

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 психологического благополучия и ценностных ориентаций у лиц
пожилого возраста

Обучающийся О.И. Кузьмина
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель И.В. Голубева
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Актуальность данного исследования обусловлена увеличением доли населения пожилого возраста. Особую значимость здесь приобретает вопрос качества жизни пожилых людей. Однако взаимосвязь благополучия с ценностными ориентациями в данном возрасте изучена мало, что создает пробел в понимании факторов поддержания эмоционального комфорта и жизненной удовлетворенности пожилых людей.

Исследование посвящено изучению взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста.

Для достижения данной цели в исследовании решаются следующие задачи: раскрыть содержание и подходы к понятиям «психологическое благополучие», «ценностные ориентации», проанализировать психологические особенности пожилого возраста; выявить различия в показателях психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста; провести эмпирический анализ взаимосвязей между психологическим благополучием и ценностными ориентациями у мужчин и женщин пожилого возраста; разработать психологическую программу, направленную на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста.

Исследование имеет практическую значимость.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа включает введение, две главы, 6 таблиц, 3 рисунка, заключение, список используемой литературы из 50 источников и 3 приложений.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы изучения психологического благополучия и ценностных ориентаций у лиц пожилого возраста.....	8
1.1 Понятие психологического благополучия личности.....	8
1.2 Ценностные ориентации: определение, классификации и особенности в пожилом возрасте.....	15
1.3 Психологические особенности пожилого возраста.....	25
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у лиц пожилого возраста.....	32
2.1 Организация исследования.....	32
2.2 Результаты исследования	34
2.3 Психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста.....	58
Заключение	64
Список используемой литературы.....	67
Приложение А Первичные данные по методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева.....	72
Приложение Б Первичные данные по диагностике реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой.....	76
Приложение В Первичные данные по шкале психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского....	77

Введение

Актуальность исследования. В условиях глобального старения населения, включая Россию, вопросы психологического благополучия и качества жизни пожилых людей приобретают особую значимость. Психологическое благополучие в пожилом возрасте является ключевым фактором, определяющим способность человека адаптироваться к возрастным изменениям, поддерживать социальную активность и сохранять удовлетворенность жизнью. Оно представляет собой динамическую систему, включающую такие компоненты, как автономия, самопринятие, личностный рост, позитивные отношения, наличие жизненных целей и компетентность. Эти аспекты, согласно исследованиям, напрямую влияют на качество жизни и возможности самоактуализации пожилых людей [26; 48; 49].

Особую роль в формировании психологического благополучия играют ценностные ориентации, которые определяют мотивацию, эмоциональное состояние и жизненные приоритеты человека. Ценности, как устойчивые когнитивные и эмоциональные конструкты, формируют отношение личности к себе, окружающим и миру, задавая направление ее деятельности и поведению. В пожилом возрасте происходит переоценка ценностей, смещение акцентов с внешних достижений на внутренние смыслы, такие как здоровье, семья, духовное благополучие и передача опыта следующим поколениям [33; 37]. Однако взаимосвязь между психологическим благополучием и ценностными ориентациями у пожилых людей остается недостаточно изученной, что создает пробелы в понимании факторов, поддерживающих их эмоциональный комфорт и жизненную удовлетворенность.

Исследование проводилось с опорой на работы таких ученых, как К. Рифф [49], Э. Динер [45], Р. Лейард [47], Э. Деси и Р. Райан [48], П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [39], М. Рокич [31], Ш. Шварц [38], Д.А. Леонтьев [23], В. Франкл [36], А. Лэнгле [25]. Эти авторы подчеркивают

важность психологического благополучия и ценностных ориентаций как ключевых элементов психического здоровья и личностного развития. Тем не менее, в отечественной и зарубежной литературе недостаточно исследований, посвященных специфике взаимосвязи этих феноменов в пожилом возрасте.

Существует противоречие между тем, что с одной стороны, психологическое благополучие в пожилом возрасте рассматривается как результат успешной адаптации к возрастным изменениям, что предполагает высокую значимость внутренних ценностей (здоровье, семья, духовность). При этом с другой стороны, остается неясным, какие именно ценностные ориентации в наибольшей степени способствуют психологическому благополучию в этом возрасте.

Проблема данного исследования заключается в том, что, несмотря на значительное количество работ, посвященных психологическому благополучию и ценностным ориентациям в различных возрастных группах, их специфическая взаимосвязь у лиц пожилого возраста изучена фрагментарно.

Недостаточная изученность данной проблемы обуславливает необходимость комплексного анализа взаимосвязей между психологическим благополучием и ценностными ориентациями у пожилых людей. Это позволит не только углубить теоретические представления о психологии пожилого возраста, но и разработать научно обоснованные подходы к психологическому сопровождению, направленные на повышение качества жизни данной возрастной группы. Современное общество демонстрирует устойчивый спрос на эффективные психотехнологии, способствующие поддержанию эмоционального комфорта и социальной активности пожилых людей, что дополнительно подчеркивает значимость исследования.

Цель исследования: изучить взаимосвязь психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста.

Объект исследования: ценностные ориентации.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста.

Гипотеза исследования: психологическое благополучие лиц пожилого возраста взаимосвязано с ценностными ориентациями и имеет специфику, обусловленную гендерной принадлежностью.

Задачи исследования: раскрыть содержание и подходы к понятиям «психологическое благополучие», «ценностные ориентации», проанализировать психологические особенности пожилого возраста; выявить различия в показателях психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста; провести эмпирический анализ взаимосвязей между психологическим благополучием и ценностными ориентациями у мужчин и женщин пожилого возраста; разработать психологическую программу, направленную на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста.

Методы исследования: теоретические – анализ психологической литературы по изучаемой теме; эмпирические методы: шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского (2007); методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (1992); диагностика реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой (1994); качественные методы обработки результатов: статистический анализ данных, включающий описательную статистику (подсчет средних значений); сравнительный анализ с использованием критерия Манна-Уитни; корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена.

Теоретико-методологические основы. Исследование опирается на интегративный подход, объединяющий ключевые теоретические концепции психологического благополучия и ценностных ориентаций.

В качестве методологической базы использованы: модель

психологического благополучия К. Рифф, включающая шесть компонентов (позволяет комплексно оценить субъективное и объективное благополучие личности); теория ценностных ориентаций М. Рокича и Ш. Шварца, которые разделяют ценности на терминальные и инструментальные, а также выделяют универсальные ценностные типы [31, 38]; экзистенциальный подход В. Франкла и А. Лэнгле, акцентирующий роль смысла жизни и ответственности в формировании психологического благополучия [25,36]; теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, подчеркивающая важность удовлетворения базовых потребностей для психологического здоровья [48].

Новизна исследования. Исследование комплексно анализирует взаимосвязь компонентов психологического благополучия и ценностных ориентаций в контексте пожилого возраста.

Теоретическая значимость. Результаты работы углубляют понимание структуры психологического благополучия в пожилом возрасте с учетом пола. Выявлена взаимосвязь между ценностными ориентациями и благополучием, что расширяет теоретические рамки экзистенциальной и гуманистической психологии.

Практическая значимость исследования. Разработана психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста. Результаты исследования также могут быть использованы для разработки методов психологической помощи, направленных на повышение психологического благополучия пожилых людей через актуализацию их ценностной сферы.

Экспериментальная база. РФООО «Йога для здоровья». В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 60 до 70 лет.

Структура работы. Бакалаврская работа включает введение, две главы, 6 таблиц, 3 рисунка, заключение, список литературы из 50 источников и 3 приложения.

Глава 1 Теоретические основы изучения психологического благополучия и ценностных ориентаций у лиц пожилого возраста

1.1 Понятие психологического благополучия личности

Феномен психологического благополучия уже несколько десятилетий находится в центре внимания научного сообщества. Данная проблематика изучается в рамках различных научных дисциплин, при этом психологическая наука сосредоточена на исследовании сущности благополучного психического состояния и способов его достижения.

Изучение психологического благополучия берет свое начало с 1969 года, когда Н. Брэдберн опубликовал фундаментальное исследование по данной проблематике. Его работа стала отправной точкой для последующего научного интереса к этому феномену. В своих изысканиях Н. Брэдберн продемонстрировал, что психологическое состояние личности определяется балансом позитивных и негативных эмоциональных переживаний, возникающих при оценке повседневного опыта. Именно это соотношение, по его мнению, формирует общее отношение к жизни и позволяет классифицировать индивида как психологически благополучного или неблагополучного. Концепция Н. Брэдберна оказала существенное влияние на научное сообщество, став катализатором для развития новых теоретических подходов к пониманию благополучия [2].

Первые эмпирические исследования в данной области подвергались обоснованной критике за ограниченность трактовки позитивного функционирования. Ученые отмечали, что ранние работы чрезмерно акцентировали роль субъективного ощущения счастья, игнорируя такие ключевые компоненты благополучия, как самоактуализация и самопринятие. Теоретические разработки того периода преимущественно фокусировались на значимости качественных межличностных связей [47].

Современная психологическая наука единодушно признает важность

позитивных социальных отношений как неотъемлемого элемента психологического благополучия. Этот аспект неизменно занимает центральное место в различных концептуальных моделях благополучия [46].

Значительный вклад в разработку концепции субъективного благополучия внесли исследования Э. Динера, который рассматривал данный феномен как комплексную оценку человеком различных аспектов своей жизни. Согласно его теории, субъективное благополучие включает три ключевых компонента: позитивные эмоциональные переживания, негативные аффективные состояния и когнитивную оценку удовлетворенности жизнью. Таким образом, в процесс оценки вовлечены как рациональные (осознанная оценка качества жизни), так и эмоциональные (непосредственные реакции на события) механизмы [45].

Особое место в разработке теоретических основ психологического благополучия принадлежит К. Рифф, чьи исследования стали фундаментом для современных концепций в данной области [49; 50]. Важным направлением исследований является изучение психологического благополучия как отдельного конструкта. Особый научный интерес представляет вопрос о том, являются ли компоненты благополучия противоположными состояниями или независимыми характеристиками. Проведенные исследования продемонстрировали, что психологическое благополучие и психологический стресс не представляют собой полярные явления, а являются самостоятельными психологическими категориями [50].

Значительный вклад в понимание взаимосвязи психического здоровья и психологического благополучия внес Р. Лейард, инициировавший важную дискуссию в Великобритании. Его исследования продемонстрировали, что безработица стала причиной распространения психических расстройств, превратившихся в серьезную социальную проблему. Согласно британской статистике, ежегодно около 30% населения сталкивается с различными психическими нарушениями. Эти данные стимулировали рост исследований благополучия в политическом контексте. Развитие позитивной психологии

способствовало появлению новых трактовок данного понятия, которое занимает центральное место в этой научной парадигме [47].

Новое понимание психологического благополучия сформировалось благодаря небιологическим подходам. Ярким представителем этого направления является С. Алкире, определяющий благополучие как осознанную удовлетворенность жизнью, преобладание позитивных эмоций, духовное развитие и тренировку сознания [44].

В рамках эвдемонического подхода к изучению психологического благополучия особое место занимает теория самодетерминации, разработанная Э. Деси и Р. Райаном [48]. Согласно данной концепции, ключевым фактором психологического здоровья выступает наличие у индивида внутреннего потенциала, ресурсов и способностей к активной жизненной позиции. Э. Деси и Р. Райан утверждают, что благополучие достигается через процессы самоактуализации, личностного роста и автономного выбора векторов развития, что обеспечивает эффективную саморегуляцию поведения. Центральным понятием теории выступает самодетерминация, интерпретируемая как способность к осознанному выбору и наличию альтернатив. Концептуальная модель предполагает, что фундамент психологического благополучия составляют три базовые потребности: потребность в достижении компетентности, потребность в установлении значимых социальных связей и потребность в автономии. Удовлетворение этих потребностей, по мнению авторов, формирует психологически здоровую, социально адаптированную и творчески реализованную личность [48].

Модель психологического благополучия К. Рифф представляет собой концепцию, включающую шесть ключевых аспектов [50].

Первый компонент – автономия, которая отражает способность личности руководствоваться внутренними убеждениями, сохранять независимость суждений, формировать самооценку на основе собственных критериев и поддерживать психологические границы. Дефицит автономии

проявляется в чрезмерной зависимости от внешних оценок, конформном поведении и утрате личной позиции при принятии решений.

Второй аспект – компетентность, которая подразумевает эффективную социальную адаптацию, навыки управления повседневными делами, способность мобилизовать ресурсы для преодоления трудностей и создавать условия для самообразования. Недостаточная компетентность приводит к ощущению беспомощности, эмоциональному истощению и неспособности трансформировать жизненные обстоятельства.

Третий элемент – личностный рост, который характеризуется постоянным развитием потенциала, открытостью новому опыту и стремлением к самосовершенствованию. Отсутствие личностного роста сопровождается апатией, снижением вовлеченности в жизненные процессы и утратой способности к адаптивным изменениям;

Четвертый компонент модели – позитивные межличностные отношения, которые характеризуются способностью выстраивать доверительные связи, основанные на взаимном уважении, эмоциональной близости и социальной гибкости. Дефицит в этой сфере проявляется в трудностях установления глубоких контактов, что часто приводит к социальной изоляции и переживанию одиночества.

Пятый аспект – наличие жизненных целей – отражает осознанное планирование будущего, наличие значимых устремлений и перспектив, придающих жизни смысл и направленность. Отсутствие четких жизненных ориентиров сопровождается экзистенциальной пустотой, ощущением бессмысленности и эмоциональной подавленностью.

Шестой элемент – самопринятие, которое предполагает целостное позитивное отношение к собственной личности, включая осознание и интеграцию как сильных, так и слабых сторон. Низкий уровень самопринятия выражается в хронической неудовлетворенности собой, чувстве неполноценности и отрицании ценности личного опыта [50].

В предложенной модели психологическое благополучие тесно связано

с ориентацией на будущее, которая наиболее ярко проявляется через такие аспекты, как постановка жизненных целей и развитие личности. На основе шестифакторной концепции благополучия К. Рифф была создана методика оценки психологического благополучия [49].

Отечественные исследователи П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова трактуют психологическое благополучие как целостное эмоциональное состояние, выражающееся в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью, соответствующей личным ценностям и потребностям. Эта концепция близка к идеям Э. Динера, поскольку акцентирует субъективный характер переживаний, неотделимый от ценностных ориентиров человека. При разработке своей модели авторы опирались на шестикомпонентную теорию К. Рифф, которая, по их мнению, эффективно объединяет субъективную оценку жизни с элементами позитивного личностного функционирования. Психологическое благополучие в данном контексте выступает как комплексный индикатор, отражающий степень устремленности человека к достижению шести аспектов позитивного функционирования [39].

В ряде исследований психологического благополучия в качестве его определяющих факторов рассматриваются личностные характеристики. К этой категории относится работа Э. Динера и М. Селигмана [45], посвященная взаимосвязи уровня счастья с личностными и психосоциальными чертами. Установлено, что счастливые люди отличаются большей общительностью, экстравертированностью, доброжелательностью и меньшей склонностью к невротизму, а также чаще испытывают положительные эмоции.

Среди отечественных исследований к этой группе можно отнести работу Д.С. Корниенко [15], направленную на анализ влияния личностных свойств на психологическое благополучие. Также сюда входит исследование А.И. Подольского и О.А. Идобаевой [11], в котором изучалась связь между психологическим благополучием и позитивным развитием личности.

Я.А. Ледовая исследовала внутренние и внешние детерминанты, способствующие формированию дезадаптивных реакций в условиях стресса. В фокусе её работы были взаимосвязи между стрессом, психологическим благополучием, чертами «темной триады» (нарциссизм, макиавеллизм, психопатия) и феноменом отчуждения моральной ответственности. Результаты показали корреляцию отчуждения моральной ответственности с психопатией, а также связь нарциссизма с уровнем субъективного благополучия [20].

Изучая благополучие у пожилых людей. А.И. Нерушай выявила, что работающие пожилые люди обладают большей автономностью, чем их неработающие ровесники. Они характеризуются высокой степенью ответственности, адекватной самооценкой и удовлетворены качеством своей жизни. Связь между семейным положением как фактором наличия близких межличностных отношений и показателями психологического благополучия людей пожилого возраста обнаружить не удалось. Было установлено, что средний и высокий уровни психологического благополучия пожилых людей определяются такими компонентами, как высокая субъектность личности, самооценочность, осмысленность жизни, наличие жизненных целей, удовлетворенность процессом жизни, удовлетворенность результативностью жизни, способность к управлению жизнью, наличие интереса к жизни, положительная оценка себя, положительный фон настроения, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями [28].

По данным Н.А. Кириловой и Ю.А. Носовой у пожилых людей социального-творческого типа старения уровень психологического благополучия выше в сравнении с пожилыми людьми, относящимися к другим типам. Авторы предположили, что это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания творчеству, общественным делам и мероприятиям получают больше положительных эмоций, поскольку уделяют время своему саморазвитию и выявлению своих личностных возможностей,

то есть своей самоактуализации [19].

В исследовании Ю.Б. Дубовик установлено, что с возрастом происходит снижение уровня психологического благополучия по шкале «личностный рост». Испытуемые в возрасте 75-90 лет в большей степени переживают ощущение личностной стагнации, скуки и незаинтересованности жизнью. При этом по общему показателю психологического благополучия статистически значимого снижения не наблюдается, что говорит о высоких компенсаторных возможностях в этом возрасте, связанных с другими компонентами психологического благополучия [7].

В работе Н.Г. Ермаковой, К.Э. Денисовой и А.А. Виттен показано, что для группы пожилого возраста характерна выраженная ориентация на настоящее, при этом осмысленность жизни тесно связана с переживанием удовлетворенности текущим этапом жизненного пути. Авторы выявили, что ключевыми факторами, способствующими высокой удовлетворенности жизнью, являются: наличие четких жизненных целей, осознание ценности собственной жизни, ощущение контроля над событиями и способность находить смысл в повседневной деятельности. Особое внимание в работе уделяется роли социальной активности – пожилые люди, сохраняющие социальные контакты и вовлеченность в различные виды деятельности, демонстрируют более высокие показатели как по шкалам смысложизненных ориентаций, так и по уровню удовлетворенности жизнью [9].

Таким образом, на протяжении многих лет психологическое благополучие остаётся предметом пристального внимания исследователей. Разработанные теории способствуют углублению знаний об этом феномене, однако единой концепции пока не существует.

В представленной работе используется модель К. Рифф. В соответствии с ее концепцией, психологическое благополучие рассматривается как важный субъективный конструкт, который отражает то, как человек воспринимает и оценивает свои ресурсы и способы их применения.

1.2 Ценностные ориентации: определение, классификации и особенности в пожилом возрасте

В работе изучаются ценностные ориентации людей в пожилом возрасте, поэтому необходимо провести анализ данного психологического конструкта. Можно выделить несколько ключевых направлений в изучении ценностно-смысловой сферы, каждое из которых представлено определёнными авторами и научными школами.

Когнитивный подход. Исследователи (М. Рокич, Ш. Шварц, Д.А. Леонтьев) этого направления рассматривают ценности как устойчивые когнитивные структуры, влияющие на восприятие, оценку и поведение личности. М. Рокич разработал теорию базовых ценностей, разделяя их на терминальные (цели жизни) и инструментальные (средства достижения). М. Рокич рассматривал ценности как устойчивые убеждения, играющие ключевую роль в регуляции поведения человека и определяющие его жизненные цели и способы их достижения. Центральным положением его теории стало разделение ценностей на два принципиально разных типа – терминальные и инструментальные. Терминальные ценности отражают конечные цели существования, те идеальные состояния, к которым стремится человек. Инструментальные ценности, в свою очередь, представляют собой предпочтительные способы поведения и качества личности, необходимые для достижения этих целей, например «честность», «ответственность» или «рационализм» [31].

Важным аспектом теории М. Рокича является представление о динамической иерархии ценностей. Ученый полагал, что ценности не существуют изолированно, а образуют сложную систему, в которой одни ценности могут иметь более высокий приоритет по сравнению с другими. При этом ценностная иерархия не является жесткой и неизменной – она может трансформироваться под влиянием жизненного опыта, изменяющихся социальных условий или значимых событий в жизни человека [31].

Ш. Шварц предложил модель универсальных ценностей, которая описывает систему базовых человеческих ценностей. Разработанная в 1990-х годах как развитие идей М. Рокича, эта модель предлагает более сложную и дифференцированную структуру ценностных ориентаций. Ш. Шварц исходил из представления о том, что ценности являются транс-ситуативными мотивационными конструктами, которые служат руководящими принципами в жизни человека и отражают три универсальные потребности: биологические нужды индивида, требования социального взаимодействия и необходимость функционирования групп [38].

Основу модели составляют десять основных типов ценностей, которые Ш. Шварц выделил на основе кросс-культурных исследований в более чем 60 странах мира. Эти типы включают такие ценностные ориентации, как самостоятельность (стремление к независимости мысли и действия), стимуляция (жажда новизны и перемен), гедонизм (стремление к удовольствиям), достижения (целеустремленность и успех), власть (контроль над людьми и ресурсами), безопасность (стабильность и защищенность), конформность (сдерживание действий, которые могут навредить другим), традиции (уважение к обычаям и идеям культуры), доброта (забота о благополучии близких) и универсализм (понимание, терпимость и защита благополучия всех людей) [38].

Д.А. Леонтьев изучал ценностные ориентации как осознанные регуляторы деятельности. Учёный считал, что ценностные ориентации – это осознанные представления субъекта о ценном для него и его жизнедеятельности. Они служат идеологическими, политическими, моральными, эстетическими и другими основаниями для определения значимости объектов и оценивания субъектом окружающего мира, а также для ориентации в нём [22].

Д.А. Леонтьев различал социальные и личностные ценности. Социальные ценности на уровне общественного сознания представляют

собой идеальные объекты – общественные идеалы, задающие критерии совершенства в какой-либо области. Личностные ценности представляют индивидуальную форму существования общественных идеалов, они воплощаются в мотивах личности. В отличие от социальных ценностей, которые осознаются субъектом как общественные идеалы, но при этом не оказывают никакого влияния на его реальное поведение, личностные ценности – это эмоционально освоенные идеалы, ставшие внутренними регуляторами собственной деятельности, мотивации. Также Д.А. Леонтьев рассматривал ценностные ориентации как метод, с помощью которого возможно изучать индивидуальные и групповые представления о ценностях, выявлять структуру ценностей и устанавливать общие ориентиры жизнедеятельности людей [23].

Феноменологический и экзистенциальный подходы (В. Франкл, Р. Мэй, А. Лэнгле, И. Ялом). В. Франкл исследовал смысл жизни как ключевую мотивационную силу. Он утверждал о том, что поиск жизненной цели важен для психологического благополучия личности. В. Франкл создал логотерапию как терапевтический подход, который опирается на то, что главной мотивацией в жизни является стремление к смыслу. В отличие от В. Франкла, З. Фрейд акцентировал внимание на принципе удовольствия, а А. Адлер считал, что важна власть, как факторы движущей силы поведения человека. В. Франкл считал, что именно поиск жизненной цели является такой силой. Логотерапия постулирует, что даже перед лицом страданий человек может найти смысл жизни через творчество, любовь и мужество бороться со страданиями. Такой подход побуждает людей выйти за рамки своих сиюминутных обстоятельств и искать более глубокое значение в своем опыте [36].

Р. Мэй рассматривал ценности в контексте экзистенциальной психологии, связывая их с тревогой, свободой и ответственностью. Р. Мэй утверждал, что ценности не могут быть просто усвоены из внешних источников или социальных норм – они должны быть выстраданы через

конфронтацию с экзистенциальными вызовами. Особое значение Р. Мэй придавал переживанию тревоги как катализатору формирования ценностных ориентаций. В его понимании конструктивная тревога, возникающая перед лицом свободы и ответственности, служит важным механизмом кристаллизации подлинных ценностей, в отличие от невротической тревоги, порождающей ригидные и навязанные ценностные конструкции. Именно через преодоление тревоги человек обретает способность делать подлинный выбор и утверждать свои ценности [27].

А. Лэнгле известный австрийский психотерапевт и ученик В. Франкла, разработал оригинальную концепцию обретения смысла, которая стала важной частью современной экзистенциальной психологии. В отличие от классического подхода логотерапии, сосредоточенного преимущественно на поиске смысла в страдании, А. Лэнгле предложил более широкую модель, описывающую условия возможности переживания смысла в повседневной жизни. Его теория основывается на понимании того, что смысл не просто существует где-то вовне, а рождается в специфическом диалоге между человеком и миром, когда личность находит точки соприкосновения между своими глубинными потребностями и объективными возможностями ситуации [25].

И. Ялом производит оценку смысла жизни в рамках экзистенциальной психологии личности. Он говорит о том, что смысл жизни человека тесно связан с такими экзистенциальными понятиями, как смерть, стремление быть свободным, отдаление и отсутствие смысла. Бессмысленность существования деструктивно влияет на психологическое благополучие личности, на ее удовлетворение от жизнедеятельности. И. Ялом акцентирует внимание на том, что для того, чтобы человек чувствовал психологическое удовлетворение от жизни, ему необходим смысл. Это смысл должен быть осознанным. Если у человека нет смысла, то И. Ялом сообщает, что искать его намеренно не стоит. Лучше сфокусироваться на интересной и важной деятельности, что приведет к естественному возникновению смысла [42].

Таким образом, в данном подходе акцент делается на субъективном переживании смыслов, индивидуальном опыте и поиске личностной идентичности.

Деятельностный и культурно-исторический подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов). Л.С. Выготский заложил основы культурно-исторической психологии, показав, что высшие психические функции формируются в социуме. Л.С. Выготский рассматривал ценности и ценностно-смысловую сферу личности через призму социального взаимодействия и культурного развития. В его работах ценности предстают не как врождённые или индивидуальные конструкты, а как продукты культурно-исторического процесса, которые усваиваются человеком через систему знаков и символов в ходе социальной деятельности [3].

Важным аспектом теории Л.С. Выготского является представление о том, что ценности и смыслы организуют всю систему высших психических функций человека. Они выступают как своеобразные «психологические орудия», которые не просто отражают действительность, но и преобразуют её, определяя направленность человеческой деятельности. В этом контексте ценностно-смысловая сфера рассматривается как высший уровень регуляции поведения, формирующийся на основе социального опыта и культурных традиций [3].

А.Н. Леонтьев является учёным, который внес большой вклад в понимание феномена смысложизненных ориентаций. А.Н. Леонтьев разрабатывал теорию деятельности, где ценности рассматриваются как смыслообразующие мотивы. Он считает, что человек может представить то, какие смыслы для него важны, через деятельность. Это связано с тем, что А.Н. Леонтьев является представителем деятельностного подхода к анализу личности. То есть в его понимании человек способен через деятельность показать, как он относится к миру в целом. А деятельность осуществляется с опорой на его смыслы [21].

В.П. Зинченко и Е.Б. Моргунов в своих исследованиях рассматривали ценности как системообразующий фактор профессионального и личностного самоопределения, развивая традиции культурно-исторической психологии Л.С. Выготского и деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. Их работы подчеркивают двойственную природу ценностей: с одной стороны, они формируются под влиянием социокультурного контекста, с другой – активно перерабатываются личностью в процессе индивидуального развития [12].

Итак, в данных работах ценности понимаются как продукт социальной деятельности и культурного развития.

Социально-психологический и кросс-культурный подход. С. Московичи разработал подход к изучению ценностей, рассматривая их как динамические образования, формирующиеся в процессе социального взаимодействия и коммуникации. В отличие от традиционных статических моделей, С. Московичи понимал ценности не как фиксированные психические структуры, а как элементы коллективного сознания, постоянно воспроизводимые и трансформируемые в социальных практиках. Его исследования показали, что ценности возникают и функционируют в пространстве «социального воображаемого» – той области коллективного опыта, где индивидуальные убеждения встречаются с культурными схемами и стереотипами [29].

С. Московичи исследовал динамику ценностей в условиях социальных изменений, демонстрируя, как в периоды кризисов и трансформаций возникают новые ценностные системы, а традиционные подвергаются переосмыслению. Его работы раскрывают механизмы ценностных конфликтов между различными социальными группами, показывая, что эти конфликты часто связаны не столько с различиями в содержании ценностей, сколько с разными способами их представления и интерпретации [29].

Е.Б. Фанталова в своих исследованиях конфликтов ценностей в современном обществе предложила оригинальный подход, основанный на синтезе психологических, философских и социологических перспектив. Ее

работы раскрывают глубинные механизмы ценностных противоречий, характерных для переходных эпох, когда традиционные ценностные системы подвергаются пересмотру, а новые еще не сформировались окончательно. Центральное место в ее концепции занимает идея о том, что современные ценностные конфликты имеют принципиально иную природу по сравнению с традиционными обществами – они происходят не столько между разными социальными группами, сколько внутри сознания отдельного человека [35]. В данном подходе исследуется влияние общества, культуры и групповых норм на ценностные ориентации.

Интегративные и междисциплинарные исследования включают работы, объединяющие разные методологии для комплексного анализа ценностей. В.В. Знаков в своих исследованиях ментальности и ценностных оснований морального сознания разрабатывает интегративный подход, сочетающий традиции отечественной психологии с современными междисциплинарными методами. Его работы раскрывают глубинные связи между исторически сложившимися особенностями русского менталитета и актуальными ценностно-моральными ориентациями личности. Центральное место в его концепции занимает идея о том, что моральное сознание формируется не как изолированный феномен, а как элемент целостной ментальной системы, включающей познавательные, эмоциональные и ценностные компоненты [13].

М.С. Яницкий и А.В. Серый в своих работах проводят комплексный анализ методологических проблем изучения ценностно-смысловой сферы, предлагая оригинальный интегративный подход к этому многогранному феномену. Исследователи выделяют несколько ключевых методологических трудностей, с которыми сталкивается современная психология при изучении ценностей и смыслов [43].

Основной проблемой они считают дуализм объективного и субъективного подходов к исследованию ценностно-смысловой сферы. С одной стороны, ценности традиционно изучаются как социально

обусловленные, относительно стабильные образования, поддающиеся стандартизированному измерению. С другой – смыслы рассматриваются как уникальные, ситуативно обусловленные феномены, требующие качественных методов анализа. М.С. Яницкий и А.В. Серый подчеркивают необходимость преодоления этого разрыва через разработку методов, сочетающих измерение устойчивых ценностных структур с анализом динамики личностных смыслов [43].

К.В. Карпинский в своих исследованиях предлагает оригинальную трактовку смысла и ценностей как взаимосвязанных, но принципиально различных образований личности. Его подход интегрирует достижения экзистенциальной психологии, деятельностного подхода и современных теорий личности, создавая целостную концепцию смыслово-ценностной регуляции жизнедеятельности человека [17].

Смысл в понимании К.В. Карпинского предстает как динамическое, процессуальное образование, возникающее в результате взаимодействия личности с миром. Он подчеркивает, что смысл всегда индивидуален и ситуативен – это не статичное содержание, а живое отношение между субъектом и объектом, переживаемое как значимость чего-либо для человека в конкретной жизненной ситуации. К.В. Карпинский выделяет несколько ключевых характеристик смысла: субъективность (смысл всегда принадлежит конкретному индивиду), процессуальность (смысл разворачивается во времени), контекстуальность (зависимость от ситуации) и эмоциональную заряженность [18].

Ю.А. Шерковина рассматривает ценности как базу для развития установок личности. Данные установки направлены на то, чтобы человек был способен высказать свое мнение и сформировать свою оценку в отношении людей или событий. Таким образом, установки встраиваются в систему сознания личности. Ценности могут быть частью мотивационной системы, которые влияют на поведение личности. Позволяют достигать цели и решать задачи [40].

Близкой точки зрения придерживается А.А. Цветков, который считает, что ценности – это такие внеэмпирические конструктивные элементы в структуре личности, реализуя которые в духовных и материальных формах, человек раскрывает полноту своего бытия [8]. По мнению русского философа и культуролога П.С. Гуревича, ценности представляют собой человеческий аспект культуры, воплощающий отношение к человеческой форме существования. Это как бы сжатие духовного многообразия к человеческому разуму, эмоциям и воле, обозначающее отношение личности к миру [5]. В основе теории ценностей лежит сформулированная С.Л. Рубинштейном идея о том, что существование ценностей является выражением безразличия мира для человека и его жизни [32].

Так как данная работа изучает ценности у пожилых людей, важно рассмотреть некоторые исследования, посвященные похожей теме. В работе А.В. Изаака изучаются ценностные ориентации пожилых людей. Полученные результаты подтверждают гипотезу о существовании значимых различий в ценностных ориентациях между группами с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Пожилые люди с высоким уровнем удовлетворенности жизнью чаще отмечают ценности, связанные с личностным ростом, самореализацией и контролем над своей жизнью. А пожилые люди с низким уровнем удовлетворенности жизнью могут испытывать трудности в реализации своих ценностей из-за внешних факторов или внутренних конфликтов [14].

В исследовании Н.В. Халиной выявлено, что для пожилых людей наиболее важными являются традиционные ценности, такие как семья, здоровье, безопасность и духовное благополучие, что соответствует теории социально-эмоциональной избирательности, согласно которой с возрастом приоритеты смещаются в сторону эмоционально значимых отношений и стабильности. При этом пожилые респонденты склонны приписывать значимым другим (например, молодым людям) ориентацию на материальные блага, карьеру и индивидуалистические ценности, что отражает стереотипное

восприятие межпоколенческих различий. Исследование также показало, что ценностные ориентации пожилых людей обладают высокой устойчивостью и слабо подвержены влиянию социальных изменений, что подчеркивает роль возраста в формировании устойчивой системы ценностей [37].

Т.Н. Сахарова установила, что в пожилом возрасте происходит переоценка жизненных ценностей и смещение акцентов с внешних достижений на внутренние смыслы. Основными смысложизненными ориентациями пожилых людей становятся здоровье, семейное благополучие, духовные ценности и передача жизненного опыта следующим поколениям. При этом отмечается, что у пожилых людей с активной жизненной позицией и сохранной социальной вовлеченностью уровень осмысленности жизни остается высоким, в то время как у лиц, испытывающих социальную изоляцию или проблемы со здоровьем, может наблюдаться снижение смысложизненных ориентаций. Исследование также подчеркивает роль прошлого опыта в формировании текущих смысложизненных установок: пожилые люди, удовлетворенные своей прожитой жизнью, демонстрируют более высокие показатели осмысленности. Автор отмечает, что сохранение смысложизненных ориентаций в пожилом возрасте тесно связано с возможностью самореализации через такие формы активности, как наставничество, участие в жизни семьи или общественная деятельность [33].

В исследовании Д.Н. Ефремовой, А.В. Мецлер и Ю.С. Кузнецовой выявлена специфика смысловой сферы пожилых людей. С одной стороны, у них отмечается тенденция к снижению ориентации на будущее и сужению временной перспективы, с другой – наблюдается усиленная рефлексия прожитой жизни и поиск смысла в воспоминаниях и текущем опыте. Ученые обнаружили, что проживание в геронтоцентре создает особые условия для формирования смысложизненных ориентаций, где значимую роль играют такие факторы, как качество социальных контактов с персоналом и другими проживающими, возможность участия в организованной деятельности и степень сохранения автономности [10].

1.3 Психологические особенности пожилого возраста

Изучение психологических особенностей пожилого возраста приобретает первостепенную значимость в условиях глобального демографического сдвига, связанного со старением населения. В России, как и во многих других странах, доля пожилых людей неуклонно растет, что делает вопросы их психического здоровья, социальной адаптации и качества жизни одними из приоритетных в современной психологии. Пожилой возраст представляет собой уникальный этап жизненного пути, характеризующийся глубокими физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Эти изменения затрагивают когнитивные функции, эмоциональное состояние, мотивацию и ценностные ориентации, что существенно влияет на способность человека адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам и поддерживать активное долголетие. Недостаточная изученность личности пожилых людей в сравнении с другими возрастными группами, такими как детство, юность или зрелость, создает пробелы в понимании их психологических потребностей и ресурсов [1].

Для дальнейшего анализа необходимо определить, что понимается под пожилым возрастом и какие характеристики выделяются в этом периоде. Пожилой возраст традиционно определяется как этап жизненного пути, связанный с выходом на пенсию по старости, что в России соответствует возрасту от 60 до 70 лет. Этот период характеризуется постепенным снижением физиологических возможностей, изменением психологического функционирования и перестройкой социальных ролей. Пожилой возраст сопровождается переоценкой жизненных приоритетов, смещением акцентов с профессиональных достижений на внутренние смыслы, такие как здоровье, семья, духовное благополучие и передача опыта [26]. Личность в этот период рассматривается как носитель сознания, способный к познанию, эмоциональным переживаниям и активному взаимодействию с окружающим миром. Формирование личности, начавшееся в раннем возрасте,

продолжается и в пожилом возрасте, но принимает специфические формы, связанные с подведением итогов жизни, адаптацией к возрастным ограничениям и поиском новых источников удовлетворенности [1].

Определение пожилого возраста важно для понимания его психологических особенностей, поскольку оно задает рамки для анализа изменений в когнитивной, эмоциональной и мотивационной сферах. Эти изменения формируют уникальную картину психологического функционирования, которая будет рассмотрена далее.

Пожилой возраст характеризуется комплексом изменений в когнитивной, эмоциональной, мотивационно-потребностной и индивидуально-личностной сферах, которые определяют поведение, восприятие мира и адаптационные возможности пожилых людей. Эти изменения имеют как негативные, так и позитивные аспекты, создавая сложную и многогранную картину.

Процессы старения существенно влияют на когнитивные функции. Снижение чувствительности нервной системы замедляет реакции на внешние стимулы, а ухудшение работы анализаторных систем (зрения, слуха) ограничивает объем и качество получаемой информации. Это приводит к снижению скорости когнитивных процессов, уменьшению объема оперативной памяти, трудностям с концентрацией внимания и нарушению интеллектуальных функций. Познавательная активность в целом снижается, что может затруднять освоение новых навыков или адаптацию к изменяющимся условиям [16]. Например, пожилым людям может быть сложнее осваивать современные технологии, что усиливает чувство отчуждения в цифровизированном обществе.

Однако когнитивные изменения не сводятся исключительно к потерям. Э. Эриксон подчеркивал, что пожилой возраст характеризуется развитием мудрости, которая представляет собой экспертную систему знаний, ориентированную на практическую сторону жизни. Мудрость позволяет пожилым людям выносить взвешенные суждения, давать полезные советы и

эффективно решать жизненные задачи, опираясь на накопленный опыт [41]. Например, пожилые люди часто выступают в роли наставников, передавая знания и ценности младшим поколениям, что укрепляет их социальную значимость.

Эмоциональная сфера пожилых людей претерпевает значительные изменения. Неконтролируемые аффективные реакции, склонность к сентиментальности и беспричинной грусти становятся более выраженными. Пониженный эмоциональный фон обусловлен повышенной тревожностью, утомляемостью и чувством беспомощности. Осознание приближающейся смерти, а также утрата друзей и обособление детей усиливают эмоциональную уязвимость, приводя к обеднению аффективной сферы. Новые впечатления теряют яркость, а пожилые люди становятся более привязанными к прошлому, что может способствовать их эмоциональной изоляции [34]. Некоторые пожилые люди погружаются во внутренний мир, сосредотачиваясь на рефлексии, в то время как другие стремятся к эксцентричному поведению, подчеркивая свою индивидуальность, например, через необычные хобби или стиль жизни.

Эмоциональные изменения также связаны с переоценкой значимости событий. Повседневные ситуации приобретают иной смысл, что может усиливать тревожность и неуверенность. Например, незначительные проблемы со здоровьем могут восприниматься как угроза, что повышает мнительность и ограничивает социальную активность.

Выход на пенсию существенно влияет на мотивационно-потребностную сферу, так как утрата профессиональной роли лишает человека одного из ключевых смыслообразующих мотивов. Работа часто связана не только с материальной стабильностью, но и с эмоциональной привязанностью, чувством социальной полезности и самоутверждением [30]. Потеря этой роли приводит к сокращению межличностных контактов и снижению социальной активности. Например, пожилые люди могут чувствовать себя ненужными, если их профессиональный опыт остается

не востребуемым.

В условиях ухудшения здоровья и утраты близких ведущей становится потребность в безопасности, что может проявляться в избегании социальных контактов и погружении во внутренний мир. Одновременно актуализируется потребность в позитивном внимании и любви со стороны близких, которая обеспечивает чувство защищенности. Например, забота о внуках или участие в семейных делах становится важным источником удовлетворенности.

Некоторые пожилые люди рассматривают пенсию как возможность посвятить время хобби, творчеству или духовному развитию, что способствует поддержанию мотивации и жизненного тонуса. Пожилые люди проявляют такие черты, как обидчивость, раздражительность, нетерпимость и склонность к накопительству, что связано с попытками сохранить автономность и контроль над своей жизнью. Усиливаются конформность, консерватизм и ригидность, затрудняющие переоценку ценностей и адаптацию к новым условиям. Одиночество, вызванное утратой близких, усиливает психологический дискомфорт и требует большей самостоятельности. Акцентуации характера, такие как педантичность, непримиримость или конфликтность, становятся более выраженными [4; 6]. Например, аккуратность может гипертрофироваться в педантичность, а принципиальность – в упрямство, что усложняет межличностное взаимодействие.

Поведение пожилых людей характеризуется осторожностью, мнительностью и тревожностью, что может ограничивать их социальные контакты. Например, страх перед новыми ситуациями или изменениями может приводить к избеганию общественных мероприятий. Однако использование жизненного опыта, творческих способностей и коммуникативных навыков способствует успешной адаптации. Например, участие в общественной деятельности или наставничестве позволяет пожилым людям чувствовать себя востребованными.

Исследования выявляют значимые половые различия в

психологических особенностях пожилого возраста. Женщины чаще демонстрируют интровертированность, склонность к рефлексии и эмоциональной чувствительности. Их акцентуации характера включают застревание, эмотивность, тревожность и педантичность. Женщины ориентированы на семью, уход за родственниками, обустройство быта и творческие увлечения, что помогает им сохранять эмоциональную стабильность [24]. Например, забота о внуках или рукоделие становятся значимыми источниками удовлетворенности.

Мужчины, напротив, более экстравертированы, склонны к лидерству и поучению. Их акцентуации включают застревание и возбудимость, что может проявляться в агрессивности, гневливости или импульсивности. Мужчины ориентированы на себя, свои интересы и общение с другими, но менее способны к интерпретации собственных эмоций [24]. Например, они могут стремиться к активному участию в общественных организациях, чтобы сохранить социальный статус.

Пожилой возраст сопровождается кризисом, связанным с переосмыслением жизненного пути. Этот кризис вызван осознанием изменений, которые часто замечаются окружающими раньше, чем самим человеком, что разрушает иллюзию неизменности себя. Э. Эриксон выделяет два пути преодоления кризиса: интеграцию (целостность «Я»), связанную с удовлетворенностью прожитой жизнью, и отчаяние, вызванное разочарованием в прошлом [41]. Положительная адаптация требует формирования здорового самосознания, активного использования жизненного опыта и поддержания социальных связей. Например, участие в волонтерской деятельности или передача знаний могут способствовать интеграции.

Психологические особенности пожилого возраста создают сложную картину, требующую углубленного анализа исследований для понимания их влияния на адаптацию и благополучие. Исследования психологических особенностей пожилого возраста подчеркивают многообразие факторов,

влияющих на личность и поведение. К.А. Боженкова отмечает, что эмоциональная изоляция, характерная для пожилых людей, ускоряет психологическое старение, опережая биологические процессы. Она подчеркивает, что долгожители, сохраняющие чувство востребованности и жизненные цели, избегают экзистенциального вакуума [1]. О.Б. Дарвиш указывает на деморализующий эффект низких социальных ожиданий, которые заставляют пожилых людей замедлять ритм жизни и подстраиваться под стереотипы, что снижает их активность и самооценку [6]. Н.В. Селиверстова подтверждает, что утрата социальных связей, снижение мобильности и физических возможностей способствуют одиночеству и изоляции, негативно влияя на психическое здоровье [34].

Положительные аспекты пожилого возраста также находят отражение в исследованиях. Э. Эрикссон акцентирует роль мудрости как ключевого ресурса, позволяющего пожилым людям эффективно справляться с жизненными вызовами и поддерживать социальную значимость [41]. Л.М. Лучшева выявляет половые различия, подчеркивая рефлексивность и семейную ориентированность женщин, а также экстравертированность и лидерские амбиции мужчин [24]. Работы Б.Б. Гунзуновой и О.Б. Дарвиш подчеркивают значимость адаптации через использование жизненного опыта, творческих способностей и коммуникативных навыков. Например, участие в общественной деятельности, наставничество или хобби способствуют поддержанию социальной активности и психологического благополучия [4; 6].

Психологическое благополучие – это наличие у человека специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих ему функционировать значимо более успешно, чем при их отсутствии. Модель психологического благополучия К. Рифф предполагает шесть компонентов:

- автономию;
- компетентность;
- личностный рост;

- позитивные отношения;
- наличие жизненных целей и самопринятие.

Эта модель позволяет комплексно оценить субъективное и объективное благополучие личности.

Ценностные ориентации характеризуют направление и содержание деятельности личности и являются неотъемлемой частью системы установок личности, определяя общий подход индивида к миру и самому себе, а также придавая смысл и направление позициям, поведению и действиям индивида.

Пожилой возраст представляет собой сложный и многогранный этап, характеризующийся как ограничениями, так и уникальными возможностями для личностного роста. Пожилой возраст определяется как время выхода на пенсию, сопровождающееся снижением физиологических возможностей, изменением социальных ролей и переоценкой жизненных приоритетов. Психологические особенности включают снижение когнитивных функций, эмоциональную уязвимость, изменения в мотивационно-потребностной сфере, усиление акцентуаций характера, половые различия и кризис перехода к старости. Исследования подтверждают сложность этого периода, указывая на негативные аспекты (изоляция, тревожность) и позитивные ресурсы (мудрость, опыт, творчество).

Таким образом теоретический анализ подтвердил, что психологическое благополучие в пожилом возрасте является многокомпонентным конструктом, тесно связанным с системой ценностных ориентаций, которая в этот период жизни претерпевает переориентацию с внешних достижений на внутренние смыслы. Исследования выявляют специфику как психологического функционирования, так и ценностной сферы у пожилых людей, однако их взаимосвязь изучена недостаточно. Это обосновывает необходимость эмпирической проверки заявленных взаимосвязей с учетом пола.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у лиц пожилого возраста

2.1 Организация исследования

Цель исследования: изучить взаимосвязь психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста.

Задачи эмпирического исследования: выявить различия в показателях психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста; провести эмпирический анализ взаимосвязей между психологическим благополучием и ценностными ориентациями у мужчин и женщин пожилого возраста; разработать психологическую программу, направленную на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста.

В исследовании приняли участие две группы: мужчины и женщины в возрасте от 60 до 70 лет. Формирование групп участников исследования проводилось на базе Региональной физкультурно-оздоровительной организации «Йога для здоровья», предоставляющей услуги по организации и проведению занятий по оздоровительной гимнастике.

В рамках данного исследования был использован набор методик.

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (1992). Методика позволяет оценить, какие ценности являются наиболее значимыми для человека. Система этих ценностей определяет его восприятие мира, отношение к другим людям и к среде, формирует самовосприятие и картину мира, мотивацию и смысл жизни.

М. Рокич выделили две группы ценностей: терминальные и инструментальные ценности. Терминальные ценности представляют собой самые высшие ценности, которые наиболее важны для человека, они

являются для него некоторым смыслом жизни. Инструментальные ценности представляют собой средства, которые помогут позволить достичь цели. То есть это то, как человек считает важным себя вести, чтобы получить желаемое.

Респондент получает два списка с ценностями. Первый список содержит терминальные ценности, а второй – инструментальные. В каждом списке по 18 штук. Респондент должен оценить каждую ценность с точки зрения приоритетности для себя. Его задача проставить ранг каждой ценности по значимости (1 – самая важная и далее по убыванию важности).

Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой (1994). Методика направлена на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. Респонденту предлагают ответить на 66 закрытых вопросов. Степень выраженности каждой из ценностных ориентаций определяется с помощью ключа, который представлен в бланке ответов. Подсчитывается количество положительных ответов во всех столбцах ценностей. По результатам диагностируется выраженность каждой ценности: приятное времяпрепровождение, отдыха, высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, любовь, познание нового в мире, природе, человеке, высокий социальный статус и управление людьми, признание и уважение людей и влияние на окружающих, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, общение и здоровье.

Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского (2007). Методика позволяет оценить субъективное благополучие личности. Методика состоит из 84 пунктов, которые включают в себя 6 шкал и интегральный показатель: «Положительные отношения с окружающими», «Автономия», «Управлением окружением», «Личностный рост», «Цель в жизни», «Самопринятие». Оценка производится по баллам от 1 до 6, где «1 балл» – абсолютно не согласен, «6 баллов» – абсолютно

согласен.

Методы математической статистики. Проверка данных на нормальность с помощью метода Колмогорова-Смирнова показала, что данные распределены ненормально, поэтому для обработки первичных данных психологического исследования использовались следующие методы: описательная статистика (подсчет средних значений), сравнительный анализ между значениями разных групп проводился с помощью критерия U-Манна Уитни и корреляционный анализ для поиска связей с использованием коэффициента Спирмена.

Первичные данные, полученные с помощью диагностических методов, были обработаны с помощью программы SPSS, был проведен качественный анализ, анализ среднестатистических различий и корреляционный анализ на 5% и 1% р-уровне значимости.

2.2 Результаты исследования

В исследовании изучается взаимосвязь психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста.

Чтобы выявить отличия в особенностях психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин пожилого возраста в группах респондентов был проведен сравнительный анализ.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ по шкалам методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (первичные данные представлены в приложении А).

Таблица 1 – Результаты расчета значимых различий по шкалам методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева у

мужчин и женщин пожилого возраста

Показатели	Женщины		Мужчины		p	U
	M	SD	M	SD		
Активная деятельная жизнь	9,47	4,96	9,27	4,73	0,950	111,00
Жизненная мудрость	11,93	3,56	12,07	2,55	0,786	106,00
Здоровье	14,27	2,66	12,33	7,10	0,429	94,00
Интересная работа	7,67	3,35	5,60	3,91	0,151	78,00
Красота природы и искусства	7,93	4,13	5,33	5,02	0,128	76,00
Любовь	8,40	4,91	12,87	4,17	0,008**	50,00
Материально обеспеченная жизнь	9,33	5,77	8,60	3,52	0,818	107,00
Наличие хороших и верных друзей	10,80	2,14	9,00	3,98	0,236	84,50
Общественное признание	3,73	4,33	7,80	5,48	0,021*	58,00
Познание	7,87	4,42	8,13	5,14	0,983	112,00
Продуктивная жизнь	5,93	6,25	8,87	4,94	0,057	67,00
Развитие	7,93	5,68	10,27	5,97	0,454	94,50
Свобода	12,20	4,07	6,00	3,70	0,001**	30,00
Счастливая семейная жизнь	10,47	6,03	11,67	5,18	0,570	99,00
Счастье других	6,13	5,17	6,93	3,10	0,720	104,00
Творчество	5,00	3,61	3,47	3,68	0,200	82,00
Уверенность в себе	9,73	4,35	9,13	3,76	0,412	93,00
Удовольствия	4,20	3,88	5,67	5,34	0,567	99,00
Аккуратность	9,67	5,38	7,27	5,09	0,181	80,50
Воспитанность	11,60	5,45	12,13	3,74	0,722	104,00
Высокие запросы	3,13	3,78	7,87	6,16	0,018*	56,50
Жизнерадостность	12,00	2,88	4,93	5,01	0,000**	26,00
Исполнительность	6,87	4,60	8,40	6,78	0,545	98,00
Независимость	9,53	4,69	7,47	6,67	0,251	85,00
Непримиримость к недостаткам	2,67	3,75	4,20	4,93	0,160	79,50
Образованность	12,13	3,74	11,20	5,09	0,687	103,00
Ответственность	14,53	2,29	11,00	5,58	0,121	76,00
Рационализм	8,47	5,30	9,80	3,84	0,692	103,00
Самоконтроль	10,27	4,82	11,40	4,37	0,601	100,00
Смелость в отстаивании мнения	5,47	2,13	6,93	3,67	0,121	75,50
Чуткость	9,33	3,99	7,53	4,09	0,121	75,50
Терпимость	9,13	5,87	7,07	3,63	0,204	82,00
Широта взглядов	7,33	4,82	10,13	3,76	0,054*	67,00
Твердая воля	5,00	2,70	6,27	4,01	0,303	88,00
Честность	10,87	4,21	11,33	4,72	0,817	107,00
Эффективность в делах	5,00	3,09	8,07	3,95	0,020*	57,00

Примечание – Уровень значимости: * - 0,05; ** - 0,01.

По результатам, представленным в таблице 1 можно сделать вывод, что у мужчин пожилого возраста значимо более высокие показатели ценности

любви по сравнению с женщинами ($U=50,00$; $p=0,008$). Это может говорить о том, что для мужчин в пожилом возрасте эмоциональная близость и поддержка в отношениях приобретают особую значимость по сравнению с женщинами. Возможно, любовь важна, как компенсация снижения социальной активности или утраты профессиональной идентичности, что является важными аспектами жизни мужчин.

Мужчины также значимо выше оценивают ценность общественного признания ($U=58,00$; $p=0,021$) по сравнению с женщинами. Это согласуется с традиционными представлениями о мужской роли как добытчика и лидера, для которого внешняя оценка и статус остаются важными даже в пожилом возрасте.

Женщины значимо чаще указывают на важность ценности свободы ($U=30,00$; $p=0,001$) по сравнению с мужчинами. Это может отражать стремление женщин к автономии и независимости, особенно после завершения активной фазы воспитания детей или выхода на пенсию, когда появляется больше возможностей для самореализации вне семейных обязанностей.

Женщины также имеют более высокие показатели в отношении ценности жизнерадостность ($U=20,00$; $p=0,000$) по сравнению с мужчинами. Это может быть связано с большей эмоциональной экспрессивностью женщин, а также их склонностью к позитивному восприятию жизни, несмотря на возрастные изменения.

Мужчины значимо выше, чем женщины, оценили ценность высоких запросов ($U=56,50$; $p=0,018$). Это может отражать их ориентацию на достижения и высокие стандарты, которые сохраняются даже в пожилом возрасте.

Также выявлены различия в ценности широты взглядов ($U=67,00$; $p=0,054$). Данная ценность более характерна мужчинам. Вероятно, мужчины пожилого возраста проявляют большую склонность к абстрактному мышлению и систематизации опыта, в то время как женщины могут

оставаться более привязанными к конкретным, проверенным жизненным практикам. Кроме того, в позднем возрасте мужчины могут сознательно развивать широту взглядов в качестве компенсации снижения физических возможностей.

По результатам, представленным на рисунке 1 можно видеть, что мужчины выше оценивают эффективность в делах ($U=57,00$; $p=0,020$) по сравнению с женщинами.

Рисунок 1 – Средние показатели по шкалам методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева у мужчин и женщин пожилого возраста

Они считают, что такая личностная особенность полезна для достижения целей. Это подчеркивает их ориентацию на продуктивность и результативность, что может быть связано с традиционными мужскими ролями в профессиональной сфере.

Таким образом, полученные результаты говорят, что различия в ценностных ориентациях у пожилых людей с учетом пола имеются, но

проявляются в специфических аспектах. Для мужчин более значимыми остаются ценности, связанные с достижениями, общественным признанием и эффективностью, в то время как женщины больше ориентированы на свободу, жизнерадостность и эмоциональную близость.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ по шкалам методики диагностики реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой (первичные данные представлены в приложении Б).

Таблица 2 – Результаты расчета значимых различий по шкалам методики диагностики реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой у мужчин и женщин пожилого возраста

Показатели	Женщины		Мужчины		p	U
	M	SD	M	SD		
Приятное времяпрепровождение	2,67	1,29	3,27	1,16	0,167	80,50
Высокое материальное благосостояние	2,13	1,88	2,40	1,06	0,079	72,50
Поиск и наслаждение прекрасным	2,67	1,05	2,07	1,71	0,124	78,00
Помощь и милосердие к другим людям	4,33	1,05	4,40	0,83	0,845	108,00
Любовь	4,20	1,15	3,07	1,49	0,034*	64,00
Познание нового в мире	3,47	1,64	2,40	1,24	0,045*	66,00
Высокий социальный статус и управление людьми	1,13	1,13	1,20	1,01	0,812	107,00
Признание и уважение людей и влияние на окружающих	2,87	1,46	4,13	0,64	0,014**	55,00
Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	2,00	1,07	2,13	1,36	0,682	103,00
Общение	3,27	1,03	2,53	0,83	0,069	71,00
Здоровье	3,07	1,33	4,20	1,37	0,048*	66,50
Примечание – Уровень значимости: * - 0,05; ** - 0,01.						

По результатам, представленным в таблице 2 можно сделать вывод, что женщины имеют более высокий средний балл по ценностной ориентации любовь (U=64,00; p=0,034). Это говорит о том, что для женщин пожилого возраста любовь как ценность играет более важную роль. Возможно, это связано с их традиционной ролью в поддержании семейных и

эмоциональных связей, а также с большей ориентацией на межличностные отношения.

Также значимые различия выявлены в оценке ценности познания нового ($U=66,00$; $p=0,045$). Для женщин она более характерна. Это может говорить про большую открытость женщин к новому опыту и стремление к интеллектуальному развитию в пожилом возрасте. Для мужчин, напротив, эта ценность может отходить на второй план, уступая место другим приоритетам.

На рисунке 2 можно видеть, что значимое различие между группами выявлено в ценности признания и уважения ($U=55,00$; $p = 0,014$).

Рисунок 2 – Средние показатели по шкалам методики диагностики реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой у мужчин и женщин пожилого возраста

Мужчины имеют более высокий средний балл по сравнению с женщинами. Это может объясняться традиционной мужской ориентацией на социальный статус и уважение в обществе. Для мужчин пожилого возраста

важно чувствовать свою значимость и влияние на окружающих, в то время как женщины могут уделять этому аспекту меньше внимания.

Ценность здоровья также значимо различается в группах ($U=66,50$; $p=0,048$). Мужчины оценивают здоровье выше, чем женщины. Это может быть связано с тем, что мужчины в пожилом возрасте больше осознают уязвимость своего здоровья и его важность для поддержания независимости и активности. Для женщин здоровье, хотя и остается значимой ценностью, может быть менее акцентировано в силу их большей адаптивности.

Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что ценностные ориентации мужчин и женщин пожилого возраста имеют как общие черты, так и существенные различия. Женщины больше ориентированы на любовь и познание нового, в то время как мужчины придают большее значение признанию, уважению и здоровью.

По результатам анализа ценностей с помощью двух методик можно сказать об отсутствии статистически значимых различий в группах мужчин и женщин пожилого возраста по большинству ценностных ориентаций, что может быть объяснено несколькими факторами.

Во-первых, с возрастом происходит сближение ценностных приоритетов, связанное с общими задачами позднего периода жизни. После завершения активной деятельности в профессии и выполнения родительских обязанностей традиционные роли мужчин и женщин теряют свою прежнюю значимость, уступая место универсальным потребностям пожилого возраста – сохранению здоровья, поддержанию социальных связей и осмыслению прожитой жизни.

Во-вторых, отсутствие значимых различий может объясняться процессами личностной интеграции, характерными для позднего возраста. В зрелые годы происходит объединение традиционно мужских и женских качеств, что приводит к формированию более целостной системы ценностей.

Отсутствие статистически значимых различий не означает полной идентичности ценностных систем мужчин и женщин пожилого возраста. Это

говорит про то, что в пожилом возрасте базовые, фундаментальные ценности становятся общими, в то время как различия сохраняются лишь в некоторых специфических аспектах, как показали результаты по отдельным шкалам.

Были выявлены противоречивые данные о важности ценности любовь по результатам методики М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева и методики С.С. Бубновой. Данное противоречие можно объяснить различиями в операционализации ценности любовь в этих диагностических инструментах. В методике М. Рокича любовь рассматривается как абстрактная терминальная ценность, которая измеряется через ранжирование идеальных представлений о значимости жизненных ориентиров. В этом контексте мужчины могут демонстрировать более высокие показатели, так как их ответы отражают скорее социально декларируемые ценности. В пожилом возрасте мужчины, осознавая ограниченность временной перспективы, могут особенно высоко оценивать важность любви как общечеловеческой ценности.

В методике С.С. Бубновой любовь измеряется не как абстрактная ценность, а через конкретные поведенческие проявления и реальные жизненные приоритеты. В этом случае женщины демонстрируют более высокие показатели, что отражает их действительную вовлеченность в эмоциональные отношения и повседневные проявления любви в семейном контексте.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ по шкалам психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского (первичные данные представлены в приложении В).

Таблица 3 – Результаты расчета значимых различий по шкалам психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского у мужчин и женщин пожилого возраста

Показатели	Женщины	Мужчины	p	U
------------	---------	---------	---	---

	M	SD	M	SD		
Психологическое благополучие	5,80	1,74	4,73	1,94	0,088	72,00
Положительные отношения	5,67	1,40	4,13	2,07	0,054*	67,00
Автономия	8,07	1,53	6,00	2,85	0,023*	59,00
Управление окружением	5,20	2,21	5,27	1,22	0,749	105,00
Личностный рост	6,00	1,96	4,13	2,56	0,018*	56,50
Цель в жизни	4,60	2,10	3,47	1,73	0,152	79,00
Самопринятие	5,40	2,13	4,80	2,34	0,452	95,00
Примечание – Уровень значимости: * - 0,05; ** - 0,01.						

По результатам, представленным в таблице 3 делаем вывод, что женщины имеют более высокий уровень по шкале «положительные отношения» по сравнению с мужчинами ($U=72,00$; $p=0,054$). Это говорит о том, что женщины в пожилом возрасте чаще стремятся к поддержанию социальных связей, эмоциональной близости и коммуникации, что способствует их психологическому благополучию. Мужчины, возможно, склонны испытывать трудности в установлении и поддержании межличностных отношений, что, вероятно, связано со стереотипами о мужской автономии и сдержанности.

По шкале «автономия» женщины также имеют более высокие результаты по сравнению с мужчинами ($U=59,00$; $p=0,023$). Это говорит про то, что женщины пожилого возраста в большей степени способны сохранять независимость в принятии решений и сопротивляться социальному давлению. Возможно, это объясняется их многолетним опытом совмещения различных социальных ролей. Мужчины могут испытывать трудности в адаптации к новым условиям жизни после выхода на пенсию, что снижает их ощущение автономии.

Также значимые различия на рисунке 3 были обнаружены и по шкале «личностный рост», по которой женщины имеют более высокие значения ($U=56,50$; $p=0,018$).

Рисунок 3 – Средние показатели по шкалам психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского у мужчин и женщин пожилого возраста

Женщины в пожилом возрасте чаще продолжают воспринимать жизнь как процесс развития, открыты новому опыту и стремятся к самореализации. Мужчины же могут испытывать чувство завершенности или стагнации, особенно если их идентичность была тесно связана с работой, которая после выхода на пенсию утрачивает свою актуальность.

По шкалам «управление окружением», «цель в жизни» и «самопринятие» значимых различий между группами выявлено не было. Это может говорить о том, что данные аспекты психологического благополучия в равной степени важны как для мужчин, так и для женщин пожилого возраста, и их проявленность не зависит от пола. Например, ощущение контроля над окружающей средой или принятие себя могут быть связаны с особенностями личности, а не с различиями мужчин и женщин.

По общему показателю психологического благополучия различия не достигли уровня статистической значимости. При этом средние значения показывают, что женщины склонны оценивать свое психологическое благополучие несколько выше, чем мужчины.

Таким образом, данный анализ позволяет сделать вывод о том, что

различия в группах в психологическом благополучии пожилых людей проявляются преимущественно в сферах межличностных отношений, автономии и личностного роста. Женщины демонстрируют более высокую способность к поддержанию социальных связей, самостоятельности и продолжению личностного развития. Для мужчин же характерны более низкие показатели по этим шкалам.

В таблице 4 представлен корреляционный анализ связи психологического благополучия с ценностными ориентациями у женщин пожилого возраста. Из полученных многочисленных связей опишем наиболее значимые положительные и отрицательные.

Таблица 4 – Результаты расчета взаимосвязей психологического благополучия с ценностными ориентациями у женщин пожилого возраста

Шкалы	Психологическое благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самоприятие
Активная деятельная жизнь	-	-0,679**	-0,610*	-	-0,613*	-	-
Интересная работа	0,583*	-	-	-	0,787**	-	-
Материально обеспеченная жизнь	-	-	-	-	-0,667**	-	-
Наличие хороших и верных друзей	-	0,544*	-	-	0,547*	-	-
Общественное признание	-	-	-	0,576*	-	-	-
Познание	-	-	0,545*	-	-	-	-
Свобода	-	-	-	-	-	-0,728**	-
Счастливая семейная жизнь	-	-	-0,660**	-	-	-	-

Продолжение таблицы 4

Шкалы	Психологическое благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
Счастье других	-	-	-	0,581*	-	-	-
Уверенность в себе	-	-	0,699**	-	-	-0,612*	-
Удовольствия	-	-	-	-	0,741**	-	-
Аккуратность	-	-0,800**	-0,755**	-	-	-	-
Воспитанность	-	-0,785**	-0,823**	-	-	-	-
Высокие запросы	-	-	-	0,516*	-	-	-
Исполнительность	-0,792**	-0,867**	-0,814**	-0,740**	-0,832**	-	-
Независимость	-	-	-	-	-	0,591*	0,841**
Непримиримость к недостаткам	-0,868**	-0,567*	-0,619*	-0,718**	-0,791**	-	-0,663**
Рационализм	-	0,565*	-	-	0,658**	-	-
Самоконтроль	0,607*	0,528*	-	0,603*	0,810**	-	-
Терпимость	-	0,558*	0,915**	-	-	-	-
Широта взглядов	-	0,592*	0,904**	-	-	-	-
Твердая воля	-	-	-	-	-0,648**	-	-
Честность	-	-	-	-	-	-	-0,518*
Эффективность в делах	-	0,641**	0,645**	-	-	-	-
Приятное времяпрепровождение	-	0,563*	0,514*	-	-	-	-
Высокое материальное благосостояние	-	-	-	0,594*	-	0,594*	-
Помощь и милосердие к другим людям	-	-	-	-	-0,581*	-	-
Любовь	-0,627*	-	-0,757**	-0,525*	-0,608*	-	-
Высокий социальный статус и управление людьми	-	-	-0,761**	-	-	0,527*	-
Признание и уважение людей и влияние на окружающих	-	-	-	0,570*	-	0,586*	-
Социальная активность	-0,627*	-	-	-0,682**	-	-	-
Общение	-	-	-	-	-	0,625*	-
Здоровье	0,608*	-	0,563*	0,780**	-	-	-

Примечание – Уровень значимости: * - 0,05; ** - 0,01.

По результатам, представленным в таблице 4 можно сделать вывод, что

психологическое благополучие положительно связано с высокой оценкой ценностей интересная работа ($r=0,583$; $p<0,05$), самоконтроль ($r=0,607$; $p<0,05$) и здоровье ($r=0,608$; $p<0,05$). Для женщин пожилого возраста деятельность остается значимым источником удовлетворения. Это может быть связано с сохранением социальной роли, чувством полезности и самореализации, что, в свою очередь, поддерживает общий уровень психологического благополучия. Женщины, способные управлять своими эмоциями и поведением, вероятно, лучше справляются с возрастными изменениями.

Психологическое благополучие отрицательно связано с исполнительностью ($r=-0,792$; $p<0,01$), непримиримостью к недостаткам ($r=-0,868$; $p<0,01$), любовью ($r=-0,627$; $p<0,05$) и социальной активностью ($r=-0,792$; $p<0,05$). Отрицательная связь с исполнительностью может говорить о том, что повышенная ориентация на исполнительность (стремление соответствовать внешним требованиям) связана с внутренним напряжением. В пожилом возрасте, когда возможности активной деятельности снижаются, это может приводить к фрустрации из-за невозможности соответствовать прежним нормам. Также непримиримость к недостаткам в пожилом возрасте могут усиливать чувство неудовлетворенности собой и окружающими. Такая установка может препятствовать принятию возрастных изменений, снижая общее благополучие. Связь с ценностью любви требует осторожной интерпретации. Возможно, женщины, которые особенно ценят любовь как абстрактную идею, склонны к идеализации отношений, что приводит к разочарованиям. При этом в пожилом возрасте акцент на любви может ассоциироваться с утратой (например, партнера), что негативно воздействует на текущие благополучие.

Были выявлены прямые корреляции положительных отношений с наличием хороших и верных друзей ($r=0,544$; $p<0,05$), рационализмом ($r=0,565$; $p<0,05$), терпимостью ($r=0,558$; $p<0,05$), широтой взглядов ($r=0,592$; $p<0,05$), эффективностью в делах ($r=0,641$; $p<0,01$), самоконтролем ($r=0,528$;

$p < 0,05$) и приятным времяпрепровождением ($r = 0,563$; $p < 0,05$). Женщины, для которых важна дружба, чаще обладают развитыми социальными навыками и стремятся поддерживать близкие отношения. В пожилом возрасте дружеские связи становятся особенно значимыми, так как компенсируют возможное сужение круга общения и снижение семейной активности. Рациональный подход к жизни, по-видимому, помогает женщинам избегать излишней эмоциональности в конфликтах, что способствует более стабильным и предсказуемым отношениям. Способность анализировать ситуации, а не реагировать импульсивно, снижает риск недопонимания и укрепляет взаимное доверие.

Терпимость и широта взглядов указывают на открытость к различиям и готовность принимать мнения других, что является важным условием для эффективного общения. Женщины, придерживающиеся этих взглядов, вероятно, менее склонны к осуждению и более гибки в коммуникации, что делает их приятными собеседниками и надежными партнерами в отношениях. Женщины, которые ценят эффективность, скорее всего, умеют выстраивать продуктивные взаимодействия, избегая бесполезных конфликтов.

Выявлены отрицательные корреляции положительных отношений с активной деятельной жизнью ($r = -0,679$; $p < 0,01$), аккуратностью ($r = -0,800$; $p < 0,01$), воспитанностью ($r = -0,785$; $p < 0,01$), исполнительностью ($r = -0,867$; $p < 0,01$) и непримиримостью к недостаткам ($r = -0,567$; $p < 0,05$). Отрицательная связь активной деятельной жизнью может показаться неожиданной, но она, вероятно, отражает конфликт между социальной активностью и глубиной отношений. Женщины, ориентированные на постоянную занятость в пожилом возрасте, могут уделять меньше времени близким, что приводит к поверхностности контактов. Кроме того, высокая вовлеченность в деятельность иногда сопровождается стрессом, что негативно сказывается на эмоциональной доступности.

Склонность к формальным нормам поведения (строгое соблюдение

правил приличия) может препятствовать искренности в общении. Женщины, которые ставят аккуратность выше эмоциональной близости, возможно, склонны к излишней критичности и дистанцированию, что затрудняет установление хороших отношений. Исполнительность, понимаемая как стремление строго следовать внешним требованиям, может приводить к подавлению собственных эмоций и потребностей ради соответствия ожиданиям.

Наиболее значимые положительные связи автономии наблюдаются с терпимостью ($r=0,915$; $p<0,01$), широтой взглядов ($r=0,904$; $p<0,01$), уверенностью в себе ($r=0,699$; $p<0,01$), эффективностью в делах ($r=0,645$; $p<0,01$), познанием ($r=0,545$; $p<0,05$), приятным времяпрепровождением ($r=0,514$; $p<0,05$) и здоровьем ($r=0,563$; $p<0,05$). Женщины пожилого возраста с выраженной автономией отличаются особой открытостью к различным точкам зрения и способностью принимать многообразие позиций. Наглядной является связь с познавательной активностью – она подчеркивает, что автономия в пожилом возрасте поддерживается не просто независимостью, а постоянным интересом к новому. Также женщины с более высоким уровнем автономии уделяют внимание не только серьезным аспектам жизни, но и умеют получать удовольствие от досуга. Это отражает сбалансированность их жизненной позиции, где самостоятельность сочетается с гедонизмом.

Также выявлены значимые отрицательные корреляции. Наиболее выраженные негативные связи установлены с ценностями любовь ($r=-0,757$; $p<0,01$), счастливая семейная жизнь ($r=-0,660$; $p<0,01$), высокий социальный статус ($r=-0,761$; $p<0,01$), с аккуратностью ($r=-0,755$; $p<0,01$), воспитанностью ($r=-0,823$; $p<0,01$), исполнительностью ($r=-0,814$; $p<0,01$), активной деятельной жизнью ($r=-0,610$; $p<0,05$) и непримиримостью к недостаткам ($r=-0,619$; $p<0,05$). Данные связи позволяют говорить о том, что женщины с выраженной автономией в меньшей степени ориентированы на традиционные семейные ценности и социальные иерархии. Возможно, их независимость связана с определенной отдаленностью от института семьи и

нежеланием занимать подчиненное положение в социуме.

Женщины с выраженной автономией менее склонны следовать жестким социальным нормам и правилам поведения. Это может отражать их сопротивление внешнему контролю и стремление сохранить свободу самовыражения даже в ущерб социальной конформности. Также для женщин с более развитой автономией важна внутренняя свобода и независимость. Они могут предпочитать спокойный, размеренный образ жизни, позволяющий сохранять контроль над своими решениями и временем. Сохранение физического здоровья воспринимается женщинами как важный ресурс для поддержания независимости в пожилом возрасте.

Установлены выраженные положительные корреляции управления окружением с ценностями здоровье ($r=0,780$; $p<0,01$), общественное признание ($r=0,576$; $p<0,05$), счастье других ($r=0,581$; $p<0,05$), с самоконтролем ($r=0,603$; $p<0,05$), признание и уважение людей и влияние на окружающих ($r=0,570$; $p<0,05$) и высокое материальное благосостояние ($r=0,594$; $p<0,05$). Хорошее здоровье позволяет сохранять активность, самостоятельность и способность управлять повседневными делами, что особенно важно в период возрастных изменений. Женщины, ощущающие контроль над своей жизнью, одновременно стремятся к социальному одобрению и заботе о благополучии окружающих. Вероятно, социальная включенность и признание со стороны других людей усиливают их субъективное чувство компетентности и способности влиять на обстоятельства жизни. Также женщины, которые могут контролировать свои эмоции и поведение и принимать взвешенные решения, вероятно, лучше справляются с организацией своей жизненной среды. Выявлено стремление женщин с развитым чувством контроля к достижению высокого материального достатка.

Значимые отрицательные связи выявлены с ценностями исполнительность ($r=-0,740$; $p<0,01$), социальная активность ($r=-0,682$; $p<0,01$), любовь ($r = -0,525$; $p < 0,05$) и непримиримость к недостаткам ($r =$

0,718; $p < 0,01$). Ориентация на выполнение социальных норм и обязательств может снижать чувство личного контроля у женщин. Возможно, женщины, уделяющие слишком много внимания внешним требованиям, испытывают трудности в отстаивании своих интересов и организации жизни согласно собственным предпочтениям. Связь с любовью может отражать определенный конфликт между эмоциональной привязанностью и сохранением личной автономии, а с непримиримостью к недостаткам – говорить о том, что критичность и требовательность мешают гибкому управлению жизненными обстоятельствами. Ориентация на формальные нормы поведения может ограничивать спонтанность и гибкость.

Положительные корреляции личностного роста обнаружены с ценностями интересная работа ($r=0,787$; $p < 0,01$), самоконтроль ($r=0,810$; $p < 0,01$), удовольствия ($r=0,741$; $p < 0,01$), рационализм ($r=0,658$; $p < 0,01$) и наличие хороших друзей ($r=0,547$; $p < 0,01$). Показателен высокий коэффициент связи с интересной работой, который подчеркивает важность самореализации даже в пожилом возрасте. Корреляция с самоконтролем указывает на необходимость саморегуляции для постоянного развития, а связь с удовольствиями демонстрирует значение гедонистического компонента в процессе роста. Также аспектами личностного роста являются рациональное осмысление опыта, роль социальной поддержки и важность принятия разнообразия.

Установлены отрицательные корреляции личностного роста с ценностями исполнительность ($r=-0,832$; $p < 0,01$), непримиримость к недостаткам ($r=-0,791$; $p < 0,01$), материально обеспеченная жизнь ($r=-0,667$; $p < 0,01$), твердая воля ($r=-0,648$; $p < 0,01$), помощь и милосердие ($r=-0,581$; $p < 0,05$), любовь ($r=-0,608$; $p < 0,05$) и активная деятельная жизнь ($r=-0,613$; $p < 0,05$). Отрицательные корреляции с исполнительностью и непримиримостью указывают на то, что ригидность существенно ограничивает личностный рост. Отрицательная связь с материальным благополучием может свидетельствовать о том, что ориентация на

материальные ценности замещает внутренние мотивы развития.

Корреляция с твердой волей требует особого внимания. Вероятно, излишняя жесткость в достижении целей препятствует адаптивности, необходимой для личностных изменений. Умеренные отрицательные связи с помощью, милосердием и любовью могут отражать конфликт между ориентацией на других и саморазвитием, либо свидетельствовать о том, что альтруистические ценности в некоторых случаях становятся препятствием для личностного роста.

Установлены положительные связи целей в жизни с ценностями независимость ($r=0,591$; $p<0,05$), общение ($r=0,625$; $p<0,05$), признание и уважение людей ($r=0,586$; $p<0,05$), высокое материальное благосостояние ($r=0,594$; $p<0,05$) и высокий социальный статус и управление людьми ($r=0,527$; $p<0,05$). Это говорит о том, что пожилые женщины, сохраняющие независимость в решениях и образе жизни, лучше сохраняют целеполагание. Социальные контакты выступают важным источником смыслов, а именно регулярное взаимодействие с другими поддерживает ощущение нужности и включенности в жизнь. Финансовая стабильность создает базу для реализации планов, позволяя сохранять активность и самостоятельность. Сохранение статусных позиций в семье или обществе поддерживает чувство собственной значимости.

Выявлены отрицательные связи целей в жизни с ценностями свобода ($r=-0,728$; $p<0,01$) и уверенность в себе ($r=-0,612$; $p<0,05$). Нелогичная связь со свободой может объясняться тем, что абстрактная ценность свободы без конкретных жизненных ориентиров не способствует целеполаганию. Чрезмерный акцент на свободе может приводить к диффузности целей. Также неожиданный результат связи с уверенностью в себе может отражать, что самоуверенность снижает потребность в четких жизненных ориентирах, либо что люди с ясными целями более критично оценивают свои возможности.

Установлены положительные связи самопринятия с независимостью

($r=0,841$; $p<0,01$). Связь показывает, что независимые женщины лучше принимают себя со всеми возрастными изменениями. Независимость позволяет формировать собственные критерии самооценки, не зависящие от внешних стандартов.

Установлены отрицательные связи самопринятия с ценностями непримиримость к недостаткам ($r=-0,663$; $p<0,01$) и честность ($r=-0,518$; $p<0,05$). Излишняя требовательность к себе явно препятствует полноценному самопринятию. Невозможность соответствовать высоким стандартам ведет к внутреннему конфликту. Чрезмерная правдивость может заставлять фиксироваться на своих несовершенствах, мешая целостному позитивному самовосприятию.

Таким образом, ключевые поддерживающие ценности для женщин пожилого возраста включают независимость, которая связана с самопринятием и целями в жизни, социальные связи (общение, признание) поддерживают целеполагание, самоконтроль и рационализм способствуют личностному росту, а здоровье основа управления окружением. Основные ограничивающие факторы включают непримиримость к недостаткам, которые снижает самопринятие и личностный рост, свобода (без конкретных целей) негативно связана с целеполаганием, и чрезмерная честность может отрицательно сказываться на самопринятии.

В таблице 5 представлен корреляционный анализ связи психологического благополучия с ценностными ориентациями у мужчин пожилого возраста.

Таблица 5 – Результаты расчета взаимосвязей психологического благополучия с ценностными ориентациями у мужчин пожилого возраста

Шкалы	Психологическое благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
Активная деятельная жизнь	-	-	0,608*	-	-	-	-
Здоровье	0,618*	-	-	-	0,748**	0,621*	-
Любовь (методика М. Рокич)	-	-	-	-	-0,595*	-	-
Наличие хороших и верных друзей	-	-	-0,526*	-	-	-	-0,638*
Познание	-	-	0,572*	-	-	-	0,557*
Свобода	0,663**	0,554*	-	-	0,841**	0,697**	-
Счастье других	-0,532*	-	-	-	-	-	-
Уверенность в себе	0,728**	-	0,582*	0,657**	-	-	-
Воспитанность	-	-	0,543*	-	-	-	-
Высокие запросы	-0,609*	-	-	-	-0,544*	-	-
Независимость	-	0,570*	-	-	0,576*	0,529*	-
Образованность	-	-	-	-	-	-	0,542*
Чуткость	-	-0,543*	-	-	-	-	-
Эффективность в делах	-	-0,516*	-	-	-	-	-
Любовь (методика С.С. Бубновой)	-	-0,518*	-	-	-	-	-
Примечание – Уровень значимости: * - 0,05; ** - 0,01.							

По результатам, представленным в таблице 5 можно сделать вывод, что в группе мужчин психологическое благополучие положительно связано со здоровьем ($r=0,618$; $p<0,05$), свободой ($r=0,663$; $p<0,01$) и уверенностью в себе ($r=0,728$; $p<0,01$). В отличие от женщин, у которых здоровье коррелировало преимущественно с управлением окружением, у мужчин оно связано с общим благополучием. Личная свобода также важна для мужского благополучия. В контексте старения эта ценность приобретает специфические черты: свобода как отсутствие физических и социальных ограничений, возможность самостоятельного выбора образа жизни, независимость от мнения окружающих и сохранение контроля над

решениями. Также самооценка и самоэффективность играют важную роль в психологическом благополучии.

Выявлено, что психологическое благополучие отрицательно связано со счастьем других ($r=-0,532$; $p<0,05$) и высокими запросами ($r=-0,609$; $p<0,05$). Отрицательная корреляция с счастьем других требует особого осмысления. Возможно, ориентация на благополучие близких может сопровождаться игнорированием собственных потребностей или в традиционной мужской роли «добытчика» забота о других часто связана с самопожертвованием.

Также отрицательная корреляция раскрывает негативную роль перфекционизма, а именно нереалистичные стандарты ведут к неудовлетворенности, а возрастные ограничения делают прежние требования недостижимыми.

Позитивные отношения положительно связаны со свободой ($r=0,554$; $p<0,05$) и независимостью ($r=0,570$; $p<0,05$). Качество межличностных отношений для пожилых мужчин зависит от сохранения личной свободы. Это отражает специфическую мужскую модель близости, где отношения строятся на добровольной основе, без ощущения принуждения и сохраняется личное пространство. Мужчины предпочтительно ценят отношения, которые не ограничивают их самостоятельность, позволяют сохранить их индивидуальность, а чрезмерная эмоциональная зависимость от партнера снижает качество отношений.

Установлено, что позитивные отношения отрицательно связаны с чуткостью ($r=-0,543$; $p<0,05$), любовью (по методике С.С. Бубновой) ($r=-0,518$; $p<0,05$) и эффективностью в делах ($r=-0,516$; $p<0,05$). Возможно, традиционная мужская социализация часто подавляет развитие эмпатии и чувствительность к эмоциям других может восприниматься как слабость, происходит смещение акцента с романтики на партнерство. Негативная связь с эффективностью в делах указывает на противоречие между ориентацией на достижения и результативность с эмоциональной доступностью в отношениях. Возможно, мужчины, чрезмерно сосредоточенные на

продуктивности.

Также выявлены положительные связи с автономией. Автономия, как аспект психологического благополучия связан с активной деятельной жизнью ($r=0,608$; $p<0,05$), познанием ($r=0,572$; $p<0,05$), уверенностью в себе ($r=0,582$; $p<0,05$) и воспитанностью ($r=0,543$; $p<0,05$). Для пожилых мужчин автономия тесно связана с возможностью сохранять активный образ жизни. Возможно, физическая и социальная активность воспринимается как проявление независимости и возможность самостоятельно организовывать свою жизнь. Положительная связь с познанием подчеркивает интеллектуальные основы мужской автономии, так как когнитивная активность поддерживает чувство независимости мышления, а интеллектуальная самостоятельность компенсирует возможные физические ограничения.

Внутренняя уверенность для мужчин пожилого возраста является ресурсом для самостоятельных решений. А воспитанность может отражать усвоенные социальные нормы самостоятельного поведения, то есть в пожилом возрасте хорошие манеры могут быть способом мягкого отстаивания своей свободы.

Выявлена отрицательная корреляция автономии с наличием хороших и верных друзей ($r=-0,526$; $p<0,05$). Возможно, близкие дружеские связи могут восприниматься как угроза независимости, что проявляется в существовании внутреннего конфликта между потребностью в общении и стремлением к самодостаточности. В пожилом возрасте мужчины могут особенно остро переживать зависимость от социальных связей.

Установлена положительная связь между управлением окружающими и уверенностью в себе ($r=0,657$; $p<0,01$). Это указывает на то, что уверенные в себе мужчины демонстрируют более высокую способность организовывать свою жизненную среду. Субъективное ощущение компетентности может оказывать эффект на возможности управления обстоятельствами.

Обнаружены положительные связи между личностным ростом и

здоровьем ($r=0,748$; $p<0,01$), свободой ($r=0,841$; $p<0,01$) и независимостью ($r=0,576$; $p<0,05$). Это говорит о важной роли физического благополучия в процессе развития пожилых мужчин. Эта взаимосвязь может быть объяснена тем, что физическое здоровье создает энергию для саморазвития, хорошее самочувствие позволяет поддерживать познавательную активность и социальную вовлеченность. Свобода представляет собой возможность самостоятельного выбора направлений развития. Выявленные связи подчеркивают значение независимости для процессов развития самостоятельности в принятии решений о направлениях роста и возможности следовать собственным интересам.

Установлена отрицательная корреляция с любовью ($r=-0,595$; $p<0,05$) и высокими запросами ($r=-0,544$; $p<0,05$). Связь с ценностью любовь представляет особый интерес и может интерпретироваться, как конфликт между ориентацией на личностное развитие и затратами на романтические отношения. Вероятно, происходит перераспределение жизненных приоритетов в пользу саморазвития. Отрицательная связь с перфекционистскими установками раскрывает важную закономерность, которая говорит о том, что высокие стандарты препятствуют признанию достижений, а нереалистичные ожидания ведут к неудовлетворению достижениями.

Выявлена значимая положительная связь целей в жизни со здоровьем ($r=0,621$; $p<0,05$), свободой ($r=0,697$; $p<0,01$) и независимостью ($r=0,529$; $p<0,05$). Физическое благополучие создает практическую основу для реализации жизненных целей. Свобода выбора, вероятно, позволяет самостоятельно определять жизненные ориентиры, отсутствие ограничений создает пространство для поиска новых смыслов. Независимость в принятии решений, возможно, способствует осознанному целеполаганию и обеспечивает последовательность в достижении целей.

Самопринятие положительно связано с познанием ($r=0,557$; $p<0,05$) и образованностью ($r=0,542$; $p<0,05$). Это говорит, том, что познавательная

активность поддерживает позитивный образ «Я» мужчин в пожилом возрасте и, вероятно, освоение новых знаний компенсирует возрастные ограничения. Аналогичная положительная связь подчеркивает роль образования. Уровень образования является стабильным ресурсом самоуважения и приобретенные знания и навыки создают основу для самопринятия. Возможно, в пожилом возрасте интеллектуальные достижения компенсируют физические ограничения, способность делиться знаниями поддерживает чувство значимости.

Отрицательно самопринятие связано с наличием хороших и верных друзей ($r=-0,638$; $p<0,05$). Близкие дружеские отношения связаны с более низким самопринятием. Это возможно объяснить тем, что в пожилом возрасте дружеские связи часто напоминают о потерях и ограничениях, а необходимость просить о помощи может восприниматься, как утрата способности быть самостоятельным.

Таким образом, ключевые поддерживающие ценности для мужчин пожилого возраста включают уверенность в себе и свободу, которые связаны с психологическим благополучием, здоровье как основа для целеполагания и личностного роста, а также познавательную активность, способствующую самопринятию. Основные ограничивающие факторы включают ориентацию на счастье других, которая снижает личное благополучие, высокие запросы и перфекционизм, препятствующие личностному росту, а также чрезмерную зависимость от дружеских связей, которая может подрывать самопринятие. В отличие от женщин, у мужчин эмоциональная близость и чуткость чаще оказывают негативный эффект на психологическое благополучие.

Итак, в группах мужчин и женщин здоровье выступает универсальным базисом благополучия, хотя у мужчин здоровье сильнее связано с целеполаганием, а у женщин – с управлением окружением. Перфекционизм (высокие запросы, непримиримость к недостаткам) проявляется в отрицательных связях с самопринятием и личностным ростом. Это отражает универсальную закономерность – необходимость принятия ограничений.

Когнитивные ценности (познание, рационализм) позитивно связаны с адаптацией у обоих полов, при этом у мужчин они больше связаны с самопринятием, у женщин – с личностным ростом.

Основные различия заключаются в том, что у женщин общение и признание поддерживают целеполагание, а у мужчин дружеские связи отрицательно связаны с самопринятием. Для мужчин независимость является важным фактором для самопринятия, но она конфликтует с дружбой. Женщины успешнее интегрируют автономию и социальную включенность. У женщин любовь и терпимость положительно связаны с благополучием, а у мужчин любовь отрицательно связана с личностным ростом.

2.3 Психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста

На основе исследования, а именно данных о специфических связях, предложена психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста. Программа адресуется пожилым людям в возрасте от 60 до 70 лет. Цель программы: повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста. Ожидаемые результаты программы: развитие автономии и уверенности в себе (особенно у мужчин) при сохранении значимости социальных связей; гармонизация отношений между независимостью и близостью (особенно у женщин); снижение влияния перфекционизма и жестких стандартов на самооценку и самопринятие; формирование адаптивных стратегий целеполагания, основанных на актуальных возможностях и ценностях; развитие когнитивной гибкости (познание, рационализм) как ресурса для личностного роста.

Формы и методы работы: разогревающие упражнения, моделирование ситуаций с помощью игр, упражнения в парах, группах, мини-лекции,

групповые дискуссии. Каждая встреча продолжительностью – 120 минут. Всего предложено 5 занятий.

Каждое занятие состоит из ритуала приветствия, разминки, основной части, рефлексии и ритуала прощания и проходит по похожей структуре:

Вступительная часть. Приветствие. Помогает участникам тренинга снять эмоциональную напряженность, сплотиться, дает возможность индивидуальной и групповой рефлексии состояний («здесь и теперь») – 10-20 мин.

Центральная часть: развитие автономии и уверенности в себе, гармонизация отношений между независимостью и близостью, снижение влияния перфекционизма и жестких стандартов на самооценку и самопринятие, формирование адаптивных стратегий целеполагания, основанных на актуальных возможностях и ценностях и развитие когнитивной гибкости как ресурса для личностного роста – 80 мин.

Завершающая часть. Завершающие упражнения: релаксации, медитация, обсуждение – 20 мин.

Для проведения программы нужно соблюдать определённые правила в группе. Это важно с точки зрения методологии проведения коррекции в группе. Данные правила нужно учитывать ведущему. Эти правила включают: необходимо планировать занятия; соблюдать тайминг занятий; должны быть четко сформулированы правила и прописаны все инструкции; нельзя допустить, чтобы участники эмоционально перегружались, нужно контролировать объем предоставляемой информации; обращать внимание на ошибки участников, но делать это деликатно; важно хвалить участников за все достижения и успехи во время программы; нужно уважать друг друга, а также относиться с вниманием; нужно активизировать участников, вовлекать в процесс тренинга; чтобы вовлекать участников в процесс программы нужно придерживаться принципа «здесь и сейчас». Это позволит вовлекать участников в процесс терапии через переживание эмоций; необходимо акцентировать внимание на чувствах и мыслях участников группы,

поддерживать их, говорить о важности их переживаний, поощрять обмен опытом; конфиденциальность (важно четко установить правила относительно того, что можно рассказывать за пределами группы участников); правила обратной связи, которое позволяет ведущими и участникам в процессе тренинга давать ее и получать.

Тематический план занятий программы представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста

Занятие 1. Мои ценности как ресурс				
№ элемента	Название этапа	Время	Содержание	Задачи
1	Приветствие	20 мин	Упражнение «Ценностный ассоциативный ряд» Каждый участник выбирает в комнате предмет, который ассоциативно символизирует его главную жизненную ценность (например, книга – знания, цветок – забота). Участники по очереди делятся своим выбором и объясняют, почему этот предмет отражает их ценность.	Снятие напряжения, активизация ценностной рефлексии
2	Основная часть	80 мин	Групповая дискуссия «Как мои ценности менялись с возрастом?» Участники делятся историями о том, как их ценности эволюционировали с молодости до настоящего времени, обсуждая ключевые события, повлиявшие на изменения. Упражнение «Колесо баланса»: оценка реализации ценностей в текущей жизни Участники рисуют круг, разделенный на сектора (по ключевым ценностям: семья, здоровье, творчество и т.д.), и оценивают, насколько каждая ценность реализована в их жизни (от 1 до 10).	Выявление актуальных ценностных конфликтов, осознание ресурсов
3	Завершение	20 мин	Упражнение «Мой ценностный альбом» Участники получают листы бумаги и простые материалы (цветные карандаши, наклейки, вырезки из журналов). Ведущий предлагает каждому создать страницу «альбома», отражающую их ключевые ценности. Участники рисуют или наклеивают изображения, символизирующие эти ценности, и добавляют 1-2 слова, описывающие их значение (например, «семья – забота»). После завершения каждый по желанию делится своей страницей с группой, рассказывая, почему выбрал эти образы. В конце ведущий предлагает участникам минуту тишины, чтобы они посмотрели на свой «альбом» и почувствовали связь со своими ценностями.	Закрепление образа ценностного баланса

Продолжение таблицы 6

№ элемента	Название этапа	Время	Содержание	Задачи
Занятие 2. Автономия и близость: поиск баланса				
1	Приветствие	15 мин	Упражнение «Силуэт руки» Участники обводят на бумаге контур своей ладони и на каждом пальце записывают один способ, который помогает им сохранять самостоятельность (например, принятие решений, хобби, уход за собой). Затем делятся идеями в малых группах.	Активизация личного опыта
2	Основная часть	85 мин	Ролевая игра «Границы в общении» (проработка ситуаций) Участники разыгрывают сценки из жизни (например, просьба родственника о чрезмерной помощи), чтобы отработать навыки установления личных границ. Парное упражнение «Диалог ценностей» (мужчины и женщины в парах обсуждают противоречия автономии/близости) Мужчины и женщины в парах обсуждают ситуации, где ценности автономии (независимости) и близости (эмоциональной связи) вступают в конфликт, предлагая друг другу решения. Коллаж «Мой идеальный баланс» Участники создают коллаж из вырезок, символизирующий их представление о балансе между независимостью и близостью.	Развитие навыков гармонизации и независимости и привязанности
3	Завершение	20 мин	Обсуждение в кругу «Что я понял о своих границах?» Участники делятся выводами о том, как они могут лучше устанавливать границы и сохранять близость в отношениях.	Рефлексия новых стратегий
Занятие 3. Преодоление перфекционизма				
1	Приветствие	20 мин	Упражнение «Мои три достаточно хороших достижения» Участники записывают три достижения в своей жизни, которыми они гордятся, даже если они не идеальны, и делятся ими в группе.	Снижение тревожности
2	Основная часть	75 мин	Техника «Круги контроля» (С. Кови) Участники рисуют три круга: что они могут контролировать, на что могут влиять, и что вне их контроля. Обсуждают, как перфекционизм связан с попытками контролировать неподконтрольное. Письменная практика «Письмо своему перфекционисту» Участники пишут письмо своему внутреннему критику, благодаря его за защиту, но предлагая новые, более гибкие стандарты. Арт-терапия «Неидеальный портрет» Участники рисуют автопортрет, сознательно добавляя «ошибки» (например, неровные линии), чтобы принять несовершенство.	Формирование адаптивных стандартов

Продолжение таблицы 6

№ элемент	Название этапа	Время	Содержание	Задачи
3	Завершение	25 мин	Упражнение «Круг принятия» Участники садятся в круг, и каждый получает небольшой предмет (например, камешек, листок или мягкий мячик). Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуацию, когда они были слишком строги к себе из-за несовершенства (например, ошибка в делах или недовольство внешним видом). Каждый по очереди держит предмет, делится короткой историей (1-2 минуты) и завершает фразой: «Я принимаю себя таким, какой я есть». Затем предмет передает соседу, а группа тихо поддерживает (например, кивком или словом «принято»). В конце ведущий предлагает минуту тишины, чтобы участники мысленно закрепили чувство принятия.	Закрепление опыта
Занятие 4. Здоровье и целеполагание				
1	Приветствие	15 мин	Двигательное упражнение «Ресурсная поза» Участники принимают позу, которая ассоциируется у них с силой и уверенностью (например, стойка с расправленными плечами), и удерживают её 1-2 минуты, ощущая прилив энергии.	Телесная активация
2	Основная часть	85 мин	Групповое обсуждение «Возрастные цели: реализм и вдохновение» В формате группового обсуждения участники делятся идеями о целях, учитывая возрастные особенности, и помогают друг другу сделать их достижимыми. Техника «Карта здоровья» (взаимосвязь физического/психологического) Участники создают схему, связывающую физическое здоровье (сон, питание, движение) и психологическое благополучие (радость, общение). Составление индивидуальных «дорожных карт» Участники прописывают шаги для достижения одной ключевой цели (например, улучшение здоровья или освоение нового навыка).	Создание реалистичных жизненных стратегий
3	Завершение	20 мин	Обмен «Обязательства перед собой» Участники делятся одной целью, которую они берут на себя, и получают поддержку группы.	Повышение мотивации
Занятие 5. Интеграция опыта				
1	Приветствие	20 мин	Упражнение «Цепочка ассоциаций» (по ключевым словам программы) Ведущий называет ключевые слова программы (ценности, автономия, перфекционизм, здоровье), а участники по очереди называют первое, что приходит в голову, связывая это с программой.	Активизация пройденного материала

Продолжение таблицы 6

№ элемента	Название этапа	Время	Содержание	Задачи
2	Основная часть	80 мин	Создание «Карты ценностных изменений» Участники рисуют или описывают, как изменились их ценности и подходы за время программы, отмечая ключевые инсайты. Упражнение «Галерея жизненных решений» Участники в малых группах (3-4 человека) делятся реальными историями из своей жизни, где им приходилось делать выбор, связанный с их ценностями (например, выбор между семьей и работой, здоровьем и комфортом). Каждый рассказывает свою историю, а остальные задают вопросы или предлагают, как можно было бы поступить, опираясь на новые установки, полученные в программе. Затем группа выбирает одну историю и создает на бумаге «картину» этого выбора (рисунок, схема или коллаж), символизирующую решение и его последствия. Картины презентуются всей группе. Написание «Писем благодарности себе» Участники пишут письма, в которых благодарят себя за усилия и изменения, достигнутые в программе.	Консолидация новых установок
3	Завершение	20 мин	Ритуал «Капсула времени» с личными обещаниями Участники записывают свои обещания себе на ближайший год, кладут их в символическую «капсулу» (коробку), которую можно будет открыть позже.	Символическое завершение

Таким образом, предложена и кратко описана психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия за счёт развития ценностной сферы у людей пожилого возраста. Программа направлена на повышение автономии и уверенности в себе, оптимизации связи независимости с близостью, снижение перфекционизма, формирование конструктивных стратегий целеполагания и развитие когнитивной гибкости.

Эмпирическое исследование выявило специфику взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций с учётом пола. У женщин благополучие сильнее связано с автономией и социальными отношениями, а у мужчин – со свободой, здоровьем и уверенностью в себе, что подтвердило гипотезу и легло в основу разработанной психологической программы.

Заключение

Проведенное исследование, посвященное изучению взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у лиц пожилого возраста, позволило получить результаты, которые улучшают понимание психологических особенностей этой возрастной группы и вносят вклад в развитие теоретических и практических подходов к поддержанию их психического благополучия.

Было установлено, что психологическое благополучие пожилых людей связано с их ценностными ориентациями. Для женщин ключевыми позитивными факторами-ценностями являются независимость, общение, признание, самоконтроль и здоровье, которые способствуют самопринятию, целеполаганию и личностному росту. У мужчин здоровье, свобода и уверенность в себе выступают основными факторами, поддерживающими общее благополучие, автономию и личностный рост. Непримируемость к недостаткам, высокие запросы, исполнительность и воспитанность выявлены как отрицательные факторы для обоих полов, снижая самопринятие и личностный рост.

Женщины имеют более высокие показатели по шкалам «положительные отношения», «автономия» и «личностный рост», что связано с их большей адаптивностью, ориентацией на межличностные связи и стремлением к самореализации. Мужчины чаще ориентированы на ценности, связанные с достижениями, общественным признанием и здоровьем, что отражает их традиционные социальные роли. Женщины проявляют большую открытость к новому опыту и эмоциональную экспрессивность, тогда как мужчины акцентируют свободу и независимость.

Здоровье является универсальной ценностью, направленной на повышение психологического благополучия у обоих полов, однако у мужчин оно сильнее связано с целеполаганием, а у женщин – с управлением окружением. Познание и рационализм способствуют адаптации, но у мужчин

они больше поддерживают самопринятие, а у женщин – личностный рост. Любовь как ценность имеет амбивалентное значение: у женщин она связана с эмоциональной близостью, но может снижать благополучие при идеализации, а у мужчин отрицательно коррелирует с личностным ростом, отражая конфликт между близостью и саморазвитием.

Таким образом, общая гипотеза о том, что психологическое благополучие лиц пожилого возраста взаимосвязано с ценностными ориентациями и имеет свою специфику, обусловленную гендерной принадлежностью подтверждена.

На основе полученных данных разработана психологическая программа, направленная на повышение психологического благополучия пожилых людей за счет развития их ценностной сферы. Программа ориентирована на пожилых людей 60-70 лет и предполагает использование групповых форм работы, таких как дискуссии, упражнения и рефлексия, что способствует социальной вовлеченности и поддержанию активного долголетия.

Ожидаемые результаты программы: развитие автономии и уверенности в себе (особенно у мужчин) при сохранении значимости социальных связей; гармонизация отношений между независимостью и близостью (особенно у женщин); снижение влияния перфекционизма и жестких стандартов на самооценку и самопринятие; формирование адаптивных стратегий целеполагания, основанных на актуальных возможностях и ценностях; развитие когнитивной гибкости (познание, рационализм) как ресурса для личностного роста.

Дальнейшее изучение взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций может быть расширено за счет включения более широкой выборки, в том числе пожилых людей с различным социальным статусом, уровнем здоровья и культурным контекстом. Это позволит выявить дополнительные факторы. Исследование специфики ценностных ориентаций в зависимости от типа старения может углубить понимание адаптивных

стратегий пожилых людей.

Ограниченная выборка (30 человек, 15 мужчин и 15 женщин) снижает возможность обобщения результатов. Участники исследования были вовлечены в занятия по оздоровительной гимнастике, что предполагает их относительно высокую социальную активность и физическое здоровье, что может не отражать состояние менее активных пожилых людей. Использование самооценки может быть подвержено субъективным искажениям, связанным с социальной желательностью или недостаточной рефлексией респондентов. Противоречивые данные о ценности любви, выявленные в разных методиках, указывают на необходимость уточнения операционализации этой ценности или дополнительного изучения для понимания ее роли в пожилом возрасте.

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что психологическое благополучие лиц пожилого возраста взаимосвязано с ценностными ориентациями и имеет свою специфику, обусловленную гендерной принадлежностью. Полученные результаты подчеркивают важность учета ценностной сферы при разработке программ психологической поддержки пожилых людей, направленных на повышение их автономии, социальной вовлеченности и самопринятия.

Список используемой литературы

1. Боженкова К. А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник. 2016. № 3 (55). С. 130-132.
2. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2. С. 132-138.
3. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы. М. : Юрайт, 2025. 281 с.
4. Гунзунова Б. А., Ревина Е. В. Психологические особенности людей пожилого возраста // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве. 2017. С. 38-42.
5. Гуревич П. С. Смысл человеческого бытия и ценности образования // Педагогика и просвещение. 2014. № 1. С. 4-9.
6. Дарвиш О. Б. Возрастная психология. М. : Владос-пресс, 2015. 264 с.
7. Дубовик Ю. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психологические исследования. 2011. Т. 4. № 15. С. 1-8.
8. Ежевская Т. И. Ценности как важный психологический ресурс личности // Гуманитарный вектор. Серия: педагогика, психология. 2010. № 2. С. 55-59.
9. Ермакова Н. Г., Денисова К. Э., Виттен А. А. Смысложизненные ориентации и удовлетворенность жизнью лиц пожилого и старческого возраста // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 193-198.
10. Ефремова Д. Н., Мецлер А. В., Кузнецова Ю. С. Смысложизненные ориентации людей пожилого и старческого возраста, проживающих в геронтоцентре // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2025. № 1. С. 108-126.
11. Жигэу Е. И. Влияние эмоциональной регуляции на психологическое здоровье в юношеском возрасте // Cognitive Neuroscience. 2022. С. 131-135.

12. Зинченко В. П., Моргунов Е. Б. Наследие Л.С. Выготского // Сибирский психологический журнал. 2011. № 40. С. 13-23.
13. Знаков В. В., Рябикина З. И. Психология человеческого бытия. М. : Смысл, 2017. 416 с.
14. Изаак А. В. Социально-психологические детерминанты удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте // Молодой ученый. 2024. № 24 (523). С. 452-454.
15. Изард К. Э. Эмоции человека. М. : Изд-во МГУ, 2019. 201 с.
16. Ильин Е. П. Психология взрослости. СПб. : Питер, 2012. 542 с.
17. Карпинский К. В. Источники смысла жизни: новый метод психодиагностики личности. Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. 220 с.
18. Карпинский К. В. Смысл жизни и жизненный смысл профессии // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2010. № 6. С. 147-155.
19. Кирилова Н. А., Носова Ю. А. Психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения // Исследования молодых ученых: материалы XV Междунар. науч. конф. (г. Казань, декабрь 2020 г.). Казань: Молодой ученый, 2020. С. 102-104.
20. Ледовая Я. А. Организационно-методические вопросы сбора данных в онлайн-исследовании поведения пользователей социальной сети «Фейсбук» из России и США // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2017. Т. 7. № 4. С. 308-327.
21. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М. : Смысл, 2020. 627 с.
22. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2003. 487 с.
23. Леонтьев Д. А. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт // Мир психологии. 2014. № 1. С. 104-117.
24. Лучшева Л. М. Психологические особенности пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. С. 323-

326.

25. Лэнгле А. Концепция смысла В. Франкла – вклад в психотерапию // Экзистенциальный анализ. 2010. № 2. С. 41-79.

26. Макушкина О. М. Субъективное благополучие лиц пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-4. С. 273-276.

27. Мэй Р. Новый взгляд на свободу и ответственность // Экзистенциальная традиция. 2005. Т. 2. С. 52-65.

28. Нерушай А. И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 1. С. 128-141.

29. Новичкова Г. А. Анализ традиций российской культуры: концепция социальных представлений С. Московичи // Горизонты гуманитарного знания. 2018. № 5. С. 93-108.

30. Прокопец И. О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: дис. канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2017. 174 с.

31. Рокич М. Ценностные ориентации // А. Карелин. Большая энциклопедия психологических тестов. М. : Эксмо, 2007. С. 26-28.

32. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : АСТ, 2024. 960 с.

33. Сахарова Т. Смыслжизненные ориентации людей пожилого возраста // Развитие личности. 2012. № 2. С. 193-203.

34. Селиверстова Н. С. Различия в типологии пожилых людей // Научное мнение. 2015. № 1-2. С. 126-129.

35. Фанталова Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика. М. : Берлин: Директ-Медиа, 2015. 144 с.

36. Франкл В. Воля к смыслу. М. : Альпина Паблишер, 2024. 238 с.

37. Халина Н. В. Ценностные ориентации людей пожилого возраста и их представление о ценностных ориентациях значимых других // Известия

Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2009. № 102. С. 408-411.

38. Шварц Ш., Бутенко Т. П., Седова Д. С., Липатова А. С. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 2. С. 43-70.

39. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие, жизнестойкость и особенности ценностно-смысловой сферы молодых людей с повышенной тревогой о здоровье // Приверженность вопросам психического здоровья. 2022. С. 109-115.

40. Шерковин Ю. А. Проблема ценностной ориентации и массовые информационные процессы // Психологический журнал. 1982. № 5. Т. 3. С. 135-146.

41. Эриксон Э. Идентичность и цикл жизни. СПб. : Питер, 2023. 208 с.

42. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 2015. 576 с.

43. Яницкий М. С., Серый А. В., Пелех Ю. В. Идентичность как динамическая иерархическая система: социальный и культурный контекст формирования // СибСкрипт. 2018. № 2 (74). С. 131-140.

44. Alkire S., Seth S. Inclusive Absolute Well-being Changes: An Application with Multidimensional Cross-country Analysis. 2022. 251 p.

45. Diener E. Subjective well-being in cross-cultural perspective // Key issues in cross-cultural psychology. N. Y.: Garland Science, 2021. P. 319-330.

46. Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D., Neve J. E. D. World happiness report. 2021. 231 p.

47. Layard R. Wellbeing as the Goal of Policy // Alternative Policy Perspectives. 2022. P. 70-26.

48. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory // Encyclopedia of quality of life and well-being research. Cham: Springer, 2022. P. 1-7.

49. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: Five venues for new science // Journal of business venturing. 2019. Vol. 34. No. 4. P. 646-663.

50. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and hedonic well-

being // Measuring well-being. 2021. P. 92-135.

Приложение А

Первичные данные по методике изучения ценностных ориентаций

М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева

Таблица А.1 – Первичные данные по методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (часть 1)

Пол	Возраст	Активная деятельность жизнь	Жизненная мудрость	Здоровье	Интересная работа	Красота природы и искусства	Любовь	Материально обеспеченная жизнь	Наличие хороших и верных друзей	Общественное признание	Познание	Продуктивная жизнь
2	66	1	3	9	15	4	7	17	11	16	13	5
2	60	3	9	1	11	6	15	2	4	5	12	17
2	63	8	7	2	6	14	3	5	9	17	15	16
2	61	7	8	2	12	9	10	13	6	18	5	17
2	60	13	2	6	14	11	10	15	8	17	5	1
2	61	13	12	4	9	10	17	3	7	16	11	15
2	60	15	3	2	8	17	4	5	6	11	14	16
2	64	8	3	4	5	9	12	10	6	14	2	7
2	66	1	3	9	15	4	7	17	11	16	13	5
2	60	3	9	1	11	6	15	2	4	5	12	17
2	63	8	7	2	6	14	3	5	9	17	15	16
2	61	7	8	2	12	9	10	13	6	18	5	17
2	60	13	2	6	14	11	10	15	8	17	5	1
2	61	13	12	4	9	10	17	3	7	16	11	15
2	60	15	3	2	8	17	4	5	6	11	14	16
1	60	7	8	17	16	4	3	14	13	6	1	15
1	62	15	1	17	18	7	3	10	6	5	13	11
1	60	15	6	1	7	13	5	4	3	11	17	14
1	65	10	7	2	14	16	3	11	6	4	13	5
1	63	2	6	1	10	18	13	11	12	16	7	4
1	64	7	11	1	13	10	3	2	15	16	8	17
1	67	7	5	2	6	16	3	9	10	17	13	4
1	65	7	4	3	13	14	1	8	12	16	5	9
1	60	7	8	17	16	4	3	14	13	6	1	15
1	62	15	1	17	18	7	3	10	6	5	13	11
1	60	15	6	1	7	13	5	4	3	11	17	14
1	65	10	7	2	14	16	3	11	6	4	13	5
1	63	2	6	1	10	18	13	11	12	16	7	4
1	64	10	7	2	14	16	3	11	6	4	13	5
1	67	2	6	1	10	18	13	11	12	16	7	4

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Первичные данные по методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (часть 2)

Пол	Возраст	Развитие	Свобода	Счастливая семейная жизнь	Счастье других	Творчество	Уверенность в себе	Удовольствия	Аккуратность	Воспитанность	Высокие запросы	Жизнерадостность
2	66	14	12	2	6	8	10	18	4	2	13	7
2	60	18	7	8	13	16	10	14	1	2	8	5
2	63	10	4	1	18	13	11	12	4	1	18	9
2	61	4	1	11	16	15	3	14	6	4	18	3
2	60	3	4	9	16	12	7	18	15	16	18	8
2	61	14	1	18	5	8	2	6	11	10	16	1
2	60	12	9	1	7	18	10	13	14	6	16	7
2	64	1	11	13	16	15	18	17	15	14	9	10
2	66	14	12	2	6	8	10	18	4	2	13	7
2	60	18	7	8	13	16	10	14	1	2	8	5
2	63	10	4	1	18	13	11	12	4	1	18	9
2	61	4	1	11	16	15	3	14	6	4	18	3
2	60	3	4	9	16	12	7	18	15	16	18	8
2	61	14	1	18	5	8	2	6	11	10	16	1
2	60	12	9	1	7	18	10	13	14	6	16	7
1	60	2	18	5	9	11	10	12	16	3	1	14
1	62	2	14	16	9	8	12	4	1	9	3	18
1	60	16	10	2	9	18	12	8	8	7	15	13
1	65	15	12	1	9	17	8	18	15	2	9	17
1	63	5	9	8	15	17	3	14	10	6	15	12
1	64	9	4	12	18	14	6	5	8	7	18	3
1	67	1	14	8	12	11	15	18	17	16	6	1
1	65	6	15	2	10	17	11	18	11	3	18	15
1	60	2	18	5	9	11	10	12	16	3	1	14
1	62	2	14	16	9	8	12	4	1	9	3	18
1	60	16	10	2	9	18	12	8	8	7	15	13
1	65	15	12	1	9	17	8	18	15	2	9	17
1	63	5	9	8	15	17	3	14	10	6	15	12
1	64	15	12	1	9	17	8	18	15	2	9	17
1	67	5	9	8	15	17	3	14	10	6	15	12

Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Первичные данные по методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (часть 3)

Пол	Возраст	Исполнительность	Независимость	Непримиримость к недостаткам	Образованность	Ответственность	Рационализм	Самоконтроль	Смелость в отстаивании своего мнения	Чуткость	Терпимость	Широта взглядов
2	66	5	8	16	3	1	17	18	12	6	9	15
2	60	10	9	7	11	6	12	4	13	16	18	17
2	63	5	6	17	2	3	8	7	13	10	16	14
2	61	13	1	17	2	5	16	9	8	11	7	10
2	60	10	17	13	7	1	6	9	14	3	4	5
2	61	17	12	18	4	6	5	7	14	8	2	3
2	60	15	8	18	11	1	2	3	12	9	4	10
2	64	17	5	18	8	6	11	2	16	4	13	12
2	66	5	8	16	3	1	17	18	12	6	9	15
2	60	10	9	7	11	6	12	4	13	16	18	17
2	63	5	6	17	2	3	8	7	13	10	16	14
2	61	13	1	17	2	5	16	9	8	11	7	10
2	60	10	17	13	7	1	6	9	14	3	4	5
2	61	17	12	18	4	6	5	7	14	8	2	3
2	60	15	8	18	11	1	2	3	12	9	4	10
1	60	15	18	5	2	17	7	4	12	11	13	9
1	62	2	11	7	12	13	8	10	6	14	5	4
1	60	6	9	16	5	4	3	2	17	11	12	14
1	65	3	18	16	14	1	13	7	11	4	8	10
1	63	18	1	17	2	4	7	13	8	14	16	3
1	64	16	4	17	5	6	2	1	9	14	11	10
1	67	15	7	18	9	10	13	5	14	12	11	8
1	65	4	14	17	2	6	12	1	16	5	10	7
1	60	15	18	5	2	17	7	4	12	11	13	9
1	62	2	11	7	12	13	8	10	6	14	5	4
1	60	6	9	16	5	4	3	2	17	11	12	14
1	65	3	18	16	14	1	13	7	11	4	8	10
1	63	18	1	17	2	4	7	13	8	14	16	3
1	64	3	18	16	14	1	13	7	11	4	8	10
1	67	18	1	17	2	4	7	13	8	14	16	3

Продолжение Приложения А

Таблица А.4 – Первичные данные по методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича в адаптации Д.А. Леонтьева (часть 4)

Пол	Возраст	Твердая воля	Честность	Эффективность в делах
2	66	10	11	14
2	60	14	3	15
2	63	12	11	15
2	61	14	12	15
2	60	12	2	11
2	61	15	9	13
2	60	17	5	13
2	64	7	1	3
2	66	10	11	14
2	60	14	3	15
2	63	12	11	15
2	61	14	12	15
2	60	12	2	11
2	61	15	9	13
2	60	17	5	13
1	60	10	6	8
1	62	15	16	17
1	60	18	1	10
1	65	12	5	6
1	63	9	5	11
1	64	12	13	15
1	67	2	3	4
1	65	13	8	9
1	60	10	6	8
1	62	15	16	17
1	60	18	1	10
1	65	12	5	6
1	63	9	5	11
1	64	12	5	6
1	67	9	5	11

Приложение Б

Первичные данные по диагностике реальной структуры ценностных ориентации С.С. Бубновой

Таблица Б.1 – Первичные данные по диагностике реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой

Пол	Возраст	Удовольствие	Материальный достаток	Красота и гармония	Помощь людям	Любовь	Познание	Социальный статус	Признание	Социальная активность	Общение	Здоровье
2	66	1	1	2	5	5	1	1	3	1	4	4
2	60	3	4	2	4	5	2	3	5	3	4	3
2	63	1	1	5	3	5	6	2	1	2	3	0
2	61	5	1	3	5	3	3	0	2	2	2	3
2	60	3	1	2	6	5	4	0	2	4	3	3
2	61	3	1	3	3	2	3	0	2	1	2	4
2	60	3	6	2	4	4	4	2	5	1	5	4
2	64	2	2	2	5	5	6	1	3	2	3	4
2	66	1	1	2	5	5	1	1	3	1	4	4
2	60	3	4	2	4	5	2	3	5	3	4	3
2	63	1	1	5	3	5	6	2	1	2	3	0
2	61	5	1	3	5	3	3	0	2	2	2	3
2	60	3	1	2	6	5	4	0	2	4	3	3
2	61	3	1	3	3	2	3	0	2	1	2	4
2	60	3	6	2	4	4	4	2	5	1	5	4
1	60	5	2	1	4	3	1	1	5	0	3	2
1	62	4	2	3	5	3	2	3	4	1	3	5
1	60	2	2	2	3	2	2	1	5	2	1	5
1	65	3	4	0	4	5	2	2	4	3	2	3
1	63	4	2	2	5	1	2	0	4	2	3	4
1	64	3	1	5	4	3	5	0	3	4	2	6
1	67	1	1	2	6	4	4	1	3	2	4	6
1	65	2	4	6	5	5	5	1	4	5	3	6
1	60	5	2	1	4	3	1	1	5	0	3	2
1	62	4	2	3	5	3	2	3	4	1	3	5
1	60	2	2	2	3	2	2	1	5	2	1	5
1	65	3	4	0	4	5	2	2	4	3	2	3
1	63	4	2	2	5	1	2	0	4	2	3	4
1	64	3	4	0	4	5	2	2	4	3	2	3
1	67	4	2	2	5	1	2	0	4	2	3	4

Приложение В

Первичные данные по шкале психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского

Таблица В.1 – Первичные данные по шкале психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского

Пол	Возраст	Психологическое благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
2	66	5	4	7	5	2	6	6
2	60	5	5	6	5	6	5	4
2	63	5	4	6	4	6	5	6
2	61	6	6	9	5	6	5	7
2	60	3	6	9	1	5	1	1
2	61	7	6	10	7	8	2	6
2	60	8	7	9	8	8	7	6
2	64	9	9	9	8	8	7	9
2	66	5	4	7	5	2	6	6
2	60	5	5	6	5	6	5	4
2	63	5	4	6	4	6	5	6
2	61	6	6	9	5	6	5	7
2	60	3	6	9	1	5	1	1
2	61	7	6	10	7	8	2	6
2	60	8	7	9	8	8	7	6
1	60	4	2	9	5	1	2	6
1	62	3	3	3	6	1	2	6
1	60	3	6	1	3	5	4	2
1	65	6	5	6	6	5	5	5
1	63	4	2	8	6	4	2	2
1	64	8	7	8	6	8	6	8
1	67	3	3	4	3	2	2	4
1	65	4	2	9	5	1	2	6
1	60	3	3	3	6	1	2	6
1	62	3	6	1	3	5	4	2
1	60	6	5	6	6	5	5	5
1	65	4	2	8	6	4	2	2
1	63	8	7	8	6	8	6	8
1	64	4	2	8	6	4	2	2
1	67	8	7	8	6	8	6	8