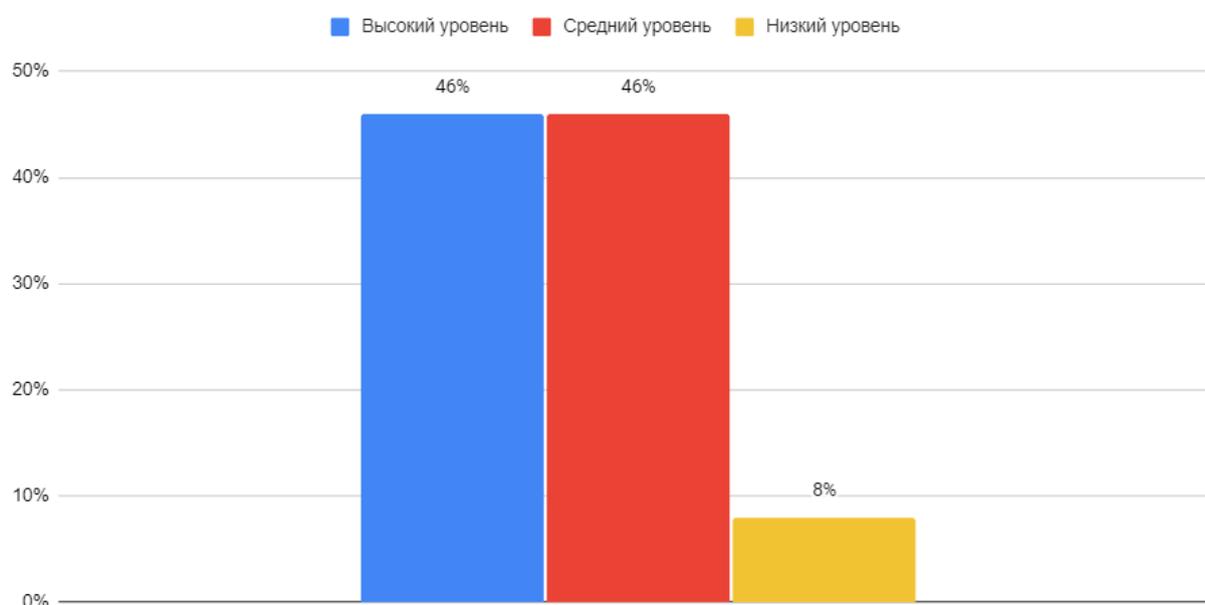
**Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты лиц контрольной группы по методике «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе эксперимента**

По результатам тестирования по методике «Тест смысложизненных ориентаций» обнаружено следующее распределение баллов в контрольной группе: 27% участников имеют высокий уровень осмысленности жизни. В данном контексте высокий уровень осмысленности жизни означает, что участники демонстрируют глубокое понимание целей и смысла своей жизни, четкую направленность на достижение значимых ценностей и ощущение удовлетворенности от жизни.

73% испытуемых продемонстрировали средний уровень. У данной категории людей осмысленность жизни представляет собой более общее или сбалансированное восприятие целей и смысла жизни.

Низкий уровень, указывающий на недостаток ясности в целях и смысле жизни, а также возможное ощущение недовольства или отсутствие наполненности жизнью не был зафиксирован (0%).

На рисунке 2 представлены результаты лиц экспериментальной группы по методике «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе эксперимента.



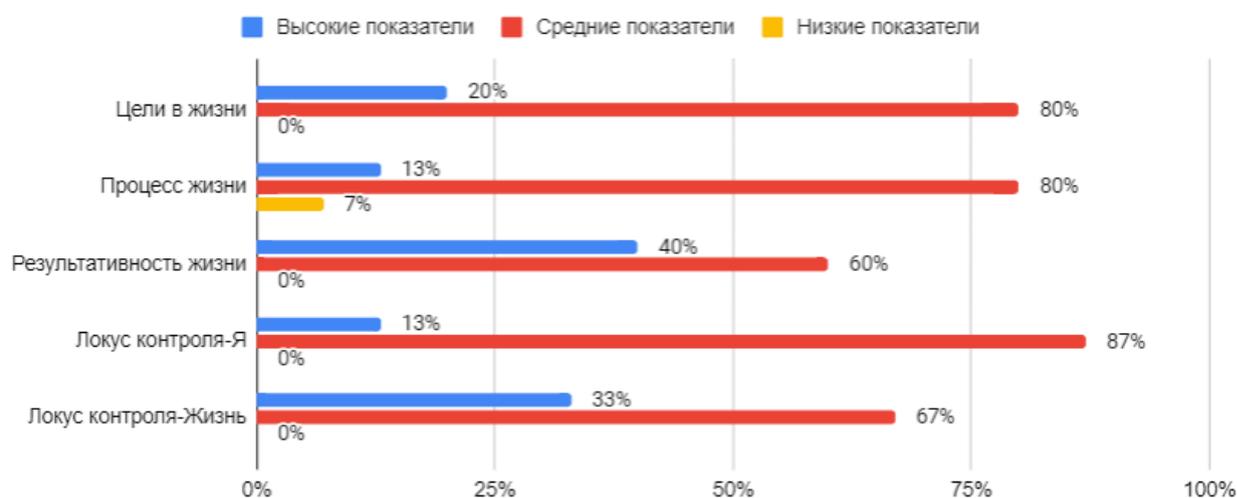
**Рисунок 2. Гистограмма 2. Результаты лиц экспериментальной группы по методике «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе эксперимента**

По результатам тестирования по методике «Тест смысложизненных ориентаций» обнаружено следующее распределение баллов в экспериментальной группе: у 46% участников выявлен высокий уровень, указывающий на ясные цели, чувство смысла и направления в своей жизни, способствующие саморазвитию и удовлетворенности пожилых людей.

46% – средний уровень имеют средний уровень, что означает, что участники имеют некоторые цели и смыслы, но возможно испытывают неуверенность или недостаток ясности в своих жизненных ориентациях. И 8% респондентов имеют низкий уровень осмысленности жизни, указывающий на отсутствие целей, смысла или направления в своей жизни.

Ниже рассмотрим более подробный анализ по пяти шкалам представленного метода.

На рисунке 3 представлена гистограмма по результатам исследования субшкал методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева респондентов контрольной группы.



**Рисунок 3. Гистограмма 3. Результаты оценки по субшкалам методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева лиц контрольной группы**

Для данных, приведенных на Рис. 3, и результатов прохождения методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева контрольной группой можно сделать следующие выводы:

Высокий уровень целеустремленности (более 35 баллов) означает, что у 20% участников группы выраженное стремление к достижению своих целей и достижения успеха в жизни. Средний уровень (25–34 балла) целеустремленности характеризует 80% участников, что указывает на умеренное стремление к достижению целей. Низкий уровень (24 балла и ниже) целеустремленности не наблюдается в контрольной группе.

Высокий уровень (более 30 баллов) процесса жизни означает, что 13% участников демонстрируют активный и осознанный подход к жизни с высокой самоорганизацией и планированием. Средний уровень (от 25 до 30 баллов) процесса жизни присутствует у 80% участников, что указывает на умеренную самоорганизацию и планирование. Низкий уровень (до 25 баллов) процесса жизни выявлен у 7% участников, что может свидетельствовать о неорганизованном и малоцеленаправленном образе жизни.

Высокий уровень (более 30 баллов) результативности жизни означает, что 40% участников достигают высоких результатов в различных аспектах жизни. Средний уровень (от 20 до 30 баллов) результативности присутствует у 60% участников, что указывает на умеренные достижения. Низкий уровень (менее 20 баллов) результативности отсутствует в группе, при этом он указывает на недостаток значимых результатов в жизни.

Высокий уровень (более 25 баллов) локуса контроля – Я свидетельствует о высокой самоэффективности и ответственности за свои решения и действия у 13% участников. Средний уровень (20–25 баллов) локуса контроля – Я характеризует 87% участников, что указывает на умеренную самоэффективность. Низкий уровень (до 20 баллов) локуса контроля – Я не наблюдается, однако следует отметить, что при этом уровне локуса контроля – Я нет ощущения контроля над собственной жизнью и эффективностью своих действий.

Высокий уровень (более 34 баллов) локуса контроля – жизнь означает, что 33% участников имеют высокую уверенность в своей способности управлять своей жизнью. Средний уровень (28–35 баллов) локуса контроля-

жизнь характеризует 67% участников, что указывает на умеренную уверенность. Низкий уровень (менее 28 баллов) локуса контроля-жизнь в контрольной группе отсутствует.

На рисунке 4 представлена гистограмма по результатам исследования субшкал методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева для экспериментальной группы.



**Рисунок 4. Гистограмма 4. Результаты оценки по субшкалам методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева лиц экспериментальной группы**

В экспериментальной группе, высокий уровень целеустремленности характерен для 40% участников. Это означает, что эти участники имеют выраженное стремление к достижению своих целей и уделяют большое внимание планированию и организации своей жизни. Участники с высоким уровнем целеустремленности могут быть более мотивированы и направлены на достижение успеха. 60% участников продемонстрировали средний уровень целеустремленности, что указывает на то, что у данной группы испытуемых может быть некоторая степень стремления к достижению целей, но они также могут иметь периоды отсутствия мотивации или затруднения в планировании и осуществлении своих целей. Низкий уровень целеустремленности указывает на то, что эти участники могут испытывать пассивность, отсутствие ясных целей или затруднения в их достижении. Однако, такой показатель не был зафиксирован (0%).

Что касается различия в показателях целеустремленности между контрольной и экспериментальной группами, это может быть связано с случайными флуктуациями. Даже при рандомизированном распределении участников могут возникать различия в связи с естественной вариабельностью в данных и участниках, которые случайным образом могут быть неравномерно распределены между группами.

Высокий уровень по шкале «Процесс жизни» характерен для 13% участников. Это означает, что эти участники воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом. Они могут проявлять больший интерес к жизни, быть более активными и осознанными в своих действиях. 80% участников имели средний уровень по шкале, что указывает на то, что у них может быть более сбалансированное восприятие жизни, а также осознание собственных целей и смысла. 7% участников имели низкий уровень, что может свидетельствовать об отсутствии интереса к жизни, недостатке эмоциональной насыщенности и недостатке смысла в повседневной деятельности.

Высокий уровень по шкале «Результативность жизни» характерен для 33% участников. Это свидетельствует о том, что эти участники оценивают прожитую часть жизни как продуктивную и осмысленную. Они могут быть более удовлетворены своими достижениями и ощущать уверенность в своих способностях. 60% участников имели средний уровень по шкале. Средний уровень по шкале «Результативность жизни» означает, что эти участники оценивают прожитую часть жизни как не слишком продуктивную и не слишком осмысленную. Они могут испытывать некоторое удовлетворение от своих достижений, но также могут ощущать неопределенность и недостаток уверенности в своих способностях. 7% – низкий уровень, свидетельствующий о том, что эти участники оценивают прожитую часть жизни как непродуктивную и лишенную осмысленности. Они, вероятно, испытывают недовольство своими достижениями и не уверены в своих способностях.

Высокий уровень по шкале «Локус контроля – Я» характерен для 27%

участников. Это означает, что эти участники представляют себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора для построения своей жизни в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. У них может быть выражено чувство ответственности за свои решения и действия. 67% респондентов имели средний уровень. Средний уровень по шкале «Локус контроля – Я» означает, что эти участники могут иметь некоторое чувство свободы выбора и контроля над своей жизнью, но возможно, они не столь уверены в своих способностях и ответственности за свои действия, как у тех, у кого высокий уровень локуса контроля. Низкий уровень по шкале «Локус контроля – Я» выявлен у 7% испытуемых и означает, что эти участники могут ощущать недостаток свободы выбора и контроля над своей жизнью. Возможно, у них менее выражено чувство ответственности за свои решения и действия, а также уверенность в своих способностях.

Высокий уровень по шкале «Локус контроля – Жизнь» характерен для 27% участников. Это свидетельствует о том, что эти участники убеждены в своей способности контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и осуществлять их. У них может быть выражена уверенность в возможности управлять своей жизнью. 53% респондентов имели средний уровень, что означает, что у этих участников может быть некоторая уверенность в своей способности контролировать свою жизнь, но они также могут испытывать сомнения или затруднения в этом. У 20% респондентов выявлен низкий уровень, что свидетельствует о том, что эти участники склонны к ощущению беспомощности и чувству потери контроля над собственной жизнью.

Из проведенного исследования смысложизненных ориентаций контрольной группы можно сделать следующие выводы:

1. Большинство участников (80%) имеют средний уровень целеустремленности, что указывает на умеренное стремление к достижению своих целей.

2. 80% участников проявляют умеренную самоорганизацию и планирование в своей жизни.

3. При этом 60% участников демонстрируют умеренные достижения в различных аспектах жизни.

4. Большинство участников (87%) имеют умеренный уровень локуса контроля – Я, что указывает на умеренную самооффективность и ответственность за свои решения и действия.

Таким образом, в контрольной группе преобладает количество людей со средним уровнем смысложизненных ориентаций.

В экспериментальной группе испытуемых присутствует значительное количество участников среднего и низкого уровней целеустремленности, процесса жизни, результативности жизни, а также уровня локуса контроля – Я и локуса контроля – жизнь. Это свидетельствует о том, что у значительной части участников может быть некоторая степень стремления к достижению целей, эмоционального насыщения жизни, удовлетворенности своими достижениями, а также контроля над своей жизнью. Однако также присутствует значительная доля участников с низкими уровнями указанных характеристик, что указывает на возможные трудности в планировании и осуществлении целей, отсутствие интереса к жизни, недостаточную удовлетворенность своими достижениями, а также ощущение неопределенности и недостаток уверенности в собственных способностях. Эти результаты подчеркивают важность учета индивидуальных различий и потребностей участников при разработке программ и методик, направленных на улучшение их мотивации, эмоционального благополучия и удовлетворенности жизнью.

По диагностике «Методика ценностных ориентаций» М. Рокича, адаптированная Д.А. Леонтьевым нами получены результаты.

В таблице 1 представлены результаты о частоте встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости испытуемых контрольной группы.

**Таблица 1. Результаты диагностики испытуемых контрольной группы по методике «Ценностные ориентации» (терминальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в контрольной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)
Активная деятельная жизнь	1	7
Жизненная мудрость	3	20
Здоровье (физическое и психическое)	11	73
Интересная работа	0	0
Красота природы и искусства	1	7
Любовь	5	33
Материально обеспеченная жизнь	1	7
Наличие хороших и верных друзей	1	7
Общественное признание	7	47
Познание	0	0
Продуктивная жизнь	1	7
Развитие	2	13
Свобода	0	0

Счастливая семейная жизнь	10	67
Счастье других	1	7
Творчество	0	0
Уверенность в себе	1	7
Удовольствия	0	0

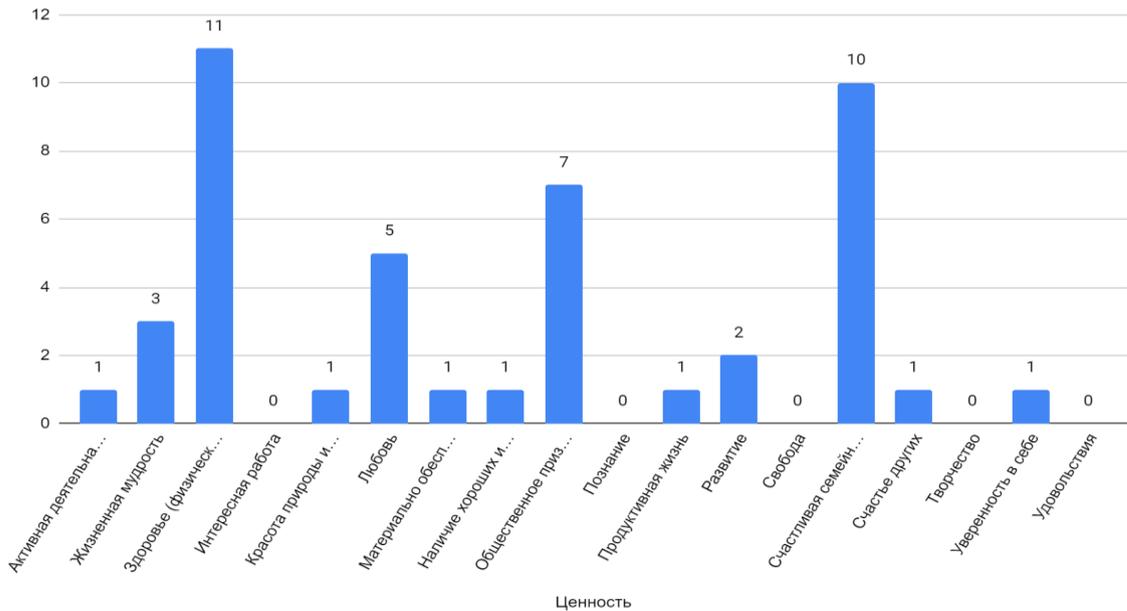
В контрольной группе в результате диагностики были выявлены следующие предпочтительные терминальные ценности у испытуемых. Из полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Наиболее значимыми ценностями для участников контрольной группы являются здоровье (физическое и психическое) (73%), счастливая семейная жизнь (67%) и общественное признание (47%).

2. Жизненная мудрость (20%), развитие (13%) и любовь (33%) также имеют достаточно высокую частоту встречаемости среди участников.

3. Одновременно, интересная работа, познание, продуктивная жизнь, свобода, творчество, удовольствия и уверенность в себе не имели высокой частоты встречаемости среди участников, и, поэтому, не являются приоритетными ценностями.

На рисунке 5 показано распределение важности терминальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в контрольной группе.



**Рисунок 5. Гистограмма 5. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (терминальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева для пожилых лиц в контрольной группы**

Таким образом, результаты ранжирования терминальных ценностей подтверждают, что для участников контрольной группы наиболее важны здоровье, семейная жизнь и общественное признание, в то время как другие ценности имеют более низкую значимость в их жизни.

В таблице 2 представлены результаты о частоте встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости испытуемых в экспериментальной группе.

**Таблица 2. Результаты диагностики испытуемых экспериментальной группы по методике «Ценностные ориентации» (терминальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в экспериментальной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)

Активная деятельная жизнь	0	0
Жизненная мудрость	7	16
Здоровье (физическое и психическое)	10	22
Интересная работа	0	0
Красота природы и искусства	0	0
Любовь	6	13
Материально обеспеченная жизнь	3	7
Наличие хороших и верных друзей	3	7
Общественное признание	1	2
Познание	1	2
Продуктивная жизнь	0	0
Развитие	1	2
Свобода	1	2
Счастливая семейная жизнь	8	18
Счастье других	2	4
Творчество	1	2
Уверенность в себе	1	2
Удовольствия	0	0

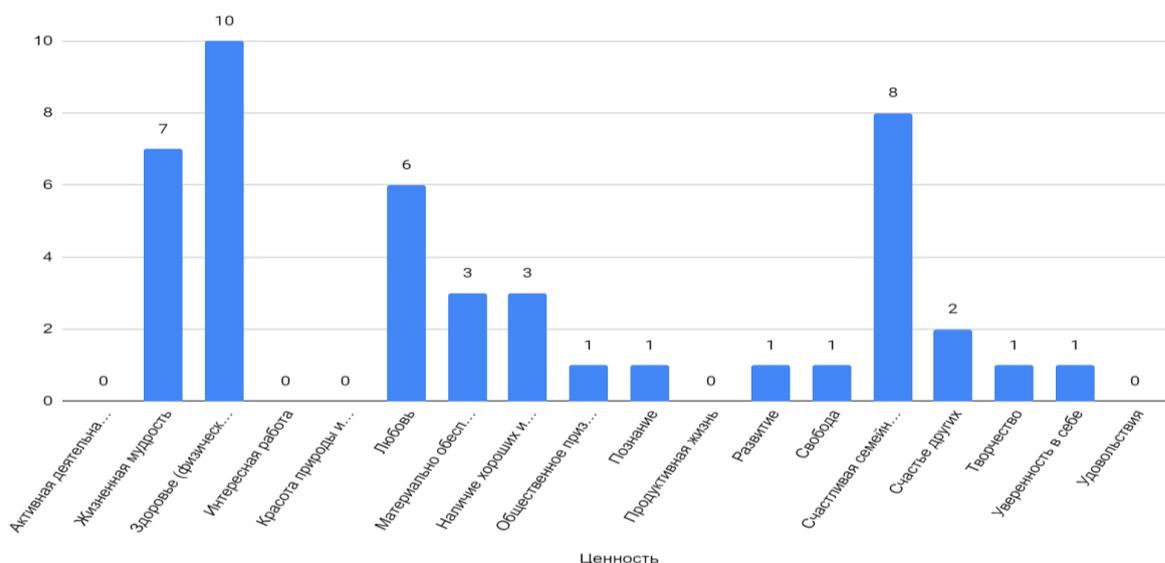
В экспериментальной группе были выявлены следующие предпочтения терминальных ценностей:

1. Наиболее значимыми ценностями для участников экспериментальной группы являются здоровье (физическое и психическое) (22%), жизненная мудрость (16%) и счастливая семейная жизнь (18%).

2. Высокую частоту встречаемости имеют любовь (13%) и материально обеспеченная жизнь (7%), что также указывает на их значимость для участников.

3. Другие ценности, такие как активная деятельная жизнь, интересная работа, общественное признание, познание, продуктивная жизнь, свобода, творчество, уверенность в себе и удовольствия, имеют более низкую значимость среди участников экспериментальной группы, что также стоит отметить.

На рисунке 6 показано распределение важности терминальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в экспериментальной группе.



**Рисунок 6. Гистограмма 6. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (терминальные ценности)**

**М. Рокича в адаптации А. Н. Леонтьева для пожилых лиц в экспериментальной группе**

Таким образом, результаты ранжирования терминальных ценностей позволяют установить, что для участников экспериментальной группы наиболее важны здоровье, жизненная мудрость и счастливая семейная жизнь, в то время как другие ценности имеют менее выраженную значимость в их жизни.

В таблице 3 представлены результаты о частоте встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, среди участников контрольной группы.

**Таблица 3. Результаты диагностики испытуемых контрольной группы по методике «Ценностные ориентации» (инструментальные ценности)**

**М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в контрольной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)
Аккуратность	2	4
Воспитанность	3	7
Высокие запросы	1	2
Жизнерадостность	1	2
Исполнительность	4	9
Независимость	3	7
Непримиримость к недостаткам в себе и других	9	20
Образованность	3	7

Ответственность	2	4
Рационализм	0	0
Самоконтроль	0	0
Смелость в отстаивании своего мнения	0	0
Чуткость	2	4
Терпимость	8	18
Широта взглядов	2	4
Твердая воля	2	4
Честность	3	7
Эффективность в делах	0	0

Контрольная группа участников также выразила свои предпочтения относительно инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости. Анализ полученных данных дал следующие результаты:

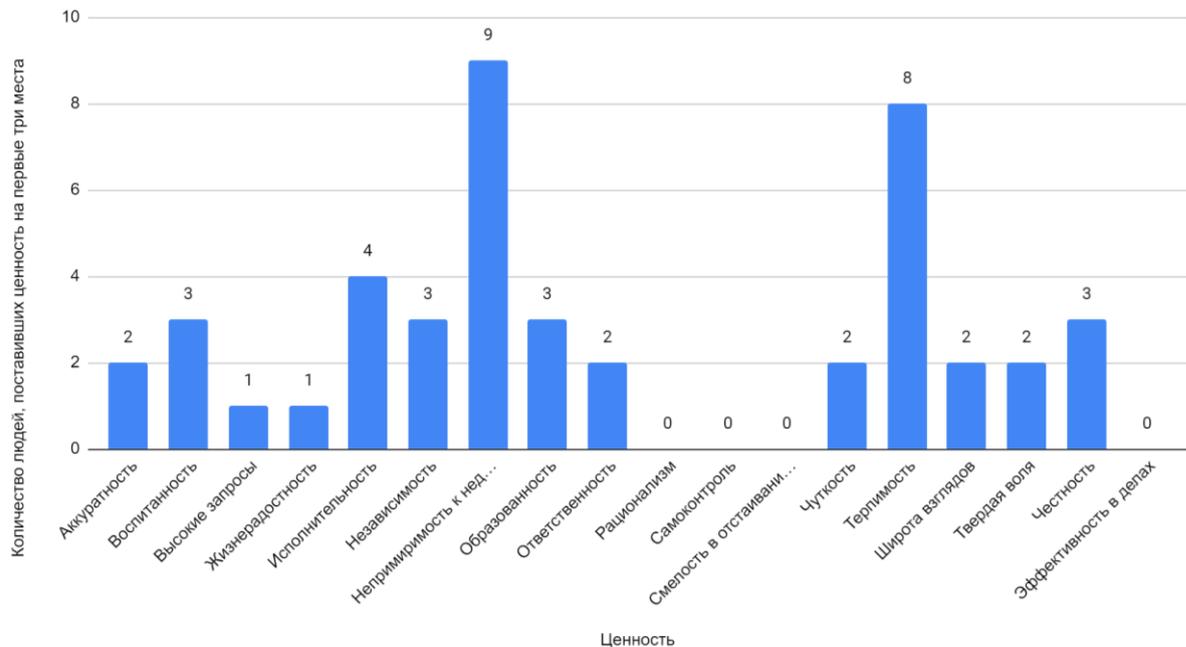
1. Непримируемость к недостаткам в себе и других (20%), терпимость (18%) и исполнительность (9%) оказались наиболее значимыми инструментальными ценностями для участников контрольной группы.

2. Воспитанность (7%), независимость (7%), образованность (7%) и честность (7%) также имеют достаточно высокую частоту встречаемости среди участников и могут быть интерпретированы как важные ценности для данной категории людей.

3. Остальные инструментальные ценности, такие как аккуратность, высокие запросы, жизнерадостность, ответственность, чуткость, широта взглядов, твердая воля, рационализм, самоконтроль, смелость в отстаивании своего мнения и эффективность в делах, имеют менее выраженную

значимость среди участников контрольной группы.

На рисунке 7 показано распределение важности инструментальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в контрольной группе.



**Рисунок 7. Гистограмма 7. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (инструментальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева для пожилых лиц в контрольной группы**

Итак, результаты ранжирования инструментальных ценностей участников контрольной группы позволяют сделать вывод, что для данной группы испытуемых наиболее важны непримиримость к недостаткам, терпимость и исполнительность, в то время как другие инструментальные ценности имеют более низкую значимость в их жизни.

В таблице 4 представлены результаты о частоте встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в экспериментальной группе.

**Таблица 4. Результаты диагностики испытуемых экспериментальной группы по методике «Ценностные ориентации» (инструментальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в экспериментальной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)
Аккуратность	1	2
Воспитанность	3	7
Высокие запросы	2	4
Жизнерадостность	1	2
Исполнительность	4	9
Независимость	2	4
Непримиримость к недостаткам в себе и других	10	22
Образованность	3	7
Ответственность	3	7
Рационализм	1	2
Самоконтроль	0	0
Смелость в отстаивании своего мнения	0	0
Чуткость	2	4
Терпимость	7	16
Широта взглядов	0	0

Твердая воля	3	7
Честность	2	4
Эффективность в делах	1	2

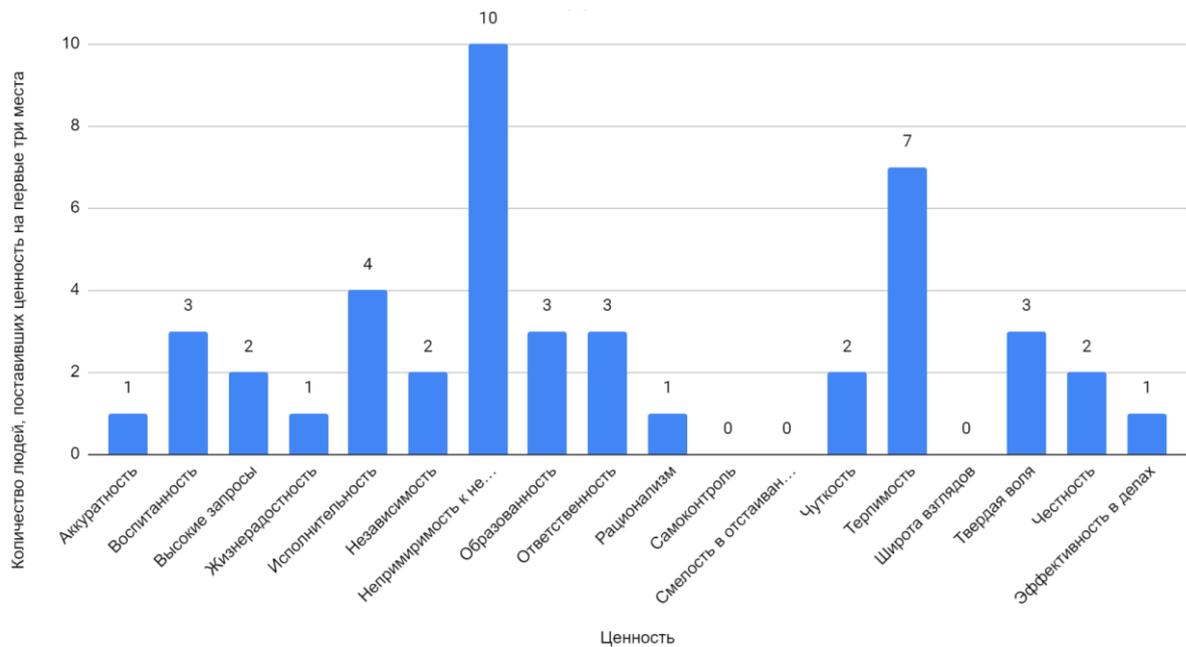
Анализируя результаты испытуемых экспериментальной группы, можно установить следующее:

1. Непримируемость к недостаткам в себе и других (22%), исполнительность (9%) и терпимость (16%) оказались наиболее значимыми инструментальными ценностями для участников экспериментальной группы.

2. Воспитанность (7%), образованность (7%), ответственность (7%) и твердая воля (7%) также имеют достаточно высокую частоту встречаемости среди участников, что также указывает на их значимость для данной категории людей.

3. Другие инструментальные ценности, например, высокие запросы, аккуратность, независимость, рационализм, жизнерадостность, честность, чуткость, эффективность в делах и широта взглядов, имеют менее выраженную значимость среди участников экспериментальной группы.

На рисунке 8 показано распределение важности инструментальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в экспериментальной группе.



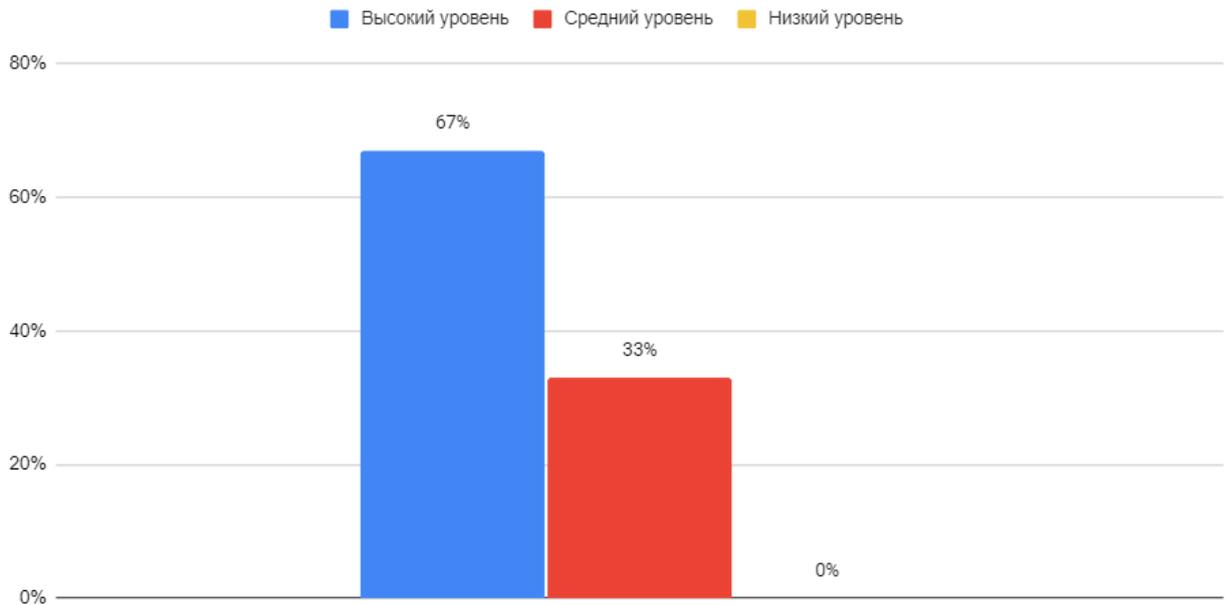
**Рисунок 8. Гистограмма 8. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (инструментальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева для пожилых лиц в экспериментальной группе**

Исходя из полученных данных, можно сделать следующие выводы: в контрольной группе большинство участников выделяют ценности «общественное признание» (важна для 46% участников) и «счастливая семейная жизнь» (важна для 60% участников). В экспериментальной группе на первый план выходят ценности «жизненная мудрость» (важна для 46% участников), «счастливая семейная жизнь» (важна для 53% участников) и «любовь» (важна для 40% участников). Высокую значимость для испытуемых в обеих группах имеют ценности «непримиримость к недостаткам», «здоровье» и «терпимость». Обе группы придают важность ценности «здоровье» (73% в контрольной группе и 80% в экспериментальной группе).

Из результатов методики ценностных ориентаций для неработающих пожилых лиц можно сделать вывод, что доминирующие ценности в обеих группах связаны с межличностными отношениями, в то время как значимость ценностей профессиональной самореализации снижается. Также отмечается статистически значимое преобладание пассивных ценностей над активными, а

также ценностей, связанных с непосредственно-эмоциональным мироощущением над интеллектуальными.

Результаты контрольной группы по методике «Тест жизнестойкости» (адаптация теста Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова) по шкале «Вовлеченность» представлены на рисунке 9.

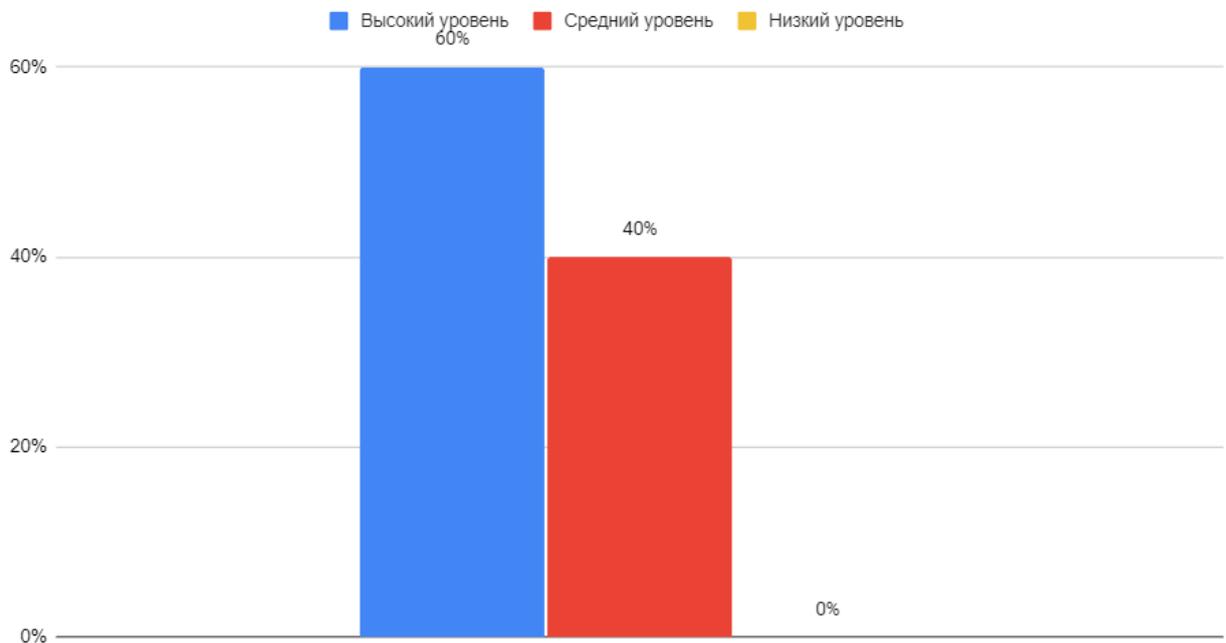


**Рисунок 9. Гистограмма 9. Результаты лиц контрольной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой по шкале «Вовлеченность» на констатирующем этапе эксперимента**

В контрольной группе исследования 67% участников проявляют высокий уровень вовлеченности. Это означает, что эти участники проявляют активный интерес, принимают участие и уделяют значительное внимание своим действиям и настоящему моменту. Средний уровень вовлеченности характерен для 33% участников контрольной группы. Участники данной группы проявляют умеренный интерес, принимают участие и обращают лишь малое внимание на свои действия и настоящий момент. Низкий уровень вовлеченности не наблюдается в данной группе (0%), что означает, что отсутствуют респонденты, кто проявляют минимальный интерес, участие и внимание к своим действиям к настоящему моменту.

На рисунке 10 представлены результаты диагностики участников

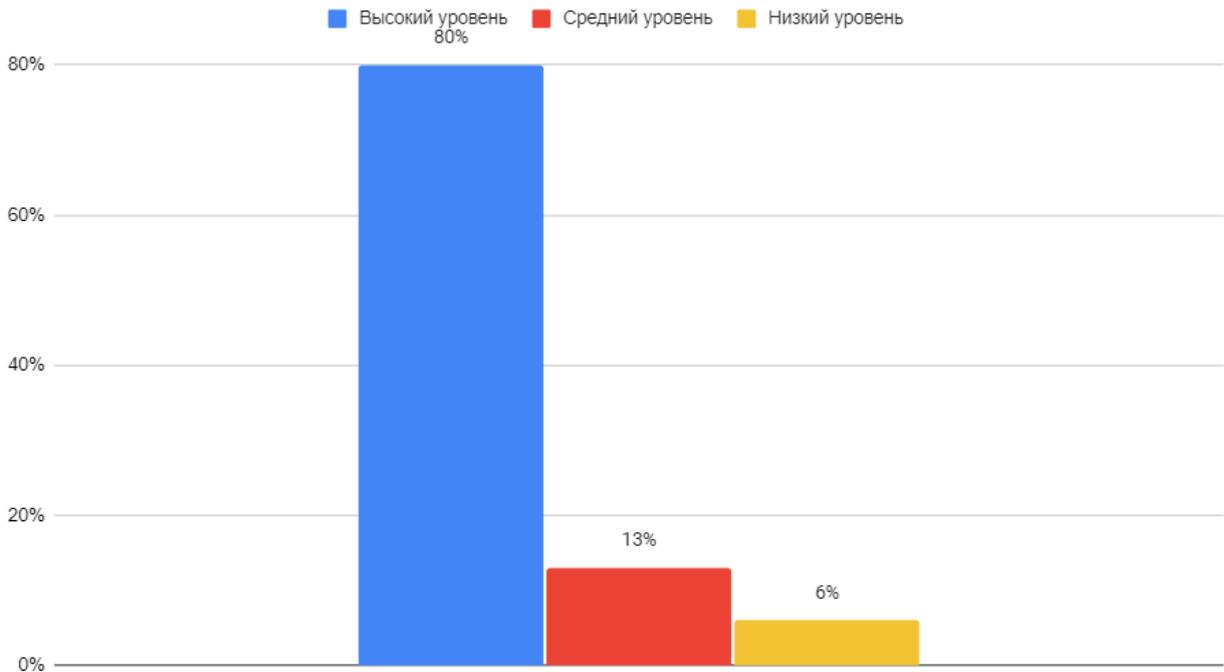
экспериментальной группы по методике «Тест жизнестойкости» по шкале «Вовлеченность» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.



**Рисунок 10. Гистограмма 10. Результаты лиц экспериментальной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой по шкале «Вовлеченность» на констатирующем этапе эксперимента**

В экспериментальной группе 60% участников проявляют высокий уровень вовлеченности. Участники с высоким уровнем вовлеченности могут быть более заинтересованы и активно участвовать в собственной жизни. Средний уровень вовлеченности характерен для 40% участников экспериментальной группы, что означает, что участники проявляют умеренный интерес и активность в своей жизни. Низкий уровень вовлеченности не выявлен ни в одном из рассматриваемых случаев.

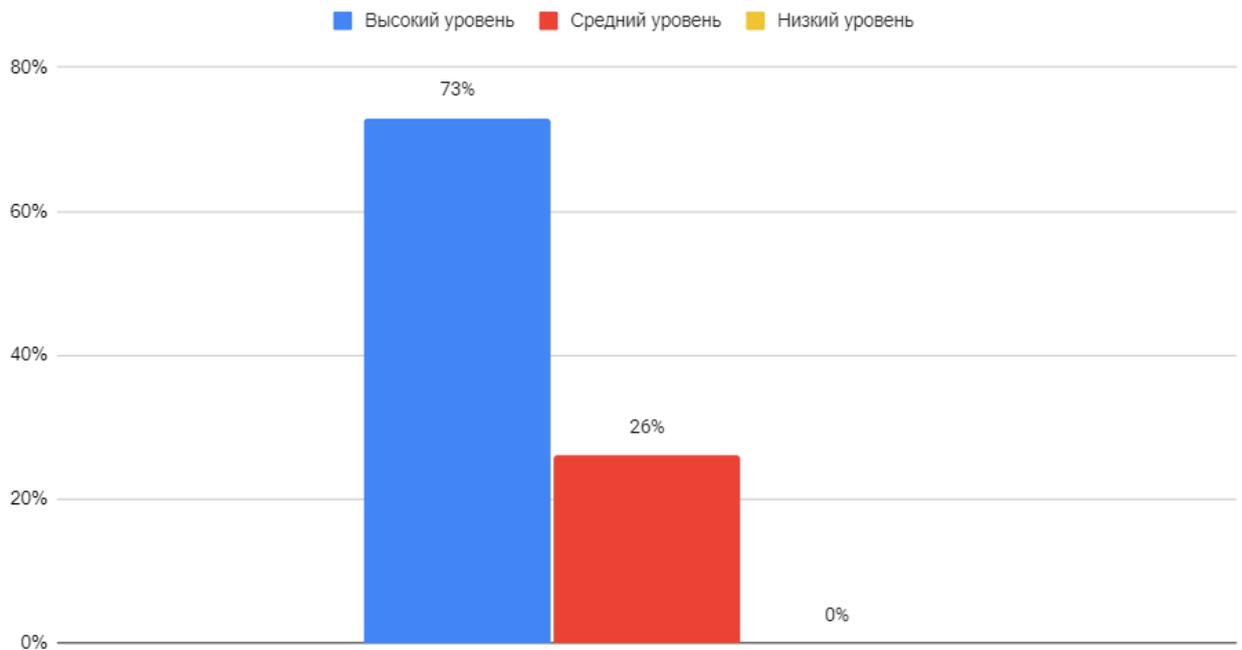
На рисунке 11 представлена гистограмма с результатами диагностики лиц контрольной группы по методике «Тест жизнестойкости» по шкале «Контроль» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.



**Рисунок 11. Гистограмма 11. Результаты лиц контрольной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой по шкале «Контроль» на констатирующем этапе эксперимента**

В контрольной группе исследования 80% участников проявляют высокий уровень контроля, что свидетельствует о том, что у этих участников сильно развито убеждение в том, что их усилия могут повлиять на результаты событий, хотя гарантии успеха отсутствуют. Средний уровень контроля характерен для 13% участников контрольной группы. Средний уровень контроля указывает на умеренную способность участников влиять на результаты событий, в то время как низкий уровень контроля свидетельствует о слабой способности участников влиять на результаты событий, а также слабую веру в эту способность. Респондентов с низким уровнем контроля выявлено 6%.

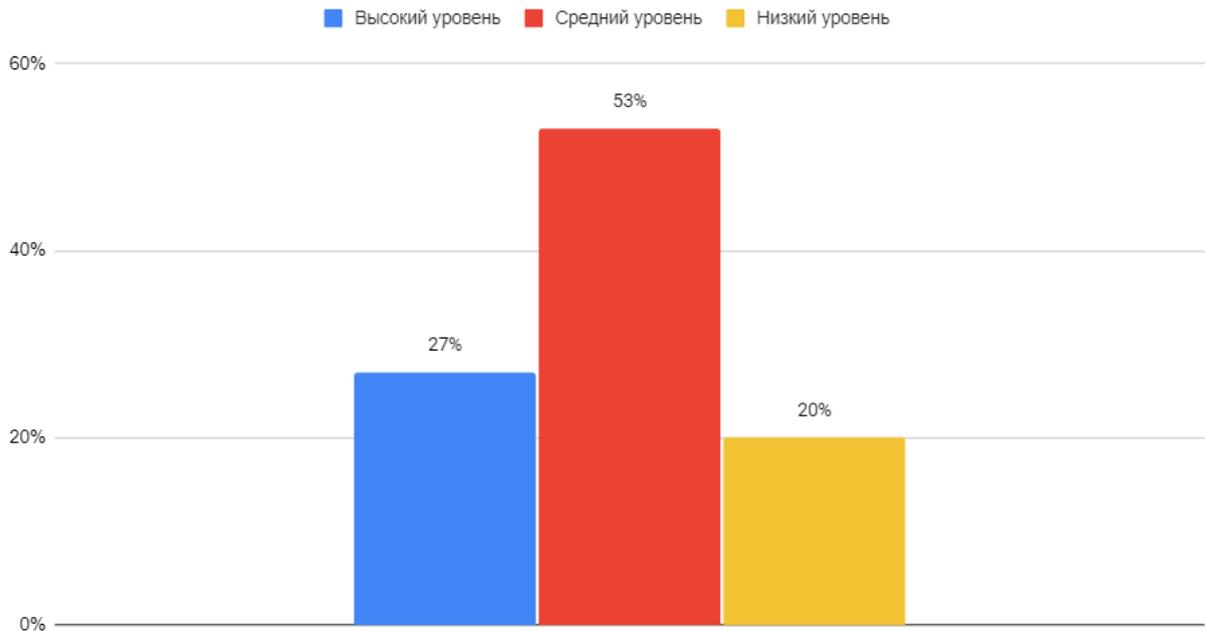
На рисунке 12 представлена гистограмма результатами диагностики лиц экспериментальной группы по методике «Тест жизнестойкости» шкала «Контроль» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.



**Рисунок 12. Гистограмма 12. Результаты лиц экспериментальной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой по шкале «Контроль» на констатирующем этапе эксперимента**

В экспериментальной группе исследования 73% участников проявляют высокий уровень контроля. Эти респонденты сами выбирают свою деятельность и свой жизненный путь, что может влиять на прохождение этого пути. Средний уровень контроля характерен для 26% участников экспериментальной группы и проявляется в том, что они могут влиять на свою деятельность и жизненный путь, в то время как низкий уровень контроля подразумевает отсутствие такого чувства у участников. Низкий уровень контроля отсутствует в данной группе.

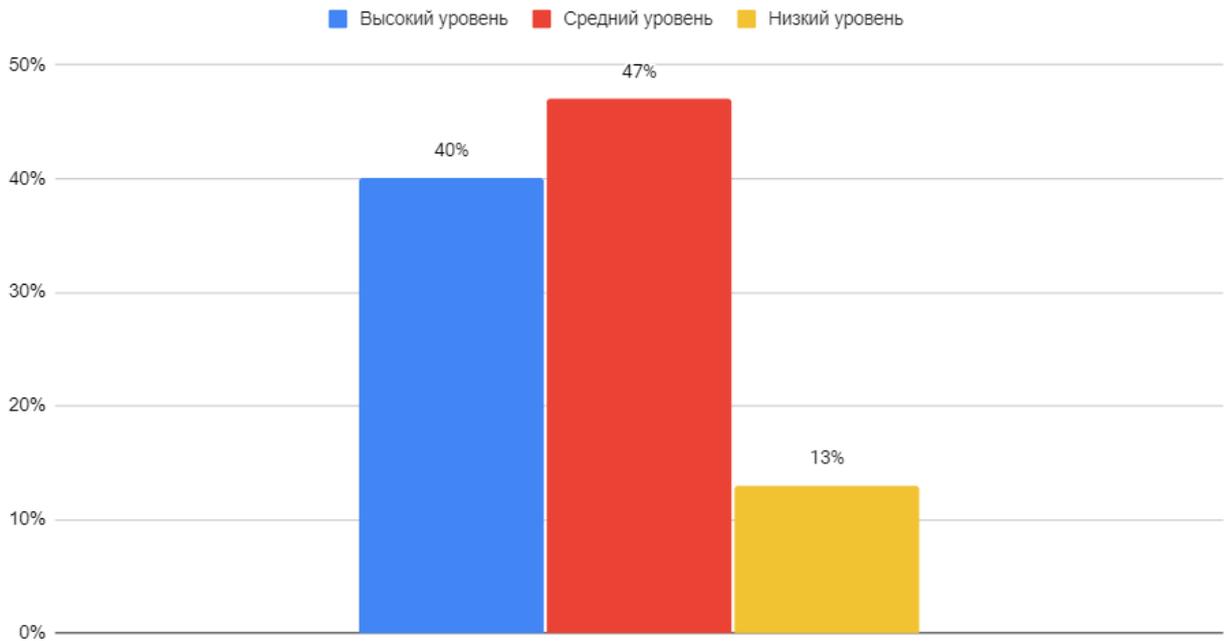
На рисунке 13 представлена гистограмма с результатами диагностики контрольной группы по методике «Тест жизнестойкости» школа «Принятие риска» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.



**Рисунок 13. Гистограмма 13. Результаты лиц контрольной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой по шкале «Принятие риска» на констатирующем этапе эксперимента**

В контрольной группе 27% участников демонстрируют высокий уровень принятия риска. Это означает, что эти участники рассматривают жизненные ситуации как возможность для личностного роста и развития через приобретение нового опыта, тем самым они готовы рискнуть и принять вызов, несмотря на отсутствие гарантированного успеха. Средний уровень принятия риска демонстрируют большая часть группы испытуемых (53%) участников контрольной группы. Низкий уровень принятия риска наблюдается у 20% респондентов в данной группе. Средний уровень принятия риска подразумевает, что участники имеют умеренную готовность для нового опыта и личностного роста через принятие вызовов, в то время как низкий уровень принятия риска означает, что участники имеют минимальную готовность для нового опыта и личностного роста через принятие вызовов.

На рисунке 14 представлена гистограмма с результатами диагностики экспериментальной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.



**Рисунок 14. Гистограмма 14. Результаты лиц экспериментальной группы по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой по шкале «Принятие риска» на констатирующем этапе эксперимента**

В экспериментальной группе 40% участников проявляют высокий уровень принятия риска. Участники с высоким уровнем принятия риска готовы видеть в жизненных ситуациях возможности для личностного и профессионального развития, стремятся к накоплению ценного опыта и готовы действовать без гарантированных успехов. Средний уровень принятия риска характерен для 47% испытуемых, что указывает на то, что участники имеют умеренную готовность видеть возможности для личностного и профессионального развития в жизненных ситуациях и имеют некоторую готовность действовать без гарантированных успехов. Низкий уровень принятия риска наблюдается у 13% респондентов в данной группе. Низкий уровень принятия риска означает, что участники имеют минимальную готовность видеть возможности для личностного и профессионального развития в жизненных ситуациях и минимальную готовность действовать без гарантированных успехов.

Из вышесказанного можно сделать вывод, у участников контрольной и

экспериментальной групп в процессе диагностики выявлены трудности в целеполагании, интереса к жизни, удовлетворенности жизнью, локуса контроля, принятия риска, вовлеченности и контроля, причем, у участников экспериментальной группы пенсионеров эти характеристики менее развиты, что свидетельствует о том, что необходима помощь в развитии принятия риска, локуса контроля-жизнь, локуса контроля – я и других характеристик, позволяющих чувствовать жизнь осмысленной. Для этого будет разработана программа формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости для данной категории участников.

## Выводы по главе 2

Данная глава посвящена эмпирическому исследованию уровня смысложизненных ориентаций и жизнестойкости неработающих пенсионеров г. Абакана. На констатирующем этапе эксперимента был проведен анализ уровня смысловых ориентаций и жизнестойкости людей пожилого возраста.

В результате исследования использовали методики: «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, «Методика ценностных ориентаций» М. Рокича, адаптированная Д.А. Леонтьевым, «Тест жизнестойкости» (Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова).

Полученные результаты показали, что у пенсионеров присутствуют следующие особенности исследуемых характеристик:

1. Высокий уровень *целеустремленности* характерен лишь для части участников, что свидетельствует о низком уровне целеполагания у большинства пожилых.
2. Большинство участников испытывают средний уровень *интереса к жизни*, но лишь небольшая часть выражает высокий уровень этого аспекта.
3. Большинство участников испытывают среднюю *удовлетворенность* результативностью своей жизни, но значительная часть имеет низкий уровень удовлетворенности самореализацией.

4. Большинство участников испытывают средний или низкий уровень *локуса контроля*, что указывает на недостаток уверенности в своих способностях контролировать события в своей жизни.

5. Большинство участников испытывают средний или низкий уровень *управляемости жизни*, что свидетельствует о фатализме и неуверенности в своей способности свободно принимать решения и осуществлять их.

6. Высокий уровень *принятия риска* характерен для меньшей части участников, что указывает на осторожность и нежелание рисковать у большинства пожилых людей.

7. Большинство участников испытывают средний или высокий уровень *контроля*, хотя некоторые также имеют низкий уровень уверенности в своих способностях контролировать события в жизни.

8. Большинство участников испытывают средний или высокий уровень *вовлеченности*.

Можно сделать вывод о необходимости организации психотерапевтических занятий, направленных на развитие ощущение смысла жизни у пенсионеров и их способности принимать риски. Для компенсации выявленных особенностей, необходима разработка психологической программы для неработающих пожилых лиц.

## ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ

### 3.1. Теоретические основы программы формирования смысложизненных ориентаций

Пожилые люди (65+) сталкиваются с рядом изменений в жизненных обстоятельствах, которые требуют сил в смирении с потерями. К таким возрастным изменениям относятся [97]:

- внешний вид и телосложение;
- увеличение вероятности наличия хронических заболеваний (примерно 80% пожилых людей имеют по крайней мере одно хроническое заболевание, а примерно 60%–65% – два и более) [28];
- физические ограничения, такие как снижение выносливости и подвижности;
- растущая зависимость от помощи других людей;
- изменение социального положения, смена работы или переход к ее отсутствию, финансовые затруднения;
- смерть членов семьи, друзей и утрата социальных связей, переживание одиночества и социальной изоляции;
- необходимость ухаживать за супругом или живыми родителями;
- вдовство.

Одним из важных показателей, который требует вмешательства для увеличения осмысленности жизни и жизнестойкости, а также улучшения общего состояния, является физическая сфера жизни пенсионера. Чем больше жизненное пространство человека (показатель объема и частоты движения вне дома), тем ниже уровень смертности [94].

Физическая активность также важна для профилактики таких психических заболеваний как депрессия и тревожное расстройство. Благоприятное влияние физических упражнений на снижение уровня депрессии

обусловлено нейробиологическими и психосоциальными механизмами, включая повышение уровня таких гормонов как серотонин, норэпинефрин и дофамин, а также стимуляция цепи вознаграждения в мозге. Было показано, что физические упражнения увеличивают размер гиппокампа и уровень белка, который способствует росту и восстановлению клеток мозга. Физические упражнения в середине жизни ассоциируются с уменьшением частоты развития деменции и болезни Альцгеймера и замедлением возрастного снижения памяти [84; 90].

Помимо этого, физические упражнения оказались весьма эффективными в улучшении выносливости сердечно-сосудистой системы и мышечной силы. В одном из исследований на выборке людей старше 60 лет, спустя десять недель отсутствия тренировок пожилые люди отмечали небольшие ухудшения работы сердечно-сосудистой системы и более заметные потери мышечной силы. Функциональные преимущества от возобновления программы упражнений для сердечно-сосудистой системы оказались аддитивными, несмотря на 10-недельный период перерыва в тренировках. В этой возрастной группе (старше 60 лет) упражнения на сердечно-сосудистую систему привели к ограниченному улучшению мышечной силы, а тренировки с сопротивлением положительно повлияли на производительность сердечно-сосудистой системы [100].

Кроме того, сетевой метаанализ показал, что физические и психологические программы, а также программы, связанные с йогой, были связаны с повышением жизнестойкости у пожилых людей [105].

Таким образом, мы считаем, что одной из центральных областей в жизни пожилых людей, на которые необходимо было оказать влияние, является физическая сфера жизни и активность пожилых людей.

Второй важной сферой для развития смысложизненных ориентаций и жизнестойкости является социальная сфера жизни, так как пожилые неработающие люди старше 65 лет часто сталкиваются с такой проблемой как одиночество. Одиночество является одним из лучших предикторов депрессии

у пожилых людей, которая является наиболее распространенным психическим диагнозом. Более 15% пожилых людей подвержены риску социальной изоляции и депрессии. 19% мужчин и 31% женщин в возрасте от 65 до 69 лет живут в одиночестве. Среди пожилых людей старше 85 лет 43% мужчин и 72% женщин живут в одиночестве. В долгосрочной перспективе одиночество так же пагубно влияет на продолжительность жизни, как и курение [97].

Так, развитие социальной сферы жизни и мотивирование развить область общения у пожилых людей стали вторым важным аспектом их жизни, на который в рамках нашей программы производилось влияние [69].

Третья сфера жизни, на которую необходимо было оказать влияние в рамках нашей программы коррекции, – когнитивные убеждения. Считается, что у пожилых людей есть устойчивые убеждения и установки по поводу старости и старения. В убеждениях может скрываться сопротивление к учебе и низкая толерантность к изменениям. В проведенных исследованиях можно обнаружить информацию о том, что более гибкие убеждения о старении и старости помогают активировать изменения в поведении, которые в свою очередь ведут к субъективному ощущению более меньшего возраста [104]. Также убеждения о здоровье могут препятствовать поведению, необходимого для лечения и поддержания здоровья. Убеждения о физической активности, ее ненужности или низком влиянии на здоровье, о собственной слабости приводят к отсутствию поведения, связанного с физической активностью [86].

Таким образом, когнитивная сфера является довольно важной для формирования смысложизненных ориентаций и жизнестойкости, а также для формирования нового поведения в сфере физической активности и здоровья.

В представленной ниже психологической программе формирования смысложизненных ориентаций и развития жизнестойкости пожилых людей, которая была апробирована на экспериментальной группе, были затронуты физическая, социальная и когнитивная сфера, помимо этого, для поддержки пожилых людей был затронут поведенческий и эмоциональный аспекты их жизни.

### **3.2. Содержание психологической программы формирования смысложизненных ориентаций и развития жизнестойкости**

Цель формирующего этапа – разработка и апробация программы формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости, Цель программы – повышение смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста, которые в данный момент не работают и являются пенсионерами.

Для достижения цели настоящей работы была разработана и апробирована комплексная программа коррекции, которая включает в себя физический, социальный, эмоциональный, поведенческий и когнитивный аспекты.

Краткое содержание программы с основными задачами и инструментами представлено далее:

1. Физический аспект: мотивирование совершать больше активности и отслеживать количество шагов, пройденных за день.
2. Социальный аспект: попытка увеличить количество и частоту социальных контактов путем 10-недельной групповой психотерапии.
3. Эмоциональный аспект: обучение навыкам регуляции эмоций, обучение навыкам принятия, поддерживающая атмосфера на 10-недельной групповой психотерапии, развитие положительных эмоций.
4. Поведенческий аспект: через рефлекссию на групповой психотерапии поиск приятных действий и занятий для пожилых, мотивирование для занятий этими приятными действиями и для изменения поведения, если это необходимо.
5. Когнитивный аспект: работа с убеждениями (например, «Жизнь уже закончена, я уже пожил, я ничего не смогу» и др.).

Большинство этих аспектов контролировалось путем обязательного присутствия пожилых людей на групповых встречах для психотерапии онлайн при помощи видеоконференции Zoom раз в неделю. Был осуществлен контроль, чтобы участники группы были незнакомы друг с другом для

возможности открыто делиться своими эмоциями и мыслями.

Было проведено 10 встреч по 2,5 часа. Во время этих встреч делались 10–15-минутные перерывы для отдыха. Встречи проводились каждую неделю.

План встреч представлен ниже.

*Первая и вторая встречи:* Физическая активность и работа с убеждениями по поводу физической активности и здоровья.

План обсуждения на первой и второй встречи касался физической активности и важности физической активности для здоровья пожилых людей. В начале встречи была проведена теоретическая лекция длительностью 20-30 минут о важности поддержания физической активности и возможностей для этого в пожилом возрасте. Обсуждение состояло из нескольких этапов:

1. Модуль «Как начать». В нем рассказывается о пользе физической активности и даются инструкции по самоконтролю, например, с помощью шагомеров, которые подсчитывают количество пройденных шагов, а также способы повышения общей физической активности в повседневной жизни.

2. Модуль «Планирование успеха», включающий определение индивидуальных целей, устную оценку самооффективности и уверенности в себе, а также предложение клиентом самостоятельно сформулированных причин для увеличения физической активности. Были установлены личные цели по количеству шагов в день для каждого из участников. Далее была проведена помощь по установке приложения по подсчету шагов для каждого из участников, отчеты из которой использовались на следующих встречах.

3. Модуль «Преодоление препятствий», где рассматриваются потенциальные барьеры и стратегии их преодоления, а также способы развития социальной поддержки для развития физической активности.

4. Модуль «Не сдаваться», где обсуждались способы поддержания активного образа жизни и упражнения по профилактике рецидивов [83; 102; 103].

Одним из барьеров и причин не заниматься спортом и не увеличить физическую активность являются когнитивные убеждения участников по

поводу спорта и физической активности. При подготовке программы были представлены гипотезы о том, что скорее всего, ответы пожилых людей будут относиться к одной из трех категорий:

– причины, которые ставят под сомнение данные о взаимосвязи между физической активностью (упражнениями) и пользой для здоровья. Пенсионеры могут предложить контрпримеры.

– причины, которые указывают на препятствия и страхи. Минусы перевешивают плюсы физических упражнений. Страх падения, причинения себе вреда и жертв.

– причины, связанные с более глубокой системой убеждений. Фаталистические убеждения, упрямство, нежелание, чтобы человеку указывали, что делать, напоминание об ограничениях.

Гипотеза подтвердилась во время прохождения групповой терапии пожилыми людьми. Помимо расширения жизненного пространства и повышения физической активности, необходимо было обеспечить возможность для удовлетворения основных потребностей пожилого человека, связанных со здоровьем. Необходимо было поощрять и стимулировать клиентов быть как можно более независимыми и активными.

*Третья, четвертая, пятая и шестая встречи:* Развитие навыков принятия и навыков регуляции эмоций.

Цели встреч 3–6 были следующие:

– Научить развивать навыки регуляции эмоций и терпимости к дистрессу.

– Использовать стратегии принятия – давать пожилым людям место для признания, что они пожилые люди с ограничениями, они могут продолжать заниматься делами, а не заикливаться на воспоминаниях, сомнениях и не терзаться сожалениями.

– Увековечивать память о тех, кого пожилые люди потеряли, давать право обсудить ушедших, но важных людей.

– Укреплять надежду, провоцируя участия пожилых людей в совместной

постановке целей (краткосрочных, промежуточных и долгосрочных).

- Обучить пенсионеров смотреть в лицо страхам, не прибегая к поведению избегания и не увеличивая свои страхи.

- Обучение идентифицировать и обозначать эмоции. «Назовите их, чтобы приручить».

- Давать место и возможность для поддержания и развития положительных эмоций.

- Развивать и расширять положительные эмоции, такие как оптимизм, любопытство, сочувствие, прощение, благодарность.

Среди важных навыков для саморегуляции были применены упражнения для мышечной релаксации, дыхания по квадрату, техники «заземления» и «бросания якоря». Для отслеживания эмоций применялись дневники эмоций, которые рекомендовалась заполнять каждый день. Все практики и упражнения были адаптированы из упражнений, применяемых в когнитивно-поведенческой терапии. Помимо этого, на одной из встреч применялась расслабляющая практика из арт-терапии – нарисовать свой стресс и свои положительные эмоции. Большое количество времени отводилось обсуждению барьеров для использования полученных навыков, а также способов их преодолеть. В ходе обсуждений планировалось сформировать индивидуальные способы справляться со стрессом и неприятными эмоциями.

*Седьмая и восьмая встреча:* Социальное одиночество и поиск поддержки.

На седьмой и восьмой встречах были выявлены и обсуждены способы, которые могут помочь пожилым людям преодолеть социальное одиночество и замкнутость. Ожидалось, что многие из них будут отмечать свою низкую мобильность и низкие навыки владения технологиями для общения. Были обсуждены способы поддержания социальной активности с другими людьми, помимо членов семьи, необходимые шаги для развития чувства принадлежности и социальной связанности с другими людьми, способы для

развития готовности просить о помощи и помогать другим. Были рассмотрены способы стать наставниками для других людей в сильных для пожилых людей сферах. По необходимости проводилось дополнительное обучение пожилых людей пользоваться компьютерными технологиями для связи с другими людьми (обучение видеозвонкам в приложении Whatsapp). Параллельно осуществлялась вербальная поддержка, принятие и работа с убеждениями по поводу способностей пожилых людей и их возможности поддерживать социальную активность с кем-то, помимо семьи.

*Девятая встреча: Работа с убеждениями.*

На девятой встрече было проведено информирование по поводу убеждений и устойчивых правил жизни, которые иногда могут быть неправдивыми и не отражающими действительность. Было дано представление об иррациональных убеждениях (из теории когнитивно-поведенческой терапии). Пожилые люди озвучивали свои убеждения и правила жизни, которые могут им мешать. Обсуждались способы их изменения, а также актуальное влияние на жизнь пожилых людей.

*Десятая встреча: Планирование будущего.*

На десятой встрече проводилось подведение итогов, оценка участия в группе, получения навыков эмоциональной саморегуляции и управления стрессом. Пожилые люди поделились впечатлениями и подвели итоги участия в группе. Материальными показателями участия в группе и изменений являлись отчеты из приложения по измерению количества шагов, заполненные дневники эмоций. Помимо этого, учитывалась вербальная обратная связь участников.

После сбора обратной связи пожилым людям предлагалось подумать о своих будущих шагах по закреплению навыков, полученных во время групповой психотерапии. Было проведено планирование краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных шагов для улучшения качества жизни. Было проведено обсуждение возможных барьеров и страхов пожилых людей, оказана поддержка и принятие.

### 3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

Цель контрольного этапа эксперимента – оценка эффективности психологической программы формирования смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста. Для достижения этой цели мы использовали ряд диагностических методик, результаты которых были проанализированы и занесены в таблицы.

В таблице 5 показаны результаты диагностики контрольной группы по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе эксперимента.

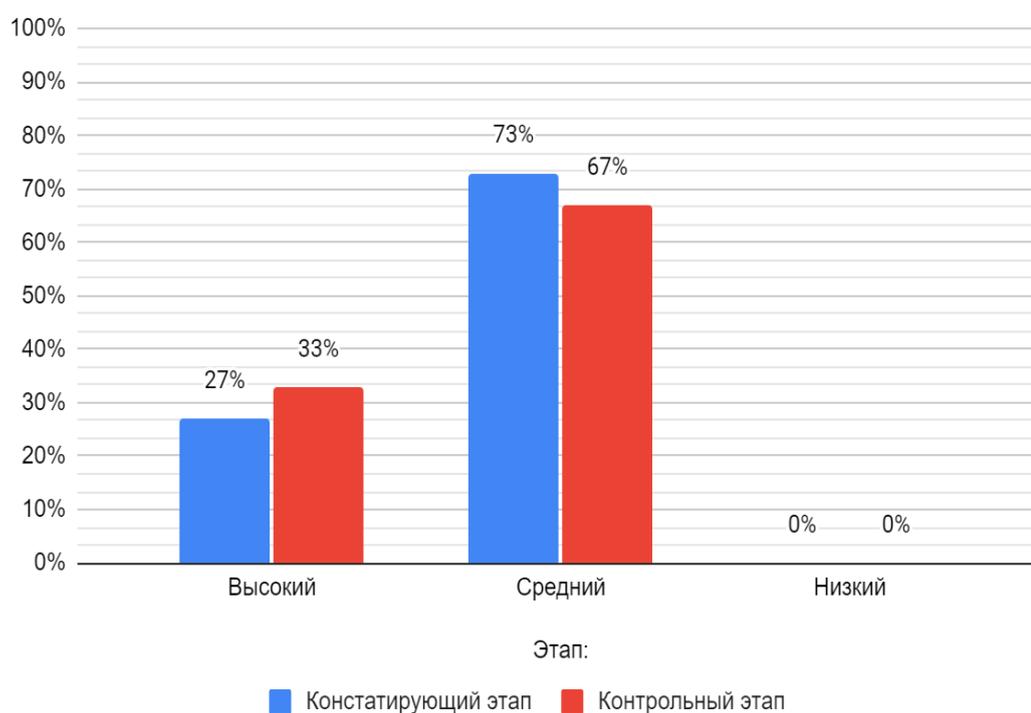
**Таблица 5. Сводная таблица уровней развития смысложизненных ориентаций по методике «Смысложизненные ориентации» (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	27	4	33	5
Средний	73	11	67	10
Низкий	0	0	0	0

Из таблицы 5 можно увидеть, что в контрольной группе на констатирующем этапе высокий уровень развития смысложизненных ориентаций составлял 27% (4 человека), в то время, как на контрольном этапе эксперимента он незначительно увеличился до 33% (5 человек), что указывает на незначительное увеличение количества людей, у кого появилось осознание и целеполагание в жизни. Средний уровень развития смысложизненных ориентаций изначально был выявлен у 73% (11 человек), на контрольном этапе эксперимента снизился до 67% (10 человек). Сокращение среднего уровня

произошло за счет перехода одного респондента на высокий уровень. Следует отметить, что у данной группы респондентов есть некоторые представления о своих ценностях и жизненных целях, однако они не так четко определены и осознаны, как у тех, у кого уровень высокий. Низкого уровня развития не было отмечено.

На рисунке 15 можно увидеть результаты диагностики лиц контрольной группы по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе эксперимента.



**Рисунок 15. Гистограмма 15. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на контрольной этапе эксперимента**

В таблице 6 представлены результаты диагностики лиц экспериментальной группы по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе эксперимента.

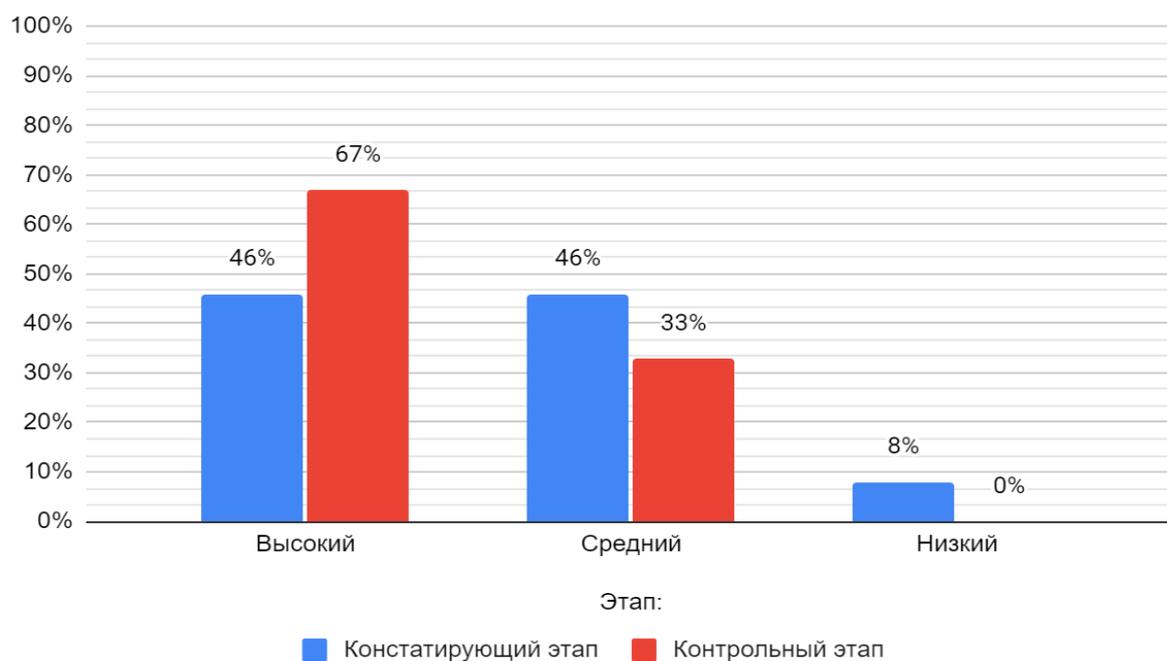
**Таблица 6. Сводная таблица уровней развития смысложизненных ориентаций по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	46	7	67	10
Средний	46	7	33	5
Низкий	8	1	0	0

Из таблицы 6 видно, что на констатирующем этапе уровень высокий развития смысложизненных ориентаций составлял 46% (7 человек) в экспериментальной группе, в то время как 46% (7 человек) имели средний уровень и 8% (1 человек) – низкий уровень. На контрольном этапе уровень высокий развития смысложизненных ориентаций увеличился до 67% (10 человек), средний уровень снизился до 33% (5 человек), а низкого уровня не было.

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень развития смысложизненных ориентаций участников экспериментальной группы повысился после прохождения программы формирования смысложизненных ориентаций и развития жизнестойкости. Увеличение доли респондентов с высоким уровнем развития свидетельствует о позитивной динамике восприятия и целеполагания в жизни в результате участия в программе.

На рисунке 16 можно увидеть результаты диагностики лиц экспериментальной группы по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе эксперимента.



**Рисунок 16. Гистограмма 16. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе эксперимента**

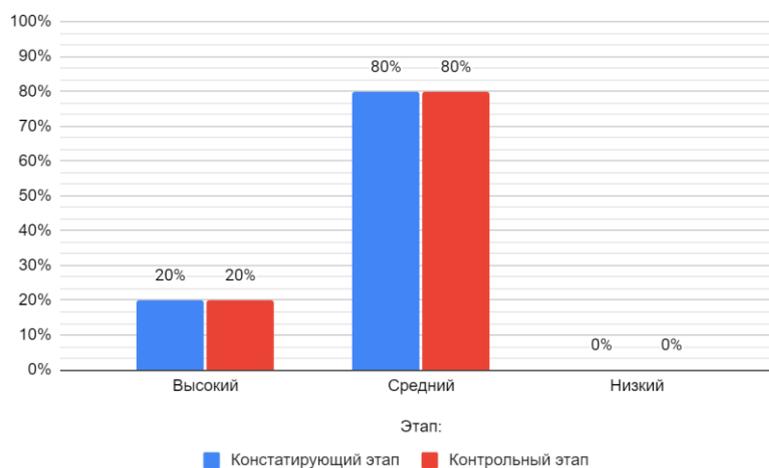
Далее мы рассмотрим результаты прохождения каждой из шкал методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева для контрольной и экспериментальной групп. В таблице 7 дано сравнение уровней развития целей жизни в контрольной группе.

**Таблица 7. Сводная таблица уровней развития целей жизни по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	20	3	20	3
Средний	80	12	80	12
Низкий	0	0	0	0

Из таблицы 7 видно, что в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень развития целей жизни составлял 20% (3 человека), что свидетельствует о четком понимании собственных жизненных целей и мотивацию для их достижения. Средний уровень выявлен у 80% (12 человек), что указывает на наличие целей, однако не такое отчетливое понимание и мотивацию. Низкого уровня развития не было. На контрольном этапе результаты оказались аналогичны результатам констатирующего этапа уровень. Высокий уровень развития целей жизни остался на том же уровне – 20% (3 человека), средний уровень 80% (12 человек). Результаты указывают на то, что для контрольной группы изменений в понимании и осмыслении целей в жизни не происходило.

На рисунке 17 представлена сравнительная гистограмма показателей по шкале «Цели жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева для контрольной группы.



**Рисунок 17. Гистограмма 17. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Цели жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 8 представлены результаты изменения уровней по шкале «Цели жизни» методики «Смысложизненные ориентации» для экспериментальной группы, проходившей 10-недельную программу коррекции.

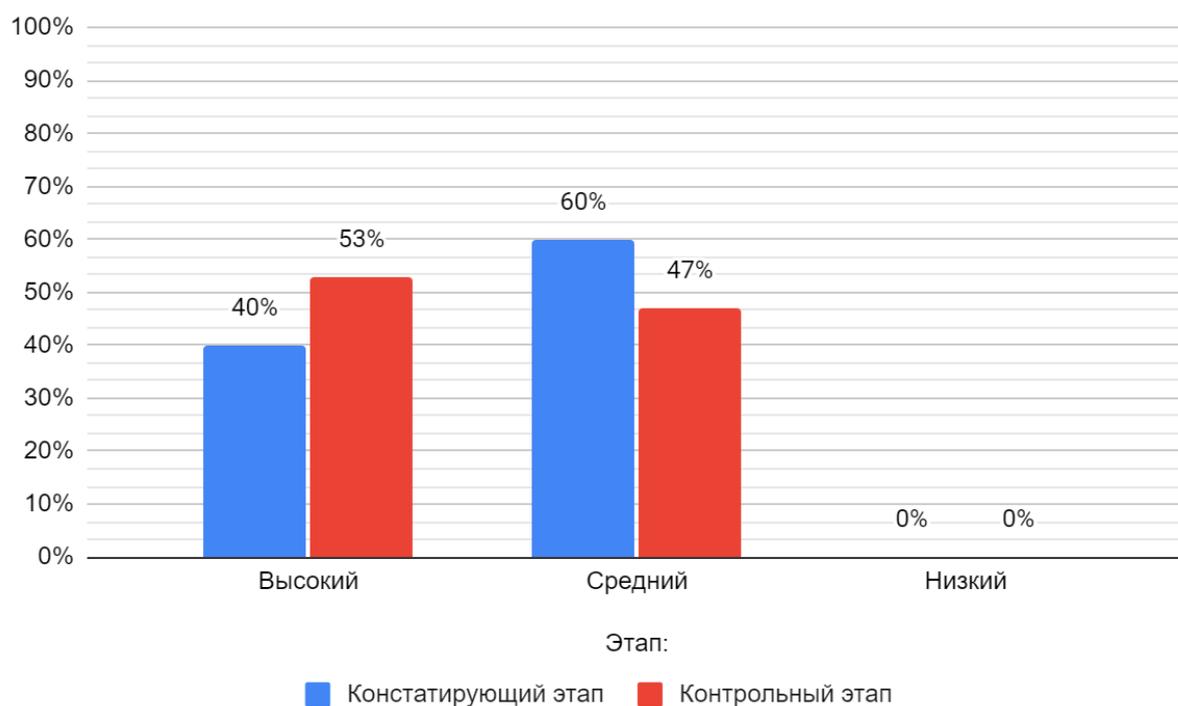
**Таблица 8. Сводная таблица развития уровней целей жизни по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	40	6	53	8
Средний	60	9	47	7
Низкий	0	0	0	0

Из таблицы 8 видно, что в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень развития целей жизни был выявлен у 40% (6 человек), в то время, как на контрольном этапе 53% (8 человек), что указывает на то, что увеличилось число людей с четким пониманием собственных жизненных целей и мотивации для их достижения. Средний уровень целей жизни с 60% (9 человек) сократился до 47% (7 человек). У данной группы людей отмечается наличие целей, однако их понимание не вполне отчетливо. Низкого уровня развития не было зафиксировано.

Выявленные результаты позволяют сделать вывод о том, что участие в программе коррекции смысложизненных ориентаций привело к повышению уровня развития целей жизни в экспериментальной группе. Увеличение доли респондентов с высоким уровнем развития свидетельствует о положительной динамике восприятия и целеполагания в жизни в результате участия в программе.

На рисунке 18 представлена сравнительная гистограмма показателей по шкале «Цели жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева для экспериментальной группы.



**Рисунок 18. Гистограмма 18. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по шкале «Цели жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 9 представлены результаты изменения уровней по шкале «Процесс жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева для контрольной группы.

**Таблица 9. Сводная таблица развития уровней процесса жизни по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	13	2	13	2

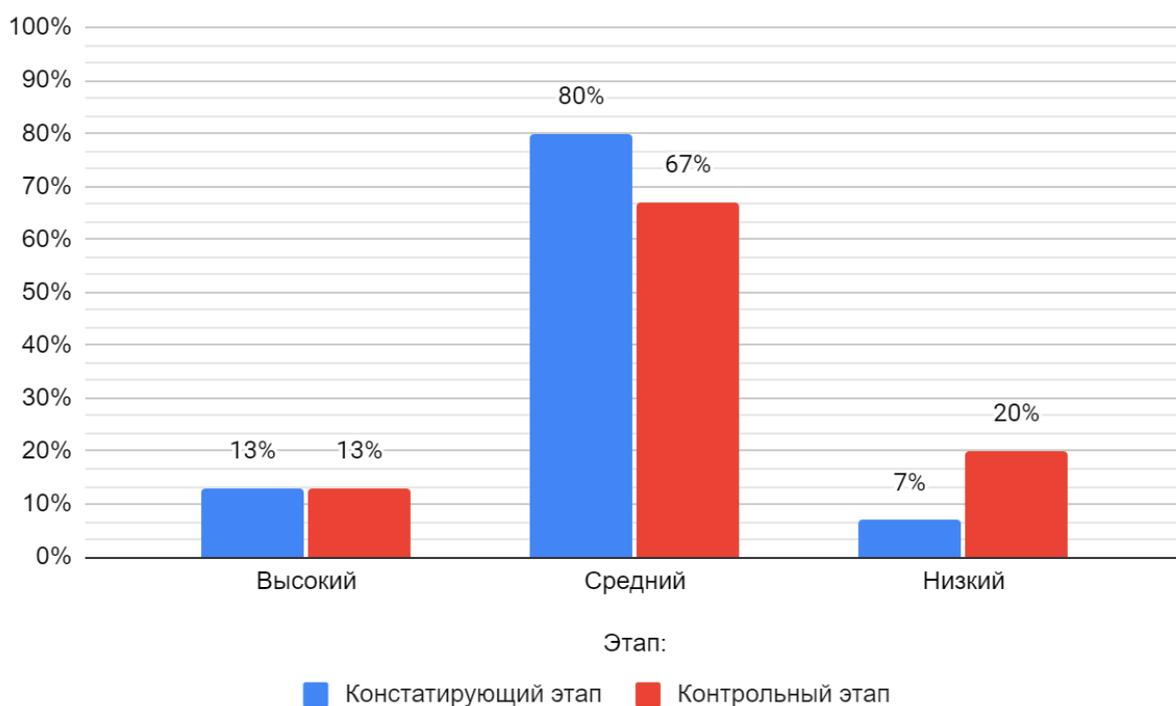
Средний	80	12	67	10
Низкий	7	1	20	3

Из таблицы 9 видно, что в контрольной группе на констатирующем этапе высокий уровень развития процесса жизни составлял 13% (2 человека), что означает субъективное ощущение удовлетворенности и успешности в различных сферах жизни. Средний уровень процесса жизни был у 80% (12 человек), что указывает на наличие достаточной степени удовлетворенности жизнью, но не на самом высоком уровне. Низкий уровень был у 7% (1 человека).

На контрольном этапе уровень высокий развития процесса жизни остался на том же уровне – 13% (2 человека), средний уровень снизился до 67% (10 человек), а низкий уровень увеличился до 20% (3 человека).

Таким образом, два человека из контрольной группы продемонстрировали снижение показателя ощущения процесса жизни. Вероятно, такое снижение обусловлено жизненными ситуациями и одновременным отсутствием поддержки и участия в программе коррекции.

На рисунке 19 представлено визуальное сравнение изменений контрольной группы по шкале «Процесс жизни» методики «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.



**Рисунок 19. Гистограмма 19. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Процесс жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 10 представлены результаты изменения уровней по шкале «Процесс жизни» методики «Смысложизненные ориентации» для экспериментальной группы, проходившей 10-недельную программу коррекции.

**Таблица 10. Сводная таблица развития уровней процесса жизни по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (экспериментальная группа)**

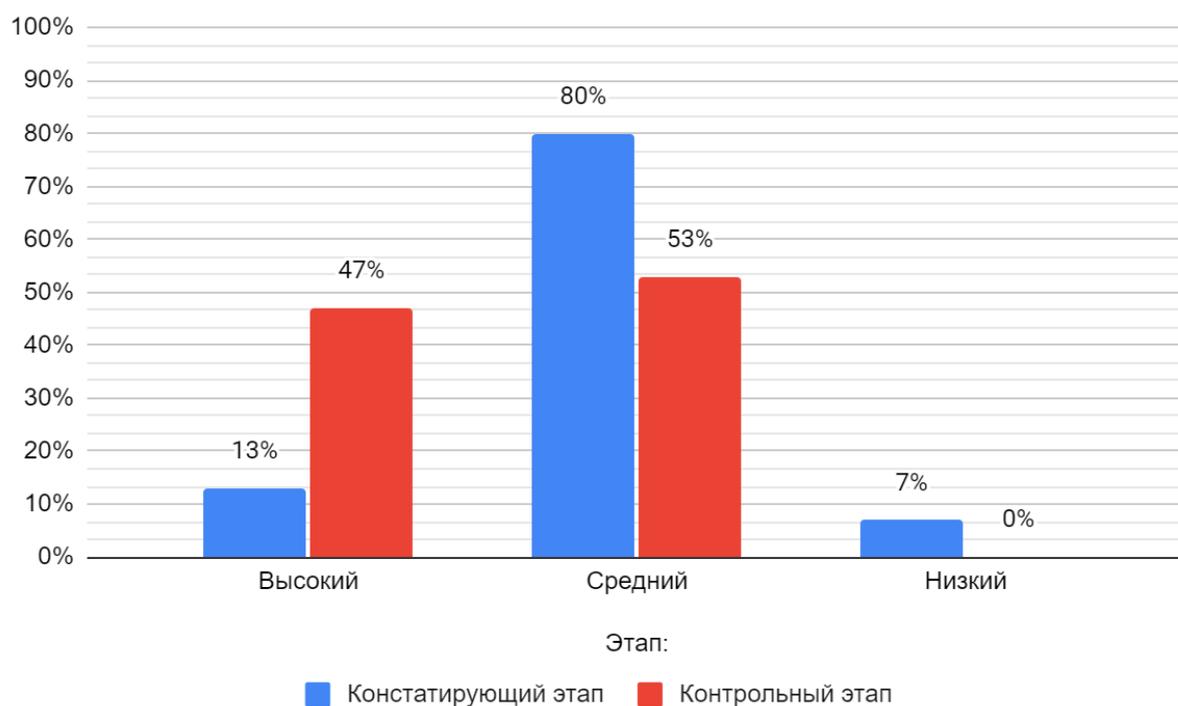
Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	13	2	47	7

Средний	80	12	53	8
Низкий	7	1	0	0

Из таблицы 10 видно, что в экспериментальной группе на констатирующем этапе высокий уровень развития процесса жизни составлял 13% (2 человека). На контрольном этапе высокий уровень развития процесса жизни увеличился до 47% (7 человек), что свидетельствует об увеличении количества людей с субъективным ощущением удовлетворенности и успешности в различных сферах жизни. Средний уровень процесса жизни был с 80% (12 человек) сократился до 53% (8 человек), за счет перехода людей со среднего уровня на высокий уровень. В целом, можно отметить, что, у людей со средним уровнем процесса жизни отмечается достаточная степень удовлетворенности жизнью, но не на самом высоком уровне. Низкий уровень был у 7% (1 человека), а на контрольном этапе сократился до 0%.

Результаты, полученные по данному показателю позволяют сделать вывод о том, что участие в программе формирования смысложизненных ориентаций привело к повышению уровня развития процесса жизни в экспериментальной группе. Увеличение доли респондентов с высоким уровнем развития свидетельствует о положительной динамике восприятия и удовлетворенности собственными достижениями в жизни в результате участия в программе.

На рисунке 20 представлено визуальное сравнение изменений экспериментальной группы по шкале «Процесс жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.



**Рисунок 20. Гистограмма 20. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по шкале «Процесс жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 11 представлена информация о результатах измерения результативности жизни для контрольной группы.

**Таблица 11. Сводная таблица развития уровней результативности жизни по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	40	6	40	6
Средний	60	9	60	9
Низкий	0	0	0	0

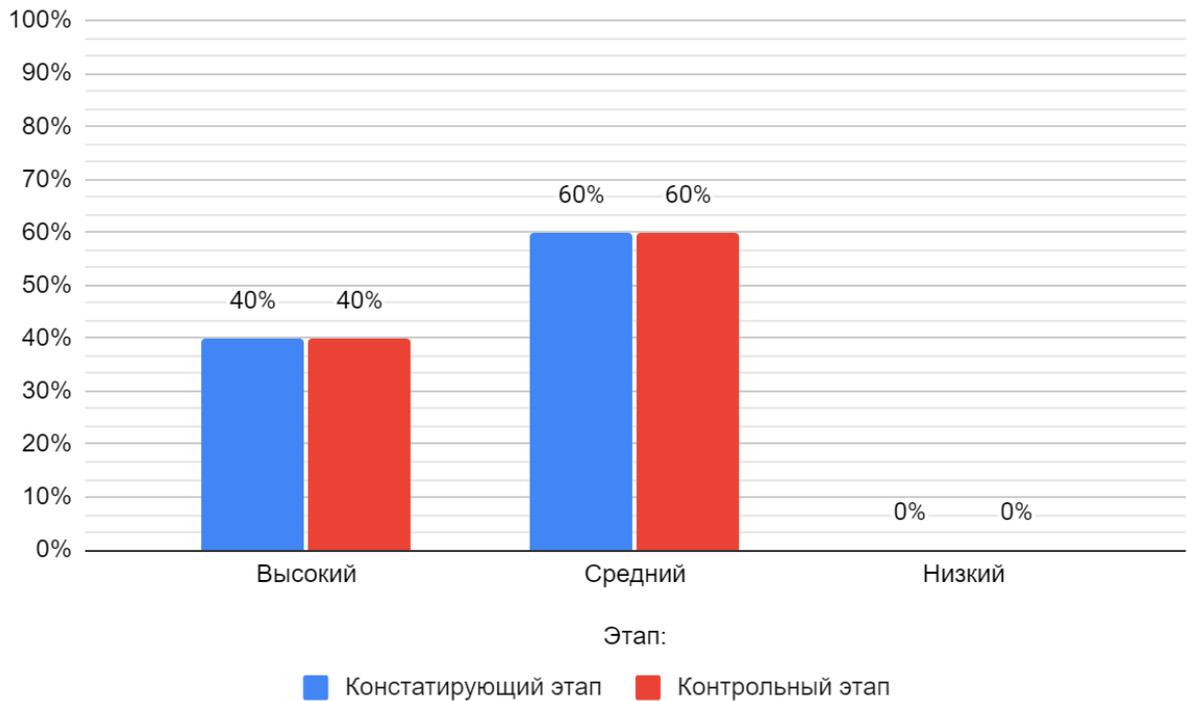
По результатам таблицы 11, в контрольной группе уровни развития результативности жизни распределились следующим образом:

Высокий уровень результативности жизни, что на констатирующем, что на контрольном этапе эксперимента выявлен у 40% респондентов. Этот уровень характеризуется осознанностью респондентами своих собственных целей, способностью к самореализации и удовлетворенностью жизнью. Можно отметить, что меньше половины респондентов данной группы имеют удовлетворенность жизнью.

Средний уровень результативности жизни, выявлен у 60% испытуемых, как на констатирующем, так и на контрольном этапе эксперимента. Этот уровень может указывать на наличие некоторых целей и устремлений, но возможно отсутствие четкой целеустремленности и осознанного понимания своих смысложизненных ориентаций. Стоит отметить, что таких людей – большинство.

Низкий уровень результативности жизни не выявлен у респондентов данной группы. Результаты контрольного этапа эксперимента аналогичны результатам констатирующего этапа.

Визуально результаты диагностики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по показателю «Результативность жизни» представлены на Рисунке 21.



**Рисунок 21. Гистограмма 21. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Результативность жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 12 представлены результаты о результатах измерения результативности жизни лиц экспериментальной группы.

**Таблица 12. Сводная таблица развития уровней результативности жизни по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	33	5	67	10
Средний	60	9	27	4
Низкий	7	1	0	0

Результаты людей экспериментальной группе по показателю результативности жизни представлены следующим образом:

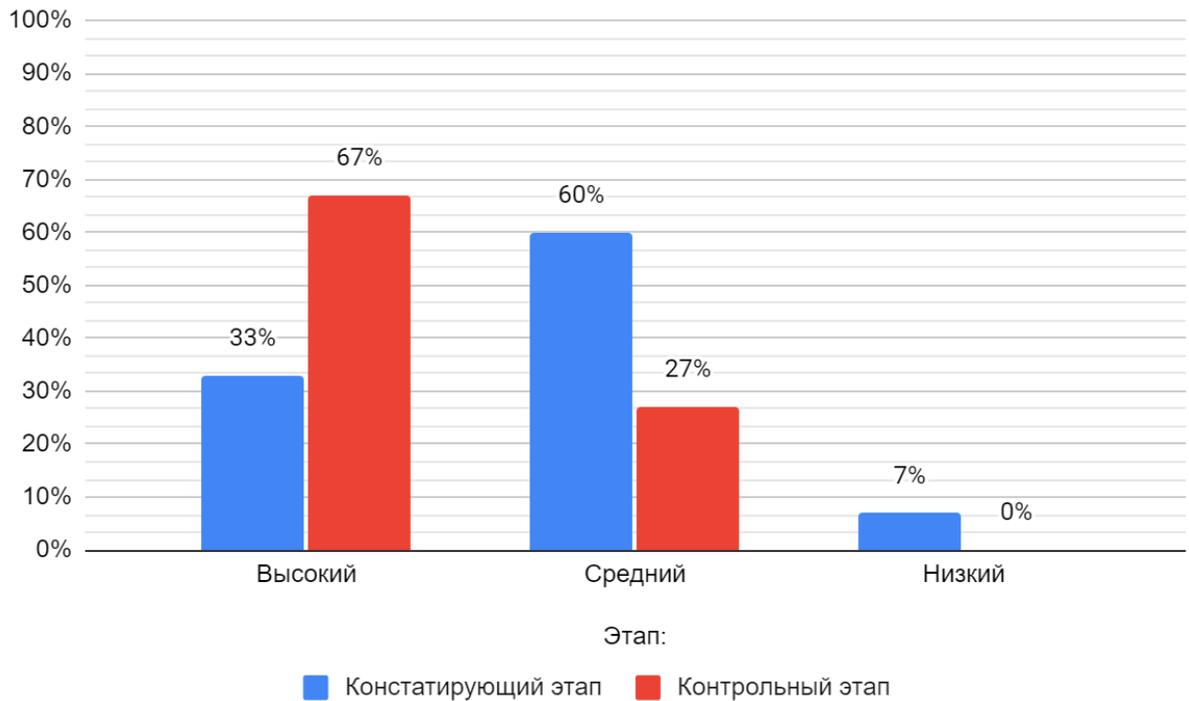
Высокий уровень на констатирующем этапе эксперимента выявлен у 33% респондентов, в то время, как на контрольном этапе этот показатель увеличился до 67%. Эти результаты свидетельствуют о положительном влиянии программы на уровень результативности жизни, что может указывать на увеличение количества испытуемых, у кого произошло осознание собственных целей и удовлетворенности жизнью.

Средний уровень с 60% снизился до 27% за счет смещения людей на высокий уровень. Данный факт может свидетельствовать о более четком определении целей и ориентациях участников после прохождения программы.

Низкий уровень, изначально был выявлен у 7% респондентов, на контрольном этапе эксперимента 0%, что свидетельствует о том, что программа помогла улучшить уровень результативности жизни участников на этом уровне.

Таким образом, результаты показывают, что программа коррекции смысложизненных ориентаций оказывает положительное влияние на уровни результативности жизни в экспериментальной группе.

На рисунке 22 при помощи гистограммы отображены изменения в области осознания результативности жизни, произошедшие в экспериментальной группе после прохождения программы формирования смысложизненных ориентаций.



**Рисунок 22. Гистограмма 22. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по шкале «Результативность жизни» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 13 представлены результаты уровня развития локуса контроля – Я по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева для контрольной группы.

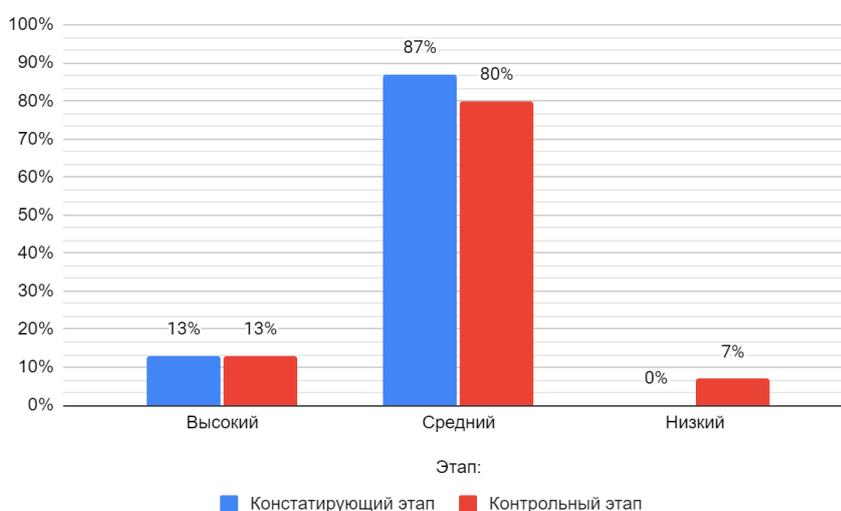
**Таблица 13. Сводная таблица развития уровней локуса контроля – Я по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	13	2	13	2
Средний	87	13	80	12

Низкий	0	0	7	1
--------	---	---	---	---

Исходя из данных таблицы 13, можно сделать вывод, что для контрольной группы пожилых людей характерно, что большинство респондентов (87%) имеют средний уровень развития локуса контроля – Я на констатирующем этапе, и лишь небольшая часть (13%) имеют высокий уровень. Однако на контрольном этапе процент респондентов с высоким уровнем сократился до 2%, а средний уровень снизился до 80%, в то время как уровень низкого развития возрос до 7%. Это указывает на возможное снижение уровня развития локуса контроля – Я у пожилых людей из контрольной группы после проведения эксперимента.

На рисунке 23 представлено визуальное сравнение уровней локуса контроля – Я для контрольной группы.



**Рисунок 23. Гистограмма 23. Результаты исследования смысловых ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Локус контроля – Я» методики «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 14 представлены результаты уровня развития локуса контроля – Я по методике «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева для экспериментальной группы.

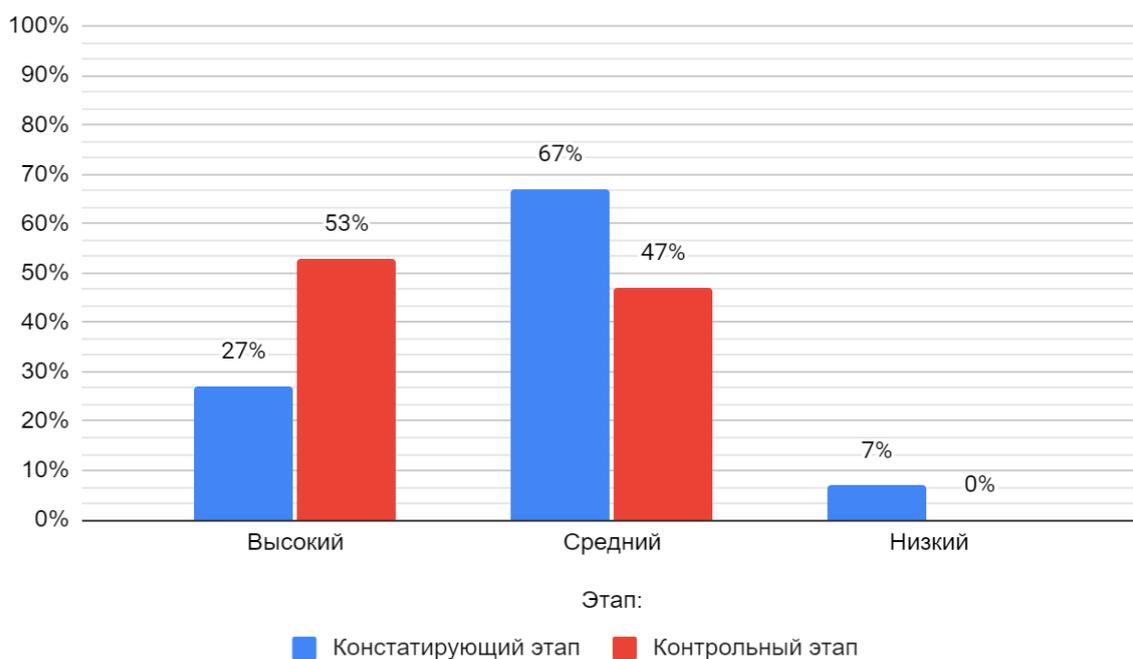
**Таблица 14. Сводная таблица развития уровней локуса контроля – Я по методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	27	4	53	8
Средний	67	10	47	7
Низкий	7	1	0	0

Из таблицы 14 видно, что на констатирующем этапе высокий уровень развития локуса контроля – Я был выявлен у 27% респондентов, средний уровень у 67%, и низкий у 7%. На контрольном этапе высокий уровень развития локуса контроля – Я увеличился до 53%, средний уровень упал до 47%, а низкий уровень достиг 0%.

По результатам эксперимента можно сделать вывод, что проведенное воздействие имело положительное влияние на уровень развития локуса контроля – Я у респондентов. Также можно отметить, что большинство респондентов изначально имели средний уровень развития локуса контроля – Я, и после проведенного воздействия часть пожилых людей повысили уровень до высокого.

На рисунке 24 представлено сравнение количества людей по уровням развития локуса контроля – Я в экспериментальной группе до и после проведения программы формирования смыслжизненных ориентаций и повышения жизнестойкости у пожилых лиц.



**Рисунок 24. Гистограмма 24. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по шкале «Локус контроля – Я» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 15 представлены результаты диагностики показателя локуса контроля – Жизнь по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева для контрольной группы.

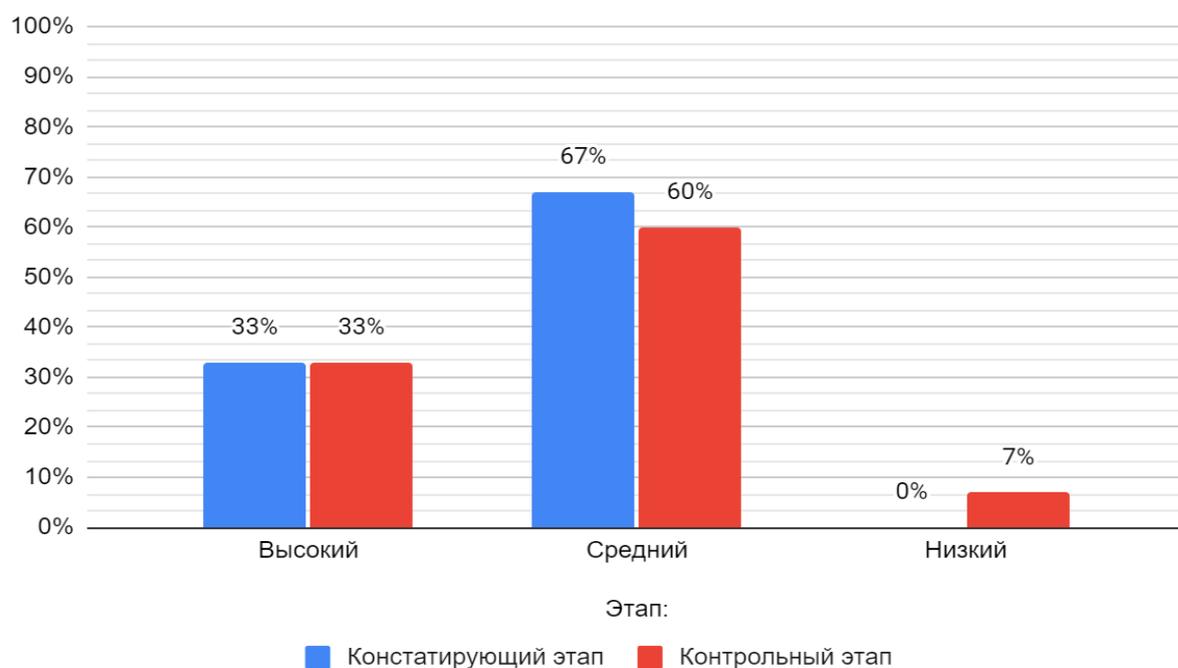
**Таблица 15. Сводная таблица развития локуса уровней контроля-жизнь по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	33	5	33	5
Средний	67	10	60	9
Низкий	0	0	7	1

Таблица 15 отражает уровни развития локуса контроля-жизнь по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента. На констатирующем этапе высокий уровень развития локуса контроля – жизнь был обнаружен у 33% респондентов, средний уровень – у 67%, и низкий уровень – 0%. На контрольном этапе высокий уровень развития локуса контроля-жизнь остался на уровне 33%, средний уровень вырос до 60%, а низкий уровень появился у 7% респондентов. Высокий уровень развития локуса контроля-жизнь означает, что у индивидов с этим уровнем более значительное влияние внутренних факторов на их жизненные события. Средний уровень показывает баланс между внутренними и внешними факторами, а низкий уровень указывает на преобладание внешних факторов над личным контролем над жизнью.

В данной контрольной группе наблюдается рост низкого уровня развития локуса контроля-жизнь, что может свидетельствовать о неблагоприятном воздействии проведенного воздействия на уровень самоопределения и контроля участников исследования.

На рисунке 25 представлено сравнение результатов контрольной группы по шкале «Локус контроля – Жизнь» методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на обоих этапах проведения эксперимента.



**Рисунок 25. Гистограмма 25. Результаты исследования смысловых ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Локус контроля – Жизнь» методики «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева**

В таблице 16 представлены результаты диагностики показателя локуса контроля-Жизнь по методике «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева для экспериментальной группы.

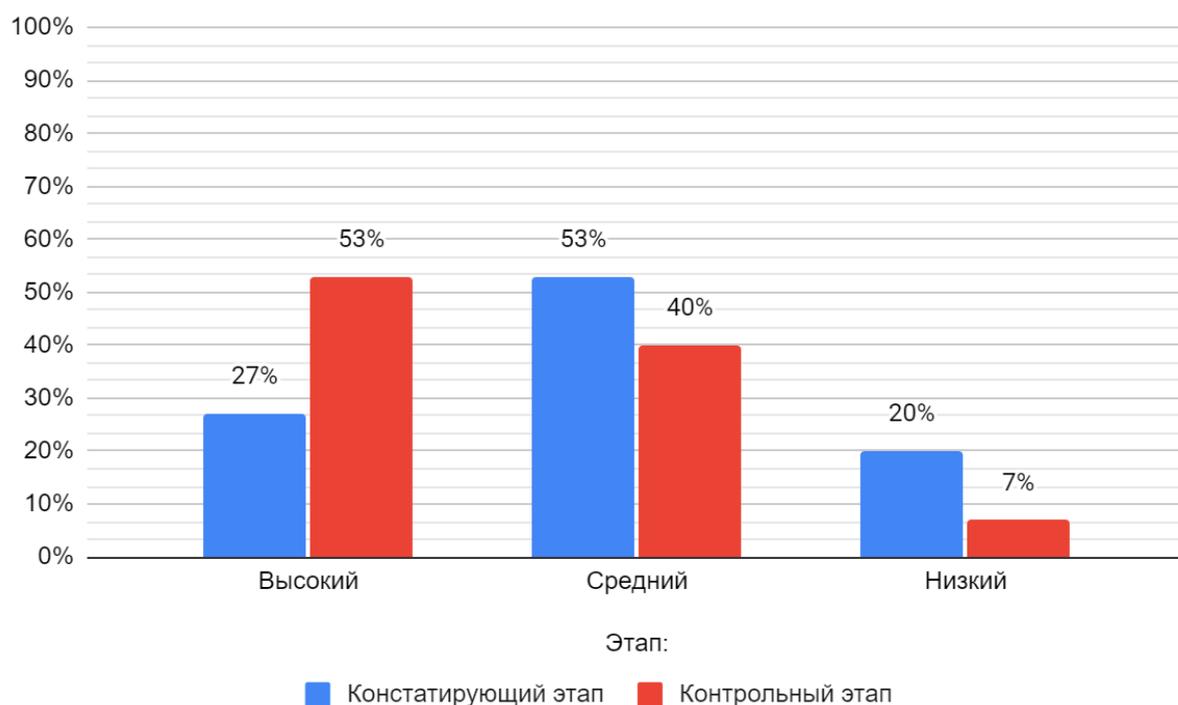
**Таблица 16. Сводная таблица развития уровней локуса контроля-жизнь по методике «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	27	4	53	8
Средний	53	8	40	6
Низкий	20	3	7	1

По данным таблицы 16, на констатирующем этапе высокий уровень развития локуса контроля-жизнь был обнаружен у 27% респондентов, средний уровень – у 53%, и низкий уровень – у 20%. На контрольном этапе высокий уровень развития локуса контроля-жизнь возрос до 53%, средний уровень уменьшился до 40%, а низкий уровень снизился до 7%.

В результате эксперимента в экспериментальной группе наблюдается увеличение количества участников с высоким уровнем развития локуса контроля-жизнь и уменьшение участников со средним и низким уровнем. Это может свидетельствовать о позитивном воздействии проведенного воздействия на уровень самоконтроля и самоопределения участников.

На рисунке 26 представлена гистограмма с визуальным отображением этой информации.



**Рисунок 26. Гистограмма 26. Результаты исследования смыслоразнонаправленных ориентаций пожилых людей для экспериментальной группы по шкале «Локус контроля – Жизнь» методики «Смыслоразнонаправленные ориентации» Д.А. Леонтьева**

В результате диагностики лиц контрольной и экспериментальной групп по методике М. Рокича на контрольном этапе стоит отметить, что данные теста

ценностных ориентаций не изменились в выше обозначенных группах. Участники, по-прежнему, выделяли ценности здоровья, личностных отношений и уважения. Вероятно, это указывает на то, что в пожилом возрасте (старше 65 лет) ценности являются довольно устойчивой категорией и не поддаются изменению спустя 10 недель воздействия.

Далее будет представлен анализ результатов методики «Ценностные ориентации» М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева. В таблице 17 можно увидеть результаты о частоте встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости для контрольной группы после контрольного эксперимента.

**Таблица 17. Таблица частоты встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости (контрольная группа) на контрольном этапе эксперимента. Результаты анализа методики «Ценностные ориентации» М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в контрольной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)
Активная деятельная жизнь	1	7
Жизненная мудрость	2	13
Здоровье (физическое и психическое)	11	73
Интересная работа	0	0
Красота природы и искусства	1	7

Любовь	5	33
Материально обеспеченная жизнь	1	7
Наличие хороших и верных друзей	1	7
Общественное признание	7	47
Познание	0	0
Продуктивная жизнь	1	7
Развитие	3	20
Свобода	0	0
Счастливая семейная жизнь	10	67
Счастье других	2	13
Творчество	0	0
Уверенность в себе	0	0
Удовольствия	0	0

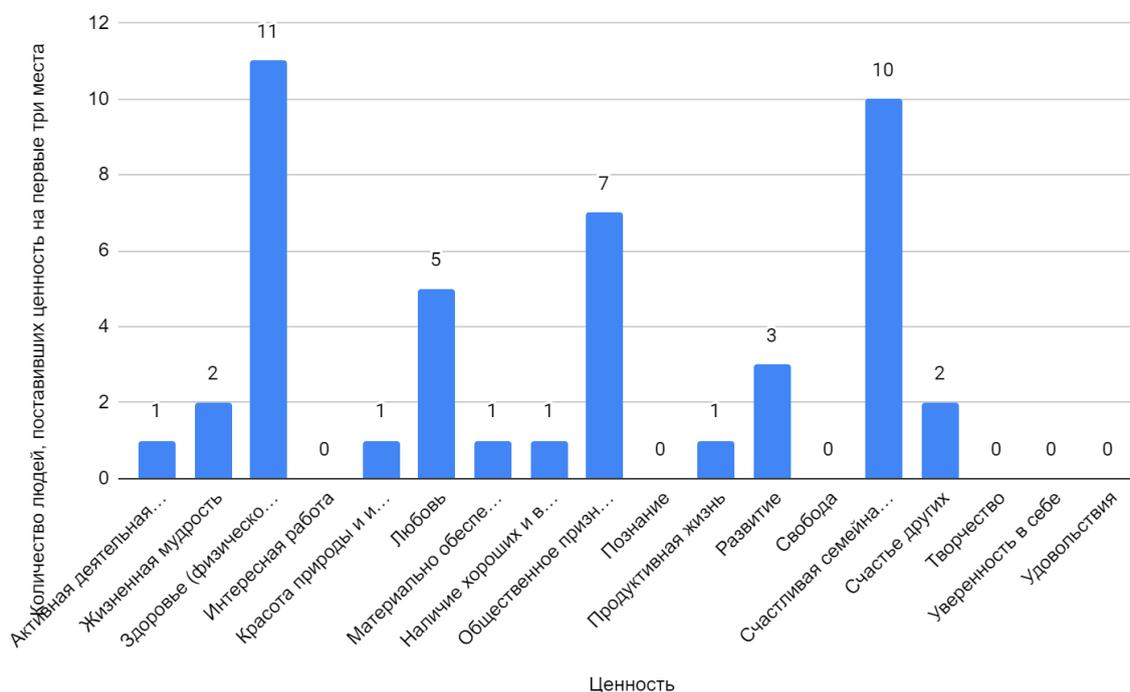
Результаты, представленные в таблице 17, позволяют сделать следующие выводы:

1. Наиболее значимыми ценностями для участников остались здоровье (физическое и психическое) (73%), счастливая семейная жизнь (67%) и общественное признание (47%). Эти ценности сохраняют свою важность в глазах участников после проведения программы.

2. В то же время, наблюдается некоторый сдвиг в значимости других ценностей. Например, жизненная мудрость и развитие увеличили свою частоту встречаемости среди участников после проведения эксперимента.

3. Интересная работа, красота природы и искусства, познание, продуктивная жизнь, свобода, счастье других, творчество, уверенность в себе и удовольствия не показали значительного увеличения в значимости после программы.

На рисунке 27 показано распределение важности терминальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента.



**Рисунок 27. Гистограмма 27. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (терминальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева для пожилых лиц в контрольной группы на контрольном этапе эксперимента**

В таблице 18 представлены результаты о частоте встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости для экспериментальной группы после контрольного эксперимента.

**Таблица 18. Таблица частоты встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости (экспериментальная группа) на контрольном этапе эксперимента. Результаты анализа методики «Ценностные ориентации» М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости терминальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в экспериментальной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)
Активная деятельная жизнь	0	0
Жизненная мудрость	7	16
Здоровье (физическое и психическое)	10	22
Интересная работа	0	0
Красота природы и искусства	0	0
Любовь	6	13
Материально обеспеченная жизнь	2	4
Наличие хороших и верных друзей	4	9
Общественное признание	0	0

Познание	1	2
Продуктивная жизнь	0	0
Развитие	2	4
Свобода	1	2
Счастливая семейная жизнь	8	18
Счастье других	2	4
Творчество	1	2
Уверенность в себе	1	2
Удовольствия	0	0

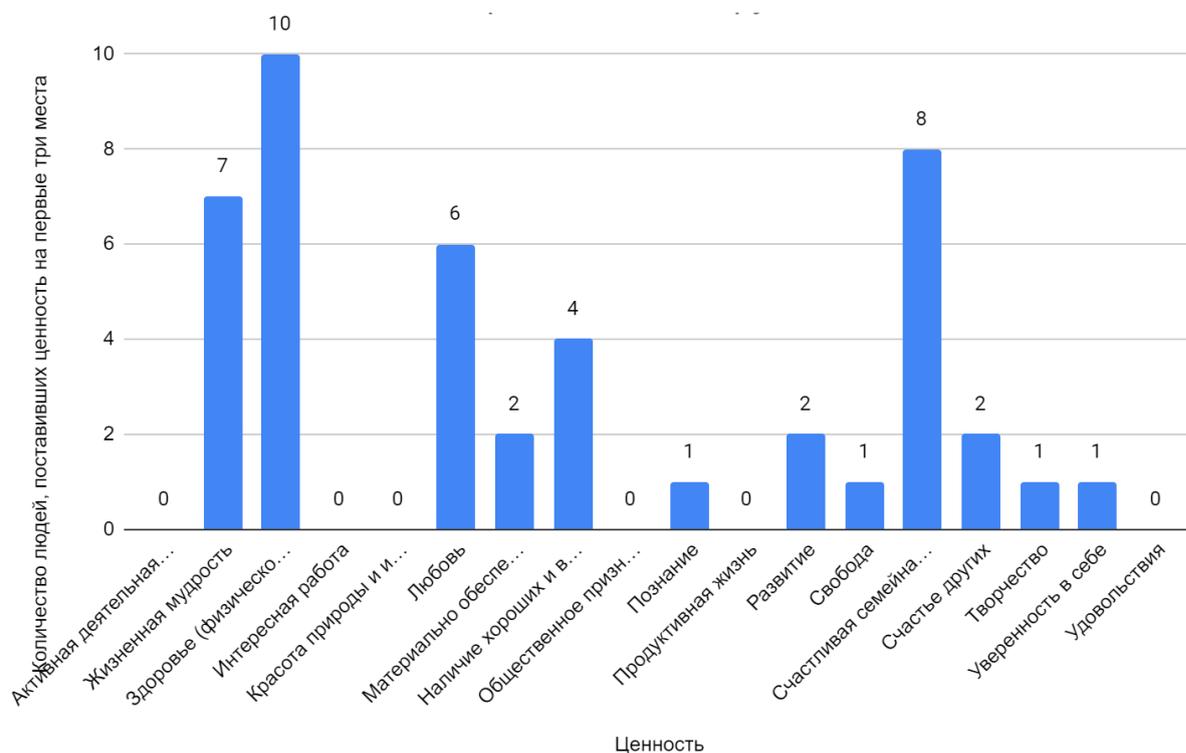
Результаты, представленные в Таблице 18, позволяют сделать следующие выводы:

1. Ценность здоровья (физического и психического) продолжает оставаться наиболее значимой для участников, хотя и снизилась ее частота встречаемости после проведения эксперимента (22%).

2. Жизненная мудрость и счастливая семейная жизнь также остаются важными для участников, причем их значимость незначительно увеличилась после программы.

3. Существенные изменения произошли в отношении других ценностей. Например, уменьшилась значимость любви и увеличилась значимость наличия хороших и верных друзей после эксперимента.

На рисунке 28 показано распределение важности терминальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента.



**Рисунок 28. Гистограмма 28. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (терминальные ценности)**

**М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева для пожилых лиц экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента**

В таблице 19 представлены результаты о частоте встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости для контрольной группы после контрольного эксперимента.

**Таблица 19. Таблица частоты встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости (контрольная группа) на контрольном этапе эксперимента. Результаты анализа методики «Ценностные ориентации» М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в контрольной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)

Аккуратность	1	2
Воспитанность	4	9
Высокие запросы	0	0
Жизнерадостность	2	4
Исполнительность	4	9
Независимость	3	7
Непримиримость к недостаткам в себе и других	9	20
Образованность	3	7
Ответственность	3	7
Рационализм	0	0
Самоконтроль	0	0
Смелость в отстаивании своего мнения	0	0
Чуткость	3	7
Терпимость	8	18
Широта взглядов	1	2
Твердая воля	2	4
Честность	2	4
Эффективность в делах	0	0

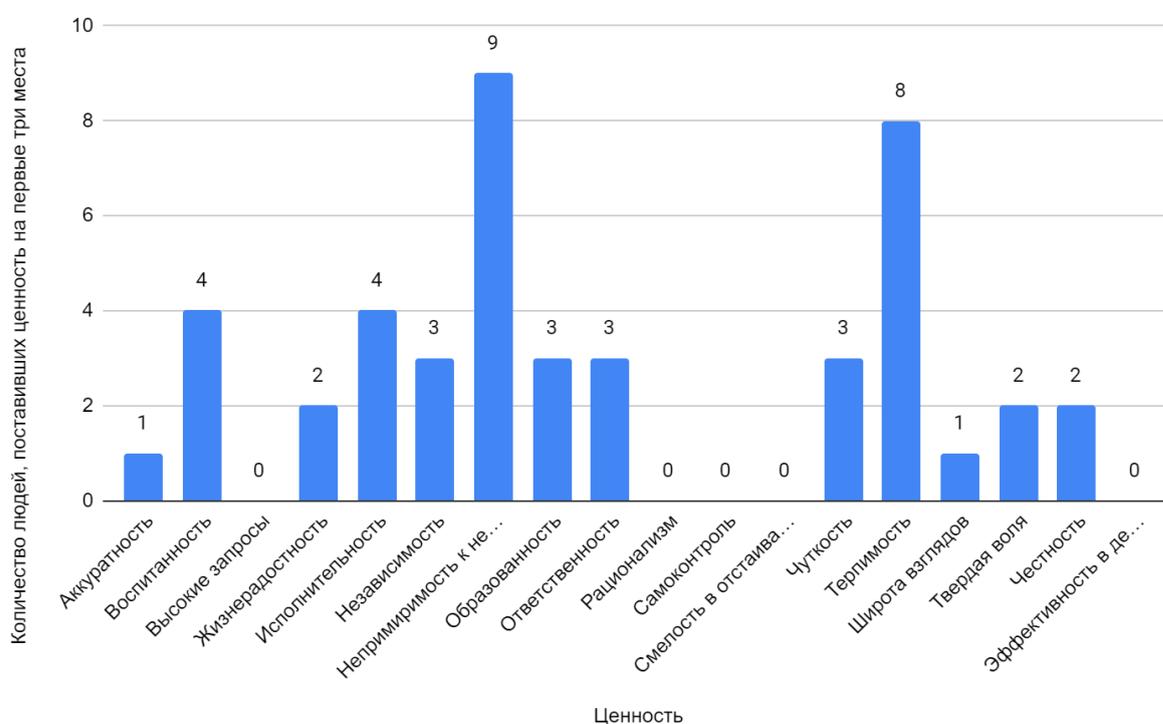
Результаты анализа из Таблицы 19 позволяют сделать следующие выводы:

1. Непримиримость к недостаткам в себе и других (20%), терпимость (18%) и исполнительность (9%) оказались наиболее значимыми инструментальными ценностями для участников контрольной группы.

2. Воспитанность (9%) также имеет значительную частоту встречаемости и может считаться важной для данной категории людей.

3. После эксперимента, наблюдаются также изменения в значимости других инструментальных ценностей. Например, терпимость увеличила свою частоту встречаемости, в то время как широта взглядов и честность имеют менее выраженную значимость.

На рисунке 29 показано распределение важности инструментальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента.



**Рисунок 29. Гистограмма 29. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (инструментальные ценности) М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева для пожилых лиц контрольной группы на контрольном этапе эксперимента**

В таблице 20 представлены результаты о частоте встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости для экспериментальной группы после контрольного эксперимента.

**Таблица 20. Таблица частоты встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости (экспериментальная группа) на контрольном этапе эксперимента. Результаты анализа методики «Ценностные ориентации» М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева**

Частота встречаемости инструментальных ценностей, представленных на первых трех позициях по значимости, в экспериментальной группе		
Ценность	Количество людей, поставивших ценность на первые три места	Частота встречаемости в % (количество/15 человек)
Аккуратность	1	2
Воспитанность	3	7
Высокие запросы	1	2
Жизнерадостность	1	2
Исполнительность	4	9
Независимость	3	7
Непримиримость к недостаткам в себе и других	10	22
Образованность	3	7
Ответственность	3	7
Рационализм	0	0
Самоконтроль	0	0
Смелость в отстаивании своего мнения	0	0

Чуткость	3	7
Терпимость	7	16
Широта взглядов	0	0
Твердая воля	4	9
Честность	2	4
Эффективность в делах	0	0

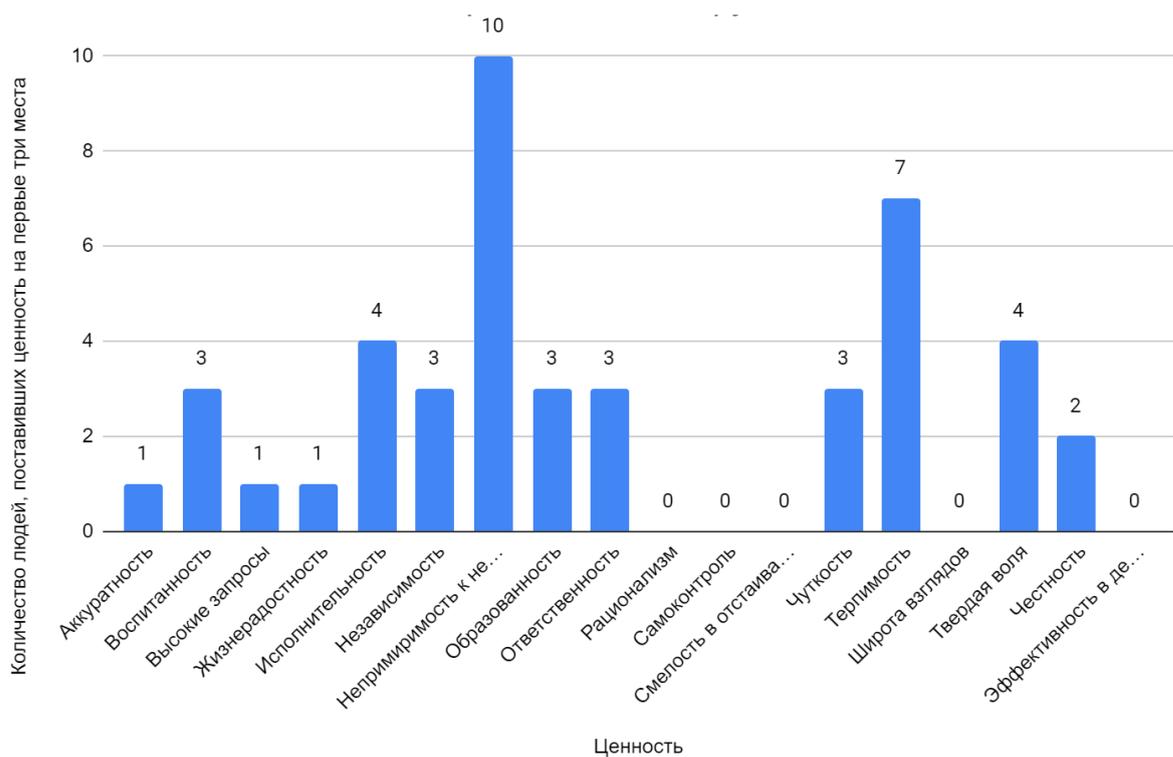
Результаты повторного тестирования участников экспериментальной группы после программы формирования смысложизненных ориентаций и повышения жизнестойкости позволяют сделать следующие выводы:

1. Непримируемость к недостаткам в себе и других (22%), исполнительность (9%) и терпимость (16%) оказались наиболее значимыми инструментальными ценностями для участников экспериментальной группы. После программы эти ценности остаются важными для участников.

2. Воспитанность (7%), независимость (7%), образованность (7%), ответственность (7%) и твердая воля (9%) также сохраняют свою значимость для участников, хотя увеличилась частота встречаемости твердой воли.

3. Остальные инструментальные ценности, такие как высокие запросы, жизнерадостность, рационализм, самоконтроль, смелость в отстаивании своего мнения, широта взглядов и эффективность в делах, не показали значительного изменения в значимости после реализации программы.

На рисунке 30 показано распределение важности инструментальных ценностей, исходя из количества людей, поставивших ценность на первые три места. Результаты представлены согласно распределению в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента.



**Рисунок 30. Гистограмма 30. Результаты оценки важности ценностей по методике «Ценностные ориентации» (инструментальные ценности)**

**М. Рокича в адаптации А.Н. Леонтьева пожилых лиц в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента**

Стоит отметить, что данные теста ценностных ориентаций М. Рокича не изменились ни в контрольной, ни в экспериментальной группе. Участники по-прежнему выделяли ценности здоровья, личностных отношений и уважения. Вероятно, это указывает на то, что в пожилом возрасте (старше 65 лет) ценности выступают устойчивой категорией и не поддаются изменению спустя 10 недель воздействия.

Далее мы провели анализ изменений в уровне жизнестойкости при помощи сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп по трем шкалам методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой: «Вовлеченность», «Контроль» и «Принятие риска». В таблице 21 дана информация об изменениях уровня развития вовлеченности в контрольной группе.

**Таблица 21. Сводная таблица исследования уровней вовлеченности по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (контрольная группа)**

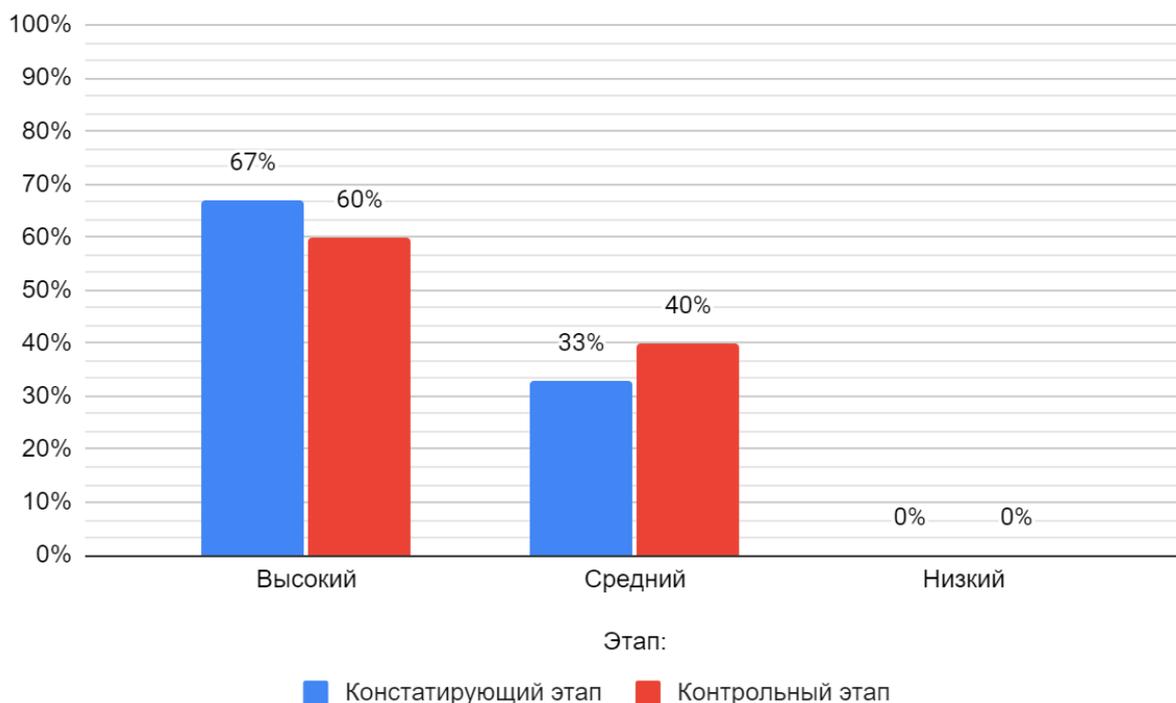
Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	67	10	60	9
Средний	33	5	40	6
Низкий	0	0	0	0

Таблица 21 представляет сводную информацию об уровнях вовлеченности по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой в контрольной группе на двух этапах: констатирующем и контрольном. На констатирующем этапе высокий уровень вовлеченности составил 67% среди респондентов, средний – 33%, а низкий – 0%. На контрольном этапе высокий уровень снизился до 60%, средний вырос до 40%, а низкий остался на уровне 0%.

Интерпретация этих данных показывает, что большинство участников из контрольной группы на начальном этапе имели высокий уровень вовлеченности, однако на контрольном этапе этот показатель снизился. Средний уровень вовлеченности также изменился, увеличившись к контрольному этапу. Низкий уровень вовлеченности остался на уровне 0% на обоих этапах.

Эти данные могут указывать на изменения в уровне вовлеченности участников контрольной группы под воздействием проводимого эксперимента или других факторов.

Рисунок 31 при помощи гистограммы демонстрирует сравнение результатов по шкале «Вовлеченность» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой для контрольной группы.



**Рисунок 31. Гистограмма 31. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Вовлеченность» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

В таблице 22 представлены результаты изменения уровня развития вовлеченности в экспериментальной группе.

**Таблица 22. Сводная таблица исследования уровней вовлеченности по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов

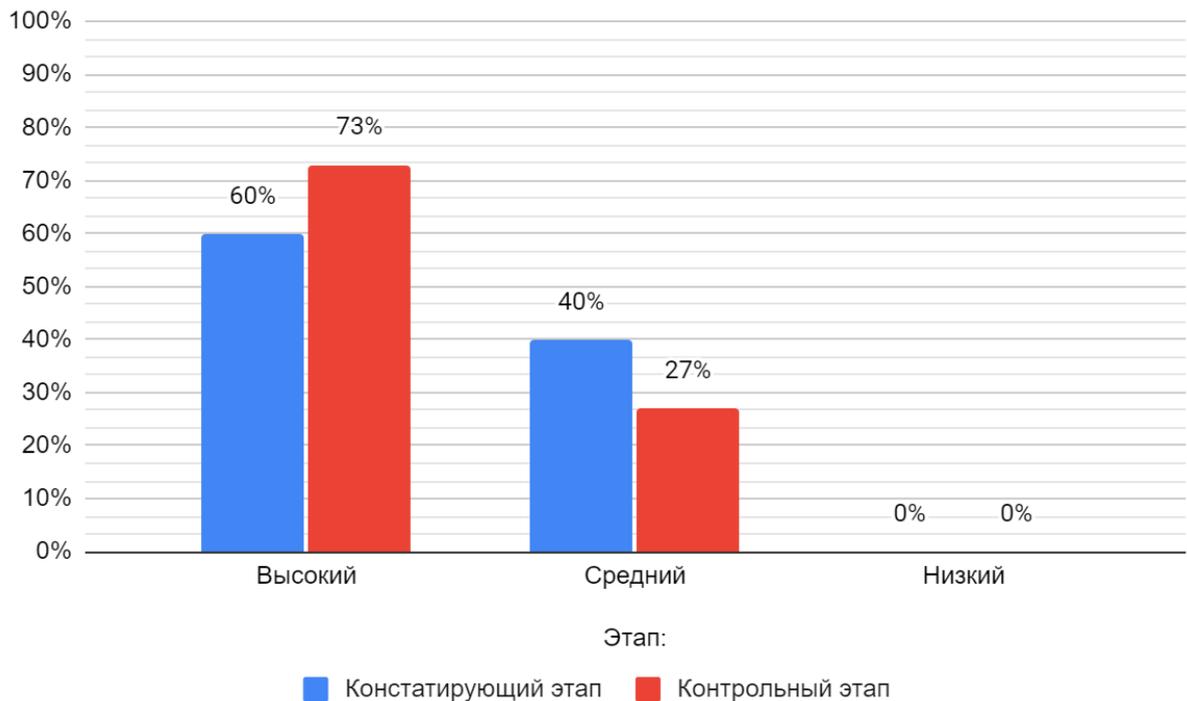
Высокий	60	9	73	11
Средний	40	6	27	4
Низкий	0	0	0	0

Таблица 22 представляет сводную информацию об уровнях вовлеченности по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой в экспериментальной группе на двух этапах: констатирующем и контрольном. На констатирующем этапе высокий уровень вовлеченности составил 60% среди респондентов, средний – 40%, а низкий – 0%. На контрольном этапе высокий уровень увеличился до 73%, средний снизился до 27%, а низкий остался на уровне 0%.

Интерпретация этих данных показывает, что большинство участников из экспериментальной группы на начальном этапе также имели высокий уровень вовлеченности, и этот показатель увеличился к контрольному этапу. Средний уровень вовлеченности уменьшился, а низкий остался на уровне 0% на обоих этапах.

Эти данные могут указывать на положительные изменения в уровне вовлеченности участников экспериментальной группы под воздействием проводимого эксперимента и участия в программе формирования смысложизненных ориентаций и развития жизнестойкости. Вероятно, такие результаты были достигнуты благодаря блоку программы, направленному на обучение навыкам принятия и навыкам стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции.

Рисунок 32 при помощи гистограммы демонстрирует сравнение результатов по шкале «Вовлеченность» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой для экспериментальной группы.



**Рисунок 32. Гистограмма 32. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по шкале «Вовлеченность» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

В таблице 23 ниже представлены данные измерений по шкале «Контроль» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой для контрольной группы, которая не проходила участие в программе коррекции смысложизненных ориентаций и жизнестойкости для пожилых лиц.

**Таблица 23. Сводная таблица исследования уровней контроля по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (контрольная группа)**

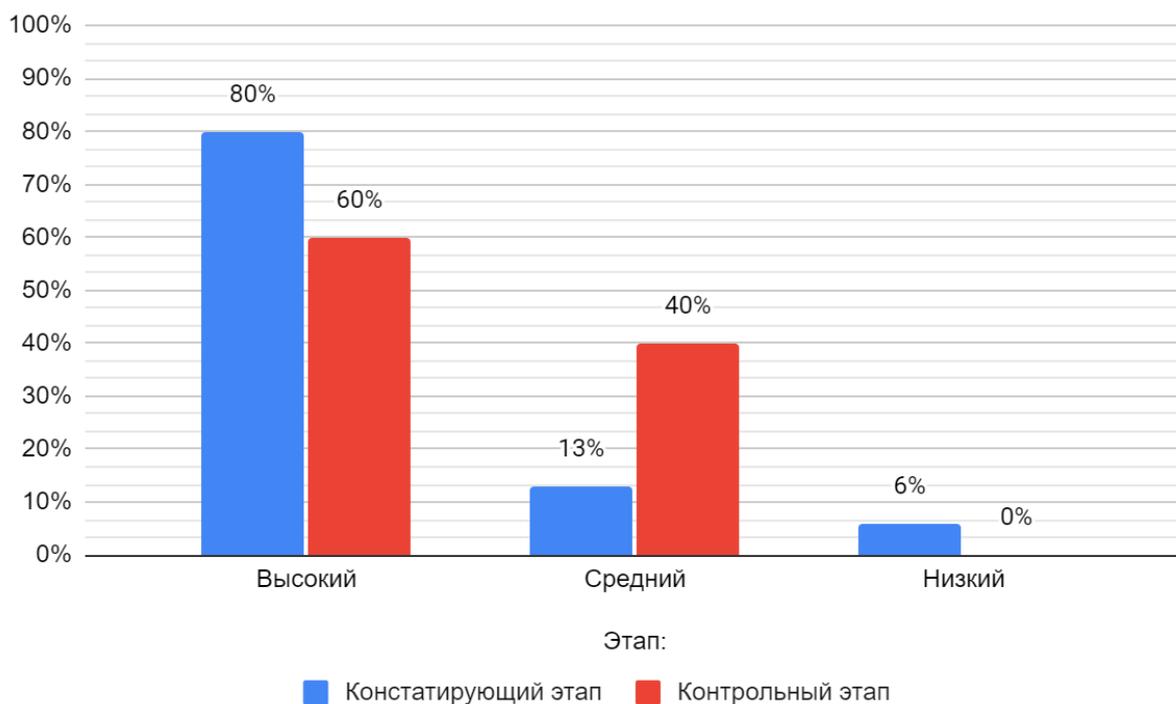
Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов

Высокий	80	12	60	9
Средний	13	2	40	6
Низкий	6	1	0	0

В контрольной группе было обнаружено, что 80% респондентов имели высокий уровень контроля на констатирующем этапе, что означает, что они верят в то, что их усилия могут повлиять на результаты событий. Однако на контрольном этапе этот процент снизился до 60%, а количество респондентов с высоким уровнем контроля сократилось до 9. Относительно низкие значения были обнаружены у респондентов среднего и низкого уровня контроля. На констатирующем этапе 13% имели средний уровень контроля, но на контрольном этапе этот процент увеличился до 40%, при этом количество респондентов средним уровнем контроля сократилось до 6. Уровень низкого контроля составлял 6% на констатирующем этапе и 0% на контрольном этапе.

Интерпретация этих результатов может указывать на динамику изменения уровня контроля респондентов контрольной группы. Снижение высокого уровня контроля и увеличение среднего уровня контроля могут свидетельствовать о возможных изменениях в убеждениях о влиянии усилий на результаты событий участников исследования.

На рисунке 33 представлена гистограмма с результатами исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей для контрольной группы по шкале «Контроль» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой



**Рисунок 33. Гистограмма 33. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Контроль» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

Таблица 24 представляет сводную информацию об уровнях контроля в экспериментальной группе с использованием методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Как и в контрольной группе, на констатирующем этапе было проведено измерение уровня контроля, а на контрольном этапе производилась повторная проверка для оценки изменений.

**Таблица 24. Сводная таблица исследования уровней развития контроля по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов

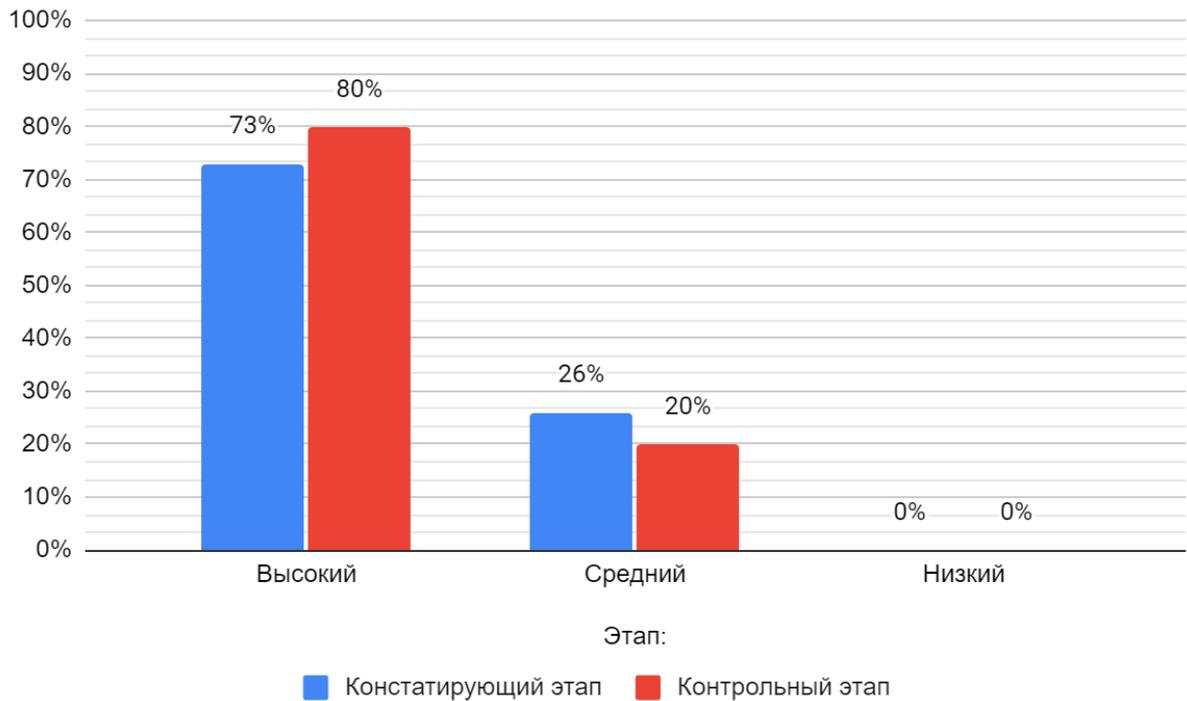
Высокий	73	11	80	12
Средний	26	4	20	3
Низкий	0	0	0	0

В экспериментальной группе было обнаружено, что 73% респондентов имели высокий уровень контроля на констатирующем этапе, что означает их убежденность в том, что усилия могут повлиять на результаты событий. На контрольном этапе этот процент увеличился до 80%, а количество респондентов с высоким уровнем контроля также увеличилось до 12.

Относительно низкие значения были обнаружены у респондентов среднего и низкого уровня контроля. На констатирующем этапе 26% имели средний уровень контроля, но на контрольном этапе этот процент снизился до 20%, при этом количество респондентов средним уровнем контроля сократилось до 3. Уровень низкого контроля составлял 0% как на констатирующем, так и на контрольном этапе.

Эти результаты могут свидетельствовать о стабильности уровня контроля участников в экспериментальной группе, поскольку процент респондентов с высоким уровнем контроля увеличился, а процент респондентов со средним уровнем контроля снизился. Это может указывать на подтверждение убеждений о влиянии усилий на результаты событий участников исследования в данной группе.

На рисунке 34 представлена гистограмма с результатами исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей для экспериментальной группы по шкале «Контроль» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.



**Рисунок 34. Гистограмма 34. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей для экспериментальной группы по шкале «Контроль» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

В таблице 25 представлены результаты оценки уровней принятия риска для контрольной группы в начале и в конце эксперимента.

**Таблица 25. Сводная таблица исследования уровней принятия риска по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (контрольная группа)**

Контрольная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	27	4	27	4
Средний	53	8	46	7
Низкий	20	3	27	4

В таблице 25 представлены уровни принятия риска в процентном соотношении и количестве респондентов на каждом этапе теста: констатирующем и контрольном. Их распределение следующее:

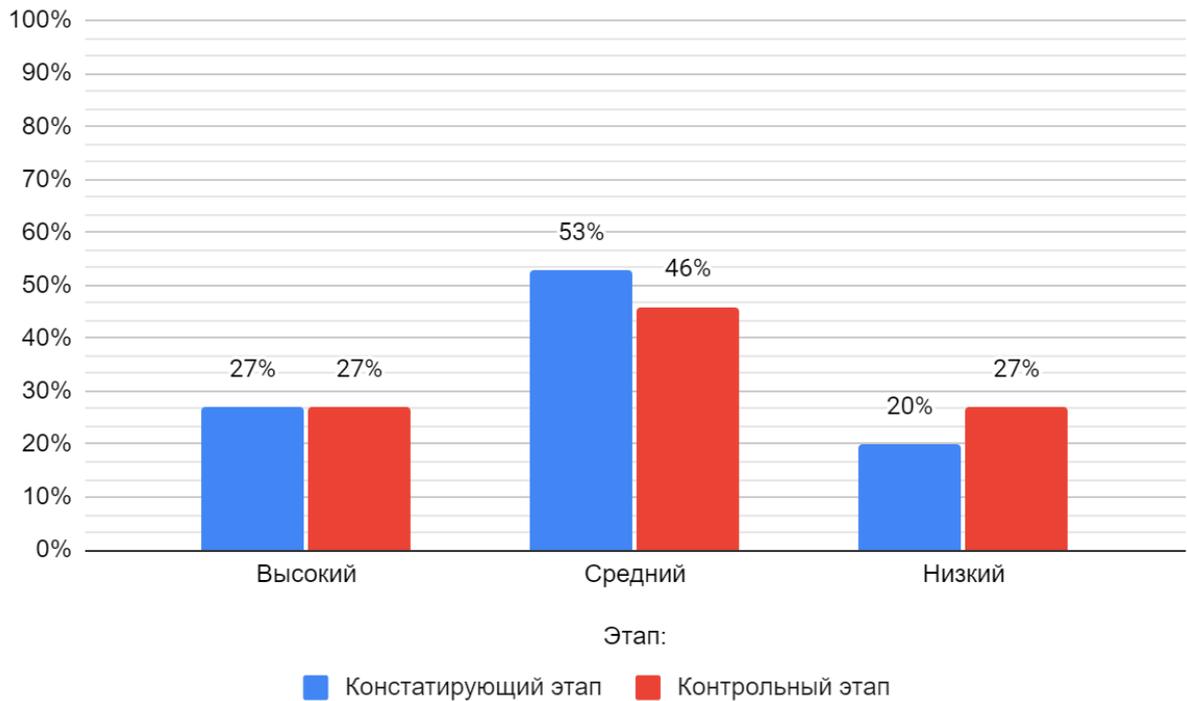
Высокий уровень принятия риска: 27% на констатирующем этапе и 27% на контрольном этапе; количество респондентов – 4 на каждом этапе. Этот уровень означает, что люди готовы действовать без надежных гарантий успеха, рискнуть и принять вызов, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим личность.

Средний уровень принятия риска: 53% на констатирующем этапе и 46% на контрольном этапе; количество респондентов – 8 и 7, соответственно. Этот уровень указывает на более сбалансированный подход к риску, когда люди готовы принимать вызов, но при этом могут предпочесть более надежные варианты.

Низкий уровень принятия риска: 20% на констатирующем этапе и 27% на контрольном этапе; количество респондентов – 3 и 4, соответственно. Этот уровень указывает на предпочтение людей более безопасным и комфортабельным вариантам, избегание риска и вызовов.

Таким образом, в контрольной группе у одного из участников снизился уровень принятия риска.

На рисунке 35 можно увидеть сравнение уровней принятия риска на контрольном этапе эксперимента в контрольной группе. Сравнение представлено при помощи гистограммы.



**Рисунок 35. Гистограмма 35. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей контрольной группы по шкале «Принятие риска» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

В таблице 26 представлены результаты оценки уровней принятия риска для экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента.

**Таблица 26. Сводная таблица исследования уровней принятия риска по методике «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (экспериментальная группа)**

Экспериментальная группа				
Этап:	Констатирующий этап		Контрольный этап	
Уровень	%	количество респондентов	%	количество респондентов
Высокий	40	6	67	10
Средний	47	7	27	4
Низкий	13	2	0	0

Таблица 26 показывает результаты экспериментальной группы тест жизнестойкости. Как и в предыдущей таблице, этот тест предполагает, что принятие риска (challenge) – это убежденность человека в том, что все, что происходит с ним, способствует его развитию через приобретение опыта.

Рассмотрим каждый уровень принятия риска:

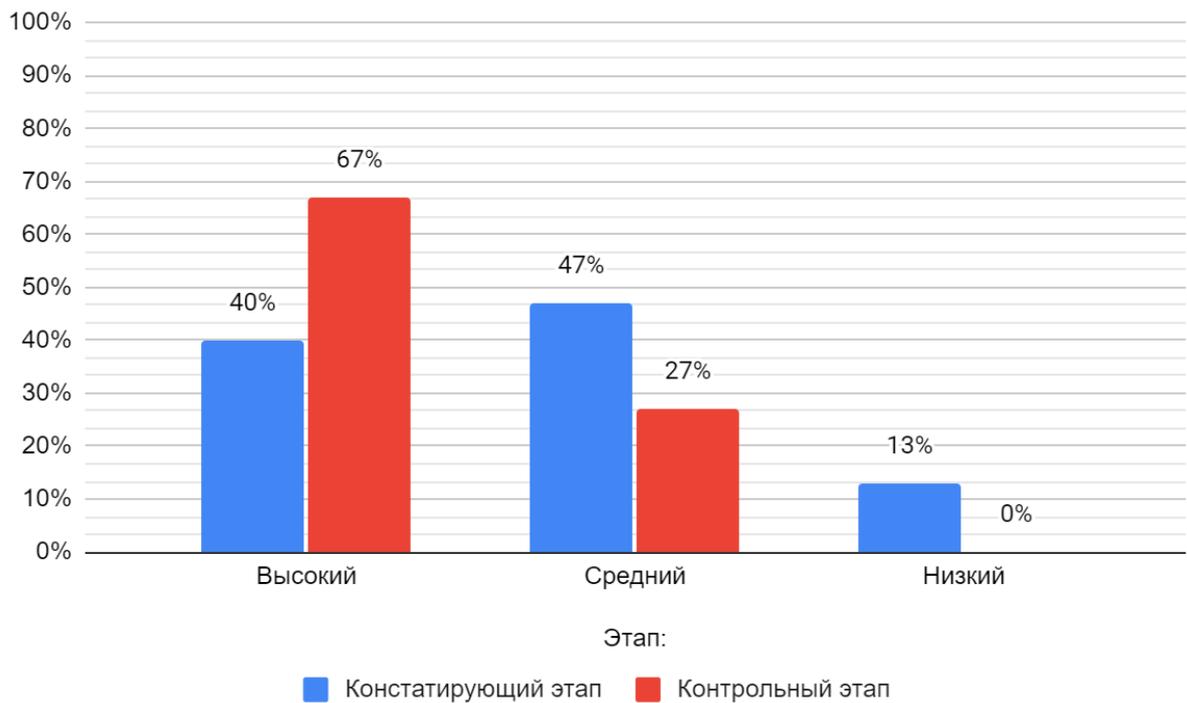
Высокий уровень принятия риска: 40% на констатирующем этапе и 67% на контрольном этапе; количество респондентов – 6 и 10, соответственно. Это означает, что большинство участников экспериментальной группы стали иметь высокую убежденность в том, что риск способствует их развитию.

Средний уровень принятия риска: 47% на констатирующем этапе и 27% на контрольном этапе; количество респондентов – 7 и 4, соответственно. Этот уровень показывает более сбалансированный подход к риску, но с некоторым предпочтением более надежных вариантов.

Низкий уровень принятия риска: 13% на констатирующем этапе и 0% на контрольном этапе; количество респондентов – 2 на первом этапе. Как показывают результаты исследования по данному тесту, на контрольном этапе нет респондентов с низким уровнем принятия риска в этой группе. Это указывает на явное предпочтение безопасности и избегание риска у этих участников.

Можем увидеть, что в экспериментальной группе отмечается тенденция к повышению уровня принятия риска после прохождения программы коррекции смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

На рисунке 36 можно увидеть сравнение уровней принятия риска на контрольном этапе эксперимента в контрольной группе. Сравнение представлено при помощи гистограммы.



**Рисунок 36. Гистограмма 36. Результаты исследования смысложизненных ориентаций пожилых людей экспериментальной группы по шкале «Принятие риска» методики «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой**

Итак, по результатам сравнения результатов в контрольной группы мы видим, что результаты контрольного этапа эксперимента практически аналогичны результатам констатирующего этапа эксперимента и проявляются в следующих особенностях: большинство участников, как и прежде, имеют низкий уровень целеустремленности, интереса к жизни и удовлетворенности самореализацией. Также наблюдается неуверенность в способности контролировать события и управлять своей жизнью, а также нежелание принимать риски.

Результаты экспериментальной группы позволяют сделать вывод о том, что разработанная программа формирования смысложизненных ориентаций способствует увеличению уровня, в целом, смысложизненных ориентаций, целенаправленности жизни, результативности жизни, локусу контроля – Я, локусу контроля – жизнь, а также увеличению жизнестойкости за счет увеличения вовлеченности, контроля и принятия риска.

### Выводы по главе 3

Данная глава посвящена оценке эффективности психологической программы формирования смысложизненных ориентаций и увеличения уровня жизнестойкости для пожилых неработающих лиц. Программа проходила в виде 10-недельной групповой психотерапии, которая задействовала физический, социальный, эмоциональный, поведенческий и когнитивный аспекты жизни пенсионеров.

Экспериментальный этап исследования был основан на результатах, полученных на констатирующем этапе при использовании трех методик измерения ценностей и жизнестойкости. На констатирующем этапе эксперимента нам удалось выявить дефициты участников и в связи с ними разработать программу коррекции.

Встречи психологической группы проходили 1 раз в неделю на протяжении 10 недель. В них участвовали пожилые люди экспериментальной группы.

Основной целью психологической программы являлось развитие жизнестойкости и смысложизненных ориентаций пожилых лиц за счет обучения навыкам стрессоустойчивости, принятия, за счет социальной поддержки и увеличения физической активности

После проведения формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика исследуемых параметров при помощи тех же методик.

Результаты контрольного этапа эксперимента позволили сделать следующие выводы: так, в контрольной группе мы видим, что результаты контрольного этапа эксперимента практически аналогичны результатам констатирующего этапа. Большинство участников, как и прежде, имеют низкий уровень целеустремленности, интереса к жизни и удовлетворенности самореализацией. Также наблюдается неуверенность в способности контролировать события и управлять своей жизнью, а также нежелание

принимать риски.

Результаты экспериментальной группы позволяют сделать вывод о том, что разработанная программа формирования смысложизненных ориентаций способствует увеличению уровня, в целом, смысложизненных ориентаций, целенаправленности жизни, результативности жизни, локусу контроля – Я, локусу контроля – жизнь, а также увеличению жизнестойкости за счет увеличения вовлеченности, контроля и принятия риска.

Так, проведенное экспериментальное исследование и апробация психологической программы доказали свою эффективность в формировании смысложизненных ориентаций и развитии жизнестойкости пожилых неработающих людей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования было обнаружено, что смысл жизни пожилых людей может быть связан с самореализацией, выбором, служением Богу и другими жизненно важными целями. Концепция Д.А. Леонтьева подтверждает, что смысл жизни представляет собой внутреннюю мотивацию, связанную с реализацией потребностей и целей личности.

С учетом изменения ценностных ориентаций лиц пожилого возраста, стало ясно, что консерватизм, уход и забота о других становятся более значимыми, однако этот период также связан с одиночеством, социальной изоляцией и проблемами со здоровьем. Важно отметить, что жизнестойкость и способность к справлению со стрессом снижаются с возрастом. Тем не менее, открытость к изменениям и самоутверждение остаются ключевыми предикторами качества жизни пожилых людей.

Проведенное эмпирическое исследование в г. Абакан выявило дефициты среди пожилых неработающих лиц в смысложизненных ориентациях и жизнестойкости. Большинство участников имеют низкий уровень целеустремленности, интереса к жизни и удовлетворенности самореализацией. Также наблюдается неуверенность в способности контролировать события и управлять своей жизнью, а также нежелание принимать риски.

В связи с этим, предлагается разработка и апробация психологической программы, направленной на повышение смысложизненных ориентаций и жизнестойкости пожилых неработающих лиц. Разработка и проверка эффективности таких программ имеет большое значение для улучшения качества жизни пожилых людей.

Таким образом, результаты исследования указывают на актуальность и необходимость дальнейших исследований в данной области, а также на потенциальную значимость разработки и апробации программы развития жизнестойкости и формирования смысложизненных ориентаций для пожилых

неработающих лиц.

Экспериментальное исследование показало, что проведенная психологическая программа оказала положительное воздействие на формирование смысложизненных ориентаций и развитие жизнестойкости среди пожилых неработающих лиц. После 10-недельной групповой психотерапии участники экспериментальной группы выразили увеличение в целом смысложизненных ориентаций, целеустремленности, результативности жизни, локуса контроля – Я, локуса контроля-жизнь, а также увеличение жизнестойкости через повышение вовлеченности, контроля и принятия риска.

Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп показал, что разработанная программа коррекции оказала существенное влияние на участников экспериментальной группы, в то время как уровень показателей участников контрольной группы остался стабильным или даже ухудшился со временем. Также не было обнаружено изменений в основных ценностях пожилых лиц.

Таким образом, результаты экспериментального исследования и апробация психологической программы подтвердили ее эффективность в формировании смысложизненных ориентаций и развитии жизнестойкости пожилых неработающих людей. Эти выводы подтверждают актуальность и значимость проведенной работы в контексте развития психологических программ для поддержки качества жизни пожилого населения.

Так, настоящая магистерская работа отражает важные результаты и предоставляет новые перспективы для развития практических инструментов по улучшению качества жизни пожилых людей.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб: Алетейя, 2001.
2. Авербух, Е.С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте. – Л.: Медицина, 2010.
3. Адлер, А. Наука жить / Адлер А.; пер. с англ. Е.О. Любченко, пер. с нем. А.А. Юдина. – Киев: Port-Royal, 1997. – 288 с
4. Анцыферова, Л. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – Litres, 2015.
5. Аристотель. Сочинения: в 4 т. – М.: Мысль, 1994. – Т.4.
6. Березина Т.Н., Чумакова Е.А. Биологический возраст как предиктор успешности пенсионной реформы в России //Человек в современном мире: идентичность и межкультурная коммуникация. – 2019. – С. 377–386.
7. Блохина И.А., Москаленко О.В. К вопросу о взаимосвязи компонентов жизнестойкости и смысложизненных ориентаций личности //Міжнародний науковий журнал Науковий огляд. – 2019. – Т. 3. – №. 56. – С. 69–79.
8. Бодалев, А.А. Смысл жизни и акме. – М.: Смысл, 2004.
9. Бутуева, З.А. Проблемы ценностных ориентаций пожилых и старых людей. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000.
10. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Д. Бьюдженталь / Пер. с англ. А.Б. Фенько //М.: Независимая фирма «Класс». – 2012.
11. Викторова К.А., Маметьева О.С. Изменение ценностных ориентаций пожилых людей в процессе посттрудоустройственной адаптации //Вопросы современной науки: новые достижения. – 2017. – С. 68–69.
12. Джеймс, У. Некролог // Вопросы философии и психологии. – М.: Мысль, 1910.

13. Ермолаева, М.В. Практическая психология старости. – М.: ЭКСМОПресс, 2002.
14. Жучкова, С.М. Смыслоразнозначные ориентации как субъективные составляющие феномена смысла жизни. – СПб.: Питер, 2008.
15. Калашникова, С.А. Смыслоразнозначные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. – 2011. – №. 5. – С. 161–167.
16. Козлов, А.А. Старость: социальная разобщенность или целостность (Теории и традиции западной социальной геронтологии) // Мир психологии. – М.: Наука, 1999. – № 2.
17. Коробко Н.В. и др. Биопсихологический возраст профессионалов профессий особого риска // Биопсихологический возраст профессионалов: результаты и перспективы исследований. – 2019. – С. 66–79.
18. Коротаев А.В., Новиков К.Е., Шульгин С.Г. Ценности пожилых в стареющем мире // Социология власти. – 2019. – Т. 31. – №. 1. – С. 114–142.
19. Котенева, А.В. Личностные факторы поддержания здоровья человека // Биопсихологический возраст профессионалов: результаты и перспективы исследований. – 2019. – С. 158–171.
20. Курцмен Дж. Гордон Ф. Да сгинет смерть! Победа над старением и продление человеческой жизни – М.: Наука, 1987.
21. Лаэртский, Д.О. жизни, учения и изречения знаменитых философов. – М.: Мысль, 1986.
22. Левкова, Т.В. Ценностный баланс жизни как задача проживания периода поздней взрослости // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №. 62–4. – С. 270–273.
23. Лежнина Л.В., Большакова Г.А. Пассивная стратегия старения: психологические особенности и возможности коррекции // Научное мнение. – 2020. – №. 4. – С. 67–72.

24. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977.
25. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения. – М.: Педагогика, 1983.
26. Леонтьев Д.А. и др. Возможности эмпирического исследования личностного потенциала // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: материалы межрегион. науч.-практ. конф. – 2005. – С. 259–260.
27. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентации. – М.: СМЫСЛ. – 1992.
28. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости // М.: Смысл. – 2006. – Т. 63. – С. 9.
29. Леонтьев, Д.А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2007.
30. Леонтьев, Д.А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2003.
31. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.
32. Лидерс, А.Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей. – М.: Смысл, 1998.
33. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Эксмо, 2005.
34. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2008.
35. Мелёхин А.И. и др. Специфика понимания обмана в пожилом и старческом возрасте // Психология и право. – 2019. – Т. 9. – №. 4. – С. 187–210.
36. Мельникова, Н.В. Ориентация на ценности – характерная черта реальной действительности // Психологическое сопровождение личности в пед. процессе. – Курган: КГУ, 2002.
37. Меркина Г.М., Резников Е.Н. Изучение ценностных ориентаций и социально-психологическая характеристика людей активного пенсионного возраста. – М.: Мысль, 1994.

38. Морозова, Т.Ю. Психологические особенности людей пожилого возраста. – М.: Прогресс, 2005.
39. Москвитина, О.А. Жизнестойкость лиц старшего возраста //Клиническая геронтология. – 2016. – Т. 22. – №. 9–10. – С. 53–53.
40. Мухина, В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – 4-е изд., испр. и доп. – М., 2014.
41. Нерсисянц, В.С. Сократ. – М.: Наука, 1996.
42. Нестерова, И.А. Психологические особенности людей пожилого возраста. – М.: Прогресс, 2001.
43. Ницше, Ф. Воля к власти: опыт переоценки всех ценностей. – М.: Азбука-классика, 2005.
44. Платон. Пир. – М.: АСТ, 2006.
45. Пронина А.Н., Будякова Т.П. Развитие жизнестойкости у лиц пенсионного и предпенсионного возраста средствами физической культуры и спорта //Психология образования в поликультурном пространстве. – 2021. – №. 2. – С. 25–34.
46. Пухальская, Б. Старость как фаза развития человека. // Старость. Популярный справочник. – М., 1996.
47. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. – М.: Мысль, 2002.
48. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Роджерс К. // Полноценно функционирующий человек. – М.: Прогресс, 1994.
49. Роджерс, К. Полноценно функционирующий человек //Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс. – 1994. – Т. 480.
50. Розанов, В.В. Вопросы философии и психологии. 1892, кн. 14. – М.: Мысль, 1994.
51. Рошак, К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте: Автореф. дис... канд. психол. наук. – М., 1990.

52. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. – "Издательский дом"" Питер"" , 2016.
53. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2002.
54. Самородская И.В., Старинская М.А. Биологический возраст и скорость старения как фактор развития неинфекционных заболеваний и смертности // Profilakticheskaya Meditsina. – 2016. – Т. 19. – №. 5.
55. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект-Пресс, 2005.
56. Сахарова, Т.Н. Смыслжизненные ориентации людей пожилого возраста // Развитие личности. – 2012. – № 2.
57. Сергиенко, Е. Субъективный и хронологический возраст человека //Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – №. 30.
58. Соловьев, В. Оправдание добра. Нравственная философия. – Litres, 2018.
59. Соловьев, В.С. Бог, человек и зло // Исследование философии: пер. спольск. – М.: Мысль, 2009.
60. Социально-экономическое положение России. Январь 2020 года: Ежемесячный доклад Росстата. – М., 2020.
61. Тугаринов, В.П. О смысле жизни. – Л.: ЛГУ, 1961.
62. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) – М.: Прогресс, 2002.
63. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: МПГУ, 2012.
64. Франкл, В. Смысл жизни. – М.: Академия, 2000.
65. Франкл, В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

66. Франкл, В.О. Смысл жизни. Теории личности в западноевропейской и американской психологии [Текст]: пер. с англ. / В. Франкл. – Самара: Бахрах, 1996. – 480 с.
67. Фрейд, З. «Я» и «Оно»: Сборник. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2011. – 288 с.
68. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; Эрих Фромм; Вступительная статья П.С. Гуревича, перевод с английского Г.Ф. Швейника. – Москва: Издательская группа "Прогресс", 1990. – 272 с. – ISBN 5-01-001914-0. – EDN SZRICT.
69. Хайдеггер, М. Бытие и время. – М.: АСТ, 2009.
70. Чанышев, А.А. Человек и мир в философии Артура Шопенгауэра. – М.: Московский клуб, 1992.
71. Чудновский, В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. – 2003. – №. 3. – С. 3–14.
72. Чудновский, В.Э. Смысл жизни и судьба человека // Общественные науки и современность. – 1998. – Т. 1. – С. 175–183.
73. Шапиро, В.Д. Социальная активность пожилых людей. – М.: Мысль, 1983.
74. Шапиро, В.Д. Человек на пенсии (социальные проблемы и образ жизни). – М.; Мысль, 1980.
75. Шахматов, Н.Ф. Психологическое старение: счастливое и болезненное. – М.: Просвещение, 1996.
76. Шопенгауэр, А. О ничтожестве и горестях жизни. – М.: Просвещение, 1992.
77. Эпикур. Главные мысли. – М.: Мысль, 2005.
78. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 2006.
79. Югова, Е.А. Психофизиологические предикторы формирования жизнестойкости пожилого человека // Когнитивные исследования в образовании. – 2019. – С. 283–286.
80. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия. – 1999.

81. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология. – М.: ВЛАДОС, 2002.
82. Chung, P.K. et al. Effectiveness of resistance training on resilience in Hong Kong Chinese older adults: study protocol for a randomized controlled trial //BMC geriatrics. – 2021. – Т. 21. – №. 1. – С. 1–8.
83. Dlugonski, D. et al. Internet-delivered behavioral intervention to increase physical activity in persons with multiple sclerosis: sustainability and secondary outcomes //Psychology, health & medicine. – 2012. – Т. 17. – №. 6. – С. 636–651.
84. Erickson, K. I. et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory //Proceedings of the national academy of sciences. – 2011. – Т. 108. – №. 7. – С. 3017–3022.
85. Fastame, M.C. et al. Resilience in elders of the Sardinian blue zone: An explorative study //Behavioral Sciences. – 2018. – Т. 8. – №. 3. – С. 30.
86. Ferrini R., Edelstein S., Barrettconnor E. The association between health beliefs and health behavior change in older adults / /Preventive Medicine. – 1994. – Т. 23. – №. 1. – С. 1–5.
87. Ghezelsefloo M. et al. Study the effect of resilience training on reducing stress and communication problems in the primary caregivers of the elderly with alzheimer disease //Iranian Journal of Ageing. – 2019. – Т. 14. – №. 3. – С. 284–297.
88. Kahana E., Kahana B., Lee J. E. Proactive approaches to successful aging: One clear path through the forest //Gerontology. – 2014. – Т. 60. – №. 5. – С. 466–474.
89. Karel M. J., Gatz M., Smyer M. A. Aging and Mental Health in the Decade Ahead. – 2012.
90. King, D.A. Assessment and treatment of depression in older adults- Introduction to the Special Issue //CLINICAL PSYCHOLOGY-SCIENCE AND PRACTICE. – 2005. – Т. 12. – №. 3. – С. 203–206.
91. Knafo A., Schwartz S. H. Accounting for parent-child value congruence: Theoretical considerations and empirical evidence. – 2009.

92. Kobasa, S.C. The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health //Social psychology of health and illness. – Psychology Press, 2013. – C. 3–32.
93. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study //Journal of personality and social psychology. – 1982. – T. 42. – №. 1. – C. 168.
94. Mackey, D.C. et al. Life-space mobility and mortality in older men: A prospective cohort study //Journal of the American Geriatrics Society. – 2014. – T. 62. – №. 7. – C. 1288–1296.
95. Maddi, S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice //Consulting psychology journal: practice and research. – 2002. – T. 54. – №. 3. – C. 173.
96. Maddi, S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage //Journal of humanistic psychology. – 2004. – T. 44. – №. 3. – C. 279–298.
97. Meichenbaum, D. Ways of Bolstering Resilience in Older Adults. – 2015.
98. Mirucka B., Bielecka U., Kisielewska M. Positive orientation, self-esteem, and satisfaction with life in the context of subjective age in older adults //Personality and Individual Differences. – 2016. – T. 99. – C. 206–210.
99. Schwartz, S.H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries //Advances in experimental social psychology. – Academic Press, 1992. – T. 25. – C. 1–65.
100. Sforzo, G.A. et al. Resilience to exercise detraining in healthy older adults //Journal of the American Geriatrics Society. – 1995. – T. 43. – №. 3. – C. 209–215.
101. Southwick S. M. et al. (ed.). Resilience and mental health: Challenges across the lifespan. – Cambridge university press, 2011.
102. Tudor-Locke, C. et al. How many steps/day are enough? For older adults and special populations //International journal of behavioral nutrition and physical activity. – 2011. – T. 8. – №. 1. – C. 1–19.

103. Vandelanotte, C. et al. Website-delivered physical activity interventions: A review of the literature //American journal of preventive medicine. – 2007. – T. 33. – №. 1. – C. 54–64.

104. Weiss D., Reitz A. K., Stephan Y. Is age more than a number? The role of openness and (non) essentialist beliefs about aging for how young or old people feel // Psychology and Aging. – 2019. – T. 34. – №. 5. – C. 729.

105. Wu, Y.C. et al. The effectiveness of mind-body approaches for enhancing resilience in older adults: A systematic review and network meta-analysis //Archives of Gerontology and Geriatrics. – 2023. – C. 104–949.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Тест смысложизненных ориентаций

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

Тест № \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

**Таблица 27. Утверждения для проведения методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева**

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной

3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.

6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами

10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.

13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленн ым человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и целя.

17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

### **Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)**

#### **Инструкция**

Сейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

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

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

#### **Список А (терминальные ценности)**

Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)

- Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
- Здоровье (физическое и психическое)
- Интересная работа
- Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
- Наличие хороших и верных друзей
- Общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
- Познание (возможность расширения своего образования,

кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)

- Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
- Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
- Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- Счастливая семейная жизнь
- Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- Творчество (возможность творческой деятельности)
- Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

#### **Список Б (инструментальные ценности)**

- Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
- Воспитанность (хорошие манеры)
- Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
- Жизнерадостность (чувство юмора)
- Исполнительность (дисциплинированность)
- Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
- Непримируемость к недостаткам в себе и других
- Образованность (широта знаний, высокая общая культура)
- Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)
- Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)

- Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
- Смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов
- Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
- Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
- Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
- Честность (правдивость, искренность)
- Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
- Чуткость (заботливость)

### Тест жизнестойкости

#### Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

**Таблица 28. Утверждения для проведения методики «Тест жизнестойкости» (Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова)**

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				

5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				

13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				

28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				

36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				

44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				