

РОЗДІЛ І. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ З КУРСУ «ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ» (О.М.Савиченко)

1.1. БАЗОВА МЕТОДИКА ДО КУРСУ «ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ» КАУЗОМЕТРІЯ (Є.І. ГОЛОВАХА, О.О. КРОНІК)

Повна назва та автор	Вихідне джерело	Джерела з описом та прикладами застосування
Каузометрія (Є.І.Головаха, О.О. Кронік)	Кронік А.А., Ахмеров Р.А. <i>Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Смысл, 2008. – 294с.</i>	<i>Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев: Наукова думка, 1984. – 208с.</i> <i>Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання // Соціальна психологія – 2006. – №4(18). – С. 182-191.</i>

Теоретичні засади та історія виникнення

Створення каузометрії розпочалося з досліджень психологічного часу аспірантами Інституту психології Академії наук СРСР Олександром Кроніком та Володимиром Ковальовим. Першою дослідницькою процедурою, яка пізніше лягла в основу каузометричного дослідження, було дихотомічне шкалювання життєвого шляху (О. Кронік, 1981), яке дозволяло вимірювати психологічний вік. Пізніше О. Кронік та Є. Головаха для вивчення життєвого шляху застосували причинно-цільову концепцію, відповідно до якої особливості протікання часу у свідомості людини залежить від структури мотиваційних (причинних та цільових) зв'язків між подіями життя. По аналогії з соціометрією Я.Морено виникла ідея каузометрії – вимірювання суб'єктивних причинних та наслідкових зв'язків між життєвими подіями та зображення цих зв'язків у вигляді графіків-каузограм.

Схвальні відгуки та підтримку у впровадженні вже на етапі розробки каузометрія отримала від видатних психологів О.Г. Асмолова, Д.О. Леонтьєва, К.К. Платонова, О.Г. Шмельова, К.В. Шорохової.

Тоді ж, у 80-ті роки, автори каузометрії розпочали співпрацю з Рашадом Ахмедовим – тоді студентом-практикантом, а нині – відомим дослідником у сфері застосування каузометрії для роботи з життєвими кризами особистості.

Незважаючи на те, що автори каузометрії вбачали її майбутнє у психотерапії, вони все ж погодились на пропозицію математика Олексія Пажитнова створити комп'ютерну версію методики – так з'явився популярний нині і в психодіагностиці, і в психотерапії «Біограф» (згодом - LifeLine).

В кінці 80-х – на початку 90-х каузометрія широко застосовувалася для надання психологічної підтримки постраждалим від Чорнобильської катастрофи. Сьогодні каузометрія є одним із найбільш популярних психолого-біографічних методів пізнання та самопізнання, який широко використовується для вивчення

життєвого шляху, проведення психологічних тренінгів, надання психологічної допомоги при життєвих кризах тощо.

Сфера застосування

Каузометрія є ефективним методом самопізнання, психодіагностики та психотерапії в психології життєвого шляху. Цей метод широко застосовується для дослідження суб'єктивного сприймання людиною часу, визначення психологічного віку та відчуття реалізованості, вивчення життєвого шляху особистості. Результати досліджень авторів методу доводять психотерапевтичні можливості каузометрії, яка покладена в основу індивідуального, парного та групового біографічного тренінгу.

Опис методики

Теоретичні передумови та основні поняття

Суб'єктивна картина життєвого шляху. Це поняття вперше використав Б.Г.Ананьєв, який описав такі особливості суб'єктивної картини життєвого шляху: 1) це найважливіша характеристика самосвідомості людини; 2) в ній відображені напрямки соціального та індивідуального розвитку; 3) вона завжди розгорнута в часі, фіксує в біографо-історичних датах головні події життєвого шляху, пов'язує у єдиній системі відліку біологічний, психологічний та історичний час.

Події як найпростіші елементи життєвого шляху – це зміни в умовах життя людини, її внутрішньому світі, стані здоров'я, побуті, навчанні, у сфері дозвілля (Н.О. Логінова).

Міжподієві зв'язки та відношення характеризуються спрямованістю (причинні та цільові зв'язки), знаком (позитивні та негативні), тривалістю (хронологічний інтервал між подією-причиною та подією-наслідком), суб'єктивною ймовірністю (ступінь впевненості людини в тому, що одна подія є детермінантою іншої), належністю до минулого, теперішнього, майбутнього.

Життєві плани як одна зі структурних складових картини життя поділяються на кілька видів. Одиницею аналізу життєвих планів є міжподієвий зв'язок цілей і засобів.

Життєві обставини, які структурно включені в суб'єктивну картину життєвого шляху. Одиницею аналізу життєвих обставин є причинно-наслідкові зв'язки між подіями.

Життєва програма – розумне чи нерозумне використання людиною сприятливих або несприятливих обставин в планах досягнення успіху або уникнення невдач.

Біографічні кризи особистості як різноманітні форми переживання людиною непродуктивності власного життєвого шляху. Типи біографічних криз: криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності, криза спустошеності та безперспективності, криза нереалізованості та безперспективності, криза нереалізованості та спустошеності, криза нереалізованості, спустошеності та безперспективності.

Психологічний вік як інтегральний показник ставлення людини до часу свого життя. Психологічний вік – це характеристика людської індивідуальності, яка

вимірюється в її внутрішній системі відліку (як інтраіндивідуальна змінна), а не шляхом інтеріндивідуальних порівнянь. Психологічний вік є зворотнім, тобто в психологічному плані людина може як старіти, так і молодіти. Психологічний вік багатогранний, тобто може не збігатися в різних видах життєдіяльності.

Ресурсне забезпечення:

- папір;
- різнокольорові олівці або ручки;
- 15 паперових карток;
- протокол для реєстрації відповідей причинно-цільового аналізу;
- 8-колірний тест М.Люшера.

Процедура дослідження

Каузометричне опитування проводиться в індивідуальній формі у кілька етапів:

1. Біографічна розминка:

- знайомство, встановлення довірливих стосунків, активізація процесів рефлексії життєвого шляху, стимуляція роздумів про минуле, теперішнє, майбутнє, пояснення цілей дослідження;

- використання циклічного тесту часу Коттла для виявлення структури часових уявлень особистості та початку процедури дослідження. Інструкція: «Будь ласка, за допомогою трьох кіл спробуйте зобразити на папері свої уявлення про Ваше минуле, теперішнє та майбутнє. На Ваш вибір кола на папері можуть розташовуватися де завгодно, як завгодно і мати різну величину. Одним словом, розташуйте кола так, щоб вони виражали Ваші переживання, взаємозв'язки Вашого особистого минулого, теперішнього і майбутнього. Позначте, яке коло відповідає минулому, яке – теперішньому, яке – майбутньому»;

- оцінка п'ятирічних інтервалів. Інструкція: «Уявіть собі все своє життя – минуле, теперішнє, майбутнє. В якому році Ви народилися? До якого віку Ви сподіваєтеся дожити? Спробуйте визначити найбільш реальну тривалість вашого життя. В таблиці обведіть кружечком число, яке відповідає очікуваному Вами віку з точністю до п'яти років. А тепер за допомогою таблиці спробуйте оцінити кожне п'ятиріччя Вашого життя за ступенем насиченості важливими для Вас подіями. П'ятиріччя оцінюються за десятибальною шкалою, 10 балів – максимальний ступінь насиченості, 1 бал – мінімальний. Місце перетину балу Вашої оцінки і п'ятиріччя позначте знаком X».

Таблиця. 1.

Бланк методики «Оцінка п'ятирічних інтервалів»

П'ятиріччя життя	Ступінь насиченості важливими подіями									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0-5										
6-10										
11-15										

16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										
66-70										
71-75										
76-80										
81-85										
86-90										
91-95										
96-100										
...										

2. Формування списку подій.

- Інструкція 1: «Вам пропонується проаналізувати деякі події Вашого життя. Щоб ми правильно розуміли один одного, давайте домовимося про значення самого слова «подія». Подією ми будемо вважати будь-яку зміну Вашого життя. Це можуть бути зміни у Вашому сімейному житті, на роботі, у навчанні, у спілкуванні з друзями, у стані здоров'я, у внутрішньому світі (думках, почуттях, цінностях). Або ж це може бути зміна у суспільстві (війна, вибори президента) або в природі (землетрус, захід сонця), якщо одночасно ця подія є і Вашою особистою подією. Таким чином, будь-яка зміна – це подія. Причому, говорячи «подія», ми завжди будемо мати на увазі певну конкретну зміну, яка відбувається миттєво або достатньо швидко. Краще формулюйте назву події в однині, оскільки це конкретна зміна. Якщо Ви сформулюєте назву події у множині, то це буде поєднанням кількох подій. Тому будьте уважні. Якщо ж мова йтиме про якийсь тривалий період життя, то пропонується виділити або початок цієї події, або завершення».

- Інструкція 2: «Уявіть собі усе Ваше життя. Спробуйте побачити його повністю: від початку до кінця, від народження до очікуваної тривалості життя. У Вашому житті було багато подій, багато ще попереду. Спробуйте знайти (для самого себе) 5 найважливіших, на Вашу думку, подій Вашого життя. Врахуйте, що це можуть бути і вже минулі події, і ті, які Ви очікуєте у майбутньому. При виділенні подій хронологія не має значення. Не обов'язково виділяти спочатку минулі, а потім майбутні події. Послідовність може бути різною. Виділяйте події в тій послідовності, в якій вони прийдуть Вам в голову. При виокремленні подій намагайтеся врахувати зміни в різних сферах. Назву кожної події запишіть на окремій картці».

Формулювання назви може бути будь-якою. Будьте відвертими перед самим собою. Тому, якщо у Вас є значущі для Вас події, зміст яких Ви не хотіли б повідомляти, Ви можете їх позначити якимось умовним словом, символом, малюнком. Головна вимога – щоб Ви самі добре пам'ятали, які події позначені на тій чи іншій картці, оскільки Вам ще потрібно буде працювати з ними».

- Досліджуваному пропонується 5 пронумерованих карток, на яких він пише назви подій у тій послідовності, в якій вони приходять в голову. Далі психолог пропонує наступні 5 карток і просить написати наступні 5 подій. Потім – останні 5 карток.

Зразок картки:

№ x			R ^z	
			R ^s	
		Назва події		
		<i>Дата</i>		
ВЕО			КА	
С _ф			№п/в	

Умовні позначення:

№ x – хронологічний номер події;

R^z – ранг особистої значущості;

R^s – ранг соціальної значущості;

ВЕО – вербальна емоційна оцінка;

С_ф – сфера приналежності;

КА – кольорова асоціація;

№п/в – номер порядку відтворення події.

3. Датування подій. Інструкція: «Вкажіть, будь ласка, максимально точну дату кожної виділеної Вами події. Якщо подія вже відбулася, пригадайте, коли саме. Якщо йдеться про подію майбутнього, поставте на картці очікувану дату. Майте на увазі, що кожна написана Вами подія повинна бути тією чи іншою конкретною зміною. Тому кожна подія повинна мати лише одну дату. У тому випадку, якщо написана Вами подія позначає певний тривалий період, який має початок і завершення, подумайте ще раз, що саме Ви мали на увазі, виділяючи цю подію, - її початок, кінець чи якийсь інший ключовий момент. Можете також змінити формулювання цієї події на більш конкретну, щоб у майбутньому Ви легше могли її пригадати».

4. Ранжування подій по важливості «для себе». Інструкція: «Виділені Вами події, звичайно, мають для Вас різну значущість. Розташуйте їх, будь ласка, за важливістю для себе з точки зору Вашого життя в цілому. На перше місце незалежно від хронології покладіть найважливішу для Вас подію, потім знайдіть другу, третю і т.д. Таким чином, щоб на останньому, 15 місці у Вас опинилася найменш значуща для Вас подія».

5. Ранжування подій по важливості «для значимих інших». Інструкція:

«Значимі інші – це ті люди, які мали або матимуть найбільший вплив на хід Вашого життя, брали або братимуть участь у Ваших подіях. Вони разом з Вами радіють Вашим успіхам, сприяють цьому або, навпаки, перешкоджають успіху, співпереживають Вашим невдачам. Ваші події мають певну значущість і для інших. Будь ласка, розташуйте Ваші події за важливістю для значимих інших. При цьому намагайтеся проранжувати події в цілому для всіх значимих інших».

6. Кольорові асоціації подій.

7. Аналіз подій по шкалі «приємна-нейтральна-неприємна».

8. Причинний аналіз міжподієвих зв'язків. Інструкція: «Ми переходимо до головного етапу дослідження – причинно-наслідкового аналізу. Вам потрібно буде подумати над кожною подією і дати відповідь на питання: «Чому вона відбулася чи відбудеться?» Для аналізу Вам пропонуються такі варіанти відповідей: звичайно, завдяки, швидше за все, завдяки, може, завдяки, незалежно, може, всупереч, швидше за все, всупереч, звичайно, всупереч. Почнемо з події 15. Вона має багато причин; деякі з них, можливо, містяться серед названих Вами подій, які передують їй у часі. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з твердженням, що подія 15 відбудеться завдяки тому, що була (або буде) подія 14? Йдеться не про те, що подія 14 – єдина причина події 15, а лише про те, що між ними існує причинно-наслідковий зв'язок. Причинно-наслідковий зв'язок може бути позитивним або негативним. При позитивному зв'язку одна подія сприяє або буде сприяти іншій, тоді Ви відповідаєте «завдяки». Про негативний зв'язок йдеться, коли одна подія перешкоджала або буде перешкоджати іншій, тоді Ви відповідаєте «всупереч». Наприклад, «всупереч тому, що телевізор був новим, він зламався», або «всупереч поганій погоді, зібрали хороший врожай». При аналізі важливим є лише Ваша особиста думка, суб'єктивне уявлення про наявність або відсутність позитивних та негативних відношень типу «причина-наслідок» між подіями. Свою впевненість в наявності причинно-наслідкового зв'язку між подіями Ви можете визначити за такою шкалою: якщо Ви повністю впевнені – відповідайте «звичайно»; якщо події пов'язані слабше – «швидше за все», при дуже слабкому взаємозв'язку подій – «можливо». При відсутності причинно-наслідкових зв'язків відповідайте «незалежно». Отже, 15 подія відбудеться (відбулася) завдяки чи всупереч події 14?... 15 подія відбудеться (відбулася) завдяки чи всупереч події 13?... 15 подія відбудеться (відбулася) завдяки чи всупереч події 12? і т.д.». Реєстрацію відповідей веде психолог у протоколі (над головною діагоналлю), використовуючи такі позначення:

Звичайно, завдяки	+++
Швидше за все, завдяки	++
Можливо, завдяки	+
Незалежно	0
Можливо, всупереч	-
Швидше за все, всупереч	--
Звичайно, всупереч	---

Для створення додаткових можливостей кількісного аналізу, за

рекомендацією В.О.Климчука, можна використовувати замість позначок бальну оцінку.

Таблиця. 2.

Протокол каузометричного опитування

		Причини-наслідки																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Події-цілі	1	■																1	Події-причини
	2		■															2	
	3			■														3	
	4				■													4	
	5					■												5	
	6						■											6	
	7							■										7	
	8								■									8	
	9									■								9	
	10										■							10	
	11											■						11	
	12												■					12	
	13													■				13	
	14														■			14	
	15																■	15	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
		Події-засоби																	

9. Цільовий аналіз міжподієвих зв'язків. Інструкція: «Між подіями Вашого життя існують, можливо, не лише причинно-наслідкові відношення. Одна подія може виступати ціллю або засобом по відношенню до іншої. Вам пропонується розглянути кожну пару подій і дати відповідь на питання, чи є одна з них ціллю, а інша засобом досягнення цієї цілі. Для цільового аналізу Вам пропонуються такі варіанти відповідей: звичайно, щоб досягти, швидше за все, щоб досягти, можливо, щоб досягти, не для, можливо, щоб уникнути, швидше за все, щоб уникнути, звичайно, щоб уникнути. Почнемо з події 1. Відкладіть, будь ласка, вбік відповідну картку і подумайте над тим, для чого ця подія відбулася, які цілі ви ставили. Звичайно, по відношенню до окремих подій це питання може не мати сенсу, однак, у низці випадків воно виправдане. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з твердженням, що «перша подія відбулася для того, щоб досягнути або уникнути другої?». При цьому, як і в причинно-наслідковому аналізі, не забувайте визначити Ваші впевненість в наявності ціле-засобових зв'язків. Відповідайте з сьогоднішньої точки зору. Якщо, наприклад, в момент подій 1 Ви не вважали її засобом досягнення події 2, а тепер, оглядаючись назад, бачите, що подія 2 все ж була ціллю, в якій Ви раніше не могли або не хотіли собі зізнаватися, в цьому випадку

можна говорити про наявність цільового зв'язку між цими двома подіями. Отже, подія 1 відбулася для того, щоб досягти або уникнути події 2? Чи вони не пов'язані?». Реєстрацію відповідей веде психолог у протоколі (під головною діагоналлю), використовуючи такі позначення:

Звичайно, щоб досягти	+++
Швидше за все, щоб досягти	++
Можливо, щоб досягти	+
Не для	0
Можливо, щоб уникнути	-
Швидше за все, щоб уникнути	--
Звичайно, щоб уникнути	---

10. Позначення сфер приналежності. Інструкція: «Прогляньте, будь ласка, картки і на кожній із них вкажіть, до якої зі сфер життя належить відповідна подія». Прийнятою є така класифікація сфер життєдіяльності:

К	зміни в житті країни чи суспільства
П	зміни в природі
В	зміни у внутрішньому світі (в думках, почуттях, цінностях)
З	зміни у стані здоров'я
С	зміни в сім'ї та побуті
Р	зміни на роботі та у навчанні
Д	зміни у сфері дозвілля, спілкування, хобі.

11. Визначення «особистого часового центру» - хронологічного моменту або інтервалу, з яким опитуваний себе ототожнює.

Особливості інтерпретації

Кількісний аналіз

1. Обробка вихідних даних:

– розрахунок та занесення показників подій в таблицю змістових характеристик

Таблиця. 3.

Змістові характеристики подій життя досліджуваного

№ п/п	Назва події	Вік	Дата	Сфери	
				Основна	Інші

– розрахунок та занесення показників подій в таблицю мотиваційно-емоційних характеристик

Таблиця. 4.

Мотиваційно-емоційні характеристики подій

№ п/п	Мотиваційний статус події	Ранг події по мотиваційному статусу	Ранг особистої значущості події	Ранг соціальної значущості події	Показник неусвідомленого протиріччя людини з оточенням в оцінці значущості події	Показник усвідомленого протиріччя людини з оточенням в оцінці значущості події	Показник неусвідомленого протиріччя людини з собою значущості події	Показник загального мотиваційного протиріччя події	Вербальна емоційна оцінка	Кольорова асоціація	Невербальний емоційний знак	Номер порядку відтворення події
	W	Rw	Rz	Rs	Δws	Δzs	Δwz	Δwzs	ВЕО	КА	НЕЗ	№ п/в
1												
...												
15												

2. Розрахунок психовікових показників:

– насиченість картини життя мотиваційними зв'язками ($R = \frac{r}{r+a+p} \times 100$, або

$R = \frac{a}{r+a+p} \times 100$, або $R = \frac{p}{r+a+p} \times 100$, де r, a, p – кількість реалізованих, актуальних та

потенційних зв'язків («плюсів» і «мінусів» у каузоматриці)). Загальна мотиваційна насиченість вираховується за формулою $M = \frac{r+a+p}{\max} \times 100$, де max – теоретично

можлива пов'язаність подій одна з одною (для 15 подій max=630)

– психологічний вік ($ПВ = \frac{R \times ОТЖ}{100}$)

– коефіцієнт дорослості ($КД = \frac{ПВ}{ХВ} \times 100$)

Таблиця. 5.

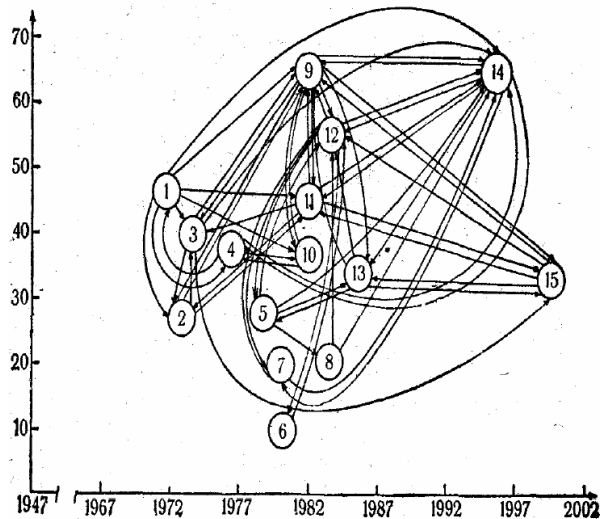
Психовікові показники досліджуваного

Психовікові показники	Минуле	Теперішнє	Майбутнє	В цілому
Мотиваційна насиченість				
Психологічний вік				
Коефіцієнт дорослості				

3. Побудова каузограм. Каузограма – це графічне зображення міжподієвих відношень, загальної структури причинних та цільових зв'язків, виявлених у ході каузометричного опитування. Для побудови каузограми необхідно володіти інформацією про мотиваційний статус (або ранг) та дату події (або вік досліджуваного на момент події). Зв'язки між подіями позначаються стрілками: позитивні зв'язки – суцільною лінією, негативні – переривчастою. Події, пов'язані як

причина і наслідок, з'єднуються стрілкою, яка йде з минулого в майбутнє. Події, пов'язані як засіб та ціль, з'єднуються стрілкою, яка йде з майбутнього в минуле. Для наочності на каузограмі реалізовані, актуальна та потенційні зв'язки позначають різними кольорами.

Рис. Зразок каузограми



Показники якісного аналізу

1. **Відчуття реалізованості.** Показник реалізованості визначається через співвідношення насиченості подіями минулих років та очікуваної досліджуваним сумарної насиченості життя в цілому. Чим вища вага минулого в картині життя, тим вища реалізованість.

2. **Продуктивність та насиченість життя.** Продуктивність вимірюється мірою насиченості життя значимими подіями. Кризові періоди життя, одночасно зі зниженням соціальної активності людини, оцінюються як менш насичені значимими подіями.

3. **Біографічний захист.** Слабкий захист: досліджуваний легко повідомляє інформацію особистого характеру, спонтанно коментує зміст своїх подій, немає ознак скутості та підозріливості, поза без ознак напруги, адекватна реакція на гумор, відсутні умовні позначення в назвах подій. Захист середнього рівня: досліджуваний працює мовчки, без бажання коментувати деякі свої події, проявляє небажання конкретизувати зміст деяких подій, наявність умовних позначень у назвах подій. Сильний захист: скептичне ставлення до можливостей методики, спроби відмовитися від аналізу, наявність трьох і більше умовних позначень у назвах подій.

4. **Розуміння каузальних зв'язків** зумовлене рівнем розвитку абстрактно-логічного мислення досліджуваного. Високий рівень розвитку: досліджуваний легко розуміє інструкцію до причинно-наслідкового та ціле-засобового аналізів, легко орієнтується в мірі ймовірності зв'язку між подіями, розуміє смисл негативних зв'язків і застосовує їх в аналізі. Середній рівень: досліджуваний в цілому зрозумів інструкцію причинно-цільового аналізу, але в ході аналізу виникає необхідність в

уточненні інструкції, в аналізі не застосовує негативних слів. Низький рівень: досліджуваний важко розуміє інструкцію до причинно-цільового аналізу, відповідає за певним шаблоном, не розуміє смислу негативних зв'язків і не застосовує їх в аналізі.

5. Біографічна рефлексія – здатність осмислювати свій життєвий шлях, знаходити взаємозв'язки між подіями життя, узагальнювати досвід і намічати майбутню лінію розвитку. Високий рівень: досліджуваний легко і швидко виділяє події свого життя, проявляє помітний інтерес до аналізу, що виражається в позі, міміці, у здивованих висловлюваннях по ходу аналізу (в результаті осяяння і розуміння деяких моментів життя), намагається пояснити той чи інший зв'язок між подіями, крім запропонованого варіанту відповіді, цікавиться результатами дослідження, адекватно усвідомлює реальну значущість подій життя. Середній рівень: досліджуваний довго і з труднощами виділяє події свого життя, відсутній інтерес до аналізу, ставлення до опитування як до певного обов'язку, необхідності. Низький рівень: досліджуваний з труднощами і довго виділяє події або ж їх кількість менша 15 і мало зв'язків між подіями, низька адекватність усвідомлення значимості подій.

6. Розумова працездатність – здатність протягом тривалого часу утримувати правильний спосіб дій відповідно до інструкції. Висока розумова працездатність: досліджуваний після завершення дослідження не відчуває втоми, у процесі роботи не виникає необхідності уточнювати інструкцію. Середній рівень: після завершення аналізу досліджуваний відчуває незначну втому, в кінці опитування виникає необхідність в уточненні інструкції. Низький рівень: у процесі опитування часто виникає необхідність в уточненні інструкції до причинно-наслідкового аналізу, висловлювання типу «Довго ще?», «Може, досить?», втома після завершення дослідження.

7. Тип особистості (стратег, тактик, ситуативіст) визначається в залежності від показника масштабності життєвих задумів. Вони тим більш масштабні та стратегічні, чим більш довготривалі цілі, чим більш далекі причини і наслідки вчинків, чим більш впевнено встановлює досліджуваний зв'язок між різними подіями життєвого шляху.

8. Емоції та задоволення оцінюються на основі кольорових асоціацій за тестом М.Люшера.

9. Визначення наявності та **типу життєвої кризи** (криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності, криза спустошеності, безперспективності, криза нереалізованості та безперспективності, криза нереалізованості та спустошеності, криза нереалізованості, спустошеності та безперспективності).

10. Рівень **«позитивної» та «негативної» рефлексії** (усвідомлення позитивних та негативних минулих та майбутніх змін у житті).

Діагностичні можливості та обмеження

Діагностичні можливості	Обмеження у застосуванні
-------------------------	--------------------------

<p>Методика «Каузометрія» дозволяє діагностувати особливості життєвого шляху у досліджуваних різного віку (починаючи від підліткового)</p> <p>Проведення дослідження не потребує значних матеріальних затрат та спеціальної підготовки дослідника</p> <p>Аналіз результатів дослідження дозволяє робити висновки про найрізноманітніші аспекти життєвого шляху особистості</p> <p>Авторами методики доведено її психотерапевтичний ефект як в індивідуальному використанні, так і при проведенні біографічних тренінгів</p> <p>Розроблено комп'ютерний варіант методики, що значно спрощує процедуру дослідження та відкриває нові можливості для самоаналізу</p>	<p>Дослідження може зайняти тривалий час (від 1,5 години і більше)</p> <p>«Каузометрія» виявилася ефективною для осіб з інтелектом та розумовою працездатністю вище середнього рівня</p> <p>Проведення та аналіз результатів дослідження не виключають вплив суб'єктивності та віку (при використанні у геронтопсихологічних дослідженнях) експериментатора</p> <p>У літературі детально описано, здебільшого кількісні показники аналізу, тоді як ефективність якісного аналізу значною мірою залежить від кваліфікації дослідника</p>
---	---

1.2. ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ЗАВДАННЯ З КУРСУ «ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ»

Клієнтський запит

Ви працюєте психологом на одному з приватних підприємств міста. До Вас звернувся директор: «Ви ж знаєте Марію Степанівну з другого відділу – дуже хороша людина. Я не так давно тут працюю, але кажуть, що вона дуже досвідчений фахівець, що саме вона там навела порядок з документами, навчила цих дівчаток, як працювати. Вона тут працює з дня створення фірми, і ніколи з нею не виникало проблем – і роботу свою знає, і колеги її поважають, і завжди знає своє місце. Але останнім часом з нею важко співпрацювати – вона втомлюється, з роботою не справляється (я змушений перевантажувати інших), на роботу спізнюється, а на робочому місці – дримає. Я пропонував їй на пенсію (вже ж за віком давно пора) і гарні виплати обіцяв, то вона так розридалася, що мені вже кілька днів ніяково».

Обов'язкова програма при виконанні завдання

1. Сплануйте та змодельуйте результати дослідження життєвого шляху.
2. В ході планування використайте методуку Є.Головахи, О.Кроніка «Каузометрія».
3. Підготуйте текст повідомлення результатів дослідження керівнику підприємства. У текст виступу включіть результати проведеного Вами дослідження та рекомендації щодо подальшої роботи з Марією Степанівною.
4. Продемонструйте висновки за результатами дослідження у формі консультативної бесіди з досліджуваною.

ХІД РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ

I. ЕТАП ПЕРВИННОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

1.1. Категоріально-термінологічне до визначення проблеми, з якою звернулися до психолога

Клієнт. Я не знаю, що мені робити – з одного боку, очевидно, що працювати їй важко, а з іншого – ще одну істерику я не переживу, та й відчувати себе нелюдом не хочу.

Психолог. Гарзд. Чому ви думаєте, що Марії Степанівні вже час на пенсію? Може, спробувати змінити умови роботи, нову посаду, надати відпустку і т.п.

Клієнт. Вона місяць тому вийшла з відпустки. До того ж, часто бере лікарняні, хоча важких захворювань чи хронічних немає. А щодо умов праці, то секретар у їхньому відділі – найспокійніша посада на фірмі. Всі документи в порядку – вона сама ж їм лад дала, робочий день нормований, авралів не буває... А щодо пенсії, то я говорив з дочкою (вона теж у нас працює) – вони з братом давно хочуть маму від роботи звільнити, але на всі свої вмовляння чують: «Що ж я ні на що вже й не здатна? Чим же я вдома займатися буду? Кому я там буду потрібна? Я знаю – як тільки на пенсію, то й до кладовища недалеко».

Психолог. Тобто розмови про пенсію виникають не лише з Вашої ініціативи?

Клієнт. Та якби тільки з моєї, то є й інші способи її звільнити – за статтею, під скорочення, умови створити. Я й не думав про це. Вирішив спочатку – хай собі сидить там, а з молодими нічого не станеться, як зайве попрацюють – не перетрудяться. Але навіть дівчата з відділу кажуть, що вона іноді сама натякає, що вже важко працювати, хотілося б відпочити. То я подумав: може Ви допоможете їй так би мовити «прийняти рішення».

Психолог. Що означає «прийняти рішення»?

Клієнт. Те й означає. Наталка (дочка її) каже, що Марія Степанівна давно вже про пенсію говорить, але якось так негативно.

Психолог. Негативно?

Клієнт. Негативно. Каже: «От піду на заслужений відпочинок – і недоїдати будемо, і економити доведеться, а як не доведеться працювати, то сили самі кудись дінуться, хвороби почнуться». Вона одразу після пенсії до нас з державної установи перевелася – важко їй там морально було, боялася, що стала непотрібною, але трималася. А тепер боїться, що взагалі ніде їй місця не буде.

Психолог. Це Вам Марія Степанівна сама сказала

Клієнт. Щось – сама, щось – люди кажуть, а хто його знає, що там насправді. От я і у Вас в кабінеті.

Психолог. Отже, будемо працювати. Я поспілкуюся з Марією Степанівною, проведу дослідження, а там вирішимо, що робити.

1.2. Формування реалістичних очікувань у людини, яка звернулася за допомогою, та визначення напрямків практичної роботи психолога

Опис меж компетенції

Психолог. Щоб з'ясувати, у чому проблема і що з нею робити, я проведу дослідження – бесіду з Марією Степанівною. Мені потрібно знати, що вона думає з цього приводу, як сприймає ситуацію, як складалося її життя до нашої фірми. Я проаналізую її життєвий шлях, життєві здобутки і втрати, визначимо перспективи майбутнього, проаналізуємо переваги і недоліки життя на пенсії. Спробуємо знайти більше переваг. Але переконувати Марію Степанівну в тому, що їй час на заслужений відпочинок я не маю ні морального, ні професійного права. Тому проведемо дослідження, сплануємо подальшу роботу.

Визначення напрямків практичної роботи

Напрямок практичної роботи	Обґрунтування
Дослідницька робота	Проведення індивідуального дослідження за методикою Є.Головахи, О.Кроніка «Каузометрія»
Просвітницька робота	Повідомлення результатів дослідження керівнику підприємства, надання рекомендацій щодо подальшої роботи з Марією Степанівною.
Консультативна робота	Консультативна бесіда з досліджуваною

Перелік очікуваних результатів

Психолог. В результаті нашої роботи:

- ми знатимемо причини зниження трудової активності працюючої пенсіонерки;
- спробуємо знайти оптимальні шляхи подальшого розвитку життєвого та професійного шляху Марії Степанівни;
- розробимо систему рекомендацій для керівника приватного підприємства щодо подальшої роботи з Марією Степанівною.

II. ПЛАНОВО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

2.1. Аналіз власного досвіду виконання подібних завдань при вивченні навчальних дисциплін та проходженні практик

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
Геронтопсихологія	Основи геронтопсихології	Вікові особливості психічного розвитку в період старіння	Загальна психологічна характеристика віку Фізіологічні зміни у старості Особливості інтелектуального та когнітивного розвитку Ціннісно-мотиваційна сфера людей похилого віку Зміни у розвитку Я-концепції у старості
		Психосоціальний розвиток людей похилого віку	Міжособистісні стосунки літніх людей Зміна соціального статусу у зв'язку з виходом на пенсію Особливості соціально-психологічної адаптації у літньому віці
		Кризові явища у період старості та старіння	Вікові кризи в період старіння та старості Психологічні аспекти захворювань у похилому віці Смерть та помирання: психологічні аспекти
Вікова психологія	Основні завдання та міждисциплінарні зв'язки вікової психології. Зміст психологічного	Кризові явища в розвитку особистості	Причини виникнення та типологія життєвих криз. Вікові кризи та їх значення у розвитку особистості. Життєві кризи з позиції рольової теорії.

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
	розвитку у різних наукових школах		Прояви кризових станів. Шляхи і методи опанування кризовими ситуаціями.
	Основні етапи психологічного розвитку в онтогенезі. психологія дорослості	Особливості психічного розвитку літньої людини	Основні здобутки та втрати особистості у літній період. Вплив соціальних установок на упереджене ставлення до людей літнього віку. Допомога людям літнього віку.
Основи психологічного консультування	Поняття про консультативний процес	Базові процедури психологічного консультування	Емоційна взаємодія у консультативному процесі. Інтерпретаційні техніки в психологічному консультуванні.

2.2. Підбір і аналіз літератури та формулювання припущень про причини виникнення проблеми

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
Довідкова література	
Психологія старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - 416 с.	Психологічні проблеми людей похилого віку. Методологія, історія, міждисциплінарні аспекти вивчення проблем старіння. Соціально-психологічні проблеми психічного розвитку в період старіння та старості. Особливості надання психологічної допомоги людям похилого віку.
Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 896с.	Вікові особливості розвитку особистості в період пізньої дорослості. Криза пізньої дорослості (криза «зустрічі зі старістю»). Техніки індивідуального та групового консультування людей похилого віку.
Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2005. - 208 с.	Психологічні аспекти вікового розвитку в період старості.
Монографії	
Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. - Изд-е 2-	Психологічні закономірності розвитку особистості в період старіння та

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
е, испр. и доп. – М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. - 512 с.	старості. Проблема подолання людьми похилого віку складних життєвих ситуацій.
Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Смысл, 2008. – 294с.	Особливості проведення дослідження за методикою вивчення життєвого шляху «Каузометрія».
Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання // Соціальна психологія – 2006. – №4(18). – С. 182-191.	Особливості кількісного аналізу результатів дослідження життєвого шляху особистості.
<i>Вузькоспеціалізовані статті</i>	
Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Психологический журнал. – 2001. -Т.22. - №3. - С.86-99.	Теоретичні та методологічні проблеми геронтопсихології. Соціальні та особистісні чинники благополучного старіння.
Розова Т.Н. «Значимые события» как метод психологического консультирования пожилых людей // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.384-386.	Терапевтичні можливості застосування модифікованого варіанту «Каузометрії» у роботі з людьми похилого віку.
Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.256-264.	Психологічні особливості продовження професійної діяльності після виходу на пенсію
Назарова И.Б. Пенсионеры и работающие: труд, здоровье и лечение // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.265-272.	Психологічні проблеми людей похилого віку в контексті продовження трудової діяльності після виходу на пенсію.

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
Internet-джерела	
www.studzona.com/referats/get/18140	Особистісні особливості людей похилого віку як чинник їх адаптації в посттрудо́вий період
www.flogiston.ru/users/holmogorova	Страх смерті як один із чинників соціально-психологічних проблем у старості

Припущення щодо причин виникнення проблеми. Однією з причин зниження трудової активності у старості є фізіологічні зміни в організмі, зниження рівня розвитку окремих пізнавальних процесів. Власне психологічними причинами є втрата позитивної ідентичності, соціальної активності, впевненості в собі. Імовірно, що Марія Степанівна відчуває певну втому та розглядає як один із варіантів вихід на пенсію, однак переконаність у безперспективності розвитку, побоювання втратити суб'єктивно значимі статуси і ролі, неприйняття ролей, що нав'язуються оточенням в такому випадку, можуть бути причинами відмови від припинення трудової діяльності.

2.3. Консультація з фахівцями

Потреби в консультації спеціалістів з окремих психологічних та дотичних до психології галузей немає.

2.4. Складання розгорнутого плану виконання завдання, підбір методів та аналіз ресурсів

Етап роботи	Методи та процедури	Необхідні ресурси
Планування дослідження життєвого шляху Марії Степанівни за методикою «Каузометрія»	Визначення методологічних засад дослідження. Планування дослідження за «ручним варіантом Каузометрії».	Література з описом процедури проведення дослідження.
Розробка бланків та протоколу дослідження	Розробка бланків та протоколу дослідження за О.О.Кроніком	Література зі зразками бланків та протоколів дослідження.
Проведення дослідження	Проведення каузометричного опитування за стандартною процедурою	Бланки, протокол дослідження, диктофон.
Аналіз результатів дослідження	Кількісний аналіз результатів дослідження Аналіз якісних показників результатів дослідження	Заповнені протоколи дослідження та таблиці для обробки вихідних даних

Етап роботи	Методи та процедури	Необхідні ресурси
		Аудіозапис Література з проблем обробки результатів каузометричного дослідження
Підготовка тексту повідомлення результатів дослідження керівнику підприємства. Розробка рекомендацій щодо подальшої роботи з досліджуваною.	Підготовка тексту повідомлення результатів дослідження. Розробка рекомендацій.	Література з проблем соціальної взаємодії з людьми похилого віку, управлінських аспектів роботи з пенсіонерами.
Консультативна бесіда з досліджуваною	Повідомлення результатів дослідження. Спільний з клієнтом аналіз проблемних моментів, визначення напрямків подальшої роботи.	Текст повідомлення результатів. Проект консультативної бесіди

2.5. Передбачення проблемних моментів

Проблемні моменти	Причини виникнення	Шляхи уникнення
Небажання Марії Степанівни брати участь у дослідженні	Побоювання, що отримана психологом інформація може бути передана керівникові підприємства, колегам	Повідомлення досліджуваній меж компетентності психолога, переконання в анонімності дослідження, роз'яснення меж інформації, яка може бути повідомлена керівникові
Виникнення у досліджуваної бажання зупинити дослідження, скоротити процедуру	Анатомо-фізіологічні зміни в організмі в період старіння та пов'язана з цим швидка втомлюваність, низька працездатність, активність психічних процесів	Проведення дослідження без використання додаткових процедур (наприклад, кольорові асоціації подій, визначення «особистого часового центру»). Проведення каузометричного опитування в кілька етапів.
Недовіра до результатів дослідження	Непереконливі аргументи психолога	Використання яскравих прикладів з життя відомих людей, відомих психологічних досліджень. Підтвердження результатів

Проблемні моменти	Причини виникнення	Шляхи уникнення
		дослідження кількісними показниками, порівняння з результатами інших осіб на користь досліджуваної.
Небажання змінювати стратегію поведінки	Психологічний захист, нездатність самостійно планувати та оцінювати своє життя, вчинки	Спільний пошук шляхів розв'язання проблем, використання психотерапевтичних ресурсів каузометрії (наприклад, спільний пошук та аналіз можливих подій майбутнього з різних сфер життя досліджуваної)

2.6. Підготовка матеріалів, необхідних для виконання завдання

Бланк методики «Оцінка п'ятирічних інтервалів»

П'ятиріччя життя	Ступінь насиченості важливими подіями									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0-5										
6-10										
11-15										
16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										
66-70										
71-75										
76-80										
81-85										
86-90										
91-95										
96-100										
...										

Зразок каузометричної картки

№ x		R ^z	
		R ^s	
	Назва події		

Умовні позначення:
№ x – хронологічний номер події;
R^z – ранг особистої значущості;

		<i>Дата</i>			R^s – ранг соціальної значущості; ВЕО – вербальна емоційна оцінка; Сф – сфера приналежності; КА – кольорова асоціація; №п/в – номер порядку відтворення події.
ВЕО			КА		
Сф			№п/в		

Протокол каузометричного опитування

		Причини-наслідки																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Події-цілі	1	■																1
	2		■															2
	3			■														3
	4				■													4
	5					■												5
	6						■											6
	7							■										7
	8								■									8
	9									■								9
	10										■							10
	11											■						11
	12												■					12
	13													■				13
	14														■			14
	15																■	15
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		Події-засоби																

III. ЕТАП ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

1.1. Збір емпіричних даних

Бланк методики «Оцінка п'ятирічних інтервалів»

П'ятиріччя життя	Ступінь насиченості важливими подіями									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0-5					X					
6-10						X				
11-15						X				
16-20						X				
21-25										X
26-30										X
31-35										X
36-40									X	

41-45									X									
46-50									X									
51-55									X									
56-60					X													
61-65					X													
66-70			X															

Протокол каузометричного опитування

		Причини-наслідки																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Події-цілі	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	2	++	24	+++	+++	++	++	+	0	0	-	0	0	0	0	0	0	2
	3	+	0	20	+++	+++	++	+	0	0	0	0	+	0	0	0	0	3
	4	0	+	0	32	+++	+++	+	+	0	0	0	++	0	0	0	0	4
	5	+	++	+++	+++	45	+++	++	++	+	-	+	++	0	-	0	0	5
	6	+	+	+	+++	+++	41	+++	0	0	0	++	+++	0	-	0	0	6
	7	0	+	+	+	++	+	36	+++	++	-	+	+	0	-	0	0	7
	8	+	+	+	+++	+++	+	+++	45	+	---	++	+++	-	-	0	0	8
	9	0	+	0	+	-	+	+	+++	24	---	0	0	0	-	0	0	9
	10	--	--	0	--	--	---	---	---	---	46	+	--	--	+	0	0	10
	11	0	-	0	-	-	+	+	--	++	++	33	+++	0	++	0	0	11
	12	0	0	0	+	++	+++	0	+++	0	++	+++	41	0	++	++	0	12
	13	0	0	0	0	+	0	+	+	-	++	++	++	13	+++	++	0	13
	14	0	0	0	0	0	+	--	+	-	--	++	++	--	27	+	0	14
	15	0	0	0	0	0	--	--	--	--	---	---	--	---	0	24	0	15
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		Події-засоби																

Змістові характеристики подій життя досліджуваного

№ п/п	Назва події	Вік	Дата	Сфери	
				Основна	Інші
1	Переїзд з батьками в нову хату – початок справжнього дитинства	6	1953	С	Д
2	Випуск зі школи, поїхала з батьківської хати, вступ до інституту	18	Літо 1965	Р	С, В
3	Почала за гроші виступати за інститут – перші власні гроші Танці, гуртожиток, прогулянки вечірнім Києвом - закохалася	20	1966-67	Д	В, С, Р

4	Випуск Павла з інституту, перша робота, перша спільна покупка (чемодан дістали його батькам і моїм), рішення про спільне майбутнє	21	Літо 1968	С	В, Р
5	Випуск з інституту. Одруження.	23	1970	С	Р
6	Народження сина.	25	1972	С	З, В
7	Закінчення декрету – треба на роботу. Пошук роботи в місті. Перша робота.	26	1973	Р	С
8	Старший спеціаліст. Народження доньки. Знову в декрет.	30	1977	Р, С	Д, В
9	Вийшла на роботу – все спочатку	32	1979	Р	В
10	90-ті, зарплати немає, влаштували на нову роботу – 14-годинний робочий день, але зарплата хороша	45	1992	С, Р	К
11	Діти вирости - син вступив до університету, дочка в технікум, а потім пішло – пішли жити від нас, самі влаштувалися на роботу – тільки на вечерю заскочать або дітей попросять поглядіти	46-47	1993	С	В
12	Стала бабусею	55	2002	В	С, Д
13	60. Можна й на пенсію. Звільнилася – пішла на нижчу зарплату й на спокійніше місце.	60	2007	В	Р
14	Діти бачили, що мені морально важко працювати – знайшли нову роботу (тут і працюю) – зарплата вища, роботи небагато, до дітей ближче	61	2008	В	Р
15	Вихід на пенсію. Смерть		Як покину роботу – так і помирати можна	В	З, Р

1.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних
Кількісний аналіз дослідницьких даних
Мотиваційно-емоційні характеристики подій

№ п/п	Мотиваційний статус події	Ранг події по мотиваційному статусу	Ранг особистої значущості події	Ранг соціальної значущості події	Показник неусвідомленого протиріччя людини з оточенням в оцінці значущості події	Показник усвідомленого протиріччя людини з оточенням в оцінці значущості події	Показник неусвідомленого протиріччя людини з самою собою значущості події	Показник загального мотиваційного протиріччя події	Вербальна емоційна оцінка	Номер порядку відтворення події
	W	R^w	R^z	R^s	Δ^{ws}	Δ^{zs}	Δ^{wz}	Δ^{wzs}	BEO	$№$ n/e
1	9,5	15	9	14	1	-5	6	2	+2	1
2	28,6	10	11	2	8	9	-1	16	+1	2
3	23,8	13	7	9	4	-2	6	8	+2	5
4	38,1	8	6	12	-4	-6	2	-8	+2	4
5	53,6	2	3	3	-1	0	-1	-2	+2	3
6	48,8	4	1	4	0	-3	3	0	+2	6
7	42,3	6	12	6	0	6	-6	0	-1	7
8	53,6	2	1	5	-3	-4	1	-6	+2	8
9	28,6	10	12	14	-4	-2	-2	-8	-1	9
10	54,8	1	10	1	0	9	-9	0	-2	13
11	39,3	7	5	13	-6	-8	2	-12	-1	10
12	48,8	4	4	11	-7	-7	0	-14	+2	11
13	15,5	14	14	7	7	7	0	14	-1	14
14	32,1	9	8	8	1	0	1	2	+1	12
15	28,6	10	15	10	0	5	-5	0	-1	15

Розрахунок психовікових показників:

$$R = \frac{r}{r+a+p} \times 100 = \frac{142}{142+14+0} \times 100 = 91\%$$

$$A = \frac{a}{r+a+p} \times 100 = \frac{14}{142+14+0} \times 100 = 9\%$$

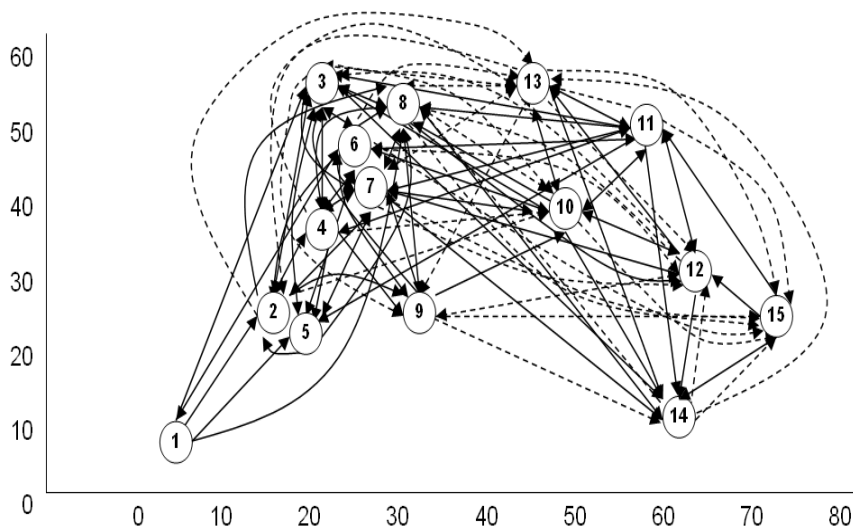
$$P = \frac{p}{r+a+p} \times 100 = \frac{0}{142+14+0} \times 100 = 0\%$$

$$M = \frac{r+a+p}{\max} \times 100 = \frac{142+14+0}{630} \times 100 = 24,76\%$$

$$ПВ = \frac{R \times ОТЖ}{100} = \frac{91 \times 70}{100} = 63,7$$

$$КД = \frac{ПВ}{ХВ} \times 100 = \frac{63,7}{62} \times 100 = 102,7\%$$

Каузограма



Якісний аналіз дослідницьких даних

Відчуття реалізованості життя в досліджуваній достатньо високе, про що свідчить не лише співвідношення насиченості подіями минулих років та очікуваної сумарної насиченості (96%), але й висока емоційна оцінка досліджуваною різних подій минулого, приналежність подій до різних сфер життєдіяльності, прагнення об'єднати події у групи, повідомити досліднику про важливість кожної з виділених подій у власному житті.

Можна говорити про високу **загальну продуктивність та насиченість життя** досліджуваної значимими подіями. Однак, низькі оцінки останніх років та майбутніх за методикою «Оцінка п'ятирічних інтервалів», а також мала кількість актуальних та відсутність потенційних зв'язків між подіями дають підстави діагностувати **кризу** спустошеності та безперспективності. Так, Марія Степанівна відчуває відсутність значимого теперішнього і майбутнього, вважає, що її попередня життєва програма вже вичерпана, не бачить можливостей для подальшого саморозвитку та самореалізації. У свідомості досліджуваної переважають спогади, а цінність подій теперішнього та майбутнього визначається лише у зв'язку з минулим життям. Про наявність кризи спустошеності свідчить і відчуття втоми та виснаженості, про які говорив керівник підприємства у своєму зверненні, та у процесі дослідження сама Марія Степанівна.

Біографічний захист прослідковувався упродовж перших 25-30 хвилин дослідження і виявлявся у скептичному ставленні до дослідження («Навіщо мене вже досліджувати?»), небажанні конкретизувати події свого життя. Захист був подоланий шляхом зацікавлення дослідника у подіях, які виділяла досліджувана, та розвивальними можливостями самої методики. Прагнення досліджуваної скоротити процедуру дослідження (через 1,5 год. роботи) можна пояснити швидкою

втомлюваністю організму в похилому віці (робота була зупинена і продовжена наступного дня – досліджувана з цікавістю та досить ретельно аналізувала причинно-наслідкові зв'язки).

У досліджуваної середній рівень **розуміння каузальних зв'язків**, що прослідковується у правильному розумінні інструкції та проханні допомогти в розумінні зв'язків між певними подіями (зокрема, тих, що стосуються дітей).

Марія Степанівна здатна осмислювати свій життєвий шлях, знаходити взаємозв'язки між подіями життя, узагальнювати досвід і намічати майбутню лінію розвитку, що свідчить про досить високий рівень **біографічної рефлексії**. Досліджувана легко виділяла події свого життя, об'єднуючи їх у смислові групи, детально описувала кожну подію, аналізувала. Виділення подій супроводжувалося спонтанним причинно-наслідковим аналізом.

Розумова працездатність в межах вікової норми: досліджувана протягом тривалого часу намагалася працювати відповідно до інструкції. Однак через півтори години дослідження було помітно певну втому, що є характерним для людей літнього віку.

Марія Степанівна впевнено аналізувала події свого життя та встановлювала зв'язок між ними. В окремих ситуаціях йшлося про довготривалі цілі, в інших – про отримання швидкого результату, що не дає нам однозначно визначити **тип особистості** досліджуваної як тактика чи стратега – вона «ситуативіст». При цьому ознаки стратегічності Марія Степанівна демонструє здебільшого, коли йдеться про події зі сфери сім'ї та побуту, а в ролі тактика вона виступає у ситуаціях, пов'язаних з роботою.

Емоції та задоволення оцінювалися на основі вербальної емоційної оцінки. Так, більшість подій були оцінені як приємні та дуже приємні, що свідчить про загальний позитивний емоційний фон. При цьому як негативні оцінювалися лише події, пов'язані з роботою та працевлаштуванням, що пояснює фруструючий вплив ситуації виходу на пенсію.

Рівень позитивної рефлексії значно вищий, ніж рівень негативної рефлексії (серед визначених зв'язків 72 – негативні і 163 – позитивні).

Загальний висновок: На тлі загального високого рівня розвитку біографічної рефлексії, високої продуктивності та реалізованості життя діагностується криза спустошеності та безперспективності у зв'язку з усвідомленням завершення професійної кар'єри та невпевненістю у можливості подальшого розвитку. Подальша робота має бути спрямована на виокремлення більшої кількості подій майбутнього після виходу на пенсію, усвідомлення зв'язків цих подій з іншими життєвими подіями, постановку цілей та побудову планів подальшого особистісного зростання.

1.3. Надання психологічної допомоги

Психолог. Доброго дня, Маріє Степанівно. Приємно знову Вас бачити. Заходьте, сідайте. Як справи? Як робота?

Клієнт. Дякую, потихеньку. Оце прийшла до Вас порадитись.

Психолог. Буду рада допомогти. Щось сталося?

Клієнт. Сталося. Після минулої зустрічі з Вами не можу заспокоїтись. Яюсь згадала усі ці події. Думала про пенсію – аж страшно: а раптом справді доведеться піти, а я навіть не уявляю, як там. Може Ви мені щось порадите? Ви ж не даремно зі мною стільки часу змарнували, висновки, мабуть, якісь зробили...

Психолог. По-перше, не змарнувала я часу – не щодня я маю можливість відверто спілкуватися з людиною з таким багатим життєвим досвідом. По-друге, дійсно не даремно ми з Вами зустрічалися. Я й справді зробила висновки – і доволі цікаві.

Клієнт. Ви й мені про них скажете – це не таємниця?

Психолог. Не таємниця. Ви легко і просто виділили необхідну кількість подій, швидко їх аналізували, встановлювали зв'язки. Це свідчить про те, що Ваше життя до сьогодні було продуктивним, цікавим, насиченим. В цілому можна говорити, що Ви реалізували себе і як людина, і як професіонал. Цікаво, що усі події життя належать до різних сфер – Ви скрізь встигли себе проявити.

Клієнт. Це не я – життя так склалося, мусила.

Психолог. Важливо, що в різних ситуаціях – і простих, приємних, і не дуже – Ви зуміли мобілізуватися, продовжували працювати над собою, отримали багатий досвід, який сьогодні таким, як я, може стати в нагоді.

Клієнт. Ой ні, я ж стільки помилок в житті зробила, стільки довелося виправляти.

Психолог. Мені бабуся колись казала, що дурні вчаться на своїх помилках, а розумні – на чужих. Та й виправляти ці помилки не кожен вміє, тому не потрібно надмірної скромності.

Клієнт. То Ви вважаєте, що в мене все нормально? А чому ж таке відчуття дивне, ніби йдеш по коридору, й не знаєш куди він поверне.

Психолог. Не зовсім все гаразд. Більшість подій, які Ви описали, належать до минулого життя або до теперішнього. Майбутнє у Вашій картині життя не представлене зовсім. Над цим варто було б працювати.

Клієнт. Та що ж там працювати. Піду на пенсію – яке ж там життя.

Психолог. В народі кажуть: скільки того життя – до школи та після пенсії 😊. Тому працювати є над чим. Я впевнена, що Ви й після виходу на пенсію знайдете, чим зайнятися. Спробуємо?

Клієнт. Та спробуємо, мабуть.

Психолог. Ось Ваші картки. Остання подія – «Вихід на пенсію. Смерть». Мені здається, що це не одна, а дві події.

Клієнт. Ну, так.

Психолог. Назвіть будь ласка, п'ять подій, які, на Вашу думку, розділятимуть ці події.

Клієнт. Документи в порядок приведу. Внуків глядітиму. Дачею займуся. Чоловік все життя просив светра йому зв'язати і жилетку – якщо зір не підведе, може, зв'яжу. В домі лад наведу – все життя речі різні збирали, шкода було

викидати, а тепер дочка каже, що це непотріб – може, частину бідним віддам – чого ж воно пропадатиме. Могили батьків хочу до порядку привести. Та де ж їх тих подій 5 взяти???

Психолог. Це вже була шоста.

Клієнт. Та це так назвала те, що за роботою не встигаю.

Психолог. Добре, а чи є такі події, які Ви хотіли б, щоб сталися, але невпевнені в тому, що це можливо?

Клієнт. Знаєте, в нас є сусіди, які цілісінькими днями на лавочці біля під'їзду сидять. Я все життя мріяла отак сісти і просто посидіти, плітки порозказувати, насіння полускати... Хотілося б.

Психолог. А ще?

Клієнт. А ще я гарно співала, та й зараз люблю поспівати. Завжди мріяла десь виступати, але ж все життя потрібно було заробляти, сім'ю годувати, а співом хіба заробиш? Бачила по телевізору хор ветеранів, але там одні бабусі, а я ж ще не зовсім (мені навіть місцем в тролейбусі не поступаються). То я оце думаю – може, й для таких, як я, є якийсь любительський ансамбль. До речі, про телевізор – може, хоч на пенсії подивлюся, а то все немає коли...

Психолог. Я бачу, є ще щось...

Клієнт. Є. Не завадило б у храм частіше заходити, молитися – не за себе – за дітей, за внуків – у них же все життя попереду. А ще... Та ні, це зайве.

Психолог. Кажіть, я слухаю.

Клієнт. На пенсії треба забувати про роботу.

Психолог. Чому ж? Є ще якісь нереалізовані сподівання, пов'язані з професією?

Клієнт. Розумієте, зараз до мене приходять, радяться, запитують щось. Є документи, за які лише я відповідаю, в яких тільки я розбираюся. Розумієте, так я ніби потрібна.

Психолог. Розумію, що не ніби. Ви ж не сподіваєтеся, що як тільки вийдете на пенсію, так Вас і залишать у спокої, дадуть відпочити? Ще з півроку бігатимуть за порадами. А до того ж, з Вашим життєвим досвідом, вмінням виходити зі складних ситуацій – Ви найкраща порадиця для дочки, сина, внуків.

Клієнт. Я б їм і порадила, і допомогла – тільки б здоров'я не підвело. До речі, ще одна подія – консультація у лікаря – хай би провели обстеження, ліки якісь для профілактики виписали. Й до стоматолога пора.

Психолог. Ваші плани ростуть у геометричній прогресії☺.

Клієнт. Та щоб їх всі реалізувати, з роботи треба звільнитись. Може, й справді, на пенсію пора... Знаєте, наче й пора, а наче й ще не хочеться. Важко прийняти таке рішення.

Психолог. Це має бути Ваше рішення. В одному я впевнена – Ваше життя на пенсії, чи на роботі – однаково насичене та цікаве.

Клієнт. Ой, перерва закінчилася. Я побіжу.

Психолог. Гарзд. Заходьте...

Клієнт. А можна???

Психолог. Треба.

Клієнт. Дякую, я забіжу іншим разом...

IV. ЗВІТНО-ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП

1.1. Представлення результатів людині, яка звернулася із запитом

Психолог. Як Ви і просили, я поспілкувалася з Марією Степанівною, провела дослідження, зробила певні висновки і розробила рекомендації.

Клієнт. Так, так. Цікаво буде послухати, що ж Ви мені порадите.

Психолог. Але спершу в мене є до Вас питання. Вам потрібна інформація від мене, щоб відправити Марію Степанівну на пенсію, чи ...

Клієнт. Чи. Ми не збідніємо, якщо вона й далі потихеньку працюватиме. Але очевидно, що людина втомлюється, їй важко тут працювати. Мені треба знайти компроміс – для цього і потрібні Ваші дослідження, а особливо рекомендації.

Психолог. Мною було проведене дослідження за методикою «Каузометрія», яка дозволяє вивчити особливості ставлення досліджуваної до власного життєвого шляху, оцінку прожитого та перспективи на майбутнє. Виявилось, що Марія Степанівна добре усвідомлює позитивні та негативні події свого життя, вона реалізувала себе не лише у професійній сфері, але і в сім'ї, і в інших сферах життєдіяльності. Її життя продуктивне та емоційно забарвлене. Однак можливість виходу на пенсію не може не турбувати і не викликати певних побоювань. Для людини, яка прожила активне життя, подолала багато труднощів, має великий життєвий і професійний досвід, важко віддатися бездіяльності. А саме таким, бездіяльним, видавалося їй життя на пенсії.

Клієнт. Чому «видавалося»?

Психолог. Після проведення дослідження я провела певну консультативну роботу: ми визначили можливі шляхи подальшого особистісного розвитку Марії Степанівни після завершення професійної діяльності. І таких шляхів є достатньо багато. Однак Марія Степанівна все життя плідно працювала, змінювала місце роботи, шукала кращі можливості для професійного зростання та матеріального достатку. Більшість важливих подій її життя пов'язані або з роботою, або з сім'єю. І якщо у подальшому сімейному добробуті вона не сумнівається, то професійне зростання після пенсії припиняється.

Клієнт. А як же по-іншому? Хіба ж я можу щось змінити?

Психолог. Можете. Якщо є бажання.

Клієнт. Звісно є. Але я вперше опиняюся в такій ситуації. Що Ви порадите?

Психолог. Сьогодні для Марії Степанівни важливою є підтримка колег. І говорячи про підтримку, я маю на увазі не жалість, співчуття тощо. Йдеться про те, щоб допомогти їй усвідомити власну значимість, важливість її думки для Вас. Ви самі говорили, що Марія Степанівна працює на фірмі з дня заснування, що вона найдосвідченіший працівник, хороша людина, досвідчена. Зверніться до цього

досвіду: попросіть поради, запитайте про справи на фірмі до початку Вашої роботи, доручіть цікаву, але нескладну справу (ну, наприклад, зробити перестановку в їхньому кабінеті). Я знаю, що у Вас є почесні члени товариства. Думаю, що Марія Степанівна вже достатньо пропрацювала тут і чимало зробила, щоб бути однією з них.

Клієнт. Може, якимось матеріально заохотити?

Психолог. Можна, але не у вигляді матеріальної допомоги, а у вигляді премії за добре виконану роботу.

Клієнт. Добре. Але в мене є питання. Якщо вона і піде на пенсію, то треба ж підготувати їй зміну. Як це зробити так, щоб її не образити?

Психолог. Думаю, що скоро вона сама прийде до Вас із такою пропозицією. Головне переконати її, що лише їй під силу підготувати людину на своє місце, попросити дозволу звертатися за порадами і консультаціями, коли вона вже буде на відпочинку. А ще було б добре залучити Марію Степанівну до участі у неформальних акціях колективу.

Клієнт. Ми граємо у футбол на вихідних, організуємо екстрим-тренінги, беремо участь у квестах. Але навряд чи їй це буде цікаво.

Психолог. Футбол – навряд чи. А от участь у автоквесті на тему «Радянські фільми» або «Естрада 70х» або що – буде цікаво. Окрім того, чи знаєте Ви, що Марія Степанівна гарно співає, знається на обробці земельних ділянок?

Клієнт. Не знав. Але хіба це якимось стосується виходу на пенсію на нашій фірмі?

Психолог. Стосується. Я думаю, є й інші працівники, які люблять співати. Влаштуйте конкурс, організуйте колектив. А ще я звернула увагу на те, які неохайні клумби біля офісу, закинуті ділянки землі біля складів. Попросіть Марію Степанівну привести це все до ладу, знайдіть, хто їй допомагатиме. Та й у кабінетах на підвіконнях якимось порожньо – лише у другому відділі затишно і комфортно. Здогадуєтеся, хто попрацював?

Клієнт. Звісно, Марія Степанівна – вона ж тут, як удома. Каже, що добре працювати там, де є на чому очам відпочити.

Психолог. Отож... Думаю, найближчі перспективи ми визначили. Якщо виникатимуть ще питання, звертайтеся. До речі, з організацією конкурсу чи підготовкою завдань до квесту залюбки допоможу.

V. ЕТАП САМОАНАЛІЗУ, ГРУПОВОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ (Приклад виконання студентом)

Підсумкова рефлексія позитивних моментів (що саме вдалося зробити, чого досягти, від чого отримати професійне задоволення)

Ми вчилися працювати з людьми похилого віку, що викликало на початку певний страх, однак згодом я зрозумів, що це не тільки дозволило підвищити мої професійні вміння, але й дозволило набути новий життєвий досвід. Спочатку я ніяковів, ставлячи питання досліджуваній, набагато старшій за мене, формулюючи

інструкцію, вимагаючи заповнювати бланки протягом кількох годин. Але вже на етапі консультативної бесіди я відчув себе компетентним – не в наданні порад літній жінці, а в умінні лаконічно повідомляти їй результати дослідження та надавати корисні (на думку самої досліджуваної) рекомендації.

Методика «Каузометрія» – одна з найбільш громіздких серед тих методів, які ми вже використовували. Навіть підготовка бланків та протоколів втомлювала та забирала, здавалося, усі сили. Я не розумів, навіщо ми стільки часу приділяємо підготовці до проведення дослідження, виокремленню можливих проблемних моментів: і так зрозуміло – методика складна, і жодна нормальна людина не зможе її провести, не втомивши себе і досліджуваного (цього я боявся найбільше). Але, працюючи в групі, ми окреслили коло проблем, які можуть виникнути, і шляхи їх попередження – я розбив діагностичну роботу на кілька етапів. Тому у процесі дослідження я не тільки зміг таки дотриматися усіх вимог до його проведення, а й розвинути власні навички саморегуляції.

Етап самоаналізу виявився найскладнішим – він викликав і труднощі, і роздратування, і здивування від оцінок інших, а особливо від результатів власної рефлексії. Я навіть був здивований тим, яких оцінок очікую від студентів з «+» та «-» референтністю. Виявилось, що одnogрупники з нижчою успішністю іноді набагато більш доброзичливі, ніж відмінники. А може, відмінники більш вимогливі? Цікаво, наскільки різної оцінки очікують від мене інші студенти?

Програма саморозвитку

Складові навчально-професійних умінь та професійно важливі якості, які потрібно було б розвинути	В чому полягали труднощі	План заходів для саморозвитку	Терміни	Критерії самоконтролю
Професійна інтуїція, вміння розрізняти текст і підтекст клієнтського запиту	Я завжди був переконаний, що читати розумні книжки корисно. Але виявилось, що є й інші корисні заняття, до яких я чомусь не вдавався. Я опрацював, здавалося, безліч інформації про роботу з клієнтськими	Систематизувати клієнтські запити з власної консультативної практики, проаналізувати власні дії в кожному конкретному випадку	квітень-травень 2010 р.	Можна спробувати отримати зворотній зв'язок від клієнтів. Головне – бути готовим його отримати. ☺
		Не можна, як то кажуть, «варитися у власному соку» Не завадило б познайомитися з досвідом роботи психологів-практиків	2010 р.	Добре було б здійснювати аналіз результативності консультативної роботи.

	запитами. Але правду кажуть: краще один раз спробувати☺. Я спробував, і не один раз. Але для правильного виконання завдання мені знадобилося багато часу. А так хочеться навчитися працювати швидко, а ще краще – швидко і продуктивно.	через професійне спілкування (участь у психологічних конференціях, семінарах)		
		Відпрацювання навичок роботи із клієнтським запитом, розвиток професійної інтуїції під час навчання психотерапії та консультуванню за авторською програмою П.П. Горностая	2010-2012 р.р.	Програмою роботи семінару передбачена супервізія – наберуся сміливості і запропоную власний досвід для аналізу.
Прогностичність мислення	Моя курсова, бакалаврська та дипломна робота пов'язані з вивченням проблем регуляції. Десь я чув, що в науці кожен займається тим, чого йому не вистачає ☺. Може, це таки правда? Адже аналіз та прогноз способів виконання та результатів діяльності – етапи регуляторного	Для початку, варто було б скласти перелік професійної літератури, у якій аналізуються випадки консультативної допомоги. Розумний вчиться не лише на чужих помилках, а й на чужих здобутках.	квітень-червень 2010 р.	Створення власної схеми аналізу клієнтських запитів та побудови прогнозів. Така собі теоретична модель майбутньої наукової роботи.
		З обраної літератури виписати приклади, систематизувати накопичений матеріал (трохи нудно – але наступним етапом може бути поповнення цього списку власними прикладами – це вже цікавіше ☺)	червень-липень 2010 р.	

	процесу. Мені здавалося, що студентська наукова робота дозволяє розвинути ці вміння. Але виявилось, що аналізувати клієнтські запити, а тим паче – робити прогноз та планувати роботу – набагато складніше, ніж похвалити чи покритикувати чийсь погляд	Скласти перелік прикладів клієнтських проблем з відповідними їм прогнозами з власної консультативної практики	квітень-червень 2010 р.	Думаю, що складена схема знадобиться й для аналізу відповідності консультативних прогнозів результатам консультативної взаємодії
Комунікабельність	Більшість моїх знайомих вважають мене комунікабельним. Але якби вони знали, як іноді буває важко бути таким (особливо, коли доводиться говорити про власні недоліки, аналізувати власні проблеми). Я вмію бути товаришким, можу знайти тему для розмови. Але хотілося б навчитися ще докладати до цього менше зусиль.	Брати участь у роботі тренінгових груп (зокрема, з розвитку комунікабельності та інших особистісних якостей)	2010-2011 р. р.	Постійне підтримання контактів з великою кількістю людей. Щоправда, я й так це роблю. Треба ще спробувати отримувати від цього задоволення.
		Спланувати та провести тренінгові заняття в різних вікових групах (вже етап формування груп – гарний урок з розвитку вміння спілкуватися ☺)	2010	Якщо групи все ж відбудуться, найкращим критерієм ефективності роботи буде зворотній зв'язок учасників тренінгу (та й їхня кількість)
		Проводити групові обговорення зі студентами та викладачами власних професійних проблем (це найскладніше, але, мабуть, і найкорисніше)	Квітень-червень 2010 р.	Якщо кількість таких обговорень хоч потихеньку зростатиме – я на правильному шляху!