

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Взаимосвязь особенностей смысложизненных ориентаций и жизнестойкости личности в среднем и пожилом возрасте

Обучающийся

А.Л. Ветлов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

В выпускной квалификационной работе рассматривается проблема взаимосвязи смысловых ориентаций и жизнестойкости личности в среднем и пожилом возрасте. Актуальность исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания психологических механизмов, определяющих качество жизни и адаптацию личности в условиях возрастных изменений.

Целью работы – теоретический и эмпирический анализ особенностей смысловых ориентаций у людей среднего (45–59 лет) и пожилого (60–74 лет) возраста.

Объект исследования – смысловые ориентации личности

Предмет исследования – взаимосвязь смысловых ориентаций и жизнестойкости личности в разные возрастные периоды.

В ходе исследования использованы методы: тест смысловых ориентаций (Д.А. Леонтьев), тест жизнестойкости (S. Maddi), тест диспозиционного оптимизма (C. Carver & M. Scheyer). Эмпирическую базу составили 104 респондента: по 52 человека среднего и пожилого возраста.

Результаты исследования показали наличие статистически значимых различий в уровне смысловых ориентаций и жизнестойкости между возрастными группами. Пожилым людям свойственны негативные тенденции в структуре смысловых ориентаций, что подтверждает выдвинутые гипотезы. Кроме того, выявлены различия в зависимости от социально-демографических характеристик (образование, материальное положение).

Теоретическая значимость работы заключается в расширении научных представлений о возрастных особенностях смысловых ориентаций и их взаимосвязи с жизнестойкостью. Практическая значимость состоит в возможности применения полученных данных в консультативной работе с людьми среднего и пожилого возраста для повышения их качества жизни и психологического благополучия.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи смыслжизненных ориентаций и жизнестойкости личности среднего и пожилого возраста.....	8
1.1 Проблема изучения смыслжизненных ориентаций в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Жизнестойкость в психологии.....	20
1.3 Психологические особенности людей среднего возраста.....	22
1.4. Психологические особенности людей пожилого возраста.....	29
1.5 Современные исследования на тему особенности смыслжизненных ориентаций людей среднего и пожилого возраста.....	40
Глава 2 Эмпирическое исследование смыслжизненных ориентаций в среднем и пожилом возрасте.....	46
2.1.Описание выборки.....	46
2.2.Описание методов исследования смыслжизненных ориентаций в среднем и пожилом возрасте.....	47
2.3Анализ и интерпретация результатов исследования.....	52
2.3.1 Сравнительный анализ.....	52
2.3.2 Корреляционный анализ.....	54
Заключение.....	67
Список используемой литературы	70

Введение

В современных реалиях динамично эволюционирующего общества исключительную важность обретает всестороннее изучение смысложизненных ориентаций человека. Данная проблематика выступает центральным элементом человеческого бытия в условиях непрерывных экономических метаморфоз, социальных модификаций и экологических императивов, побуждающих индивида к постоянному пересмотру жизненных установок и аксиологических доминант. Проблема определения и осознания смысла существования затрагивает каждого представителя человеческого сообщества, что демонстрирует базисную значимость углубленного анализа данного феномена.

Смысловая составляющая человеческого существования неизменно оставалась краеугольным камнем на всех этапах развития цивилизации. В ходе жизненного становления индивид неминуемо оказывается перед необходимостью обнаружения и интериоризации ценностных координат, предопределяющих вектор дальнейшего жизненного маршрута. Принципиальное значение приобретает автономное конструирование иерархии целевых установок, аксиологических приоритетов и мировоззренческих постулатов.

Существенный исследовательский интерес вызывает изучение психологического портрета индивидов в период возрастной транзиции от средней к старшей возрастной категории. Данная фаза характеризуется инициацией физиологической инволюции, завершением профессионального цикла, редукцией социальной активности, что сопровождается фундаментальным переосмыслением накопленного жизненного опыта и подведением предварительных итогов при переходе в новую возрастную страту. Интеграция в категорию представителей старшего поколения зачастую сопряжена с комплексом вызовов физиологического, социального, материального и психоэмоционального характера.

Представители геронтологической группы наиболее часто испытывают глубинное разочарование, детерминированное рефлексией относительно жизненных неудач и ощущением девальвации накопленного экзистенциального багажа.

Процесс реконструкции жизненных смыслов в период геронтогенеза нередко сопровождается острой манифестацией чувства одиночества, редукцией самооценки, эскалацией тревожности и утратой витального интереса. Это обусловлено интенсивной интрапсихической деятельностью, активизирующейся при осознании нахождения на финальной стадии жизненного цикла, когда возникает императив принятия конечности бытия. Именно в данный период субъект максимально критично оценивает смысловое наполнение прожитых лет.

Систематизация исследовательских работ отечественных и зарубежных специалистов демонстрирует, что пенсионный переход представляет собой критическую точку бифуркации в жизни сформировавшейся личности, требующую кардинальной реорганизации всей системы жизнедеятельности. Этот процесс сопровождается трансформацией устоявшихся социальных связей и мировоззренческих паттернов, что может провоцировать существенные модификации в структуре смысложизненных ориентаций. Недостаточная теоретико-методологическая и эмпирическая разработанность проблематики социально-психологического статуса представителей пенсионной возрастной категории обусловила селекцию темы настоящего исследования.

Цель исследования: осуществить теоретическое и практическое изучение специфики смысложизненных ориентаций у лиц зрелого и преклонного возраста.

Объект исследования: смысложизненные ориентации личности

Предмет исследования: взаимосвязь между смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью у индивидов в период зрелости и старости.

Задачи исследования:

- выявить теоретические основы изучения смысловых ориентаций, осуществив обзор и анализ отечественных и зарубежных научных источников по данной проблематике;
- охарактеризовать психологическую специфику смысловых ориентаций у людей зрелого и пожилого возраста;
- провести эмпирическое изучение особенностей смысловых ориентаций у пожилых людей, применяя соответствующий диагностический инструментарий;
- сопоставить степень выраженности смысловых ориентаций, жизнестойкости и оптимизма в двух возрастных когортах: зрелой и пожилой;
- выявить различия в смысловых ориентациях в зависимости от социально-демографических параметров: уровня образования, половой принадлежности, субъективной оценки здоровья и материальной обеспеченности;
- проанализировать и сравнить особенности взаимосвязей между смысловыми ориентациями, жизнестойкостью и оптимизмом в зрелом и пожилом возрасте.

Гипотезы исследования: мы предполагаем, что:

- для людей пожилого возраста, в отличие от лиц зрелого возраста, характерна негативная динамика в содержательном наполнении смысловых ориентаций;
- содержательные аспекты смысловых ориентаций различаются в зависимости от социально-демографических показателей, таких как материальное положение, наличие профессионального образования и самооценка здоровья.

Методики исследования:

- тест смысловых ориентаций (в адаптации Д.А. Леонтьева);

- тест жизнестойкости (S. Maddi, в адаптации Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой);
- тест диспозиционного оптимизма (C. Carver & M. Scheyer, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.А. Осина).

Новизна исследования состоит в выявлении комплекса негативных тенденций у пожилых людей: снижение целеполагания, удовлетворенности жизнью и смещение локуса контроля к экстернальности, плотная сеть корреляций в среднем возрасте разрушается в пожилом.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что ее итоги позволят углубить теоретические представления о проблеме смысловых ориентаций как в зрелом, так и в пожилом возрасте. Полученные данные могут лечь в основу последующих изысканий в сфере психологии личности, геронтопсихологии, а также в консультативной и психокоррекционной практике.

Практическая значимость заключается в возможности применения результатов исследования в консультировании по возрастно-психологическим проблемам, при создании групповых и индивидуальных программ для работы с людьми зрелого и пожилого возраста, нацеленных на повышение качества их жизни и общего психологического благополучия.

Эмпирическая база исследования. Выборку для исследования составили 52 человека в возрасте 45-59 лет и 52 человека в возрасте 60-74 года.

Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций и жизнестойкости личности среднего и пожилого возраста

1.1 Проблема изучения смысложизненных ориентаций в отечественной и зарубежной психологии

В парадигме современного психологического знания исследование смысложизненных ориентаций приобретает первостепенное значение, предоставляя возможность детального анализа основополагающих аспектов человеческой экзистенции, включая проблематику жизненного предназначения, целевой детерминации и аксиологической структуры индивида. Данное исследовательское направление эксплицирует механизмы конструирования жизненных целей и ценностных векторов на различных этапах онтогенеза, а также стратегический инструментарий их достижения.

Актуальность изучения смысложизненных ориентаций обусловлена их ключевым значением для переживания осмысленности существования, общей удовлетворенности жизнью и побуждения к личностному росту и самореализации.

В русле теоретических воззрений Д.А. Леонтьева [19], смысложизненные ориентации понимаются как целостная система осознанных и избирательных отношений личности к миру, которая характеризует ее ценностную направленность, наличие жизненных целей, способность придавать смысл совершаемым выборам, чувствовать удовлетворенность от процесса самоосуществления и брать на себя ответственность за собственную линию жизни.. В расширенной интерпретации смысложизненные ориентации конституируют комплексную систему мировоззренческих установок и аксиологических императивов, детерминирующих жизненную траекторию индивида, охватывая понимание

экзистенциального предназначения, целевые конструкты и механизмы их воплощения.

Существенно дифференцировать концепты "смысл жизни" и «смыслжизненные ориентации». Если первый репрезентирует субъективную интерпретацию индивидом своего предназначения и жизненной миссии, то второй являет собой более обширный конструкт, интегрирующий как осмысление экзистенциального предназначения, так и конкретные механизмы его реализации.

Генезис смысложизненных ориентаций детерминирован множественностью факторов, включающих индивидуально-личностные характеристики, социокультурный контекст и экзистенциальный опыт [38]. Уникальная констелляция этих детерминант обуславливает специфику мировосприятия и аксиологической системы каждого индивида, объясняя существенную вариативность смысложизненных ориентаций в человеческой популяции.

Смысложизненным ориентациям присуща динамическая природа и потенциал к трансформации на различных этапах онтогенеза в соответствии с модификацией потребностей, ценностных императивов и мировоззренческих установок личности. Характерно, что юношеский период характеризуется преимущественной ориентацией на самодетерминацию и достижение успеха, тогда как период зрелости часто отмечен стремлением к стабильности и консервации социальных связей.

На формирование и эволюцию смысложизненных ориентаций существенное воздействие оказывают культурно-исторический контекст, социальное окружение, образовательный уровень и индивидуальный экзистенциальный опыт. Несмотря на сложность точного прогнозирования трансформации аксиологической системы личности, можно констатировать ее перманентное развитие и модификацию на протяжении жизненного цикла.

Проблематика смысложизненных ориентаций конституирует междисциплинарную область исследований, интегрирующую психологию,

социологию и философию. Значительный вклад в развитие данного направления внесли выдающиеся исследователи, среди которых особое место занимает В.Э. Франкл, создатель логотерапии – терапевтического подхода, базирующегося на поиске экзистенциального смысла. Существенное влияние на концептуализацию смысловых ориентаций оказали также труды Э.З. Фромма, исследовавшего их корреляцию с социокультурным контекстом, и К.Р. Роджерса, одного из основоположников гуманистической психологии, акцентировавшего значимость личностного развития и самоактуализации для достижения полноценного существования [20].

Научное исследование смысловых ориентаций не только углубляет теоретическое осмысление человеческой экзистенции, но и предоставляет конкретный методологический инструментарий для конструирования результативных способов психологического сопровождения и поддержки индивидов в процессе их самоактуализации и личностного становления.

В актуальном научном дискурсе кристаллизовались две фундаментальные парадигмы интерпретации смысловых ориентаций. Первая парадигмальная система коррелирует с концептуальным пониманием аксиологических ориентаций, вторая базируется на методологическом фундаменте диагностического инструментария «Тест смысловых ориентаций» (СЖО), разработанного и валидизированного Д.А. Леонтьевым [20]. В контексте настоящего исследования приоритетное значение отдается второй парадигме, поскольку методологическим базисом исследовательской работы выступает именно тест СЖО. Принципиально акцентировать внимание на том факте, что Д.А. Леонтьев осуществил культурно-специфическую адаптацию зарубежного диагностического инструментария «Цель в жизни», созданного Дж. Крамбо и Л. Махоликом на основе концептуального понимания стремления к смыслу, разработанного В. Франклом.

В архитектонике смысложизненных ориентаций дифференцируются три основополагающих темпоральных измерения: проспективная целевая установка, отражающая футуристическую направленность, процессуальный компонент, характеризующий актуальное бытие, и результативная составляющая, интегрированная с ретроспективным опытом. При этом наличие либо отсутствие экзистенциальных целевых установок выступает детерминирующим фактором в процессе концептуализации жизненного смысла [6].

В рамках настоящего исследования приоритетное внимание фокусируется на анализе корреляционных взаимосвязей между смысложизненными ориентациями и двумя фундаментальными психологическими конструктами – феноменом жизнестойкости и диспозиционным оптимизмом. Данные интеркорреляции неоднократно становились объектом пристального научного интереса ведущих специалистов в области психологической науки.

Статистически значимая корреляционная взаимосвязь ($p < 0,001$) была верифицирована между всеми параметрическими показателями опросника жизнестойкости и структурными компонентами Теста смысложизненных ориентаций, разработанного Д.А. Леонтьевым (2000). Дополнительную валидизацию взаимообусловленности диспозиционного оптимизма и экзистенциальной осмысленности представили исследовательские работы Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина, применявших диагностический инструментарий СЖО Д.А. Леонтьева (1992) и методику оценки жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006) [11].

Диспозиционный оптимизм концептуализируется как устойчивая когнитивная установка, характеризующаяся генерализованной позитивной проспективной ориентацией и ожиданием доминирования благоприятных событий над неблагоприятными [11, с.1].

Жизнестойкость манифестируется как интегральная система персональных убеждений индивида относительно собственной личности,

окружающей действительности и своего положения в ней. Данный конструкт интегрирует три взаимообусловленных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Сформированность указанных составляющих способствует повышению эффективности совладания со стрессогенными ситуациями посредством редукции их субъективной значимости и минимизации интрапсихического напряжения. Данная специфика существенно дифференцирует концепцию жизнестойкости от иных психологических конструктов.

Структурные элементы смысловых ориентаций демонстрируют выраженную индивидуальную вариативность и поддаются целенаправленному развитию как в дискретном, так и в интегральном аспекте. Эмпирические исследования демонстрируют устойчивую корреляцию между компонентами смысловых ориентаций и составляющими жизнестойкости. В частности, диагностическая методика «Смысловые ориентации личности» эксплицирует взаимосвязь между шкалами процессуальности существования и результативности с компонентом вовлеченности из концептуальной модели жизнестойкости. Данные индикаторы репрезентируют отношение индивида к собственной активности, эмоциональное восприятие актуального момента и ориентацию в темпоральной перспективе [4].

Следовательно, комплексное исследование смысловых ориентаций в их корреляционной взаимосвязи с феноменами жизнестойкости и диспозиционного оптимизма позволит сформировать холистическое представление о специфике смысловых ориентаций у представителей среднего и пожилого возраста.

Проблематика смысла человеческого существования продолжает оставаться одним из фундаментальных вопросов научной гносеологии. Исследование смысловых ориентаций интегрируется в предметное поле различных научных дисциплин, включая психологическую науку, философское знание и антропологические исследования. Данная

проблематика, берущая начало в древнегреческой философской традиции, сохраняет непреходящую актуальность на протяжении всей эволюции человеческой мысли.

Исключительное значение в концептуализации данной проблематики принадлежит интеллектуальному наследию Сократа – выдающегося представителя античной философской мысли, чье влияние на генезис западноевропейской философской традиции представляется фундаментальным. При отсутствии аутентичных манускриптов, его философские концепции транслировались через призму записей его последователей, преимущественно Платона.

Сократ инициировал первую в античной философии попытку системной концептуализации вопроса об экзистенциальной сущности. Фундаментальным постулатом его учения выступало убеждение в приоритетности самопознания и стремления к нравственному совершенствованию как главных целей человеческого бытия.

В философской концепции Сократа приоритетной задачей индивида провозглашалось достижение духовной чистоты, отрешение от материальных благ и социального признания, потенциально провоцирующих этически неприемлемые действия. Мыслитель рассматривал телесную оболочку как инструментарий духовного развития, акцентируя значимость самопознания и следуя древнему императиву Фалеса «Познай самого себя».

Платон, преемник сократовского учения, развил эти идеи в контексте собственной метафизической и идеалистической философской системы. Согласно его концепции, экзистенциальный смысл заключается в перманентном стремлении к совершенству и идеалу блага. Это предполагает холистическое развитие личности – физическое, психическое, духовное и интеллектуальное, включая способность к эмоциональной саморегуляции и когнитивному развитию.

Аристотель внес существенный вклад в осмысление жизненного предназначения через концептуализацию эудемонии (счастья) как высшей

цели человеческого существования. В его интерпретации, счастье трансцендирует границы мимолетных гедонистических переживаний, заключаясь в непрерывном самосовершенствовании и актуализации человеческого потенциала. Оно интегрирует духовные ценности, познавательные устремления, развитие способностей и эмоциональную компетентность, учитывая социальный контекст через принцип справедливости.

Эпикур (341-270 гг. до н.э.) усматривал смысл существования в достижении душевной атараксии (безмятежности) и эвдемонии (блаженства). Его философская система призывала к минимизации страданий и экзистенциальных страхов, включая танатофобию, концентрируясь на позитивных аспектах бытия. Эпикур акцентировал значимость межличностных связей и дружеских отношений, пропагандируя ценность актуального момента и способность находить удовлетворение в простых радостях жизни.

В эволюции философской мысли прослеживается тенденция к конструированию теоретических систем, базирующихся на концепции неизменной человеческой сущности. Данная парадигма служила основанием для формирования антропологического идеала, достижение которого рассматривалось как фундаментальный смысл существования.

Особый исследовательский интерес представляет эволюция концептуальных представлений о смысловых ориентациях в европейской культуре периода Нового времени и эпохи Просвещения.

Философская система А. Шопенгауэра, репрезентанта немецкого иррационализма, конструирует модель человеческого существования как непрерывной последовательности страданий, детерминированных бесконечным стремлением к удовлетворению желаний. Согласно его концепции, принципиальная невозможность полной реализации этих устремлений неизбежно приводит к фрустрации и страданиям, что обуславливает фундаментальную бессмысленность существования.

В своём философском труде «О ничтожестве и горестях жизни» Артур Шопенгауэр раскрывает глубинную трагичность человеческого бытия, описывая непрерывную борьбу индивида с враждебными силами природы и общества. Философ подчёркивает парадоксальность существования, где момент погружения в сон становится пиком блаженства, а пробуждение знаменует возвращение к тягостной реальности: «...человек страдает от природных, общественных и людских стихий, теряя покой и радость...», «...его существование – непрерывная борьба за выживание, где на каждом шагу подстерегает гибель...», «...момент засыпания становится самым счастливым, а пробуждения – самым несчастным» [39].

Зигмунд Фрейд, основоположник психоанализа, хотя и не разработал целостной концепции смысла существования, внёс фундаментальный вклад в понимание глубинных механизмов человеческой мотивации, раскрыв роль бессознательного стремления к удовольствию и редукции психического напряжения.

В фундаментальном исследовании «Наука жить» Альфред Адлер проводит глубокий анализ параллелей между духовным развитием и органической жизнью [1]. Согласно его концепции, каждая личность обладает уникальным жизненным предназначением и идеалом, который служит движущей силой для преодоления существующих ограничений ради достижения перспективных целей. Именно наличие чётко сформулированной жизненной цели наполняет деятельность человека глубинным смыслом и даёт силы для преодоления жизненных препятствий.

Абрахам Маслоу представил революционный взгляд на понимание смысла жизни через призму иерархической структуры потребностей. В его концепции стремление к росту и развитию рассматривается как врождённое свойство человеческой природы, а самоактуализация возвышается над потребностями в самовыражении и автономии, становясь высшей целью существования [27]. Согласно его исследованиям, личности, достигшие уровня самоактуализации, характеризуются объективным восприятием

действительности, целенаправленностью и способностью к глубинному пониманию собственной сущности и окружающего мира.

В своих исследованиях Маслоу детально анализирует иерархическую структуру человеческих потребностей, акцентируя внимание на критической важности удовлетворения базовых нужд – безопасности, любви и социальной принадлежности. При этом учёный отмечает, что достижение этого уровня не является гарантией автоматического перехода к самоактуализации, поскольку некоторые индивиды могут ограничиться удовлетворением первичных потребностей.

Карл Роджерс разработал инновационную концепцию, согласно которой основополагающий смысл жизни заключается в непрерывном процессе саморазвития и самореализации личности. Фундаментальное положение его теории состоит в признании наличия у каждого человека внутренних ресурсов для личностного роста, при этом процесс развития должен базироваться на индивидуальных устремлениях личности. Роджерс особо подчёркивал, что самоактуализация не является конечной точкой развития – всегда существует потенциал для дальнейшего совершенствования способностей и талантов.

Виктор Франкл, чье мировоззрение сформировалось под влиянием трагического опыта пребывания в нацистских концентрационных лагерях, внёс неоценимый вклад в понимание жизненного предназначения человека. Он разработал логотерапию – терапевтическое направление, основанное на признании поиска смысла жизни как фундаментальной потребности человеческой психики [2]. Согласно его концепции, отсутствие смысло-жизненных ориентиров может привести к серьёзным психическим и соматическим нарушениям.

Рассматривая феноменологию смысла жизни, Виктор Франкл разработал глубоко персонализированный подход к пониманию этого явления, отвергая его абстрактно-теоретическую трактовку. Согласно его воззрениям, человеческая способность обнаруживать смысл сохраняется даже в экстремальных условиях существования через триаду: осмысление

страдания, принятие ответственности за других и постижение собственного уникального предназначения [48]. Франкл выделял четыре фундаментальных источника смыслообразования: межличностную любовь, творческую самореализацию, познавательную деятельность и жизненную ответственность.

Принципиальная позиция Франкла отражена в его фундаментальном тезисе о том, что смысл не конструируется искусственно, а подлежит естественному обнаружению [49].

Историческая ретроспектива демонстрирует трансформацию концептуальных представлений о смысле жизни на протяжении развития философской мысли. Античная философия сформировала базис западноевропейского понимания человека как уникального деятеля, наделенного свободой воли в рамках объективной реальности. Эпоха модерна, характеризующаяся развитием капиталистических отношений и естественнонаучным прогрессом, привнесла рационалистическую парадигму в осмысление человеческой природы, акцентируя физиологические и прагматические аспекты.

Отечественная психологическая школа внесла существенный вклад в исследование высших потребностей человека в контексте его жизнедеятельности. Согласно разработанной методологии, процесс начинается с возникновения потребности, трансформирующейся в целеполагание и определение способов достижения цели. Однако российские исследователи вышли за пределы деятельностного подхода, обратившись к экзистенциальным вопросам смысла бытия. Это привело к концептуализации смыслового уровня как метасистемы, возвышающейся над прочими аспектами человеческой активности. Выдающиеся представители отечественной психологической науки – Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.П. Братусь – подчеркивали вариативность смыслового наполнения идентичной деятельности у разных индивидов.

Научное наследие Л.С. Выготского, внесшего революционный вклад в советскую психологию, оказало колоссальное влияние на развитие психолого-педагогической науки. Несмотря на отсутствие прямых философских исследований категории смысла жизни, его концепции психического развития, культурной детерминации психики и социальной обусловленности личностного становления неразрывно связаны с данной проблематикой.

В концепции Выготского формирование жизненного смысла детерминировано социокультурными ценностями, интерперсональной коммуникацией, лингвистическими особенностями и культурными паттернами. Ученый рассматривал включенность в культурные практики и созидательную деятельность социума как определяющий фактор личностного развития, акцентируя значимость коллективного взаимодействия для индивидуального становления.

С.Л. Рубинштейн разработал теоретическую концепцию, согласно которой исследование смысловой составляющей человеческого поведения является ключом к пониманию духовной эволюции личности, где личностный смысл выступает основным поведенческим регулятором [33]. В его интерпретации смысл жизни реализуется через служение другим и позитивное преобразование действительности. Рубинштейн постулировал формирование жизненного смысла через призму межличностных отношений, утверждая, что все мировоззренческие вопросы, детерминирующие жизненный путь, неразрывно связаны с постижением человеческой сущности и определением его места в мироздании [34].

В научной концепции Б.С. Братуся смысловая структура личности представлена как динамическая многоуровневая система, детерминирующая целостную жизнедеятельность индивида [8]. Исследователь разработал четырехуровневую иерархию смысловой организации:

- базовый (нулевой) уровень охватывает ситуативные прагматические смыслы, возникающие в контексте непосредственных жизненных обстоятельств;

- индивидуально-центрированный (первый) уровень характеризуется доминированием эгоцентрической направленности;
- социально-референтный (второй) уровень отличается преобладанием групповых ориентаций;
- универсально-духовный (третий) уровень интегрирует общесоциальные и общечеловеческие аксиологические константы.

В исследовательской парадигме Братуся интерперсональные взаимодействия рассматриваются как фундаментальный критериальный показатель смыслового развития личности. Согласно его концептуальным воззрениям, именно в процессе межличностной коммуникации происходит качественное конструирование персональных связей и смысловых структур.

Д.А. Леонтьев, развивая теоретические основы психологии смысла, сформулировал концепцию смысложизненных ориентаций как комплексную систему осознанных и селективных отношений личности к окружающей действительности. Данная система интегрирует жизненные устремления индивида, целевую детерминацию, уровень осмысленности принимаемых решений, способность к адекватной самооценке, удовлетворенность самореализационными процессами и готовность к принятию персональной ответственности за траекторию жизненного пути.

В рамках исследования личностного становления и формирования смысложизненных ориентиров Леонтьев акцентирует внимание на значимости интериоризации разноуровневых ценностей через включение в социальные структуры, что способствует конституированию индивидуальной аксиологической иерархии [24]. Ученый концептуализирует смысловую сферу личности как «специфически организованную констелляцию смысловых образований и их взаимосвязей, обеспечивающую смысловую регуляцию интегральной жизнедеятельности субъекта во всей её многоаспектности» [23]. Особую значимость приобретает постулат Леонтьева о том, что жизненная цель не является пассивно обнаруживаемым феноменом – она активно конструируется посредством конкретных деятельностных актов, при этом

индивидуально-психологические особенности выступают как фасилитирующий механизм данного процесса.

Синтезируя теоретические построения ведущих отечественных исследователей, можно констатировать, что смысложизненные ориентации представляют собой перманентный процесс экзистенциального поиска, охватывающий как макроуровень глобального осмысления бытия, так и микроуровень конкретных жизненных ситуаций. Этот многомерный поиск детерминирует поведенческие паттерны личности, катализирует процессы самопознания и рефлексивного самоанализа. Более того, устремленность к постижению жизненного смысла выступает как мощный стимул к активному освоению окружающей действительности, преодолению ограничений индивидуального мировосприятия, что приводит к открытию новых смысловых горизонтов, которые, преломляясь через призму уникального экзистенциального опыта, трансформируются в неповторимую персональную систему смыслов.

1.2 Жизнестойкость в психологии

Жизнестойкость (от англ. *resilience* — упругость, устойчивость) — это комплексная психологическая характеристика личности, отражающая её способность успешно адаптироваться и сохранять психическое здоровье в условиях стрессовых, кризисных или травмирующих жизненных ситуаций. Это не просто умение переносить трудности, а активный процесс преодоления негативных воздействий и восстановления после них.

Жизнестойкость формируется под влиянием множества факторов, которые можно условно разделить на три группы: личностные, социальные и ситуационные.

Личностные факторы:

- оптимизм и позитивное мышление;
- уверенность в себе и высокая самооценка;

- гибкость мышления и адаптивность;
- эмоциональная устойчивость (саморегуляция);
- целеустремленность и мотивация;
- способность к саморефлексии.

Социальные факторы:

- поддержка семьи и близких;
- наличие социальных связей и дружеских отношений;
- позитивное окружение;
- доступ к ресурсам (помощь специалистов, информация).

Ситуационные факторы

- характер стрессовой ситуации;
- уровень контроля над ситуацией;
- ресурсы для восстановления.

Жизнестойкость (резильентность) обладает рядом уникальных особенностей, которые отличают её от других психологических концепций. Вот основные из них:

Динамичность – жизнестойкость не является фиксированной чертой личности; она может развиваться и изменяться в зависимости от жизненных обстоятельств, опыта и обучения. Люди могут стать более жизнестойкими через преодоление трудностей и осознание своих ресурсов.

Адаптивность – жизнестойкость включает в себя способность адаптироваться к изменениям и новым условиям. Это означает, что жизнестойкие люди могут находить новые способы решения проблем и изменять свои стратегии в ответ на вызовы.

Позитивное восприятие – люди с высокой жизнестойкостью склонны к позитивному восприятию жизни. Они умеют видеть возможности даже в сложных ситуациях, что помогает им сохранять мотивацию и стремление к действию.

Способность к саморегуляции – жизнестойкие люди обладают хорошими навыками саморегуляции, что позволяет им контролировать свои

эмоции и поведение в стрессовых ситуациях. Это помогает им избегать импульсивных реакций и принимать более взвешенные решения.

Социальная поддержка – жизнестойкость часто связана с наличием крепких социальных связей. Люди, которые имеют поддержку со стороны семьи, друзей или коллег, легче справляются с трудностями и быстрее восстанавливаются после стрессов.

Целеустремленность – жизнестойкие люди имеют ясные цели и стремятся к их достижению. Это придаёт им смысл жизни и мотивацию для преодоления препятствий.

Способность извлекать уроки из опыта – жизнестойкие люди умеют анализировать свои переживания, извлекая из них уроки для будущего. Они рассматривают неудачи как возможность для роста и развития.

Гибкость мышления – способность мыслить гибко позволяет жизнестойким людям находить альтернативные пути решения проблем и адаптироваться к новым условиям без значительных эмоциональных затрат.

1.3 Психологические особенности людей среднего возраста

В современном психологическом дискурсе значительное внимание фокусируется на исследовании онтогенетических аспектов личностного становления. Психологическая наука располагает многообразием периодизационных моделей, описывающих динамику приобретения и элиминации определенных личностных характеристик на различных этапах жизненного цикла. При этом хронологические границы возрастных периодов демонстрируют существенную вариативность в концепциях различных исследователей. Так, в эпигенетической теории Э. Эриксона средневозрастной период локализуется в диапазоне 35-60 лет [50], тогда как классификационная система АПН СССР дифференцирует данный этап на два самостоятельных периода: 21-35 лет и 36-60 лет. В теоретических построениях Дж. Левинсона [41] представлена четырехкомпонентная периодизация: постшкольный

период, интервал 22-40 лет, период 45-60 лет и заключительный этап от 65 лет до терминальной стадии. В рамках настоящего исследования мы придерживаемся классификационных критериев ВОЗ, определяющих средний возраст временным континуумом 45-60 лет.

Прогрессивное повышение качества жизни и достижения медицинской науки детерминируют увеличение продолжительности жизни, что закономерно обуславливает трансформацию темпоральных границ жизненных циклов. При этом сохраняется концептуальное понимание кризисных периодов как значимых транзитивных этапов между возрастными фазами, сопровождающихся формированием новообразований в психологической структуре личности. Данные трансформационные процессы манифестируют как адаптивный ответ на дихотомию между актуальными жизненными вызовами и дезадаптивными паттернами взаимодействия с окружающей действительностью.

Феноменология «кризиса среднего возраста» в психологической науке концептуализируется через призму фундаментального переосмысления жизненных целей, достижений и степени самореализации в профессиональной и персональной сферах. Данный период характеризуется повышенной эмоциональной напряженностью, связанной с осознанием инволюционных процессов, утратой витальности и поиском новых модусов самоидентификации.

Манифестация данного кризисного состояния полиморфна: от поведенческих модификаций до развития депрессивных состояний и тенденций к кардинальным жизненным трансформациям, включающим профессиональную переориентацию, реструктуризацию интересов или реконфигурацию партнерских отношений. Существенно отметить, что для значительной части индивидов этот период становится триггером личностного роста, углубления интерперсональных связей и реконструкции жизненных приоритетов.

Начиная с фундаментальных исследований К.Г. Юнга, средневозрастной период остается предметом пристального научного интереса благодаря его ключевой роли в жизненной траектории личности. Согласно юнгианской концепции, именно преодоление данного кризиса способствует обретению «Самости» и катализирует духовную эволюцию [35].

Средний возраст представляет собой наиболее пролонгированный жизненный этап, характеризующийся интенсивной самоактуализацией. Несмотря на относительную стабильность психофизиологических процессов, личностная структура в этот период подвергается множественным трансформациям. Эти изменения неразрывно коррелируют с реализацией индивидуальной аксиологической системы в широком социокультурном контексте. Подобная насыщенность периода требует перманентной реконструкции мотивационно-потребностной сферы и ценностных ориентаций. В процессе самореализации в различных экзистенциальных модусах индивид неизбежно сталкивается со стрессогенными факторами и разнообразными психологическими дисфункциями преимущественно личностного генеза [42].

В процессе жизнедеятельности зрелой личности под влиянием экстернатальных императивов, ситуационных детерминант и интрапсихических интенций возникает необходимость глубинной рефлексии, включающей оценку собственной активности и её результативности. Особую значимость данный процесс приобретает в периоды внутриличностных конфликтов и психоэмоционального напряжения, когда осуществляется фундаментальная ревизия личностью своего экзистенциального статуса, системы социальных интеракций, базисных убеждений, аксиологических ориентиров и способов целедостижения. Подобная глубинная трансформация катализирует качественный скачок в личностном развитии.

В теоретической концепции Э. Эриксона, разработавшего фундаментальную теорию идентификационных кризисов, кризис средней взрослости интерпретируется как кардинальный этап экзистенциального

развития, сопряженный с фундаментальной переоценкой жизненных устремлений и траекторий личностной самоактуализации [61]. Исследователь акцентирует внимание на том, что данный период характеризуется интенсивным переживанием неудовлетворенности относительно самореализационного потенциала, причем кризисная симптоматика манифестирует через призму субъективного восприятия множественных препятствий в процессе удовлетворения этой базовой потребности.

Представители отечественной психологической школы В.И. Слободчиков и Б.С. Братусь [7, 40] концептуализируют данный кризис преимущественно через призму аксиологической трансформации - от индивидуально-центрированных к универсально-гуманистическим ценностным ориентациям.

В научных трудах Э.Ф. Зеера и Э.Э. Сыманюк доминирует социально-профессиональный аспект анализа средневозрастного периода. Исследователи локализуют основной стрессогенный фактор в дихотомии между достигнутым профессиональным мастерством и потребностью в дальнейшей профессиональной эволюции, перспективы которой зачастую характеризуются неопределенностью или труднодостижимостью. Они констатируют, что перцепция ограниченности перспектив развития детерминирована комплексом факторов: самонеудовлетворенностью, профессиональным статусом, профессиональным истощением или деформацией, усугубляемых естественной редукцией психофизиологического потенциала в средневозрастном периоде [16].

Особого внимания заслуживает гендерная дифференциация в восприятии возрастных модификаций и переживании кризиса середины жизни. Г. Шихи [45] и Б. Ливехуд [25] акцентируют внимание на том, что детерминантами, определяющими специфику и результативность кризисного периода, выступают степень профессиональной самореализации и успешность реконструкции аксиологической системы. При этом женская выборка

демонстрирует превалирующую значимость самореализации в семейной сфере и философско-рефлексивное отношение к инволюционным процессам.

Эмпирические исследования С.В. Чернобровкиной свидетельствуют о более глубокой интенсивности кризисных переживаний у мужской популяции, характеризующейся выраженной психоэмоциональной напряженностью и признаками экзистенциального кризиса. Женская популяция демонстрирует менее острую симптоматику кризисного периода, что коррелирует с более эффективной интериоризацией и принятием новых жизненных целей и ценностей во второй половине жизненного цикла [51].

В контексте гендерного анализа психологических особенностей личности средневозрастного периода особую значимость приобретают результаты эмпирических исследований смысложизненных ориентаций.

Исследовательские данные демонстрируют, что женщины характеризуются более структурированной временной перспективой и повышенной удовлетворенностью результатами предшествующей самореализации. Они чаще идентифицируют себя как активных субъектов жизнетворчества. Однако значимым является факт, что приблизительно 50% респонденток женского пола не воспринимают актуальный жизненный этап как наполненный смыслом и содержательностью [18].

Анализ мужской выборки демонстрирует преобладание медианных показателей по всем параметрам методики смысложизненных ориентаций (СЖО). Примечательно отсутствие респондентов-мужчин с высокими индикаторами осмысленности жизненных перспектив и субъективной способности к эффективной организации жизненных сфер в соответствии с индивидуальными целями и замыслами.

Научное сообщество демонстрирует консенсус относительно преимущественно смыслового характера кризиса середины жизни, затрагивающего фундаментальные аспекты самореализации, в частности, трансформацию смысложизненных ориентаций личности.

В данный период смысложизненные ориентации могут интегрировать стремление к гармонизации профессионально-личностной сферы, поиск инновационных направлений личностного роста и саморазвития, формирование более глубоких интерперсональных отношений. При этом существенно учитывать индивидуально-психологические особенности каждой личности, детерминирующие уникальность ее смысложизненных ориентаций.

Современная психологическая наука осуществила детальную систематизацию симптоматики и доминирующих переживаний, характерных для индивида средневозрастного периода, переживающего кризис середины жизни. Поскольку трансформационные процессы охватывают все уровни организма, психики и личности, их манифестация наблюдается как в психологической и духовной сферах, так и на биологическом и психическом уровнях функционирования.

На физиологическом и психическом уровнях функционирования многочисленные эмпирические исследования констатируют редукцию разнообразных показателей. Регистрируется инволюционная динамика визуальных и аудиальных функций, парциальное снижение ольфакторной и густаторной чувствительности, редукция физических параметров (силовых показателей, выносливости, двигательной амплитуды, скорости реагирования) [47]. Тем не менее, как подчеркивает И. Степанова, параллельно наблюдается прогрессивное развитие интеллектуальных функций, манифестирующее через оптимизацию интеграции образно-логического и практического мышления, что результирует в повышении пластичности когнитивных процессов [43].

В психологическом и духовном измерениях средневозрастной период характеризуется комплексной модификацией эмоционального статуса, существенной трансформацией самоперцепции и фундаментальной реконструкцией жизненных целей и смыслов. Типичными маркерами данного периода выступают редукция общего эмоционального фона, элиминация способности к спонтанной экспрессии радости, доминирование негативной

интерпретации жизненных событий. Фиксируется интенсификация тревожных состояний, преимущественно в контексте будущего значимых других, сопровождающаяся комплексным истощением как на соматическом, так и на психологическом уровнях.

В рассматриваемый период индивид сталкивается с состояниями апатии и редукции интереса к окружающей действительности, которая начинает интерпретироваться как монотонная и не способная индуцировать позитивный эмоциональный отклик. Детальный анализ демонстрирует, что подобная перцепция часто детерминирована чрезмерной фиксацией на ювенильных воспоминаниях и перманентным компарированием «депривированного настоящего с витальным прошлым». В сфере самосознания регистрируется значительная интенсификация рефлексивных процессов, что frequently результирует в редукции самооценки и формировании негативной установки относительно собственного потенциала и способностей [35, с.22].

Духовная сфера также подвергается субстанциальным трансформациям: осуществляется глубинная ревизия устоявшихся убеждений и ценностей, которые часто утрачивают свою актуальность, в то время как новые аксиологические ориентиры находятся в стадии формирования, что генерирует состояние экзистенциального вакуума и утраты смысло-жизненных ориентиров.

Следовательно, смысло-жизненные ориентации личности в средневозрастном периоде подвергаются существенным модификациям именно вследствие того, что данный этап характеризуется глубинной рефлексией жизненного пути. Индивид, сталкиваясь с многообразными трансформациями и переживая фрустрацию на фоне генерализованного физического и психологического спада, градуально приходит к осознанию необходимости и даже желательности модификаций. Эти изменения могут реализовываться через различные модусы личностного роста: саморазвитие, самообразование, самовоспитание и самореализацию.

Средневозрастной период может интерпретироваться как своеобразная кульминационная точка в процессе экзистенциальной рефлексии индивидом собственной жизни, этап качественной трансции личности на новый уровень жизненного функционирования и самоосуществления. Именно эта трансформация обеспечивает индивиду возможность обнаружения новых траекторий самоактуализации в последующем возрастном периоде

1.4 Психологические особенности людей пожилого возраста

Согласно актуальной классификации, принятой Всемирной организацией здравоохранения, период пожилого возраста охватывает временной интервал между 60 и 74 годами, знаменуя собой важный транзитный этап между завершением активной трудовой деятельности и наступлением старости.

Научное сообщество проявляет повышенный интерес к изучению смысложизненных ориентаций представителей данной возрастной группы. Многогранность данной проблематики обусловлена целым спектром значимых факторов: вынужденным прекращением профессиональной самореализации, существенным ограничением социальной и семейной активности, а также глубинной переоценкой жизненного пути. Индивиды пожилого возраста зачастую испытывают глубокую фрустрацию, порождаемую критическим анализом жизненных неудач и сомнениями в целесообразности затраченных жизненных ресурсов. Дезориентация в смысложизненном пространстве на данном этапе нередко провоцирует каскад деструктивных психоэмоциональных состояний: от острого переживания одиночества до экзистенциальной тревоги и утраты витального интереса [32].

Фундаментальной особенностью рассматриваемого возрастного периода является интенсификация внутреннего диалога о конечности бытия, поскольку именно в этом возрасте актуализируется осознание временности человеческого существования. Определяющее значение приобретает

способность к конструктивной ретроспективной оценке прожитых лет и осмыслению их подлинной ценности. Масштабные исследования отечественных и зарубежных специалистов свидетельствуют о том, что терминация профессиональной деятельности становится критическим рубежом, требующим кардинальной реорганизации жизненного уклада сформированной личности.

Данный возрастной этап характеризуется снижением общего уровня витальности, переориентацией с внешней социальной активности на внутреннюю рефлексия, прогрессирующим ухудшением соматического состояния, редукцией качественных показателей психических функций. Наблюдается существенная трансформация интересов и жизненных доминант, модификация эмоционального фона с тенденцией к эскалации тревожности, возникновению фобических реакций и усилению индивидуальных характерологических проявлений.

Уникальность рассматриваемого жизненного этапа заключается в системной трансформации физиологического, психологического и социального функционирования индивида. Соматические изменения затрагивают внешние морфологические характеристики, конституциональные особенности и общий уровень здоровья. Данный период сопровождается манифестацией кардиоваскулярной патологии и реализацией генетически детерминированной программы инволюции организма. В различных органах и системах развиваются возрастные изменения, лимитирующие адаптационные возможности.

Характерным признаком является генерализованное замедление психомоторных реакций, охватывающее как когнитивную, так и двигательную сферы. Физиологическое старение, являясь закономерным процессом, сопровождается прогрессирующей астенизацией, диктующей необходимость модификации жизненного стереотипа и редукции привычных нагрузок. Претерпевает существенные изменения функциональное состояние внутренних органов, обостряются хронические патологические процессы.

Социальные трансформации преимущественно детерминированы необходимостью прекращения длительной профессиональной активности, что влечет деструкцию сложившихся поведенческих паттернов, реорганизацию жизненного уклада, переоценку самоидентификации и материальных возможностей.

В научных трудах российского исследователя К.А. Боженковой документирован прогрессирующий процесс социально-эмоциональной изоляции представителей пожилого возраста [17]. Подобная добровольная депривация социальных контактов способствует акселерации психологического старения, опережающего естественные биологические и физические инволютивные процессы. Примечательно, что индивиды преклонного возраста акцентируют значимость перманентной социальной интеграции: сохранение активной семейной и общественной позиции, отсутствие переживания одиночества и экзистенциального вакуума, наличие четко сформулированных жизненных ориентиров.

В процессе вступления в пожилой возрастной период наблюдается планомерная дезинтеграция профессиональных взаимосвязей, редуцируется территориальная мобильность вследствие соматических ограничений, усложняется реализация продолжительных перемещений и поддержание родственных контактов, происходит закономерная утрата значимых социальных связей. Совокупность данных детерминант способствует прогрессирующей социальной депривации индивида пожилого возраста [37]. Социально-коммуникативное пространство претерпевает существенную реструктуризацию, формируется выраженная зависимость от ближайшего семейного окружения. Интерперсональное взаимодействие с представителями своей возрастной когорты зачастую ограничивается обсуждением соматической симптоматики, что обуславливает предпочтительность коммуникации с более молодыми генерациями, предлагающими альтернативную тематику для социального взаимодействия.

Психологические трансформации в период геронтогенеза характеризуются комплексной модификацией личностной структуры. Осуществляется переориентация на более рациональные, хотя и менее амбициозные целевые установки, приоритетное значение приобретают рекреационная активность, размеренный образ жизни, межпоколенческая коммуникация. Расширение временного ресурса открывает дополнительные перспективы для персональной самоактуализации и развития индивидуальных интенций, что маркирует период психологической и нравственной зрелости личности [5].

О.Б. Дарвиш квалифицирует данный возрастной этап как период повышенной сложности, акцентируя внимание на существенной редукции социальных экспектаций в отношении представителей старшей возрастной группы по сравнению с более молодыми когортами, что оказывает деструктивное воздействие, особенно на социально активных индивидов пожилого возраста [30]. Значительная часть шестидесятилетних интериоризирует навязываемые социумом поведенческие паттерны, децелерируя жизненную динамику и тем самым валидизируя существующие социальные стереотипы [37, с. 2].

Эффективная адаптация к возрастным модификациям и трансформированным жизненным обстоятельствам требует темпоральных ресурсов и психологической пластичности. Постепенно формируется осознание значимости аккумулированного профессионального и экзистенциального опыта, сохраняющего потенциальную востребованность. Существенную роль в адаптационном процессе играют мультимодальность интересов, обширная эрудиция, коммуникативная компетентность и разносторонние увлечения. Богатый жизненный опыт способствует актуализации креативного потенциала, совершенствованию конфликтологической компетентности, углублению эмпатических способностей. Рациональная утилизация накопленного экспириентального

багажа и когнитивных ресурсов фасилитирует конструктивное принятие естественных инволютивных процессов.

Негативная оценка прожитого жизненного пути, осознание нереализованного потенциала и невозможности кардинальных трансформаций может провоцировать развитие тревожно-фобических состояний, фрустрации и ощущения беспомощности.

Дифференцирующей характеристикой современных представителей пожилого возраста является гипертрофированная центрация на соматическом статусе. Подобная фиксация на физических дисфункциях frequently индуцирует развитие негативных аффективных состояний и депрессивных расстройств, сопровождающихся интенсификацией чувства социальной изоляции и невостребованности.

Индивиды старшей возрастной группы часто демонстрируют тенденцию к ретроспективной переоценке периода молодости, идеализируя его и испытывая выраженные ностальгические переживания относительно утраченных темпоральных ресурсов. Характерной особенностью становится гиперболизированная фиксация на прошлом опыте в ущерб актуальному восприятию. Подобная ретроспективная центрация может ингибировать личностное развитие и формирование перспективного видения.

В пожилом возрасте наблюдается акцентуация определенных личностных диспозиций, ранее проявлявшихся в редуцированной форме. К таким характеристикам относятся гипертрофированная сензитивность, раздражительность, эмоциональная лабильность, формирование негативистических установок, тенденция к проявлению парциальной скаредности и эксплозивности. Данные трансформации часто сопровождаются усилением эгоцентрических тенденций и эскалацией потребности в социальных интеракциях, что может манифестировать в форме гиперкоммуникативности и обсессивного поведения, индицирующих дефицит межличностного взаимодействия [26].

Интерперсональная коммуникация приобретает более затрудненный характер, а формирование новых социальных связей существенно редуцируется. С возрастом усиливается ригидность поведенческих паттернов и когнитивных стереотипов, аккумулированных в течение жизненного пути, что детерминирует снижение эмоциональной насыщенности коммуникативного процесса и повышение его прогнозируемости.

Психосоциальное явление одиночества приобретает особую актуальность и критическую значимость для представителей третьего возраста, оказывая фундаментальное влияние на их эмоционально-психологическое состояние. Межпоколенческие различия в восприятии действительности нередко углубляют состояние социальной отчужденности, формируя коммуникативные преграды между возрастными группами. Сложности в артикуляции внутренних состояний в сочетании с отсутствием полноценного эмпатического контакта усугубляют процессы социального отчуждения [10].

Психологический портрет представителей геронтологической когорты характеризуется следующими ключевыми компонентами:

- снижение параметров самовосприятия, дестабилизация личностной идентичности и генерализованная неудовлетворенность собственным «Я»;
- генезис тревожно-фобического комплекса, сконцентрированного вокруг перспектив одинокого существования, беспомощности, финансовой нестабильности и летального финала;
- доминирование пессимистической мировоззренческой парадигмы при выраженной эмоциональной нестабильности;
- снижение познавательной инициативности, проявляющееся через отторжение новационных элементов;
- усиление эгоцентрических поведенческих паттернов и чрезмерная фиксация на телесном функционировании;

– выраженная темпоральная неопределенность, манифестирующая через гипертрофированную бережливость, осторожность и скрупулезность.

В рамках теоретических построений А. Маслоу, геронтологическая фаза характеризуется превалированием базисных потребностей – физиологического характера и потребности в безопасности. Существенным индикатором выступает отказ от пролонгированного целеполагания, детерминированный трансформацией временной жизненной перспективы [38].

Значительная часть пожилых субъектов переходит к философии сиюминутного существования, фокусируясь на поддержании витальных функций и базового жизненного комфорта. В этом контексте повседневные бытовые практики приобретают особую значимость, обеспечивая сохранность ощущения социальной востребованности, поддержание деятельностного потенциала и осознания собственной общественной полезности.

Научная классификация Ф. Гизе дифференцирует три базовых психологических типа стареющих индивидов, каждому из которых свойственна уникальная модель восприятия возрастных трансформаций:

- негативистский тип – отличается категорическим неприятием процессов старения и отрицанием возрастных изменений;
- экстравертивный тип – демонстрирует конструктивное принятие возрастных изменений через призму внешних факторов: осознание взросления потомков, принятие мировоззренческого плюрализма, адаптация к утратам близких, модификация семейного статуса, приспособление к технологической эволюции и социальным трансформациям;
- интровертивный тип – характеризуется глубокой интернализацией процессов старения, редукцией когнитивной активности, доминированием ретроспективных мыслительных схем, существенным снижением жизненной энергии.

В концепции восьмифазового психосоциального развития Эрик Эриксон особо выделял завершающую стадию (после 65 лет). Согласно его теоретическим воззрениям, данный этап характеризуется не столько формированием нового психосоциального кризиса, сколько интегративным переосмыслением всей предшествующей траектории эго-развития [13].

Психологическая феноменология процесса старения демонстрирует выраженную персонологическую специфичность. В научных изысканиях Эриксона выкристаллизовались три фундаментальные модели геронтологической адаптации, наиболее часто верифицируемые в эмпирической практике.

Конструктивная старость характеризуется интегративным принятием возрастных трансформаций. Индивидуумы данного типа отличаются сформированной волевой регуляцией, аффективной стабильностью и психологической резистентностью. Их можно квалифицировать как интегрированные личности, демонстрирующие способность к достойному восприятию естественных возрастных модификаций. Они сохраняют когнитивную витальность, способность к позитивному мироощущению, интегрируют возрастную идентичность и достигают внутреннего баланса, не проявляя патологической танатофобии;

Дисгармоничная старость типична для субъектов с выраженной соматической патологией. Им свойственны гипертрофированная тревожность, диффузия самооценки, сенситивность и ощущение виктимности, сопровождающиеся утратой экзистенциальных ориентиров. В крайних манифестациях возможна суицидальная идеация или эвтаназические тенденции. Эти индивидуумы часто демонстрируют интенсивное переживание социальной изоляции и беспомощности, фиксируются на ретроспективных обидах, что существенно осложняет преодоление возрастного кризиса;

Патологическая старость характеризуется дезадаптивностью, детерминированной серьезными психическими дисфункциями, включая

депрессивные состояния, ипохондрические расстройства, невротические паттерны или когнитивный дефицит. Такие субъекты становятся генераторами конфликтогенных ситуаций как интра-, так и интерперсонального характера, демонстрируя иррациональные геронтофобические и институционализационные страхи. Ключевой характеристикой выступает тотальное неприятие возрастных изменений.

Геронтологический период характеризуется констелляцией специфических психологических феноменов, обусловленных как биологическими инволюционными процессами, так и аккумулярованным экзистенциальным опытом:

- мудрость как интегративная характеристика, обеспечивающая оптимизацию решений на основе обширного жизненного опыта;
- эмоциональная эквилибристика формируется как результат интериоризации множественных жизненных ситуаций и развития механизмов аффективной саморегуляции;
- редукция скоростных параметров когнитивных процессов и мнестических функций выступает закономерным следствием физиологического старения;
- интенсификация потребности в социальной поддержке коррелирует с утратой значимых других, соматическими изменениями и иными аспектами старения. Возрастает межпоколенческая зависимость вследствие редукции физического потенциала;
- минимизация рискованного поведения манифестируется в предпочтении стабильных жизненных паттернов, контрастирующих с юношеской склонностью к экстремальной активности и рискованным решениям.

[3]

На финальном этапе жизненной траектории приоритетное значение приобретает процесс реструктуризации жизненных императивов и целевых установок, а также потенциал к конструктивному либо деструктивному личностному развитию. Наличие интегрированной жизненной позиции в

геронтологический период позволяет концептуализировать данный возрастной этап как фазу продолжающейся самоактуализации, противостоящую процессам тотальной инволюции. Терминальный экзистенциальный выбор представляет собой структурирование витальных ориентиров на оставшийся период и их глубинную семантизацию.

В зависимости от принятой стратегической ориентации и сформированной жизненной парадигмы, ведущая деятельность может быть направлена либо на сохранение личностной целостности, либо на процессы индивидуации и сепарации на фоне прогрессирующего снижения функциональных резервов организма. Обе адаптационные траектории старения, подчиняясь универсальным принципам гомеостаза, предлагают дифференцированные перспективы в отношении качественных и количественных параметров жизни.

Процессы самоидентификации, актуализации личностных потребностей и трансляции аккумулированного экзистенциального опыта демонстрируют неразрывную связь с интеграцией темпоральных аспектов существования человека. В фундаментальных исследованиях Б.Г. Ананьева была верифицирована существенная роль экзистенциальной рефлексии на завершающих этапах онтогенеза. Исследователь акцентирует внимание на том факте, что психологическая инволюция различных аспектов человеческого существования может предшествовать процессам биологического старения [15].

Для превенции личностной дезинтеграции критическое значение приобретают процессы экзистенциальной рефлексии и глубинной интериоризации её результатов, при этом равную значимость демонстрируют как итоговые конструкты такого осмысления, так и избранная на их основе жизненная стратегия. Данный этап характеризуется повышенной сензитивностью к вопросам смысложизненного характера, что требует особого внимания к психологическому сопровождению пожилых людей в процессе их экзистенциальных поисков.

Таким образом, геронтологический период представляет собой сложную многоуровневую систему психологических трансформаций, где индивидуальные стратегии адаптации играют ключевую роль в определении качества жизни и психологического благополучия личности на заключительном этапе онтогенеза.

На основе анализа фундаментальных исследований В.Э. Чудновского, рассматривающего жизненный смысл как целостное результирующее отношение к существованию, отражающее взаимодействие различных временных перспектив (актуального настоящего, прожитого прошлого и предполагаемого будущего), было установлено, что в пожилом возрасте закономерное снижение жизненной активности естественным образом подталкивает человека к более глубокому осмыслению своих жизненных ориентиров [36].

На основании проведенного теоретического анализа можно сформулировать два принципиальных вывода:

- изучение основополагающих жизненных ценностей и смыслов не теряет своей значимости на протяжении всей жизни человека, включая период старости. Это обусловлено тем, что фундаментальные вопросы о смысле существования остаются актуальными независимо от возраста человека;
- люди старшего возраста продолжают свое активное существование, выступая одновременно и как полноправные участники социальной жизни, и как самобытные личности, сохраняющие неповторимые индивидуальные черты.

Представленные базовые положения указывают на необходимость всестороннего и глубокого понимания психологических особенностей пожилого возраста. Такой подход должен учитывать как общественную составляющую жизни пожилого человека, так и его неповторимые личностные характеристики, проявляющиеся на завершающем этапе жизненного пути.

Особое внимание следует уделить тому факту, что психологическое благополучие в старости во многом зависит от способности человека найти новые смыслы и цели, соответствующие изменившимся жизненным обстоятельствам. При этом важно помнить, что каждый человек проходит этот путь индивидуально, опираясь на собственный жизненный опыт и личностные ресурсы.

1.5 Современные исследования на тему особенности смысложизненных ориентаций людей среднего и пожилого возраста

Проблематика смысложизненных ориентаций остается одним из центральных направлений научного дискурса, сохраняя непреходящую значимость в контексте современных исследовательских парадигм.

В масштабном научном исследовании «Осмысленность жизни личности и ее субъективная картина: опыт эмпирического исследования их взаимосвязи у лиц пожилого и среднего возраста» [9] Л.И. Габдулиной были сформулированы фундаментальные научные заключения:

- обнаружена статистически значимая положительная взаимосвязь между субъективной оценкой пожилыми людьми своей способности к жизненному самоуправлению и расширением спектра смысложизненных ориентаций. Выявлена обратная корреляция с феноменологией редукции жизненного смысла. Эмпирические данные свидетельствуют, что геронтологическая группа, воспринимающая себя в качестве объекта внешних воздействий, демонстрирует выраженную тенденцию к минимизации или полной элиминации смысложизненных конструктов;
- зафиксированы существенные дифференциации в субъективной картине жизненного пути у представителей старшей возрастной когорты с различным образовательным статусом. Субъекты, имеющие высшее образование, характеризуются более глубинным осмыслением

жизненного континуума и повышенной удовлетворенностью его темпоральными сегментами в сравнении с респондентами без высшего образования. Им свойственна более выраженная интернальность в отношении жизненных событий и восприятие себя как активного субъекта жизнетворчества. Данная категория определяет смысложизненные ориентации через призму созидательной и просоциальной активности. Показательно, что 38% респондентов без высшего образования констатируют экзистенциальный вакуум, детерминированный преимущественно макросоциальной нестабильностью;

– у представителей среднего возраста установлена корреляционная зависимость между уровнем субъективного контроля над жизненными событиями и степенью удовлетворенности достижениями. Индивиды с высоким уровнем самодетерминации придают особую значимость темпоральной структуризации жизнедеятельности, локализуя источники препятствий и ресурсов преимущественно в интраперсональном пространстве. В противоположность этому, респонденты с низким уровнем самоэффективности демонстрируют сниженные оценки различных витальных сфер, проявляя выраженную экстернальность;

– представители геронтологической группы с выраженной субъектностью характеризуются более конструктивным восприятием темпоральной триады (прошлое-настоящее-будущее) и повышенной событийной насыщенностью жизненного пространства в сравнении с индивидами, демонстрирующими виктимную позицию;

– выявлена прямая корреляция между глубиной экзистенциального осмысления и позитивной оценкой различных темпоральных этапов: углубленная рефлексия временной перспективы сопряжена с более благоприятной интерпретацией каждого жизненного периода. Полиmodalность целевых и смысловых конструкторов в проекции

будущего потенцирует витальную мотивацию и формирует оптимистичный прогностический фон;

– респонденты с высшим образованием демонстрируют более конструктивное отношение к жизненному континууму в целом и его дискретным компонентам, обнаруживая способность к многоаспектному позитивному осмыслению временной перспективы в сравнении с лицами, не имеющими высшего образования.

В фундаментальном исследовании «Возрастные изменения в смысложизненных ориентациях индивида» Т.Н. Сахарова предлагает многоуровневый анализ феноменологии смысложизненных ориентаций [36, с. 5]. Исследователь подчеркивает, что период зрелости характеризуется доминированием реализационного компонента смысложизненных ориентаций над поисковым, что качественно дифференцирует данный этап от предшествующих периодов онтогенеза. Приоритетное значение приобретают целевая детерминация и результативность жизнедеятельности в сочетании с выраженной способностью к автономной регуляции жизненного пути. Зрелость выступает фундаментальным основанием последующего личностного развития в геронтологическом периоде, трансформируя поисковую активность в практическую реализацию экзистенциальных смыслов.

Результаты научного анализа позволили сформулировать следующие фундаментальные положения:

- установлена процессуальная природа смысложизненных ориентаций, характеризующихся пластичностью и темпоральной вариативностью в контексте общей психологической архитектоники личности;
- зафиксирована многоуровневая модификация содержательно-аффективных компонентов смысложизненных ориентаций в процессе онтогенетического развития;
- выявлена континуальность эволюции смысловой сферы через призму профессиональной самоактуализации и интериоризации новых

социальных паттернов (матримониальных, парентальных, гражданско-правовых);

– констатирована интенсификация экзистенциальной проблематики в геронтологическом периоде, детерминированная необходимостью психологической адаптации к инволюционным процессам.

В рамках герценовских научных чтений исследовательская группа в составе Н.Г. Ермаковой, К.Э. Денисовой и А.А. Виттена [14] презентовала результаты психологического исследования «Жизненные ценности и уровень удовлетворенности жизнью у пожилых и очень старых людей». Эмпирические данные верифицировали возрастную трансформацию жизненных ориентаций и степени витальной удовлетворенности у представителей старшей возрастной когорты, что сформировало методологический базис для конструирования специализированных программ психологического сопровождения.

В комплементарном исследовании расширенный научный коллектив (Н.Г. Ермакова, О.В. Защирина, И.В. Саковский, К.Э. Денисова, Н.Д. Фролова) идентифицировал повышенную интенсивность жизненной рефлексии у геронтологической группы [15]. Установлена статистически значимая корреляция между данной характеристикой, высокими показателями интернальности и социальной включенностью, что детерминирует интегральную удовлетворенность жизненным континуумом. При этом в старческом периоде наблюдается тенденция к социальной автономизации и редукции уровня саморегуляции.

Существенный теоретико-методологический вклад в исследуемую проблематику внесли Т.Ф. Сулова и М.В. Жучкова в научной работе «Исследование удовлетворенности жизнью и смысложизненных ориентаций в пожилом и старческом возрасте» [44]. Полученные эмпирические данные демонстрируют прямую корреляционную зависимость между высоким уровнем витальной удовлетворенности в поздних возрастных периодах и повышенными показателями экзистенциальной осмысленности и структурированности смысложизненных ориентаций. Данная категория

респондентов характеризуется следующими психологическими особенностями:

- сформированностью перспективных жизненных целей;
- выраженной эмоционально-когнитивной вовлеченностью в актуальный жизненный контекст;
- позитивной оценкой самоактуализационных процессов;
- развитой интернальностью в сфере личностного контроля (убежденность в способности к управлению жизненными событиями);
- выраженной интернальностью в отношении жизненного пути (уверенность в возможности автономного принятия решений и регуляции жизненных процессов).

Выводы по первой главе

Таким образом, в настоящей главе представлен углубленный теоретический анализ базовых аспектов изучения смысловых ориентаций, жизнестойкости и диспозиционного оптимизма у людей среднего и пожилого возраста.

Проведенное исследование научных источников охватывает разностороннее изучение понятий «смысловые ориентации» и «смысл жизни» с учетом различных научных школ и авторских концепций. Значительное внимание сосредоточено на исследовании особенностей смысловых ориентаций в контексте возрастных изменений.

Теоретическим фундаментом исследования выступает научная концепция Д.А. Леонтьева, рассматривающая смысловые ориентации как целостную структуру осознанных и избирательных взаимосвязей, которая отражает направленность личности, её жизненные цели, осмысленность выборов, удовлетворенность самореализацией и готовность принимать ответственность за собственное развитие.

Изучение смысложизненных ориентаций в среднем и пожилом возрасте становится особенно актуальным в свете значительных физиологических, психологических и социальных изменений, характерных для этих жизненных этапов. Вхождение в пожилой возраст часто сопровождается фундаментальным пересмотром жизненных ценностей и смыслов, нередко осложняясь чувством одиночества, снижением уверенности в себе, повышением тревожности и уменьшением интереса к жизни.

Важно подчеркнуть недостаточность практических исследований, изучающих взаимосвязи смысложизненных компонентов с основными демографическими и социально-психологическими характеристиками (пол, уровень образования, материальное положение, самооценка здоровья). Требуется дальнейшего изучения вопроса соотношения этих компонентов с учетом возрастных особенностей.

Обнаруженные пробелы в теоретико-методологической базе и недостаточность эмпирических данных определяют необходимость:

- проведения сравнительного исследования смысложизненных ориентаций у людей среднего и пожилого возраста;
- проверки предположений о взаимосвязи ключевых составляющих смысложизненных ориентаций с дополнительными показателями; – создания целостного подхода к пониманию возрастных особенностей смысложизненных ориентаций.о психологической поддержке людей среднего и пожилого возраста.

Глава 2 Эмпирическое исследование смысложизненных ориентаций в среднем и пожилом возрасте

2.1 Описание выборки

В проведенном исследовании участвовали представители различных социальных и демографических групп среднего и пожилого возраста, что позволило обеспечить репрезентативность выборки. Состав участников отличался разнообразием по уровню образования, профессиональной принадлежности, текущему роду занятий (включая как работающих, так и неработающих граждан), а также по характеру семейного положения и бытовым условиям проживания (одиночное проживание, совместное проживание с детьми или другими членами семьи).

Методология исследования предполагала формирование двух равных по численности групп для проведения сравнительного анализа:

- первая исследовательская группа включала 52 респондента в возрастном диапазоне 45-59 лет, представляющих средний возраст;
- вторая исследовательская группа также состояла из 52 участников возрастной категории 60-74 года, относящихся к пожилому возрасту.

Следует отметить, что в обеих группах наблюдалось преобладание женского пола среди респондентов. Основным критерием при формировании выборки выступал возрастной показатель участников.

Процедура сбора эмпирических данных осуществлялась посредством комбинированного подхода. Часть респондентов самостоятельно заполняла специально разработанные методики, размещенные в цифровом формате на платформе Google Forms. Для другой части участников, преимущественно представителей старшей возрастной группы, был организован очный формат взаимодействия с исследователем, включавший непосредственное общение и запись результатов с их записью в электронной базе для последующей обработки данных.

2.2 Описание методов исследования смысловых ориентаций в среднем и пожилом возрасте

В ходе исследования была последовательно выполнена серия основных этапов организации научной работы:

- проведен подробный анализ актуальных теоретических концепций и результатов предыдущих исследований в области самоорганизации студентов, включая как отечественные, так и зарубежные научные источники;
- осуществлен обширный сбор данных с применением актуальных инструментов – через рассылку электронных опросников в формате Google Forms, а также путем непосредственного общения с участниками исследования и записи их ответов. Все полученные ответы были переведены в числовые показатели согласно установленным методикам и объединены в общую базу данных;
- выполнена комплексная обработка собранной информации, включающая статистический анализ, содержательную интерпретацию результатов, формулировку основных выводов и создание наглядных графических материалов для представления полученных данных.

При выборе исследовательских инструментов особое внимание уделялось нескольким важным требованиям:

- компактность методик для удобства респондентов;
- ограничение общего времени тестирования 30 минутами;
- научная обоснованность и подтвержденная валидность используемых методик.

Для изучения смысловых ориентаций и личностных характеристик были выбраны следующие методики:

- тест смысловых ориентаций в версии Д.А. Леонтьева;
- методика оценки жизнестойкости (адаптированная версия теста S. Maddi, выполненная Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой);

- методика диагностики диспозиционного оптимизма (адаптированная версия теста С. Carver & М. Scheyer, выполненная Т.О. Гордеевой, О.А. Сычевым, Е.А. Осиным);
- авторская социологическая анкета.

Научная обоснованность выбора дополнительных методик подтверждается множеством исследований, демонстрирующих устойчивые связи между анализируемыми конструкциями. В частности, была выявлена значимая корреляция всех показателей жизнестойкости с компонентами теста смысложизненных ориентаций ($p < 0,001$) [22].

Эти данные также поддерживаются региональными исследованиями — работа С.А. Богомаза и Т.Е. Левицкой в Томске продемонстрировала корреляцию жизнестойкости со шкалами смысложизненных ориентаций с коэффициентом $r = 0,40-0,55$. Кроме того, была задокументирована связь между диспозиционным оптимизмом и общей осмысленностью жизни по методике СЖО [12].

Тест смысложизненных ориентаций, который является основным инструментом исследования, позволяет определить уровень осмысленности жизни путем суммирования баллов по 20 пунктам, распределенным по пяти основным шкалам: жизненные цели, качество жизни и ее эмоциональная насыщенность, результативность жизни и удовлетворенность самореализацией, внутренний локус контроля и представления о контроле над своей жизнью.

Методика представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни», разработанного Дж. Крамбо и Л. Махоликом, основа которой была заложена в концепции стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла (Д. А. Леонтьев, 2006). Она охватывает пять ключевых направлений оценки:

- «Цели в жизни» - оценивает наличие у человека значимых жизненных целей, которые создают ощущение осмысленности существования и задают направление развития личности;

- «Процесс жизни» - определяет, насколько человек воспринимает свою текущую жизнь как интересную и наполненную смыслом;
- «Результативность жизни» - показывает, как человек оценивает прожитый отрезок жизни с точки зрения его продуктивности и осмысленности»
- «Локус контроля-Я» - измеряет уверенность человека в собственных силах и способностях;
- «Локус контроля-жизнь» - отражает убежденность человека в возможности управлять своей жизнью.

Первые три шкалы оценивают смысловые ориентации в разрезе временной перспективы (будущее, настоящее, прошлое). Две последние характеризуют разные аспекты внутреннего контроля над жизненными событиями. Общий показатель осмысленности жизни вычисляется путем суммирования баллов по всем 20 вопросам методики [28].

Вторым инструментом исследования выступил тест жизнестойкости (адаптированная версия опросника Hardiness Survey С. Мадди, выполненная Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой) [29].

Применяемая методология утвердилась в качестве эффективного и надёжного инструмента диагностики, чьи выводы стабильны и не подвержены влиянию демографических особенностей исследуемых лиц. С помощью данного теста возможно анализировать способность индивидуума к эффективному противостоянию стрессам или его предрасположенность к переживанию негативных эмоций.

Изучаемая методика анализирует четыре аспекта личности: вовлеченность, контроль, готовность к риску и общий уровень жизнестойкости. Согласно исследованиям Мадди, гармоничное взаимодействие и выраженность этих элементов играют ключевую роль в поддержании психического здоровья и обеспечении высокой продуктивности в стрессовых ситуациях. Важно не только развивать каждый из аспектов

отдельно, но также эффективно координировать их между собой и обеспечивать соответствие общему уровню.

В качестве третьего диагностического инструмента был применён тест на диспозиционный оптимизм, разработанный С. Carver и М. Scheyer, адаптированный для русскоязычной аудитории группой исследователей в лице Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.А. Осина. Тест состоит из двух ключевых шкал – положительных и отрицательных ожиданий, анализ которых способствует выявлению основной направленности личности. Методика обладает высокой надежностью и валидностью. Одним из важнейших преимуществ теста является его устойчивость к искажениям, вызванным стремлением к социальной желательности, что сохраняется даже в условиях неанонимного тестирования.

В рамках данной методологии оптимизм рассматривается как генерализованная установка на ожидание преимущественно благоприятных исходов в будущем, тогда как пессимизм связан с ожиданием негативных результатов. Эти психологические концепции играют фундаментальную роль в понимании воздействия личностных установок на физическое и психическое состояние человека [46].

Этот диагностический инструмент рекомендуется специалистами как эффективное средство комплексной оценки психологического благополучия, что также служит важным прогностическим фактором для оценки физического и психического здоровья.

Авторская социологическая анкета была направлена на изучение субъективной оценки социально-экономического положения респондентов. Анкета включала в себя 6 вопросов, на каждый из которых предлагалось по несколько видов ответов:

- Как Вы оцениваете текущее материальное положение Вашей семьи?
- а) Недостаточное — не хватает на базовые потребности
- б) Скорее недостаточное, чем достаточное
- в) Достаточное — хватает на основные нужды

- г) Хорошее — можем позволить себе больше, чем только необходимое
- д) Высокое — не испытываем финансовых затруднений, можем позволить себе многое
- Насколько Вы удовлетворены уровнем своего дохода?
- а) Полностью неудовлетворен(а)
- б) Скорее неудовлетворен(а), чем удовлетворен(а)
- в) Затрудняюсь ответить
- г) Скорее удовлетворен(а), чем неудовлетворен(а)
- д) Полностью удовлетворен(а)
- Как часто вы испытываете финансовые трудности?
- а) Постоянно
- б) Часто
- в) Иногда
- г) Редко
- д) Никогда
- Приходится ли вам отказываться от необходимых покупок (одежда, лекарства, питание) из-за недостатка средств?
- а) Да, регулярно
- б) Иногда
- в) Нет, никогда
- Есть ли у вашей семьи сбережения (накопления)?
- а) Нет
- б) Есть, но очень небольшие
- в) Есть, достаточно для непредвиденных расходов
- г) Да, регулярно откладываем средства
- Как Вы оцениваете уровень жизни своей семьи по сравнению со средним уровнем в вашем регионе?
- а) Ниже среднего
- б) Примерно на среднем уровне
- в) Выше среднего

Методология предоставляет научно обоснованные сведения о характере мировосприятия человека и его готовности к преодолению жизненных сложностей, делая ее неоценимым инструментом как для исследовательской деятельности, так и для практической психологии. Результаты, полученные в ходе тестирования, могут быть использованы для создания настроенных на индивидуума программ психологической поддержки и формирования адаптивных стратегий поведения.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

2.3.1 Сравнительный анализ

Применение критерия Колмогорова-Смирнова для изучения распределения данных в выборке показало, что оно не соответствует нормальному закону. В связи с этим для сравнительного анализа были использованы непараметрические методы статистической обработки, такие как U-критерий Манна-Уитни и H-критерий Краскела-Уоллиса. Эти методы подходят для работы с данными, не подчиняющимися нормальному распределению, и адаптированы к выборкам с разным объемом данных.

Для анализа и выявления статистически значимых различий между возрастными подгруппами был выбран U-критерий Манна-Уитни, как наиболее адекватный инструмент для сравнения двух независимых выборок. Количественные итоги анализа были систематизированы и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты применения критерия Колмогорова-Смирнова

Показатели методик	Средний ранг		U Манна-Уитни	Уровень значимости
	Средний возраст (45 – 59)	Пожилой возраст (60 – 74)		
Процесс жизни	60,75	44,25	923,000	0,005
Результат жизни	58,34	46,66	1048,500	0,048
ОЖ	59,82	45,18	971,500	0,013
Вовлеченность	61,80	43,20	868,500	0,002
Принятие риска	60,34	44,66	944,500	0,008
Жизнестойкость	61,29	43,71	895,000	0,003
Позитивные ожидания	59,46	45,54	990,000	0,018
Негативные ожидания	42,44	62,56	829,000	0,001
Диспозиционный оптимизм	64,70	40,30	717,500	0,000

Отмечается, что применение непараметрических методов в данном исследовании было обусловлено особенностями распределения исследуемых данных, что способствовало повышению достоверности и точности сравнения между анализируемыми группами.

В ходе детализированного статистического анализа, выполненного с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, выявлены значительные возрастные различия между средней и пожилой возрастными группами по основным диагностическим индикаторам. В ходе анализа были выявлены значимые различия в различных аспектах жизнедеятельности. Например, процессуальный аспект жизнедеятельности показал результаты ($U = 923$; $p = 0,005$), в то время как показатели результативности жизненного пути составили ($U = 1048,5$; $p = 0,048$), а интегрированный индекс экзистенциальной осмысленности – ($U = 971,5$; $p = 0,013$). Также возрастная дифференциация проявилась в количественных показателях личной вовлеченности ($U = 868,5$; $p = 0,002$), общей жизнестойкости ($U = 895$; $p = 0,003$), склонности к рискованному поведению ($U = 944,5$; $p = 0,008$),

позитивных ожиданиях ($U = 990$; $p = 0,018$), негативных ожиданиях ($U = 829$; $p = 0,001$) и общем диспозиционном оптимизме ($U = 717,500$; $p = 0,000$).

Тщательный анализ показал, что старшая возрастная группа отличается уменьшенным уровнем удовлетворенности текущим положением вещей, при этом значительную роль в формировании смысла играет анализ прошлого опыта. Присутствует четкая тенденция к критическому пересмотру пройденного жизненного пути и достигнутых результатов. Зарегистрировано снижение активности в социальной интеграции и пониженные показатели жизнестойкости.

Геронтологическая группа проявляет уменьшенный оптимизм в отношении преодоления трудностей, предпочитая стратегии избегания. Наблюдается ослабленная способность к переживанию настоящего момента, приобретая особое значение временные рамки прошлого [21].

Для проверки второй исследовательской гипотезы был проведен дополнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни, нацеленный на выявление различий в жизненных ориентациях, зависящих от экономического статуса, уровня образования и самооценки здоровья.

Статистически значимые различия были обнаружены лишь в области целеустремленности у геронтологической группы, в зависимости от самооценки здоровья ($p < 0,05$).

Таким образом, вторая исследовательская гипотеза о влиянии социально-демографических факторов (материального положения, уровня образования и самооценки здоровья) на жизненные ориентации не подтвердилась, за исключением определённого влияния субъективной оценки здоровья на целевую направленность у пожилых людей.

2.3.2 Корреляционный анализ

В ходе корреляционного исследования взаимодействий между различными параметрами смысловых жизненных ориентаций, показателями

жизнестойкости и оптимистическим настроем у представителей средневозрастной и геронтологической групп было выявлено 34 значимых взаимосвязи.

Предварительный анализ распределения данных, проведённый с использованием статистического критерия Колмогорова-Смирнова, показал, что исследуемая выборка отклоняется от нормального распределения. Учитывая данное обстоятельство, для последующего математико-статистического анализа был избран непараметрический метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который наиболее адекватно соответствует особенностям полученных эмпирических данных. В таблицах 2-5 приведены результаты корреляционного анализа у лиц среднего и пожилого возраста.

Таблица 2 – Корреляционные связи между смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью у лиц среднего возраста (45-59 лет)

Показатели	Жизнестойкость: включенность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
Целеполагание	$r=0,649$; $p=0,000$	$r=0,534$; $p=0,000$	$r=0,513$; $p=0,000$	$r=0,663$; $p=0,000$
Процессуальность	$r=0,681$; $p=0,000$	$r=0,480$; $p=0,000$	$r=0,489$; $p=0,000$	$r=0,654$; $p=0,000$
Результативность	$r=0,550$; $p=0,000$	$r=0,567$; $p=0,000$	$r=0,585$; $p=0,000$	$r=0,660$; $p=0,000$
Общая осмысленность жизни	$r=0,552$; $p=0,000$	$r=0,430$; $p=0,001$	$r=0,499$; $p=0,001$	$r=0,557$; $p=0,000$

Таблица 3 – Корреляционные связи между смысловыми ориентациями и жизнестойкостью у лиц пожилого возраста (60-74 года)

Показатели	Жизнестойкость: включенность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
Целеполагание	$r=0,336; p=0,015$			$r=0,279; p=0,045$
Процессуальность	$r=0,304; p=0,028$			$r=0,279; p=0,045$
Внешний локус контроля		$r=-0,278; p=0,046$		$r=-0,0291; p=0,037$

Таблица 4 – Корреляционные связи между смысловыми ориентациями и диспозиционным оптимизмом у лиц среднего возраста (45-59 лет)

Показатели	Позитивные ожидания	Негативные ожидания
Процессуальность	$r=0,369; p=0,007$	
Результативность	$r=0,354; p=0,010$	
Экзистенциальный контроль	$r=-0,294; p=0,034$	
Локус витального контроля		$r=0,404; p=0,003$
Целеполагание	$r=0,447; p=0,001$	
Общая осмысленность	$r=0,439; p=0,001$	

Таблица 5 – Корреляционные связи между смысловыми ориентациями и диспозиционным оптимизмом у лиц пожилого возраста (60-74 года)

Показатели	Позитивные ожидания
Результативность	$r=0,286; p=0,040$

На основании результатов корреляционного анализа были сконструированы корреляционные плеяды, обеспечивающие наглядную визуализацию обнаруженных взаимосвязей между исследуемыми переменными.

Детальная визуализация структурных взаимосвязей между компонентами смысловых ориентаций и показателями жизнестойкости для обеих возрастных групп представлена на рисунке 1. Данное графическое отображение позволяет наглядно проследить характер и

интенсивность выявленных корреляционных связей между исследуемыми психологическими конструктами.

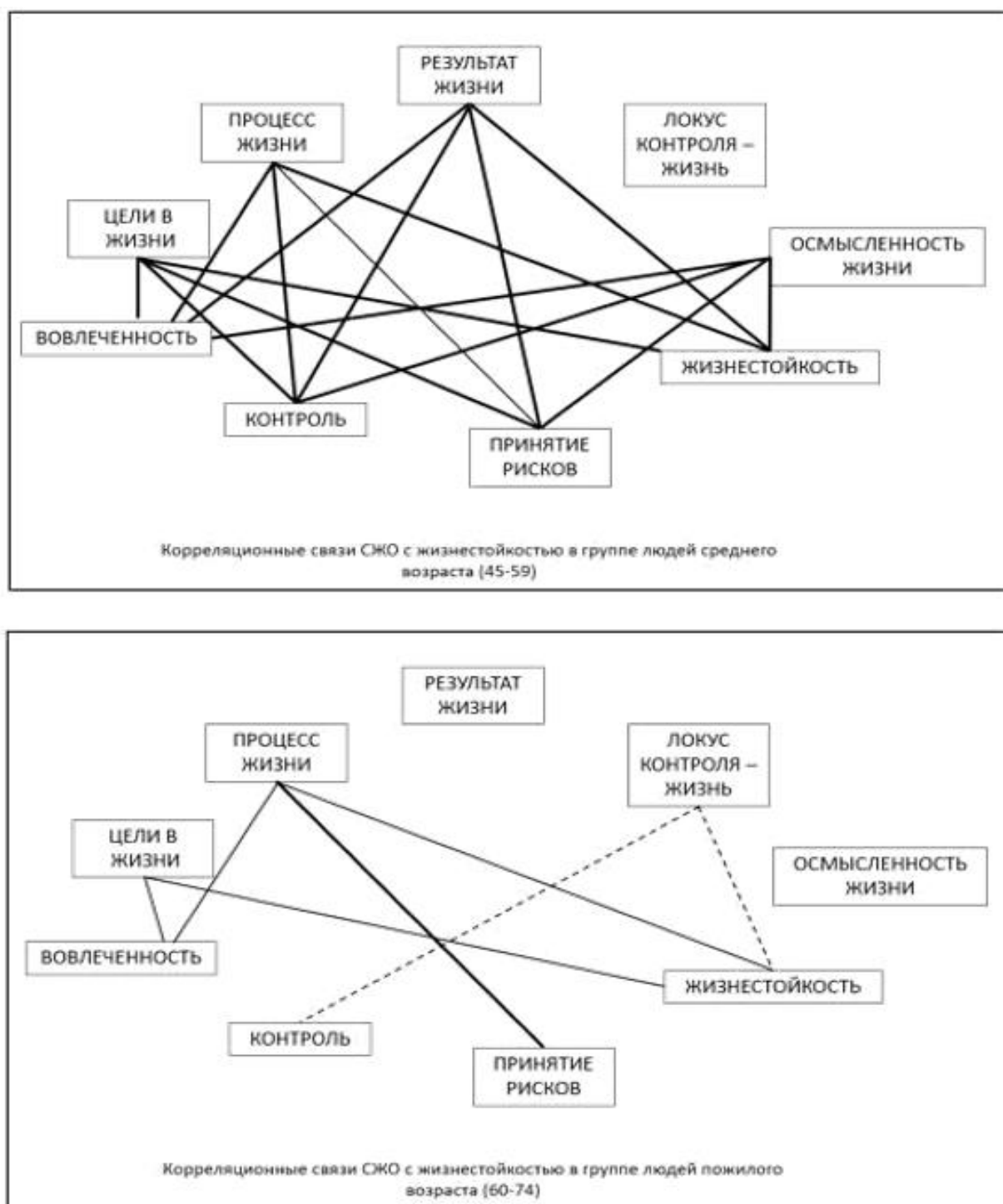


Рисунок 1 – Корреляционные отношения между смысловыми ориентациями и жизнестойкостью у людей среднего и пожилого возраста

При проведении анализа, между аспектами экзистенциальных ориентиров и индикаторами психологической устойчивости у лиц, находящихся в периоде средней зрелости (45-59 лет), были выявлены нижеследующие статистически достоверные закономерности:

- обнаружены существенные положительные корреляционные зависимости между индикаторами целевой ориентации, процессуального восприятия жизнедеятельности, результативности жизненного континуума, общего экзистенциального осмысления и фактором включенности в жизненный поток ($r = 0,649$ при $p = 0,000$, $r = 0,681$ при $p = 0,000$, $r = 0,550$ при $p = 0,000$, $r = 0,552$ при $p = 0,000$);
- зафиксированы значительные прямые взаимозависимости между параметром контролирующего поведения и показателями жизненного целеполагания, эффективности жизнедеятельности и интегральной осмысленности существования ($r = 0,534$ при $p = 0,000$, $r = 0,480$ при $p = 0,000$, $r = 0,567$ при $p = 0,000$, $r = 0,430$ при $p = 0,001$);
- установлены достоверные позитивные корреляционные связи между компонентом принятия жизненных вызовов и индикаторами экзистенциальных целевых установок ($r = 0,513$ при $p = 0,000$, $r = 0,489$ при $p = 0,000$, $r = 0,588$ при $p = 0,000$, $r = 0,499$ при $p = 0,001$);
- обнаружены статистически значимые положительные связи между обобщенным показателем жизнестойкости и показателями целевой направленности, процессуального восприятия жизни, результативности жизненного пути и интегральной осмысленности существования ($r = 0,663$ при $p = 0,000$, $r = 0,654$ при $p = 0,000$, $r = 0,660$ при $p = 0,000$, $r = 0,557$ при $p = 0,000$).

Полученный эмпирический материал демонстрирует, что степень интегрированности субъекта в жизненные процессы, сформированность убеждения в возможности самостоятельного управления течением собственной жизни и её результатами, а также укорененность представления о том, что жизненные события являются катализатором личностного развития,

находятся в прямой корреляционной зависимости с уровнем целенаправленности, и достигнутыми результатами жизнедеятельности.

В результате комплексного исследования интеркорреляционных паттернов между экзистенциальными факторами и маркерами психической устойчивости у представителей геронтологической группы (возрастной диапазон 60-74 года) были установлены следующие закономерности:

- обнаружена достоверная позитивная корреляционная взаимосвязь средней силы между показателем персональной включенности и индикаторами целенаправленности жизненного пути, а также процессуальным аспектом существования (корреляционный индекс $r = 0,336$ с вероятностью ошибки $p = 0,015$ и $r = 0,304$ при $p = 0,028$ соответственно);
- выявлена негативная корреляционная зависимость умеренной интенсивности между экстернальным локусом жизненного контроля и регулятивным измерением ($r = - 0,278$ при $p = 0,046$). Указанная закономерность свидетельствует о формировании у индивида состояния выученной беспомощности и глубинного убеждения в отсутствии причинно-следственных взаимосвязей между индивидуальным выбором и жизненным континуумом;
- зарегистрирована статистически верифицированная корреляционная связь между фактором принятия жизненных испытаний и процессуальной составляющей бытия ($r = 0,442$ при $p = 0,001$);
- выявлены значительные корреляционные связи между обобщенным показателем жизнестойкости и показателями целевой направленности, а также процессуальности бытия ($r = 0,279$ при $p = 0,045$, $r = 0,293$ при $p = 0,035$);
- установлена обратная корреляционная зависимость между интегральным индексом жизнестойкости и внешней локализацией контроля над жизнедеятельностью ($r = -0,291$ при $p = 0,037$).

Визуализация на рисунке 2 отражает корреляционные констелляции, иллюстрирующие особенности взаимосвязей между смысложизненными ориентировочными конструктами и диспозиционным оптимизмом в изучаемых возрастных группах.

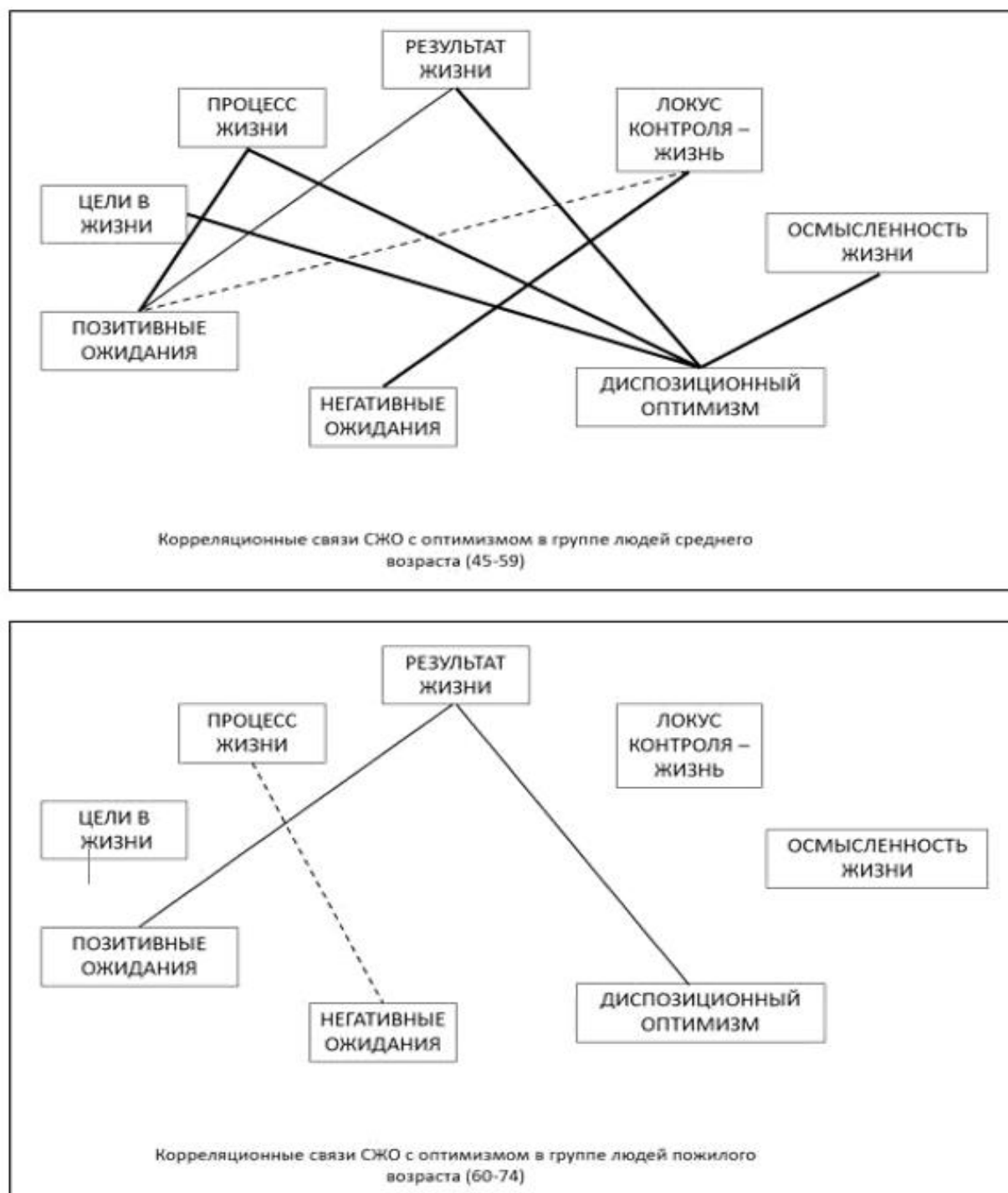


Рисунок 2 – Корреляционные отношения между смысложизненными ориентациями и диспозиционным оптимизмом в группе людей среднего и пожилого возраста

В ходе детального изучения корреляционных взаимосвязей между показателями экзистенциальной направленности и оптимистическими predispositionами у представителей зрелого возрастного этапа (45-59 лет) обнаружены нижеследующие закономерности:

- идентифицированы статистически значимые положительные корреляционные взаимосвязи между процессуальными и результативными аспектами жизненного функционирования и позитивными экспектационными установками ($r = 0,369$ при $p = 0,007$, $r = 0,354$ при $p = 0,010$), а также обратная корреляция с индикатором локализации экзистенциального контроля ($r = -0,294$ при $p = 0,034$);
- верифицирована существенная прямая корреляционная взаимозависимость между локусом витального контроля и негативными антиципациями ($r = 0,404$ при $p = 0,003$). Данная феноменология указывает на то, что субъект рассматривает жизненные обстоятельства как обусловленные внешними детерминантами, а не собственной субъектностью, что предопределяет генезис пессимистических прогностических конструкторов относительно перспективы;
- обнаружены значительные позитивные интеркорреляционные связи между экзистенциальными целевыми ориентирами, процессуальностью бытия, результативностью жизнедеятельности, интегральной осмысленностью и диспозиционным оптимистическим настроением ($r = 0,447$ при $p = 0,001$, $r = 0,562$ при $p = 0,000$, $r = 0,515$ при $p = 0,000$, $r = 0,439$ при $p = 0,001$).

Эмпирический материал свидетельствует о фундаментальной взаимообусловленности между диспозиционным оптимизмом и экзистенциальной рефлексивностью, поскольку интерпретирование жизни как семантически наполненной и телеологически ориентированной способствует формированию конструктивных антиципаций будущего. Постигание или конструирование экзистенциального смысла активизирует развитие

уверенности в благоприятной природе грядущего и потенциальной преодолемости возникающих препятствий.

При исследовании корреляционных паттернов между экзистенциальными ориентациями и оптимистическими диспозициями в геронтологической выборке (60-74 года) выявлены следующие закономерности:

- зафиксирована умеренная положительная корреляционная связь между результативностью жизненного пути и позитивными ожиданиями ($r = 0,286$ при $p = 0,040$);
- установлена обратная корреляционная зависимость между негативными антиципациями и процессуальным компонентом жизнедеятельности ($r = -0,318$ при $p = 0,021$). Прослеживается закономерность: интенсификация удовлетворенности процессом жизни сопровождается минимизацией негативных прогнозов относительно будущего;
- документирована позитивная корреляционная связь между результативностью жизненного пути и диспозиционным оптимистическим настроением ($r = 0,298$ при $p = 0,032$).

Исследование сформированных корреляционных констелляций демонстрирует дезинтеграцию взаимосвязей между экзистенциальными ориентациями, оптимистическими установками и жизнестойкостью в период поздней зрелости. Несмотря на сохранение отдельных корреляционных связей, их интенсивность существенно редуцирована в сравнении со средневозрастной группой. Характерно доминирование инверсионных зависимостей, проявляющихся в отрицательных корреляциях. Данная феноменология может быть детерминирована снижением витальной активности в геронтологическом периоде и относительной стабилизацией жизненного уклада.

На основании проведенного исследования можно выделить ряд психологических рекомендаций, направленных на поддержку и развитие

смыслоразностных ориентаций и жизнестойкости у лиц зрелого и пожилого возраста. Эти рекомендации имеют практическое значение в работе с данной возрастной категорией в рамках психологического сопровождения, консультирования и социально-психологической поддержки.

Для зрелого и пожилого возраста особенно значимым становится наличие устойчивых жизненных ориентиров, которые придают внутреннюю целостность личности и ощущение направленности существования.

Рекомендуется:

- активное включение личности в деятельность, имеющую личностную значимость (волонтерство, наставничество, участие в общественной жизни);
- работа с целеполаганием, в том числе на уровне микроцелей (ежедневные и недельные задачи, ориентированные на самореализацию и пользование накопленным жизненным опытом);
- поддержание активных интересов и увлечений, расширяющих сферу жизненных смыслов.

Даже в пожилом возрасте важна способность субъекта проектировать будущее и ощущать контроль над предстоящими событиями.

Рекомендуется:

- психологические тренинги, направленные на развитие навыков позитивного мышления и осознанности;
- индивидуальные консультации, в которых прорабатываются установки, связанные с восприятием старости как периода упадка;
- создание условий для планирования даже краткосрочного будущего (например, поездки, встречи, совместные мероприятия).

Психологическая жизнестойкость, по данным исследования, напрямую связана с осмысленностью жизни.

Рекомендуется:

- психопрофилактические занятия, развивающие контроль, вовлеченность и принятие вызовов (компоненты жизнестойкости по С. Мадди);
- использование методик саморефлексии и ведения дневников, где фиксируются ресурсы преодоления трудностей;
- работа с травматическим опытом и обучение методам когнитивной переработки стрессовых событий.

Изоляция и одиночество могут ослабить чувство смысла и устойчивость личности.

Рекомендуется:

- создание групп поддержки и совместных клубных объединений по интересам;
- организация мероприятий с участием разных возрастных групп (мост поколений), где пожилой человек может почувствовать свою значимость и востребованность;
- привлечение к активному общению, в том числе с использованием цифровых технологий.

Для осмысления прожитой жизни и укрепления смысловых структур полезно развитие навыков самопонимания и самоинтерпретации.

Рекомендуется:

- проведение тренингов по анализу жизненного пути (методика «жизненного автопортрета»);
- тематические беседы, направленные на интеграцию пройденного опыта и его ценностную переоценку;
- работа с биографией через арт-терапевтические и нарративные методы.

Соответственно рекомендации должны носить комплексный характер, сочетая когнитивные, эмоциональные и поведенческие подходы. Особое внимание следует уделять индивидуальному подходу, учитывающему

уникальные особенности личности, уровень зрелости и жизненные обстоятельства.

Выводы по второй главе

В рамках имплементации комплексных исследовательских инициатив реализован многоаспектный научно-аналитический мониторинг по следующим магистральным векторам:

- проведено фундаментальное эмпирическое обследование качественно-количественных параметров экзистенциальной направленности у субъектов, относящихся к средневозрастному и геронтологическому периодам онтогенеза, с использованием верифицированного психодиагностического инструментария;
- была проведена тщательная стратификация индикаторов экзистенциальной направленности, жизнестойкости и оптимистических предрасположенностей в группах молодежи и пожилых людей;
- осуществлен детальный сравнительный анализ особенностей смысложизненных конструкций с учетом образовательного уровня, гендерных различий, субъективной оценки физического состояния и материально-экономического положения участников исследования;
- сформирована детализированная дескрипция корреляционных конфигураций между экзистенциальными ориентирами, витальной резистентностью и оптимистическими диспозициями у представителей средневозрастной и геронтологической страт.

Аккумулятивный эмпирический базис свидетельствует о существенной возрастной обусловленности исследуемой феноменологии.

Верифицировано присутствие достоверных возрастных дифференциаций в интенсивности и векторной направленности экзистенциальных конструкторов личности. Многомерный анализ эмпирического материала позволил констатировать, что содержательно-

смысловые характеристики жизненных ориентаций в геронтологической страте, в отличие от средневозрастной когорты, демонстрируют доминирование негативной валентности. Данная феноменология может быть детерминирована констелляцией биопсихосоциальных и экономических трансформаций, имманентно присущих данному онтогенетическому этапу.

Сравнительный анализ жизненно-смысловых ориентаций двух возрастных групп, с учётом их материального положения, самочувствия и профессиональной квалификации, не показал значительных статистических различий в интегральных показателях. Тем не менее, была замечена заметная разница в целеполагании среди пожилой подгруппы, которая зависела от их субъективной оценки здоровья. Таким образом, можно сделать вывод о том, что экзистенциальные ориентации обеих возрастных групп в значительной степени независимы от рассматриваемых социодемографических факторов.

Корреляционный анализ показал наличие значительных положительных взаимосвязей между показателями смысловых ориентаций, жизненной устойчивости и настроения на оптимизм в группе среднего возраста (45-59 лет), в то время как в геронтологической группе (60-74 года) эти связи либо значительно ослаблены, либо полностью отсутствуют. Особенно примечательно, что в пожилой подгруппе многие корреляционные связи принимают обратный характер, показывая негативную зависимость между анализируемыми переменными.

Эти данные создают фундаментальную информационную основу для разработки стратегий психологического сопровождения лиц разного возраста, принимая во внимание особенности их жизненно-смысловой ориентации.

Заключение

В данном исследовании был осуществлён всесторонний теоретический анализ вопросов, касающихся жизненных ориентаций, устойчивости личности к жизненным трудностям и настроения на оптимизм на разных этапах возрастного развития, с акцентом на периоды средней зрелости и старости.

Исследование базировалось на детальном исследовании отечественной и зарубежной научной литературы, что способствовало формулированию основных понятий. Согласно теоретическими работами Д.А. Леонтьева, жизненные ориентации рассматриваются как сложная система осознанных и выборочных связей, содержащих личностную направленность, её цели, осмысленность принятых решений, удовлетворение от самореализации и готовность к ответственному самостоятельному развитию. На основе теоретического анализа можно констатировать, что стремление к осмыслению своего существования является важной потребностью духовно развитого человека на протяжении всей его жизни.

Влияние социальной среды, образовательного контекста и межличностных отношений оказывают значительное воздействие на формирование жизненных ориентаций, их будущее видение и перспективы.

В рамках анализа также были рассмотрены понятия «жизнестойкость» и «диспозиционный оптимизм», которые демонстрируют глубокую связь с жизненными ориентациями. Устойчивость к жизненным невгодам способствует активной жизненной позиции и уверенности в возможности воздействовать на жизненные события, а диспозиционный оптимизм, как когнитивная установка, характеризующаяся позитивными ожиданиями будущего, связан с высокой психологической резистентностью к стрессу.

Эмпирическая часть исследования состояла из следующих задач:

– оценка уровня выраженности жизненных ориентаций, жизнестойкости и оптимизма у людей среднего и пожилого возраста;

- проведение сравнительного анализа направленности жизненных ориентаций в различных возрастных группах;
- исследование взаимосвязей жизненных ориентаций с уровнем образования, полом, самооценкой здоровья и материальным положением;
- анализ отношений между жизненными ориентациями, жизнестойкостью и оптимизмом в разных возрастных категориях.

Эмпирические данные подтвердили основную гипотезу: в пожилом возрасте наблюдаются более заметные негативные тенденции в содержании жизненных ориентаций по сравнению со средним возрастом, включая снижение удовлетворенности текущими жизненными достижениями и доминирование прошлого в жизненных ориентациях. Эти особенности обусловлены разнообразными факторами, включая качество семейных отношений, особенности воспитания, состояние здоровья и социальный контекст. В то же время гипотеза о влиянии социодемографических характеристик на жизненные ориентации не нашла подтверждения.

В результате исследования получены данные, обладающие не только значительной практической ценностью, но и открывающие широкие возможности для применения в различных сферах:

- в области психологического консультирования, связанного с возрастной динамикой, где глубокое понимание особенностей жизненных ориентаций может повысить эффективность работы специалистов;
- при создании и оптимизации методов работы как с группами, так и с индивидуальными клиентами среднего и старшего возраста, с акцентом на учет их экзистенциальных характеристик;
- в разработке комплексных программ психологической поддержки для пожилых людей, направленных на улучшение их качества жизни и повышение чувства благополучия;

- для расширения теоретической базы исследования жизненных ориентаций на разных этапах жизненного пути, особенно в периоды средней и поздней зрелости;
- в качестве методологической основы для будущих исследований в сфере персонологии, геронтопсихологии, консультационной практики и психокоррекции.

Значение исследования акцентируется текущим дефицитом работ академического характера, сосредоточенных на специфике жизненно-смысловых установок у лиц среднего и пожилого возраста, а также отсутствием сравнительных исследований этих ориентаций в указанных категориях.

Научное исследование жизненных ориентаций - важный элемент для понимания природы человека, помогает созданию эффективных социальных программ, останавливает процессы социально-разрушительного плана, содействует укреплению психологического здоровья общества. Определённо в дальнейшем направление требует как теоретического, так и методологического развития. Особенно в сфере психологического сопровождения на поздних этапах жизни, недостаточно развита теоретическая обоснованность и методологические разработки.

Список используемой литературы

1. Адлер А. Наука жить. М.: Port Royal, 1997.
2. Аллахманов Э. М. Человек в поисках смысла: концепция логотерапии В. Франкла // Инновационная наука, 2016. №5-3 (17) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-v-poiskah-smysla-kontseptsiiyalogoterapii-v-frankla> (дата обращения: 01.05.2025).
3. Андреева Т. В. Идеи Б. Г. Ананьева и эмпирическое исследование жизненного пути личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/idei-b-g-ananieva-i-empiricheskoe-issledovanie-zhiznennogo-puti-lichnosti>.
4. Блохина И. А., Москаленко О. В. К вопросу о взаимосвязи компонентов жизнестойкости и смысловых ориентаций личности // Журнал Научный взгляд № 3(56), 2019.
5. Боженкова К. А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник, 2016. №3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyudeypozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 13.05.2025).
6. Боязитова И. В., Эркенова М. М. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте // Russian Journal of Education and Psychology, 2018. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyy-potentsial-kak-osnova-zhiznestoykosti-v-studencheskom-vozraste>.
7. Братусь Б. С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология, 1980, № 2. 3-13 с.
8. Братусь Б. С. Анатомия личности. М.: Мысль, 1988.
9. Габдулина Л. И. Осмысленность жизни личности и ее субъективная картина: опыт эмпирического исследования их взаимосвязи у лиц пожилого и среднего возраста // Известия Самарского научного центра РАН, 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osmyslennost-zhiznilichnosti-i-ee>

subektivnaya-kartina-opyt-empiricheskogo-issledovaniya-ihvzaimosvyazi-u-lits-pozhilogo-i-srednego (дата обращения: 06.04.2025).

10. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. М.: Изд-во МГУ, 1987. 175 с.

11. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-dispozitsionnogooptimizma-validnost-i-nadezhnost-oprosnika-tdo-p>.

12. Гордеева Т. О., Осин Е. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма // Психологическая диагностика, 2010, № 2.

13. Гурова Е. В. К вопросу применения категорий возрастно-психологического анализа в геронтопсихологии // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика, 2004. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kvoprosu-primeneniya-kategoriy-vozzrastno-psihologicheskogo-analiza-vgerontopsihologii> (дата обращения: 13.05.2025).

14. Ермакова Н. Г., Денисова К. Э., Виттен А. А. Смыслжизненные ориентации и удовлетворенность жизнью лиц пожилого и старческого возраста // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2020/11/22-2020.-Ermakova-et-al.pdf>.

15. Ермакова Н. Г., Защирина О. В., Саковский И. В., Денисова К. Э., Фролова Н. Д. Отношение к смыслам жизни и удовлетворенность жизнью людей пожилого и старческого возраста // Психология и Психотехника. 2024, № 2. 13-28 с. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70045.

16. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций. М.: Академический проект, 2005. 240 с.

17. Краснова О. В. Личность пожилого человека: социально-психологический подход // Автореф. дисс. докт. мед. наук, 2006.

18. Кулагина И. В. Особенности смысложизненных ориентаций личности в среднем возрасте // Концепт, 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-smyslozhiznennyh-orientatsiylichnosti-v-srednem-vozhraсте> (дата обращения: 27.02.2025).

19. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. М.: Смысл, 2003. 487 с.

20. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.

21. Леонтьев Д. А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2007.

22. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков.

23. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев, URL: http://royallib.com/read/leontev_dmitriy/ocherk_psihologii_lichnosti (дата обращения: 13.05.2024)

24. Леонтьев Д. А. Философия жизни М. Мамардашвили и её значение для психологии. / Д. А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. 2011. 23с.

25. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни: развитие человека между детством и старостью: пер.с нем. Калуга: Духов. Познание, 1994. 217 с.

26. Лучшева Л. М. Психологические особенности пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №66-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennostipozhilogo-vozhraсте> (дата обращения: 27.02.2025).

27. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2008.

28. Михайлова В. С. Смысложизненные ориентации многодетных матерей В. С. Михайлова. Текст: не посредственный // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск,

февраль 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 6-9. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7152/> (дата обращения: 13.05.2025).

29. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте: ВЕСТН. МОСК. УН-ТА. СЕР. 14. ПСИХОЛОГИЯ. 2013. № 2.

30. Педченко Н. С., Луговская Л. А. Критерии и показатели исследования эффективности долговой политики государства // БИ. 2013. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriteriii-pokazateli-issledovaniya-effektivnosti-dolgovoy-politiki-gosudarstva> (дата обращения: 13.05.2025).

31. Попова Т. А, Цилина М. И. Смыслы и ценности. структурные компоненты смысложизненных ориентаций // Психологические проблемы смысла жизни. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smysly-itsennosti-strukturnye-komponenty-smyslozhiznennyh-orientatsiy>.

32. Пристром М. С., Пристром С. Л., Семененков И. И. Старение физиологическое и преждевременное. Современный взгляд на проблему // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. 2017. №5-6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/starenie-fiziologicheskoe-iprezhdevremennoe-sovremennuyu-vzglyad-na-problemu-1> (дата обращения: 27.02.2025).

33. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2002.

34. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2019. 713с.

35. Саратовский С. В. Изучение особенностей смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин в период кризиса середины жизни в консультативной практике психолога: специальность 37.04.01 Психология: магистерская диссертация; Тольяттинский государственный университет. Тольятти, 2021. 105 с.

36. Сахарова Т. Н. Возрастная динамика смысложизненных ориентаций личности // Вестник ВГТУ. 2012. №10-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnayadinamika-smyslozhiznennyh-orientatsiy-lichnosti> (дата обращения: 06.04.2025).

37. Сахарова Т. Н. Смыслоразножизненные ориентации людей пожилого возраста // Развитие личности. 2012. №2.
38. Северин А. В. Социально-психологическая адаптация пожилых людей к изменяющемуся миру: психологические проблемы пожилых и способы их решения: монография / А. В. Северин. Брест: Альтернатива, 2020. 84 с.
39. Свирина А. О. Особенности смыслоразножизненных ориентаций в пожилом возрасте: Выпускная квалификационная работа, 2021.
40. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности: учеб. Пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
41. Солодников В. В., Солодникова И. В. Объект исследования «Средний возраст» человека // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, 2009. № 1 (89). 166-185 с.
42. Старшенбаум Г. В. Большая книга психологических кризисов. Программа помощи от 3 до 103. М.: АСТ, 2019. 640 с
43. Степанова Е. И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. Монография. СПб.: Алетейя, 2000. 288 с.
44. Сулова Т. Ф., Жучкова С. М. Исследование удовлетворенности жизнью и смыслоразножизненных ориентаций в пожилом и старческом возрасте // СПЖ, 2014. №53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-udovletvorennosti-zhiznyu-ismyslozhiznennyh-orientatsiy-v-pozhilom-i-starcheskom-vozhraсте>.
45. Тайны жизненного цикла / Г. Шихи // Психология возрастных кризисов: хрестоматия / [сост. К. В. Сельченко]. Минск, 2003.
46. Федорова М. И. Связь личностных ресурсов с субъективным благополучием студентов в экстремальных условиях пандемии: специальность 37.04.01 Психология безопасности и здоровья: магистерская диссертация; Национальный исследовательский Томский государственный университет - НИ ТГУ. Томск, 2023. 81 с.

47. Фоминова А. Н. Психологические ресурсы человека: возрастной аспект. Монография. М.: Прометей, 2021. 294 с.
48. Франкл В. Смысл жизни. – М.: Академия, 2000.
49. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
50. Хьелл Л. А. Теории личности. Основные положения, исследования и применение: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. 3-е изд. – СПб. [и другие]: Питер; Минск: Питер, 2019. 606 с.
51. Чернобровкина С. В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2014, № 2. 30-42 с.