

Лобанова Мария Сергеевна

магистрант

Научный руководитель

Иванова Наталья Георгиевна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена проблеме изучения осмысления жизни людей пожилого возраста. В результате проведенного исследования выявлено, что большинство участников исследования имеют средний уровень интереса к жизни, низкий уровень целеполагания, что влияет на общую целеустремленность. Обозначен средний и низкий уровень удовлетворенности самореализацией, недостаток уверенности в своих способностях, низкий уровень управляемости жизнью. Для компенсации выявленных особенностей разработана и апробирована психологическая программа. Результаты контрольного этапа эксперимента показали эффективность программы формирования смысложизненных ориентаций и жизнестойкости лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: пожилой возраст, смысложизненные ориентации, ценностно-смысловые ориентации, жизнестойкость, экзистенциальная психотерапия.

Пожилые неработающие люди – обширная и важная категория населения Российской Федерации. 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. Пожилые люди являются уязвимой группой, которой необходима поддержка и развитие жизнестойкости и ощущения осмысленности жизни.

С целью выявления смысложизненных ориентаций и жизнестойкости людей пожилого возраста было проведено исследование.

Общую выборку исследования составили 30 пожилых человек г. Абакана Республики Хакасия, в возрасте от 65–75 лет, все респонденты не работающие.

Исследование смысложизненных ориентаций лиц пожилого возраста проводилось с помощью методик: «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева [7; 8], «Методика ценностных ориентаций» М. Рокича, адаптированная А.Н. Леонтьевым [9], «Тест жизнестойкости» (Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова) [10].

В результате проведенного исследования мы выявили, что у респондентов 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.

По результатам исследования мы пришли к выводу о необходимости организации психотерапевтических занятий, направленных на развитие ощущение смысла жизни у пенсионеров.

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

Работа проходила в следующих направлениях.

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.).

Было проведено 10 встреч по 2,5 часа с участниками экспериментальной группы.

Результаты контрольного этапа эксперимента позволили сделать следующие выводы: в контрольной группе результаты контрольного этапа эксперимента практически аналогичны результатам констатирующего этапа. Большинство участников, как и прежде, имели низкий уровень целеустремленности, интереса к жизни и удовлетворенности самореализацией. Также наблюдалась 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 эмпирическое исследование и апробация психологической программы доказали свою эффективность в формировании смысложизненных ориентаций и развитии жизнестойкости пожилых неработающих людей.

Список литературы

1. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб., 1996. – EDN RUUYWV
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996.
3. Southwick S. M. et al. (ed.). Resilience and mental health: Challenges across the lifespan. – Cambridge university press, 2011.
4. Авербух Е.С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте / Е.С. Авербух. – Л.: Медицина, 2010.
5. Адлер А. Наука жить / А. Адлер; пер. с англ. Е.О. Любченко, пер. с нем. А.А. Юдина.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл; под общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990.
7. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентации / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992.

8. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.
9. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983.
10. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Смысл. – 2006. – Т. 63. – С. 9.
11. Лобанова М.С. Практические возможности осмысленной жизни людей пожилого возраста / М.С. Лобанова // Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований: сборник. – Нижний Тагил, 2023. – С. 178–182. EDN DIKZBM
12. Лобанова М.С. Понятие экзистенциальный вакуум и его взаимосвязь с особенностями смысложизненных ориентаций личности / М.С. Лобанова // Психология особых состояний: от теории к практике: сборник. – 2022. – С. 22–24. – EDN HJIQLK