

ГУ «ОКЦСОН»

Практическая психология в системе социальной защиты.

**Методика анализа жизненного пути ГПВ
«Ментальная конструкция возраста»**

Методическое пособие

Н.Новгород

2011 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 Повседневность ГПВ как объект теоретического анализа	4
Глава 2. Методика «Ментальная конструкция возраста».....	6
Заключение.....	8
Литература.....	10
Приложения.....	11

Аннотация. Методика исследования жизненного пути ГПВ «Ментальная конструкция возраста» предназначена для осмысления жизненного пути пожилого человека: прояснению смысла значимых событий отношений. Методика адресована практическим психологам, владеющим методами экзистенциальной психологии, феноменологии, герменевтики, логотерапии. Содержит конкретные рекомендации по работе с нарративами (воспоминаниями, рассказами).

Введение

Возраст пожилого человека можно рассматривать как онтологическую систему или «эпигенетический ансамбль» (Э.Эриксон), в котором одновременно со-присутствуют все возрасты. Эта система включает в себя в качестве элементов образы значимых событий и отношений, сохраненные памятью по всем возрастным периодам. Известной особенностью пожилых людей является их склонность жить воспоминаниями молодости, сюжетами прошлого - ушедшей юности, молодости и зрелости. Они могут принадлежать разным периодам жизни, но воспринимаются как субъективно важные и ценные. Человек в старости оборачивается назад и все, что он там «видит» – следствие его прошлых выборов, представленных в определенной последовательности. Известно, что наиболее сохранной у пожилых людей является смысловая память, т.е. память на события, наполненные индивидуально важными значениями и смыслами. Пожилой возраст является предельным основанием для подведения итогов жизненного пути, анализа и оценки событий, отношений, самого себя в контексте наиболее важных ценностей и смыслов его бытия.

В старости на вершине человеческой жизни создаются оптимальные условия готовности для когнитивной работы по прояснению смыслового наполнения жизненных событий, логики смыслов, а также для выявления доминирующего смысла, задающего тенденции и рисунок жизненного пути человека.

По мнению Э. Эриксона, старение, является таким периодом в жизни человека, в который он осуществляет выбор между универсализацией (сохранением целостности личности) и консервацией – гнетущим переживанием приближения конца, а также отчаяния от «не сложившейся» жизни.

Кризис старения знаменует завершение предшествующего этапа жизненного пути. Социальная природа человека и его социальный характер основаны на рассудочно-эмоциональном восприятии действительности. Оно

тождественно «умонастроению» человека, посредством которого и происходит диалог пожилого человека с миром, который носит культурно-исторический характер, прошедший проверку временем (возрастом). Но его итог зависит от прошлых выборов пожилым человеком моделей поведения не только на социальном плане, но и от принятия решений на душевно-духовном плане бытия в рамках антропологической парадигмы. Основная задача конструктивного старения – понимание ценности феномена собственной жизни, принятие рисунка собственного жизненного пути как внутренне необходимого и единственно возможного варианта индивидуального развития.

В старости человек достигает понимающего познания, основанного на принятии факта конечности существования. Это принятие является предельным опытом, так как в нем достигается понимание неизбежности собственной смерти. На этом этапе жизни наиболее адекватной предпосылкой мыслительной деятельности является стремление к рассказыванию (нарративам) и герменевтическому пониманию, посредством которого осуществляется поиск и нахождение феноменологического смысла всего, что связано с жизнью человека: событий, отношений, болезней, страданий, самой жизни и смерти (А.Маслоу, В. Франкл, С.Л.Франк, Э.Эриксон).

Глава 1. Повседневность ГПВ как объект теоретического анализа

В памяти пожилого человека всегда остаются образы событий его прошлой жизни. Для пожилого человека важно не только проговаривание событий, но и факт понимания его переживаний собеседником (психологом). Такое проговаривание не относится ни к монологу, ни к диалогу как внешним формам. Оно есть рассказывание, имеющее «внутреннюю форму» (Г.Г.Шпет), т.е. установку на прояснение смысла содержания воспоминания самим говорящим.

Событие в старости носит мифопоэтическую окраску, т.к. это событие, презентующее прежде всего смысл. Этот смысл, с одной стороны, носит точечный характер, принадлежащий отдельному событию, а с другой – так связан с другими событиями, что не может существовать отдельно от них. Этот факт предполагает наличие определенной очередности, а, значит, возможность нахождения логики событий и, следовательно, логики смыслов.

Поскольку каждое отдельное событие всегда связано с другими событиями, его необходимо рассматривать включенным в событийный контекст, т.е. некоторую совокупность событий. Для пожилого человека связь между событиями осознается явственней по сравнению с молодыми людьми и предстает уникальной сопричастностью, имеющей индивидуальное смысловое наполнение.

Факт события, обладающего феноменальным смыслом, может быть проинтерпретирован как точка жизненного пути (точка смысло-события) на оси времени. Эти точки всегда соотносятся с личностью пожилого человека, с его мировоззрением и системой ценностей.

В этом поиске и процедуре обсуждения значимых событий состоит суть исследовательских процедур: в условиях нахождения, постоянного осмысления, оценки и переоценки событий начинает проступать живой рисунок реальности жизненного пути, который условно можно обозначить термином «ментальная карта». Символическое понятие ментальной карты обозначает выявленную пожилым человеком последовательность событий в рамках единства конкретной реальности повседневной жизни пожилого человека. Этот феноменальный рисунок является результатом анализа жизни человека с точки зрения самого человека.

Каждая важная встреча со значимыми людьми оставляет след на возникающей в сознании человека ментальной карте. Распознавание ее связано с установкой на прояснение личностного смысла и его выражения в образе или слове.

Придерживаясь антропологической парадигмы, можно сказать, что ментальная карта содержит следы памяти о событиях на всех планах бытия человека: предметно-деятельном, социальном, душевном, духовном.

Анализ жизненного пути человека «геронто»-возраста имеет свои особенности, преимущества и трудности, исходящие из особенностей данного возраста. Как правило, пожилой человек демонстрирует укорененность привычек, эмоциональных и поведенческих стереотипов, желание рассказывать и пересказывать заново одни и те же истории.

С учетом того, что наиболее сохранной у пожилых людей является смысловая память, данное методическое пособие предлагает авторскую методику по прояснению жизненных смыслов, необходимых для реализации конструктивного варианта старения (Э.Эриксон). Методика представляет собой инструмент и процедуру осмысления или переосмысления событий жизненного пути пожилым человеком, а также его значимых отношений с другими людьми. Критерием прагматической валидности является практическая деятельность и успешность ее применения в сфере исследования жизненного пути пожилого человека в ГУ «ОКЦСОН». Концептуальной основой данной методики служит экзистенциальная потребность:

- ◆ прояснения смыслов отдельных событий и отношений,
- ◆ нахождение логики смыслов сопряченных между собой событий и отношений,
- ◆ выявление феноменального доминирующего смысла.

Глава 2. Методика «Ментальная конструкция возраста».

Цель. Исследование жизненного пути пожилого человека. Выявление феноменального жизненного смысла.

Задачи.

1. Вспомнить значимые события жизненного пути.
2. Отметить их очередность на ментальной карте.

3. Выделить субъективно самые важные события (семь плюс/минус два).
4. Определить степень значимости по 10-бальной шкале.
5. Проинтерпретировать значимые события. Найти внутренний смысл.
6. Проинтерпретировать последовательность значимых событий. Выявить доминирующий смысл.
7. Оценить значение каждого из выбранных событий в контексте выявленного смысла.

Данная методика позволяет исследовать многомерность жизненных историй, используя нарративный подход, интерпретацию и герменевтическое понимание. При обсуждении нарратива учитывается, что жизнь полисемантична и всегда есть опыт, имеющий несколько смыслов. Если его не высветить специально, не встроить в разговор, смыслы будут забыты, упущены, обесценены. Человек может выбрать, каким историям присвоить привилегированное положение, важно посмотреть, какие еще измерения событий и отношений могут открыться.

Ментальная карта дает возможность работать с жизненными смыслами, используя различные образные сюжеты. Это может быть, например, образ дороги, реки, горы, пути солнца по небосклону, др. Тогда, жизнь может быть представлена как странствие с индивидуальными ориентирами, остановками, трудностями и удачами в пути. Это может быть сделано в виде литературного произведения («жизнь как текст», напр., повесть, роман, др.), или спектакля. В данном методическом пособии предлагается методика работы с бланком «Гистограмма «Моя жизнь»».

В начале дается инструкция.

1. Пожилому человеку предлагается отметить на гистограмме «Моя жизнь» (Приложение 1) те события своего жизненного пути, которые он помнит и которые считает нужным отметить в их событийной очередности.
2. Далее, предлагается отметить на гистограмме «Моя жизнь» несколько событий (семь, плюс/минус два), которые он считает наиболее

значимыми/важными, поворотными пунктами на рисунке своего жизненного пути.

3. Затем, определить степень значимости этих выбранных событий количественно по 10-бальной шкале с условным знаком (+) или (-), в зависимости от их конструктивного (полезного, приятного, позитивного, хорошего) или неконструктивного (травматического, болезненного) значения для человека.

Примечание. Опыт работы показывает, что ответственность за (+) события, человек берет, как правило, на себя, демонстрируя внутренний локус-контроль. И, наоборот, (-) события приписывает влиянию извне, демонстрируя внешний локус контроля. Это перекликается с закономерностями «ошибки каузальной атрибуции» из социальной психологии.

4. В ходе диалога, исходя из системы ценности клиента, определить их субъективный смысл.

Для того чтобы легче было сориентироваться в нахождении смыслов тех или иных событий, прикладывается перечень жизненных ценностей, предложенный М. Рокичем (Приложение 2), а также представление о них, исходя из антропологической парадигмы (продолжение Приложения 2).

5. Далее наступает самый сложный этап работы, включающий в себя прояснение логики смыслов, понимание и интерпретация причинно-следственных связей череды временной последовательности указанных событий. На данном этапе психологу понадобятся умение, навыки работы с пирамидой потребностей А.Маслоу, знание философских законов диалектической логики (Гегель) как закономерных механизмов динамики бытия.

6. Выявить доминирующий смысл можно, исходя из знания философских законов диалектической логики (Гегель), здравого смысла, герменевтического понимания мотивов и потребностей клиента во время

диалога с психологом. Если это сделать трудно, то за доминирующий смысл можно принять наиболее часто повторяющийся выявленный смысл.

7. В заключении предлагается рассмотреть каждое из обозначенных событий в контексте выявленного смысла, осмыслить и переосмыслить его значение, уместность и закономерность появления на данном этапе жизни.

8. Получение обратной связи. Следует спросить клиента, трудно или легко ему было выполнять упражнение, что было интересно, что неожиданно, узнал ли он что-то новое о себе, если да, то что именно? Насколько важной оказалась для него проделанная работа по анализу его жизненного пути?

Заключение. В основу данной методики положена идея о том, что человек как социальное существо имеет экзистенциальные потребности и возможность использовать ментальность в распознавании структурообразующих свойств и отношений фактов своего бытия как элементов онтологической системы. Это положение не говорит о торжестве предначертанности судьбы или фатализма. Напротив, оно утверждает, что человек способен понять механизм смыслообразования, скрытую гармонию разума и чувства в ментальной репрезентации любых видов взаимоотношений для обнаружения и реализации онтологического ориентира (доминирующего смысла) на своем жизненном пути.

Феномен старости обнаруживает две противоречивые тенденции. С одной стороны мы наблюдаем стремление современного пожилого человека к самопознанию на фоне развивающейся практической психологии. С другой стороны, опыт работы с пожилыми людьми позволяет сделать вывод, что личностей, сохранивших интерес к жизни и адаптированных по прогрессивной модели старения, к сожалению намного меньше, чем тех, которые демонстрируют регрессивную модель старения. В терапевтической беседе последние заявляют, что им неинтересно и некомфортно жить, есть ощущение, что они делают «что-то не то», «как-то не так». В диалоге

выясняется, что большая часть этих пожилых людей до сих пор находятся под влиянием иррациональных родительских установок, когнитивных ошибок. На поверхности – ожидания чуда, надежда на новые романтические отношения, нереалистические ожидания заботы и внимания от иллюзорных других, которые вот-вот появятся рядом и сделают их счастливыми. У этой категории пожилых людей при диагностике выявляется повышенная тревожность, агрессивность и склонность к депрессии.

Сложность практической ситуации в том, что большая часть пожилых людей так и не перешла рубеж, который Дж. Холлис назвал «перевалом в середине пути» в одноименной книге и неосознанно предпочли регрессивную модель развития в позднем возрасте. Переживания на этом перевале сопровождаются закономерным глубинным переосмыслением жизненных ценностей, без которого конструктивный вариант развития личности в позднем возрасте немислим.

Исследователи геронто-возраста, указывают, что психология «среднего» человека существенно отличается от психологии человека, выбравшего путь конструктивного старения. Самоактуализация (А.Маслоу), индивидуация (К.Г.Юнг), стремление личности к гармонии, целостности, мудрости (Дж.Холлис) - удел немногих, составляющих в небольшой процент от общего числа стареющих людей. Готовность взять ответственность за свои личностные качества и отношение к другим людям в любом возрасте расценивается как признак социальной и психологической зрелости. Поэтому можно предположить, что данная методика предназначена для работы с узким кругом пожилых людей. По мнению автора это не уменьшает ее ценности, но делает ее специфичной по отношению к варианту старения.

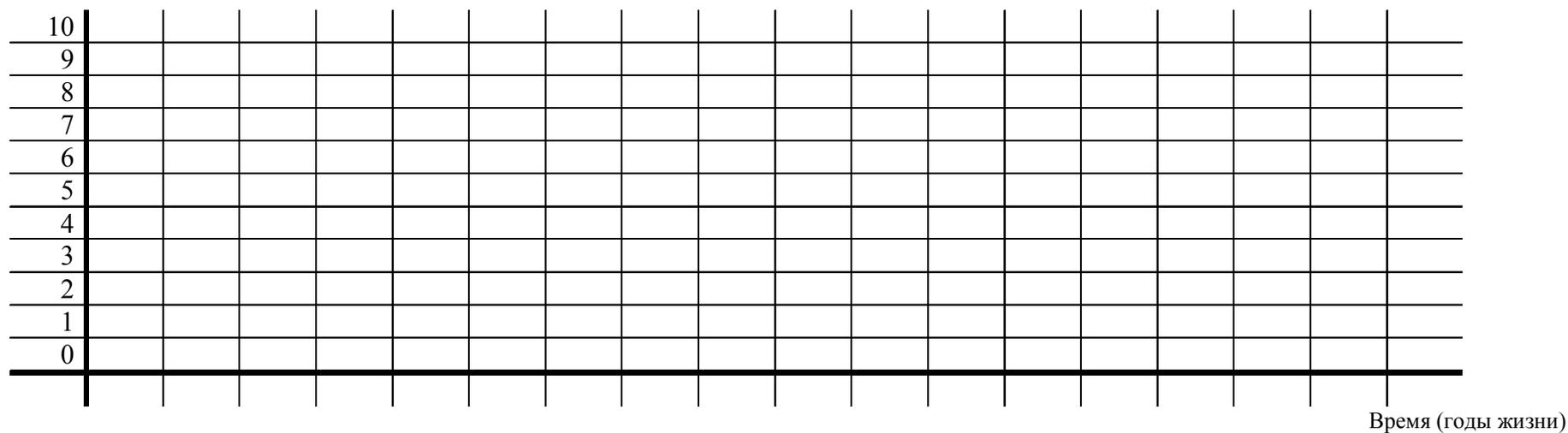
Литература.

1. Шатохина В.А. Диссертация на соискание уч. ст. к. филос. н. «Онтологический статус ментальности человека», Иваново, 2010. – С. 180.

Гистограмма «Моя жизнь»

На этом бланке изображены две оси: горизонтальная «Время (годы жизни)» и вертикальная «Значимость события» от 0 до 10 баллов. Значения по оси «Время» определите, пожалуйста, сами. На оси «Время» в соответствующем месте изобразите, пожалуйста, в виде столбика важные события Вашей жизни: прошлой, настоящей и будущей, и подпишите их. По вертикальной оси отложите личную значимость каждого события (от 0 до 10).

Значимость события



Жизненные ценности по М.Рокичу

1. Жизнь
2. Здоровье
3. Интимная близость, сексуальные отношения
4. Престиж, социальный статус
5. Высокое материальное положение
6. Успешность в деятельности
7. Хобби
8. Социальные контакты
9. Любовь
10. Семья
11. Дружба, доверительное общение
12. Богообщение, духовные и мировоззренческие потребности
13. Внутреннее ощущение свободы
14. Другое

Приложение 2 (продолжение)

Антропологическая парадигма жизненных ценностей человека

Натурализм (биологические ценности)	Социоморфизм (социальные ценности)	Культурализм (культурные ценности)	Гносеология (ценность познания)	Теологизм (духовные ценности)
Жизнь	Принадлежность: любовь, семья, дружба	Эстетические потребности	Обучение, развитие	Богообщение
Здоровье, отдых	Социальные контакты	Культурные потребности	Познание мира	Мировоззрение, динамика
Секс, эротика	Работа Успешность, престиж, социальный статус	Культурные обычаи, обряды, ритуалы	Конструирование своей социальной и психологической реальности	Духовные обычаи, обряды, ритуалы
Еда, вода, воздух	Хобби	Общение	Самопознание	Свобода внутренняя
Безопасность	Самореализация	Творческость	Выборы, принятие решения	Самоактуализация

Антропологическая парадигма - системная парадигма, охватывающая все планы онтологии человека.