

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Рогозина Елена Ильинична

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНО-
СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПАЦИЕНТОВ С
ПАРЕНТЕРАЛЬНЫМИ ВИРУСНЫМИ ГЕПАТИТАМИ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

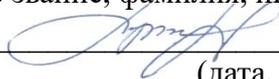
Магистерская программа Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Научный руководитель

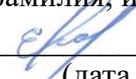
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Обучающийся Рогозина Е.И.

(фамилия, инициалы)


(дата, подпись)

Красноярск 2021

Содержание

Введение	3
Глава I. Анализ литературы по проблеме ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами	8
1.1. Проблема ценностных ориентаций в структуре различных психологических теорий.....	8
1.2. Личностные смыслы в рамках различных исследовательских концепций	18
1.3. Механизмы формирования и развитие ценностно-смысловой сферы личности больных с парентеральными вирусными гепатитами	26
1.4. Современное состояние изучения проблемы ценностно-смысловой сферы личности людей с парентеральными вирусными гепатитами	34
Выводы по первой главе	36
Глава II. Экспериментальное изучение особенностей ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами.....	38
2.1. Организация, методы и методики исследования	38
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования	43
Выводы по второй главе	59
Глава III. Психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами	61
3.1. Теоретико-методологические основы развития ценностно-смысловой сферы личности людей с парентеральными вирусными гепатитами	61
3.2. Основные направления, формы, методы психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.....	65
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ	70
Выводы по третьей главе	78
Заключение	82
Библиография	89
Приложения	98

Введение

Актуальность исследования. Потребность в определении личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важных потребностей личности.

В современном обществе ключевыми ценностями являются семья, здоровье, образование, работа. Реализация всех этих ценностей, которые условно можно разделить на материальные и духовные, необходима для самоутверждения, признания личности. На протяжении всей жизни человек формирует свое мировоззрение, образ жизни. Значительную роль в этом играют его окружение (семья, друзья), а также различные национальные, религиозные и социальные воззрения и традиции.

Сущность ценностных ориентаций личности заключается в избирательном отношении человека к материальным и духовным ценностям, это своеобразная система индивидуальных установок, убеждений, предпочтений, опосредованных личностными смыслами и выражающаяся в поведении. Ценностные ориентации выполняют функцию ориентировочной реакции в поведении личности, отражают смысловую сторону её направленности; внутреннюю, содержательную основу внешнего взаимодействия с различными явлениями объективной реальности.

Личностные ценности – это осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни. В то же время, человек обретает смысл жизни, переживая определенные ценности. Смысл является пограничным образованием, в котором сходятся идеальное и реальное, жизненные ценности и возможности их реализации.

Формирование и развитие систем личностных смыслов и ценностных ориентаций носит взаимосвязанный и взаимодетерминирующий характер. Личностные ценности являются одновременно и источниками, и носителями значимых для человека смыслов.

Особенности ценностных ориентаций в условиях соматически

обусловленной витальной угрозы можно рассматривать с позиций общей осмысленности жизни, наличия цели в жизни, оценки самого процесса жизни, или интереса и эмоциональной насыщенности жизни, удовлетворенности результативностью жизни, или удовлетворенности самореализацией. На восприятие собственной жизни влияет то, как человек оценивает свою возможность определить ход событий.

Наличие хронического заболевания означает для человека с одной стороны утрату здоровья, а с другой – угрожающее напоминание о конечности бытия. Для любого человека тяжелая болезнь означает кризис жизни, реакция на который может выражаться глубокой печалью, страхом, депрессией, приступами тоски и горя, или раздражительности и гнева, и желанием умереть. Больной человек – это страдающий человек с нарушением физического, душевного и социального благополучия, расстройствами биосоциальной адаптации, ощущением зависимости от болезни, переживанием стесненной свободы.

Парентеральные вирусные гепатиты – группа инфекционных заболеваний, вызываемых различными вирусами, которые характеризуются преимущественным поражением печени, циркуляцией вирусов в крови, многообразием клинических проявлений (в том числе бессимптомным носительством вирусов) и исходов заболевания (в том числе в цирроз или онкологическое перерождение клеток печени). Больной испытывает ограничения во многих жизненных сферах: в питании, режиме труда, распределении материальных ресурсов, межличностном и интимно-личностном общении.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Объект исследования: ценностно-смысловая сфера личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Предмет исследования: психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что деформации ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами можно уменьшить при использовании разработанной нами программы.

Цель, предмет и гипотеза исследования определили постановку следующих задач:

1. На основании анализа научной психологической литературы отечественных и зарубежных авторов определить современное состояние проблемы ценностно-смысловой сфера личности у пациентов с парентеральными вирусными гепатитами;
2. Выявить особенности ценностно-смысловой сферы личности у пациентов с парентеральными вирусными гепатитами;
3. Разработать психологическую программу развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами и определить ее эффективность.

Теоретико-методологические основы исследования. Работа выполнена на основе таких методологических принципов отечественной психологии, как принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн), принцип развития (А.Н. Леонтьев), принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); теория В. Франкла о присущей человеку мотивационной тенденции стремления к поиску смысла жизни, реализация ее в труде; смысловой подход к регуляции деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев).

Методы исследования:

- 1) Теоретические методы (анализ научной психологической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования);
- 2) Эмпирические методы: наблюдение; экспериментальные методы:

констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент; психодиагностический метод реализован с помощью вербально-коммуникативного метода (беседа) и с помощью следующих психодиагностических методик: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой; «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева; «Исследования самооотношения» С. Р. Пантилеева (МИС).

3) Методы количественного и качественного анализа: метод описательной статистики (процентное соотношение), интерпретационные методы. Достоверность полученных данных на этапе констатирующего эксперимента оценена с помощью критерия Манна-Уитни.

Организация исследования: исследование проводилось в несколько этапов в период с 2019 по 2021 г.:

Первый этап. Подготовительный (декабрь 2019 – июнь 2020): подбор и анализ общей и специальной психологической литературы по проблеме исследования; определение цели, объекта, предмета, гипотезы и задач исследования;

Второй этап. Констатирующий (сентябрь 2020 – февраль 2021): реализация констатирующего эксперимента по изучению ценностно-смысловой сферы личности с помощью отобранных психодиагностических методик с последующей количественной и качественной обработкой полученных результатов исследования;

Третий этап. Формирующий (февраль 2021 – июнь 2021): разработка и реализация психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами;

Четвертый этап. Контрольный (июль 2021 – октябрь 2021): реализация контрольного эксперимента, анализ полученных результатов и оценка эффективности разработанной психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными

вирусными гепатитами, сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования, формулирование выводов.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и углублении существующих научных представлений по проблеме исследования и развития ценностно-смысловой сферы личности у пациентов с парентеральными вирусными гепатитами, а также состоит в теоретическом обосновании научно-методологических основ психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Практическая значимость исследования состоит в расширении и углублении эмпирических исследований по проблеме ценностно-смысловой сферы личности у пациентов с парентеральными вирусными гепатитами в результате получения новых качественных и количественных данных, которые могут быть использованы психологами, клиническими психологами, врачами, занимающимися лечением данных пациентов. Психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами может быть рекомендована психологам, клиническим психологам, сотрудникам психологической службы медицинских организаций и другим специалистам, которые работают с пациентами с парентеральными вирусными гепатитами.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Магистерская диссертация включает в себя: введение, три главы, выводы по главам, заключение, библиографический список, состоящий из 82 источников, приложения. Работа иллюстрирована 7 таблицами, 9 рисунками, из которых 8 гистограмм

Глава I. Анализ литературы по проблеме ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами

1.1. Проблема ценностных ориентаций в структуре различных психологических теорий

Личность, выходя за рамки своих биологических нужд, строит собственную картину мира, связывая ее не только с актуальными обстоятельствами, но и в том числе с отдаленными причинами и последствиями, таким образом, обретая целостность картины мира во временной перспективе. Личность становится способной планировать свои будущие действия и обстоятельства в контексте своей жизни, а порой и более широком контексте. Таким образом, внутренний мир человека включая в себя своеобразным (сугубо индивидуальным) образом преломленную внешнюю реальность окрашивается тем смыслом, который имеет для человека.

Становление личностного начала в человеке происходит одновременно с формированием его мировоззрения, эмоционально-волевой сферы (чувства справедливости, долга, чести, совести). Убеждения, имеющие субъективный характер, в том числе тесно связаны и с эмоциональной сферой личности, фиксирующей их в качестве нравственных ориентиров, на основании которых оцениваются все явления материальной и духовной жизни. Поскольку личность проявляет себя главным образом в деятельности, то она обязательно вырабатывает некоторую совокупность жизненных принципов, проявляющихся в определенной жизненной позиции, которую она занимает в собственных глазах, в социуме, в мире вообще [22].

Потребности и ценности проявляются не только в форме отношений к конкретным людям, вещам, событиям и их обобщенным классам. Они проявляются и в том, какие критерии или признаки мы используем при их описании, классификации и оценке. Система этих критериев и признаков, для обозначения которых в психологии было введено специальное понятие – конструируемые, является важнейшей характеристикой внутреннего мира

человека.

Большинство конструктов можно сформулировать в виде двухполюсных шкал, которые мы автоматически прикладываем к вещам, людям и событиям, фиксируя их положение на этой шкале (например, человек – старый или молодой, умный или глупый). Но личность здесь еще ни при чем. Она выступает на сцену там, где мы начинаем использовать шкалы, описывающие не объективные, а субъективные измерения объектов – опасный или безопасный, хороший или плохой. Такие конструкты называются смысловыми, они задаются присущими человеку потребностями и ценностями и поэтому один их полюс всегда «хороший», связан с желаемым и ценным, а второй «плохой». По сути, любой смысловой конструкт соотносит объект или явление с какой-либо потребностью или ценностью личности и поэтому по используемым человеком конструктам можно «вычислять» его потребности и ценности.

Из системы ценностных ориентаций и системы личностных смыслов складывается ценностно-смысловая сфера личности. Как отмечают А.В. Серый, М.С. Яницкий, оба этих компонента неразделимо связаны с понятием личности: ценностно-смысловая сфера представляет собой центральное ядро структуры личности, именно оно определяет ее направленность, при этом являясь высшим уровнем регуляции поведения личности [3]. Ценности являются отражением отношения человека к миру, возникающего из значимости для него различных сторон и аспектов жизни. Системы ценностей, несмотря на то, что, как правило, являются индивидуальными, индивидуальны постольку, поскольку индивидуальное сознание отражает общественное [12]. Ценностные ориентации в психологии рассматриваются в качестве элементов структуры личности, характеризующих содержательную форму ее направленности: наиболее важное, существенное, для человека в результате обретения ценностей фиксируется в форме ценностных ориентаций.

Ценности и смысло-жизненные ориентации являются производными

культуры и неразрывно с ней связаны, они присваиваются личностью в процессе ее социализации и становятся устойчивыми регуляторами поведения, именно они оказывают сильное влияние на формирование адаптационного и инновационного потенциала личности. Об этом писали отечественные психологи, такие как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и многие другие [24]. Независимо друг от друга ряд авторов различают два класса ценностей: терминальные, то есть ценности – цели жизнедеятельности, и инструментальные, то есть ценности – принципы жизнедеятельности (стоит отметить, что по сути разведение терминальных и инструментальных ценностей воспроизводит уже достаточно традиционное различение ценностей – целей и ценностей – средств) [42].

Понятие **ценности** приобрело обобщенно методологический смысл как средство выявления социальных связей и функционирования социальных институтов. Психолог М. Рокич, создатель методики, посвященной ценностным ориентациям, определяет терминальные ценности в качестве убеждений в том, что «какая-то цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться» (примерами могут служить такие терминальные ценности как материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе, любовь), а инструментальные ценности – что «какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях» (примерами могут служить такие инструментальные ценности как честность, исполнительность, жизнерадостность) [45]. Также среди зарубежных концепций ценностных ориентаций личности можно выделить теорию универсального содержания и структуры ценностей Ш. Шварца и У. Бильски [29].

Концепция Ш. Шварца отражает мнение, согласно которому основу любой ценностной ориентации составляют желаемые, внеситуативные цели, которые, в свою очередь, различаются по степени значимости, а также побуждают человека к действию, система целей, в свою очередь, составляет один из десяти выделяемых Шварцем мотивационных типов, которые

«устойчиво повторялись в исследованиях в различных странах, что позволило сделать вывод об их универсальном и общекультурном характере» [26]. Впоследствии Шварц с соавторами предложили более точную модель базовых индивидуальных ценностей, которая описывала мотивационные ориентации через девятнадцать концептуальных ценностей [49]. В своих исследованиях автор опирался на позиции Рокича относительно понимания ценностей, однако отказался от процедуры их ранжирования. Именно работы М. Рокича обусловили масштабный исследовательский интерес к прикладному изучению ценностно-смысловой проблематики, который, в свою очередь, инициировал разработку эмпирических классификаций ценностей и ценностных ориентаций по разнообразным психолого-методическим основаниям, среди которых:

- ценности как биполярные критерии культуры (В. Бейкер, С. Вельцель, Р. Инглхарт, Г. Хофстеде, и другие);

- ценности как универсальные составляющие в содержании и структуре смысловых образований личности (В. Билски, Г. Триандис, Ф. Тромпенаарс, Ш. Шварц, Ч. Хэмпден – Тернер и другие);

- ценности как иерархическая система в соответствии с возможными классификационными моделями (С.Ф. Анисимов, В. Брожик, Д.А. Леонтьев и другие);

- ценностные ориентации в качестве центрального личностно-смыслового образования направленности личности (С.С. Бубнова, В.Ф. Глушкова, Е.М. Дубовская, И.В. Дубровина, Б.С. Круглов и другие);

- модели, дифференцирующие ценности по предмету, содержанию объектов, субъекту отношения (Т.В. Бутковская, Н.И. Лапин, Ф. Патаки, Р.К. Хабибулин, и другие);

- ценностные ориентации как регуляторы социального поведения личности (Г.Э. Белицкая, М.И. Бобнева, А.И. Донцов, В.Л. Оссовский, В.А. Ядов и другие);

- ценностные ориентации как предметная форма проявления

социального отношения (А.С. Залесский, М.Н. Карпенко, В.Ф. Сержантов, В.С. Соловьев и другие) [42].

Личностные ценности как «осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни» определяет Б. С. Братусь, так же Г. Л. Будинайте и Т. В. Корнилова подчеркивают, что «личностными ценностями становятся те смыслы, по отношению к которым субъект определился», акцентируя внимание на необходимости не только осознания смыслов, но и решения об их принятии или непринятии [17]. Внутреннее принятие осознанных личностью смыслов выступает, таким образом, необходимым условием образования личностных ценностей.

Наиболее существенным для понимания внутреннего содержания личности является то, что личность обязательно является носителем определенной ценностной системы, которую она реализует в процессе своей жизнедеятельности.

Ряд отечественных психологов высказывался по этому поводу следующим образом.

«Ценности отдельного человека – это сущность окружающего его мира и общественной жизни» – В. П. Тугаринов [13].

«Ценности выступают важным связующим звеном между обществом, социальной средой и личностью, ее внутренним миром» – А. Г. Здравомыслов [23].

По мнению С. Л. Рубинштейна «Ценности...производны от соотношения мира и человека, выражая то, что в мире, включая и то, что создает человек в процессе истории, значимо для человека» – [22].

Единой для них является мысль о том, что ценности являются отражением общества в личности отдельного человека.

Существует несколько классификаций ценностей личности.

Условно на **три категории** подразделяет их В. П. Тугаринов:

1. Материальные ценности – техника и материальные блага, они могут выполнять функцию стимулятора индивидуально-психического развития

лишь в совокупности с общественно-политическими и духовными ценностями.

2. Общественно-политические ценности – свобода, братство, равенство, справедливость.

3. Духовные ценности – образование, наука, искусство.

Направленность личности на те или иные ценности составляет ее ценностные ориентации.

Два полюса ценностного отношения к миру выделяет О. Г. Дробиницкий – предметные ценности, которые выступают как объекты направленных на них потребностей, и ценности сознания или ценности-представления. Первые есть объекты наших оценок, а вторые выступают в качестве высших критериев для таких оценок. Предметные ценности выражают деятельную потребность человека, они являются «знаками», опредмеченными во внешних объектах человеческих способностей и возможностей, символизирующих последние в виде «значения» предметов, получивших социальную санкцию.

Чешский исследователь Я. Гудачек, как и большинство отечественных авторов, также указывает на два основных значения понятия **«ценность»**:

1. Ценности в смысле объективно существующих предметов, событий, идей, свойств материальных и духовных продуктов и т.д., в сущности которых заключается атрибут ценности и которые существуют независимо от субъективных оценок людей.

2. Ценности в смысле значимости для индивида.

Значимость ценности для индивида можно понимать в трех значениях:

1. Качества вещей, к которым направлены усилия человека, или которые удовлетворяют его потребности.

2. Положительно оцениваемые индивидом объекты.

3. Критерий, на основании которого разные объекты подлежат оценке.

Представления о ценностных ориентациях личности легли в основу типологии личности, разработанной А. Ф. Лазурским. В основе

классификации А. Ф. Лазурского находится преобладание внешних или внутренних источников развития личности («экзопсихики» или «эндопсихики»).

Согласно мнения Г. Л. Будинайте и Т. В. Корниловой «личностными ценностями становятся те смыслы, по отношению к которым субъект определился», акцентируя внимание на необходимости не только осознания смыслов, но и решения об их принятии или непринятии [2]. Внутреннее принятие осознанных личностью смыслов выступает, таким образом, необходимым условием образования личностных ценностей.

Ценности – это духовные и материальные феномены, имеющие личностный смысл, являющиеся мотивом деятельности. Ценности являются целью и основой воспитания.

Ценностные ориентации – это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров.

Понятие ценностных ориентаций было введено в послевоенной социальной психологии как аналог философского понятия ценностей, однако четкое концептуальное разграничение между этими понятиями отсутствует.

Отнесение того или иного объекта окружающей действительности к ценности выражается в его способности удовлетворять потребности, интересы и цели человека.

Ценностные ориентации являются одним из центральных личностных новообразований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его действительности. Особое значение приобретает связь ценностных ориентаций с направленностью личности. **Система ценностных ориентаций** определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения, ядро мотивации и «философию жизни». Ценностные

ориентации – способ дифференциации объектов действительности по их значимости (положительной или отрицательной).

Таким образом, направленность личности выражает одну из самых существенных ее характеристик, определяющую социальную и нравственную ценность личности. Содержание направленности – это, прежде всего доминирующие, социально обусловленные отношения личности к окружающей действительности. Именно через направленность личности ее ценностные ориентации находят свое реальное выражение в активной деятельности человека, то есть должны стать устойчивыми мотивами деятельности и превратиться в убеждения [1].

Ценности охватывают жизнь человека и человечества в целом во всех его проявлениях и сторонах, а это значит, что они охватывают познавательную сферу человека, его поведение и эмоционально-чувственную сферу.

Кроме того, понятие «ценность» в его психологической трактовке эквивалентно некоторому комплексу психологических явлений, которые, хотя и терминологически, обозначаются разными понятиями, но семантически однопорядковы: Н. Ф. Добрынин называет их «значимостью»; А. И. Божович «жизненной позицией»; А. Н. Леонтьев «значением» и «личностным смыслом»; В. Н. Мясищев «психологическими отношениями» [7].

Ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняет ее простотой и гармонией, что ведет к подлинной свободе – свободе от колебаний и страхов, свободе творческих возможностей. Ценности не являются неизменными, раз и навсегда упорядоченными, их перестройка возможна.

Ценность – значимость для человека чего-то в мире, и только признаваемая ценность способна выполнять важнейшую ценностную функцию – функцию ориентира поведения.

Условно, когда мы говорим «ценности», мы подразумеваем культурологические ценности, выработанные человечеством за историю его существования и вознесения на гребень современной культуры. Понятно, что один человек в число своих ценностей включает еду, деньги, вещи и иных не

признает, а другой считает еду, вещи, деньги условиями существования, а ценностями избирает любовь, труд, прекрасное, природу, познание [32].

Ценностные ориентации формируются на основе высших социальных потребностей, и их реализация происходит в общесоциальных, социально-классовых условиях деятельности. Они являются составными элементами сознания, частью его структуры. В связи с этим они подчиняются принципу единства сознания и деятельности, сформированному С. А. Рубинштейном. Ценностная ориентация обнаруживает себя в определенной направленности сознания и поведения, проявляющихся в общественно значимых делах и поступках [14].

Также ценностные ориентации формируются в определенных социально-психологических условиях, конкретных ситуациях, которые детерминируют поведение человека, задают ему определенный «горизонт видения», и являются важнейшей характеристикой его личности, поскольку определяют его отношения и особенности взаимодействия с окружающими людьми, детерминируют и регулируют поведение человека (Б. Г. Ананьев, А. Г. Здравомыслов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ольшанский, В. А. Ядов) [33].

Так, А. И. Брусиловский определял ценностные ориентации как сознательный регулятор социального поведения личности. Он говорил, что ценностные ориентации играют мотивационную роль и определяют выбор деятельности [22].

Осознавая собственные ценностные ориентации, человек имеет свое место в мире, размышляет над смыслом и целью жизнедеятельности.

В современной науке понятие «ценностных ориентаций» соотнесено с ценностными стандартами группы, класса, нации, социальной системы, с другой стороны с мотивационными ориентациями личности [16].

Персональная иерархия ценностей невоспроизводима и строго индивидуальна. Комбинация сочетания взаимоотношений субъекта и объекта и взаимосвязей ценностных выборов бесконечна. Прослеживание социального развития личности производится через динамику его конкретных и частных

отношений к общечеловеческим ценностям, аккумулирующим в себе достижения культуры [6].

Ценности носят двойственный характер, они социальные, поскольку исторически обусловлены и индивидуальны, поскольку в них сосредоточен опыт конкретного субъекта. Социальные ценности определяются как некое данное, имеющее эмпирическое содержание, доступное членам какой-то социальной группы или общества в целом, значение, соотносимое с чем-то, являющимся объектом деятельности. Ценности конкретной личности формируются под влиянием социальной среды, особенностей тех социальных групп, в которые она входит.

Индивидуальные ценности являются важнейшим компонентом структуры личности, они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности. В свою очередь личностные ценности проявляются и осознаются как смысловые образования личности. У каждого может существовать своя система ценностей, и в этой системе ценности выстраиваются в определенной иерархической взаимосвязи. Конечно, эти системы индивидуальны лишь постольку, поскольку индивидуальное сознание отражает сознание общественное.

С этих позиций в процессе выявления ценностных ориентаций, как показателя определенного уровня развития их, личности необходимо учитывать два основных параметра: степень сформированности иерархической структуры ценностных ориентаций и содержание ценностных ориентаций (их направленность), которое характеризуется конкретными ценностями, входящими в структуру [10].

Итак, мы пришли к выводу: система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения, ядро мотивации и «философию жизни». Ценностные ориентации – способ дифференциации объектов действительности по их значимости (положительной или отрицательной).

1.2. Личностные смыслы в рамках различных исследовательских концепций

Понятие «личный смысл», также как и ценностные ориентации, чрезвычайно объёмное понятие, которое занимает немаловажное место во многих гуманитарных науках.

Источниками смыслов, определяющими, что для человека значимо, а что нет, и почему, какое место те или иные объекты или явления занимают в его жизни, являются потребности и личностные ценности человека. И те и другие занимают одно и то же место в структуре мотивации человека и в структуре порождения смыслов: смысл для человека приобретают те объекты, явления или действия, которые имеют отношение к реализации каких-либо его потребностей или личностных ценностей. Эти смыслы индивидуальны, что вытекает не только из несовпадения потребностей и ценностей разных людей, но и из своеобразия индивидуальных путей их реализации.

Личностный смысл – это субъективное отношение, переживаемое в форме интереса, желания или эмоции, придает пристрастность человеческому сознанию. А. Н. Леонтьев определяет личностный смысл как индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение-для-меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы [15].

Выделяется ряд **составляющих смысловых систем**:

– побуждающие человека к деятельности смыслообразующие мотивы: реализуемое деятельностью отношение человека к действительности, приобретшей для него субъективную ценность (значимость);

– выражающие личностный смысл смысловые установки;

– регулируемые смысловыми установками поступки и деяния личности.

Личностный смысл обладает рядом важных особенностей. Центральная

из этих особенностей – производность личностного смысла от места человека в системе общественных отношений и от его социальной позиции.

Таким образом, **смысл** – это выражение отношения субъекта к явлениям объективной действительности, изменениям окружающего мира, собственной деятельности и поступкам других, к результатам творчества, к красоте окружающего мира. Стремление человека к смыслу выступает одной из важнейших потребностей человека, удовлетворение которой определяется способностью взять на себя ответственность, верой в собственную способность осуществлять контроль над своей судьбой. Ключевым показателем наличия личностного смысла является осмысленность жизни. Осмысленность жизни определяется как осмысленность прошлого, настоящего и будущего, как наличие цели в жизни, как переживание индивидом онтологической значимости жизни. Осмысленность жизни является необходимым и достаточным условием развития гармоничного человека, непрерывно и творчески развивающейся личности [29].

В теории личности В. Франкла **смысл** представлен как жизненная задача. В качестве ведущей движущей задачи поведения он постулирует стремление человека найти и исполнить свой смысл жизни. «Для того, чтобы активно действовать, человек должен верить в смысл, которым наделены его поступки» [24]. Падение старых идеалов, отсутствие смысла означает экзистенциальную фрустрацию, которая порождает у человека состояние, названное Франклом экзистенциальным вакуумом. Именно экзистенциальный вакуум является причиной, порождающей в широких масштабах специфические «ноогенные неврозы». Необходимым же атрибутом психологического здоровья и атрибутом человечности является «здоровая доля напряжения, такого, например, которое порождается смыслом, который необходимо осуществить» [24].

Смысл, по мнению Франкла, не абстрактен, он тесно связан с конкретными ситуациями. Каждая отдельно взятая ситуация несёт в себе свой смысл, различный для различных людей, но одновременно истинный для

каждого. Смысл меняется не только от личности к личности, но и от ситуации к ситуации. Смысл объективен, человек не изобретает его, а находит в мире, в реальной действительности, именно поэтому он выступает для человека как данность, требующая своей реализации. Правильной постановкой вопроса, однако, является не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент.

В отличие от Адлера, который полагал, что личностный смысл возникает произвольно в раннем возрасте, Франкл полагал, что обретение и реализация смысла выступают как встающая перед человеком задача, на решение которой он направляет все свои усилия, причём неудача в её решении приводит к объективным нарушениям личностного развития. Экзистенциальная фрустрация влечёт за собой ноогенный невроз. Как средство лечения данных видов неврозов В. Франклом был предложен метод «логотерапии». Центральной проблемой этого метода является проблема ответственности. При любых обстоятельствах человек способен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл. Таким образом, жизнь человека никогда не может оказаться бессмысленной. Найдя смысл, человек несёт ответственность за осуществление этого уникального смысла; от индивида требуется принятие решения относительно осуществления смысла в данной ситуации.

Смысл – это выражение отношения субъекта к явлениям объективной действительности. И принципиально новый подход был осуществлён именно в отечественной психологии такими авторами как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев. Характерным для этого подхода является то, что проблема смысла как конкретно психологического понятия была раскрыта в результате анализа явлений, принадлежащих не сознанию, а жизни и деятельности субъекта, явлений его реального взаимодействия с окружающим миром.

Анализируя структуру человеческой деятельности, устанавливая объектные отношения между её компонентами, А. Н. Леонтьев показал, что смысл создаётся в результате отражения субъектом отношений,

существующих между ним и тем, на что его действия направлены как на свой непосредственный результат (цель). Именно отношение мотива к цели, указывает А. Н. Леонтьев, порождает личностный смысл, подчёркивая при этом, что смыслообразующая функция в этом отношении принадлежит мотиву. Возникая в деятельности, смысл становится единицами человеческого сознания, его «образующими». В рамках сознания смысл вступает в отношения с другими его образующими значениями, выражаясь через последние.

Такое понятие как **«динамическая смысловая система»** вводит Д. А. Леонтьев, которую определяет, как относительно устойчивую и автономную, иерархически организованную систему, включающую в себя ряд разноуровневых систем и функционирующую как единое целое. Конституирующая характеристика динамической смысловой системы – её отдельность, не включённость в другие системы. Фактически динамическая смысловая система – это то, чем была бы личность, если бы у неё была одна только всепоглощающая страсть, интерес, направленность, исключая всё остальное, то есть личность, характеризующаяся «внутренне простым жизненным миром», по Ф. Е. Василюку [13]. Отдельная динамическая смысловая система несёт в себе сущностные характеристики личности как целого и может рассматриваться как полноценная единица её анализа. Обычно личность складывается из нескольких динамических смысловых систем. От того, в какие динамические смысловые системы входят те или иные смысловые структуры, зависит их вклад в регуляцию жизнедеятельности личности. Например, мотив самоутверждения у одного человека может быть включён в динамическую смысловую систему профессионального достижения, у другого – в динамическую смысловую систему успеха у другого пола, у третьего – в динамическую смысловую систему хобби, например, самодеятельного творчества, у четвёртого – в динамическую смысловую систему физического развития, а у пятого – венчать независимую, отдельную систему, включающую в себя, скажем, мотивацию профессионального успеха

уже в качестве подчинённого момента. Различные динамические смысловые системы не разделены жёсткими границами. Напротив, практически всегда динамические смысловые системы пересекаются между собой и имеют общие области (подсистемы), которые можно считать относящимися и к той, и к другой динамической смысловой системе. Например, подсистема, регулирующая сферу профессионального обучения, может входить одновременно в динамическую смысловую систему профессиональной деятельности и в динамическую смысловую систему познания, являясь областью их пересечения.

Структура динамических смысловых систем, отражающих устойчивую иерархию отношений субъекта с миром, может проецироваться в сознание непосредственно – в форме самосознания, образа Я, – либо более опосредованно – в форме структур мировоззрения, которые также выполняют функцию самосознания субъекта, однако самосознания не изолированного индивида, а представителя человечества как родовой общности. Д.А. Леонтьев под мировоззрением понимает составную часть, точнее, ядро индивидуального образа мира, содержащую как представления о наиболее общих свойствах, связях и закономерностях, присущих предметам и явлениям действительности, их взаимоотношениям, а также человеческой деятельности и взаимоотношениям людей, так и представления о характеристиках идеального, совершенного мира, общества и человека. На становление и развитие мировоззрения оказывает влияние теоретическое и эмпирическое знание субъекта о мире, социокультурные схематизмы и особенности языка и других знаковых систем, через которые это знание преломляется, и личностный смысл, который имеют для субъекта те или иные мировоззренческие представления, и который может быть причиной искажения в мировоззрении реального положения вещей. Мировоззрение всегда несёт на себе глубоко своеобразный отпечаток индивидуально-личностных особенностей, знания о мире образуют в нём сплав с убеждениями, не всегда отчётливыми представлениями и бессознательными

схематизмами, и стереотипами.

В рамках отечественной психологии можно выделить ряд общих положений деятельностного подхода к проблеме смысла:

1. Смысл порождается реальными отношениями, связывающими субъекта с объективной действительностью.

2. Непосредственным источником смыслообразования являются потребности и мотивы личности.

3. Смысл обладает действенностью.

4. Смысловые образования не существуют изолированно, а образуют единую систему.

5. Смыслы порождаются и изменяются в деятельности, в которой только и реализуются реальные жизненные отношения субъекта [17].

Сложность и неоднородность природы личностных смыслов, двойственность источников их порождения, формирования и развития, разноплановость выполняемых ими функций предполагают их функционирование в качестве сложной многоуровневой системы. Большинство как отечественных, так и зарубежных исследователей проблемы смысла отмечают тот факт, что человеку присуще наличие не одного, а целого ряда различных смыслов.

В психологической литературе неоднократно делались попытки классифицировать смыслы по различным основаниям. Теоретический анализ состояния этой проблемы в различных философских концепциях и психологических теориях позволяет выделить разнообразные критерии, положенные в основание различных смысловых классификаций. В них смыслы представляются в своих различных качествах: осознаваемые и неосознаваемые, субъективные и объективные, внутренние и внешние, биологические и личностные, индивидуальные и социальные и др.

Кроме того, смыслы в различных школах и направлениях охватывают широкий спектр функционирования человека и выражаются в таких понятиях, как смысл действия, деятельности, поведения, жизни, существования. В связи

с этим необходимо выделить более обобщающие, с одной стороны, и уточняющие – с другой, понятия, отражающие различные уровни осознания человеком окружающей действительности: ситуативный смысл, жизненный смысл (жизненная необходимость), смысл жизни (развитие и стремление), смысл бытия (сверхсмысл или космический смысл) [13]. Данные понятия являются обобщающими категориями, включающими в себя более частные смысловые образования и отражающими иерархические взаимосвязи между компонентами мотивационно-потребностной, ценностно-смысловой сферами личности и разноуровневыми структурами сознания.

Основываясь на вышесказанном, можно сказать, что личностные смыслы выступают связующим звеном между различными подсистемами личности. Являясь компонентами более сложной системы – личности, они сами представляют систему, организованную в определенной иерархической последовательности, отражающую процессы развития и функционирования личности на различных этапах жизнедеятельности человека.

Понятие **смысловой системы** как психологической категории было заложено еще Л. С. Выготским, который рассматривал динамическую смысловую систему как единство аффективных и интеллектуальных процессов сознания. В дальнейшем А. Г. Асмолов, развивая положения Л. С. Выготского, использовал понятие динамической смысловой системы для обозначения многомерной системной организации смысловых образований. Эта система, по А. Г. Асмолову, характеризуется собственной внутренней динамикой, определяемой сложными иерархическими отношениями между ее составляющими. Являясь производной от деятельности человека и его позиции, динамическая смысловая система выражает содержательные характеристики личности как целого и выступает единицей ее анализа.

Рассматривая человека, его личность и бытие как сложные системы, большинство исследователей исходят из общенаучного определения понятия системы как совокупности элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которые образуют определенную целостность, единство. В

качестве основных характеристик системы выделяются: целостность, структурность, иерархичность, взаимообусловленность системы и среды, множественность описания. При этом психологические системы характеризуются такими специфическими особенностями, как динамичность, самоорганизация и целеустремленность. Так, В. Д. Шадриков, характеризуя психологическую систему как специфическую, указывает на временной компонент, обуславливающий ее функционирование. Это система, «... развивающаяся во времени, изменяющая состав входящих в нее компонентов и связей между ними при сохранении функций» [22].

Основываясь на вышеперечисленных аспектах организации системы личностных смыслов, А. В. Серый описал ее **уровневую структуру**. Первым уровнем в такой системе является уровень биологически обусловленных смыслов. Они возникают на базе ощущений и обуславливают функционирование организма и его реакции на физическое воздействие окружающей действительности. Здесь смыслы представлены как неосознаваемые медиаторы биологической адаптации организма к изменениям окружающей среды. Это уровень биологических смыслов во многом определяет первичную интерпретацию ощущений и является базовым для возникновения потребностей, драйвов, мотивов.

На втором уровне смыслы носят индивидуальный характер и отражают потребностную сферу личности. Это еще слабоосознаваемые образования, которые выражают отношение мотива к цели. В качестве целей, мотивирующих это отношение, выступают желания, элементы предметного мира и ограничения социального окружения. Отношения к элементам действительности строятся на определенных знаниях, которые носят характер представлений, а сами элементы реальности предстают в сознании в номинативной форме.

Третий уровень представляют собственно личностные смыслы. Это устойчивые личностные образования, опосредующие всю жизнедеятельность человека. На этом уровне смыслы выступают в виде ценностных ориентаций

личности, основная функция которых заключается в интегрировании личности в новые условия социальной жизни. Этот уровень предполагает наличие восприимчивых конструктов и способность «метафорического» осмысливания, позволяющих творчески и гибко подходить к решению жизненных задач.

Четвертый уровень системы личностных смыслов отражает смысложизненные отношения человека. Это уже не комплекс отдельных отношений к себе, другим, миру. Это целостное восприятие человеком своей жизни как значимости. Личностные смыслы на этом уровне выполняют функцию генерализации и операционализации смыслов нижележащих уровней и выступают в качестве смысложизненных ориентаций личности.

Таким образом, так же, как и сама личность, система личностных смыслов находится в непрерывной динамике. В определенных жизненных ситуациях человек может функционировать на различных уровнях этой системы. Смыслы нижележащих уровней не исчезают при переходе человека на более высокий уровень развития, они генерализуются в более сложные смысловые образования и включаются в более сложную смысловую систему отношений, синхронизируя временные локусы и расширяя границы субъективной реальности, что и обеспечивает развитие как самой системы, так и личности в целом. Соответственно, рассматривая тот или иной уровень индивидуальной смысловой системы, необходимо помнить, что причинность реакции, действия, поступка, жизнедеятельности не может находиться снаружи или внутри психологического события. Она охватывает взаимодействие человека и действительности в целом, включая контекст ситуации [24].

1.3. Механизмы формирования и развитие ценностно-смысловой сферы личности больных с парентеральными вирусными гепатитами

На личность человека влияет все, что происходит в жизни, каждое

явление, влияет на поведение, эмоциональное состояние, ощущения значимости происходящего. Принято считать, что ценностно-смысловая сфера личности представляет собой функциональное единство, однако индивидуальная значимость каждой ценности и смысла уникальна и развивается на основании набора ценностей, принадлежащих обществу, в зависимости от степени субъективного благополучия, эмоционального комфорта или дискомфорта, переживаемого человеком, основывается на следующих методолого-теоретических предпосылках.

Основываясь на мнении таких учёных как М. С. Яницкий, А. В. Серый, В. Е. Ключко, можно сказать, что на составляющие ценностно-смысловой сферы личности, возникающую иерархию жизненных ценностей и главную роль жизненных смыслов в основном влияет субъективная, индивидуальная картина мира и события в жизни личности. Переживая происходящие события, жизненные ценности человек, обретает смысл жизни, где средством формирования индивидуальной личностно-смысловой структуры как «динамической смысловой системы» принимается индивидуальная картина мира и индивидуальные события человеческой жизни.

Ценностные ориентации и жизненные смыслы представляют собой динамическую структуру, которая целостна и части которой связаны и влияют друг на друга, имеют свою иерархию.

Функционирование систем личностных смыслов и ценностных ориентаций так же носит взаимосвязанный и взаимозависимый характер.

Ценности и смыслы в ценностно-смысловой сфере личности представляют собой функциональное и онтологическое единство. Так В. Франкл утверждает, что человек обретает смысл жизни, переживая определённые ценности.

О том каким образом формируется ценностно-смысловые ориентаций личности от рождения и до самой смерти субъекта в современной психологии огромное количество подходов. Это описание «стадий морального развития» Ж. Пиаже, «уровни моральных суждений» Л. Колберга, «стадии развития

эмоциональных отношений» Г. Дюпона, «семь стадий развития личности» Дж. Ловингера, концепция Л. С. Выготского, основанная на деятельностном подходе, это периодизация стадий возрастного развития на основе смены «человеческих общностей», описанная В. И. Слободчиковым [24].

Проанализировав работы многих отечественных и зарубежных авторов по данной проблематике А. В. Серый сделал вывод о том, что формирование ценностно-смысловых ориентаций происходит под действием механизмов интериоризации, идентификации и интернализации.

Интериоризация – понимается как формирование внутренних структур человеческой психики благодаря усвоению структур внешней социальной деятельности. Понятие интериоризации было введено французскими психологами (П. Жане, Ж. Пиаже, А. Валлон и др.).

Так в психоанализе объясняется с помощью понятия, граничащему с интериоризацией, считается, что структура бессознательного (индивидуального или коллективного), определяющая в свою очередь составляющие части сознания, формируется под влиянием структуры отношений между индивидами, переходящей «внутрь» психики в процессе жизненного пути личности.

З. Фрейд ввёл понятие идентификация, которое не потеряло своей уникальности до сих пор, более того обширно распространилось за пределы психоанализа, например – в социальную психологию. Идентификация понимается как главный механизм социализации, и проявляется в принятии субъектом своей социальной роли при вхождении в группу на основании сформированной эмоциональной связи, в осознании им групповой принадлежности, формировании социальных установок. В том числе идентификацию понимают, как эмоционально-когнитивный процесс неосознаваемого отождествления субъектом себя с другим – субъектом, группой, образцом; механизм постановки себя на место другого, что проявляется в виде погружения, перенесения индивидом себя в поле, пространство, обстоятельства другого индивида и приводит к усвоению его

личностных смыслов. Это позволяет моделировать смысловое поле партнера по общению, обеспечивает взаимопонимание и вызывает содействующее поведение. Как механизм взаимопонимания – это способ понимания другого через осознанное или бессознательное уподобление его характеристикам самого субъекта.

Интроекция или некоторые авторы обозначают как интернализация, что корректно в случае описания процесса, с помощью которого объекты внешнего мира получают постоянное психическое представительство, то есть посредством которого восприятия превращаются в образы, формирующие часть нашего психического содержимого и структуру.

В результате эти три механизма влияют на создание мотивов, целей, идеалов, убеждений, мировоззрения, направленностей деятельности личности в процессе жизнедеятельности. Благодаря этим механизмам личность познает мир, строит свои образы нормативных идеалов и индивидуальных приоритетов, субъективно-оцениваемые способы поведения с точки зрения понимания их правильности и соответствия их должным способам поведения в определенных условиях, наполняя свою деятельность смыслом. При этом содержание присваиваемых продуктов общественного опыта и культуры, являясь объектом познания, прямым образом влияет на содержание ценностно-смысловых ориентаций личности. А активное, положительно оцениваемое, воспроизводство принятых норм и ценностей наполняет деятельность личности соответствующими смыслами.

С другой стороны, нужно учитывать, что каждому возрастному периоду присущи определенные особенности ценностно-смысловой сферы. Они обусловлены соответствующими закономерностями физиологического развития, ведущим видом деятельности, процессами взросления, изменением социальных ролей и позиций в обществе, особенностями коммуникативных процессов, уровнем сформированности эмоциональной сферы, процессами формирования структуры личности. Кроме процесса формирования и развития ценностно-смысловой сферы в контексте развития личности в онтогенезе,

существуют факторы, оказывающие влияние на данный процесс.

Принятие и освоение ценностей сложный и длительный процесс. Осознание ценностей порождает ценностные представления, а на основе ценностных представлений создаются ценностные ориентации, которые, в свою очередь, и представляют собой осознаваемую часть системы личностных смыслов.

Психология больного нами понимается как субъективное отражение болезни, его интрапсихологическая переработка представления о ней. Другими словами, это оценка больным своего соматического страдания, отношения к нему и его исходу, к семье, близким, общественно-трудовой деятельности, окружающей среде. В психологии больного главным для врача является отношение к болезни [18].

Понятия «личный смысл» и «значение», по А.Н. Леонтьеву различаются по своим источникам: значения усваиваются человеком в ходе присвоения общественных знаний, культурных традиций, в то время как смысл является производной от реальных жизненных отношений конкретного человека. В развитие теории А.Н. Леонтьева А.Ш. Тхостовым и Г.А. Ариной было предложено рассматривать внутреннюю картину болезни как сложное многоуровневое образование, включающее в себя не только совокупность телесных ощущений, но и «первичное и вторичное значение и личный смысл».

Значение болезни для больного определяется через призму представлений, принятых о данной болезни в обществе, а личный смысл болезни определяется тем, как болезнь встраивается в жизненные отношения конкретного человека.

Три основных параметра анализа личности были предложены А.Н. Леонтьевым (широта связей человека с миром; степень иерархизованности мотивов; общая конфигурация мотивационной сферы или общая структура личности). В соответствии с этим болезнь, преломляясь через призму уже сформированных потребностей и мотивов, приобретает

различный по своему индивидуальному наполнению для каждого человека личностный смысл. Таким образом, болезнь как значимое событие в жизни благодаря собственной активности больного оказывается включенной в сложную иерархическую систему смысловой сферы личности. Значение болезни для заболевшего формируется через преломление ее субъективной картины в структуре потребностей, мотивов и ценностей, приобретая личностный смысл. В этом случае личностный смысл болезни делает доступным сознанию субъективное значение болезни и начинает выполнять новую опосредующую функцию, выступая как условие, препятствующее или, наоборот, способствующее реализации тех или иных мотивов. При этом он может выступать вполне ясно, осознанно, быть выраженным в значениях, либо сигнализировать о себе в виде переживаний (интереса, тревоги, страха).

Важным компонентом социальной ситуации развития больного парентеральным вирусным гепатитом является то, что человек вступает в новую жизненную ситуацию с уже сформированными особенностями психической организации: определенным уровнем преморбидных познавательных возможностей, мотивационной структурой личности, сложившимся уровнем оценки своих возможностей и ожиданий. Болезнь может изменить все перспективы человеческой жизни, характер ее ориентации на будущее. Будущее для больных часто становится неопределенным, теряет свои четкие очертания, в ряде же случаев разворачивается перед больным в оскудевшем виде, не соответствующем сложившимся планам и ожиданиям, что непосредственно влияет на ценностно-смысловую сферу личности больного.

Еще одним направлением анализа в условиях заболевания вирусным гепатитом является изучение социальных последствий болезни, среди которых важнейшими являются изменения профессионального и семейного статуса человека. Вынужденный отказ от привычной профессиональной деятельности (необходимость в смене профессии), переход на инвалидность, превращение в объект семейной опеки, изоляция от привычного социального окружения

(стационарное лечение – как вариант развития заболевания), все это в комплексе сильно изменяет весь психический облик больного. Необходимо учитывать ограничения больного вирусным гепатитом во многих жизненных сферах: начиная от необходимости соблюдения диеты, отказа от вредных привычек, соблюдения режима труда и отдыха, до тщательного распределения материальных ресурсов в связи с дороговизной лечения, а также ограничения в межличностном и интимно-личностном общении. Немаловажную роль играет отношение к больному близких родственников и окружающих, т.к. заболевание является социально не одобряемым, нередко больной вынужден скрывать свое заболевание.

И наконец, новая социальная ситуация развития становится предметом активной внутренней «работы» самого больного, вследствие которой формируется новая внутренняя позиция человека, содержание и динамика которой отражают основные смысловые изменения в структуре личности. Новая социальная ситуация развития может стать источником формирования у человека как психологических позитивных для судьбы новообразований (виде компенсаторных приспособительных проявлений), так и негативных черт психики с тенденцией к оскудению и обеднению всего психического облика, сужению связей с миром и т.п. Последнее в медицинской литературе классифицируется в понятиях невротического, психоподобного или патохарактерологического развития больного. Таким образом, для изучения изменений психики больного необходимо рассматривать социальную ситуацию развития в условиях болезни. Основными ее составляющими являются: преморбидные особенности психики; основные социальные последствия болезни; изменения внутренней позиции больного по отношению ко всей совокупности обстоятельств [8].

При возникновении заболевания происходит изменение личности больного в целом. Болезнь характеризуется как препятствие на пути достижения прежних жизненных целей, и забота о своем здоровье в этот период является необходимым средством для продолжения привычной

деятельности. [30]. При длительном лечении у больных парентеральным вирусным гепатитом отмечается неадекватная модель ожидаемых результатов лечения. Также происходит сужение интересов и полное погружение в болезненное состояние. Больные становятся раздражительными, конфликтными, начинают отрицательно относиться к различным медицинским манипуляциям, а все окружающее начинают оценивать с точки зрения – поможет это процессу лечения или нет [4].

Конечно же, на степень выраженности этого поведения влияют особенности личности больного, но, тем не менее, подобные реакции можно наблюдать у большинства больных.

Изменение эмоционального уровня, безусловно, влияет на психическое развитие личности. Первым сигналом подобной перестройки является возникновение нового по своему качеству эмоционального состояния [5]. Ведущим становится мотив сохранения жизни.

В результате исследования А. О. Никитина были выявлены некоторые особенности больных парентеральными вирусными гепатитами:

1. Преобладают жалобы астенического круга, такие как общая слабость, чувство разбитости, недомогание, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, подавленность и сниженное настроение в течение дня. Так же отмечается тенденция к социальной дезадаптации личности.

2. Наиболее характерный тип отношения к болезни – неврастенический. Поведение у таких больных построено по типу «раздражительной слабости», характерны вспышки раздражения, которое нередко изливается на первого попавшегося и завершается нередко раскаянием и слезами, присутствуют непереносимость тягостных ощущений, нетерпеливость и неспособность к ожиданию. Патологические варианты отношения пациентов к своей болезни и к лечению создают наибольшие проблемы в проведении лечебного процесса и требуют первоочередной психотерапевтической коррекции.

3. У пациентов прослеживается повышение уровня как ситуативной, так и личностной тревожности. Депрессивные реакции чаще обнаруживаются у

женщин, причем степень выраженности у них же сильнее [27].

Новая социальная ситуация развития становится предметом активной внутренней «работы» самого больного, вследствие которой формируется новая внутренняя позиция человека, содержание и динамика которой отражают основные смысловые изменения в структуре личности. В условиях заболевания парентеральным вирусным гепатитом у человека изменяется стратегия поведения и система индивидуальных установок и предпочтений, система жизненных ценностей. К особенностям реакции на данную болезнь можно отнести: депрессивные реакции, повышение уровня тревожности, неврастенический тип отношения к болезни и тенденция к социальной дезадаптации личности. Ценности и смыслы непостоянны, изменчивость субъективных ценностей и смысловых предпочтений связана с объективностью реального процесса жизни индивида и с состоянием его здоровья.

1.4. Современное состояние изучения проблемы ценностно-смысловой сферы личности людей с парентеральными вирусными гепатитами

Вопросы ценностно-смысловой сферы личности многогранно рассмотрены в отечественной научной литературе (А.Н. Леонтьев, Б.С. Братусь, Н.Д. Никандров, А.В. Петровский, И.Н. Семёнов, и др.) и в зарубежной (W. Bilsky, S. Schwartz, A. Toward C. Kluckhohn, R. Merton, M. Rokeach, и др.). В отечественной психологии последних лет исследуется ценностно-смысловая регуляция жизнедеятельности человека как субъекта жизни (Т.П. Скрипкина, Н.Р. Салихова), ценностно-смысловой конфликт личности (И.Н. Семенов, Я.О. Глущенко, И.А. Рудакова и др.), осуществляются исследования ценностно-мотивационных детерминант современной молодежи (Ю.Н. Зарубина, Т.П. Скрипкина, С.А. Печерская). Так же описываются ценностно-смысловые ориентации людей с личностными и

поведенческими отклонениями (Т.С. Бузина, Т.В. Подосинова, С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Н.Ю. Самыкина, Н.Н. Демиденко, О.Н. Журавлева, В.М. Ялтонский, Я.В. Колпаков, и др.).

В работах Ю.А. Александровского, Д.М. Аронова, Ф.Б. Березина, Ю.М. Губачева, В.М. Дорничева, В.П. Зайцева, О.А. Ковалева, В.П. Казначеева, В.И. Метелицы, Ф.З. Меерсона, Л.Ф. Николаевой освещены вопросы взаимосвязи соматических и психологических факторов в этиопатогенезе заболеваний системы кровообращения.

Вопрос связи осмысленности жизни и психологического благополучия личности рассматривает П.П. Фесенко. И указывает в своей работе на связь осмысленности жизни с различными позитивными аспектами человеческого функционирования (личностным ростом, самопринятием, способностью устанавливать и поддерживать позитивные отношения с окружающими, стремлением к самоактуализации и т.д.).

Отдельное внимание выделяется проблемам зависимостей, в том числе и наркотических. Так, комплексный анализ проблемы формирования аддиктивной модели поведения личности дается В.С. Битенским, Г.В. Залевским, Е. Дэвидом, М.Д. Калингсом, М.Д. Колесовым, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко. Проблему формирования аддиктивных моделей поведения в филогенетическом аспекте исследуют А. Eliaz, С. J. Lumsden, Т. Маккена.

Современное состояние проблемы личностных изменений человека, злоупотребляющего наркотическими веществами, описываются в работах И.П. Анохиной, В.Г. Ветошкина, А.Г. Гофмана, Н.Н. Иванца, М.А. Вишиковой, Ц.П. Короленко и других. Практически в каждой из этих работ отмечается наличие жалоб на состояние здоровья проявляющихся болевой симптоматикой и смысловой составляющей наркомании, и не редко имеет место заражение парентеральными вирусными гепатитами.

Несмотря на то, что в настоящее время происходит усиление интереса к ценностно-смысловой сфере, осмысленности жизни остается ещё достаточно

много неразрешённых вопросов по поводу содержания ценностно-смысловой сферы личности, которая является субъективной по своей сути для каждой личности, по поводу особенностей ее содержания у людей с хроническими соматическими заболеваниями и в частности с парентеральными вирусными гепатитами.

Выводы по первой главе

1. Ценностно-смысловая сфера личности – одна из общенаучных проблем, исследуемых в настоящее время на философском, социальном, педагогическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом уровнях.

2. Ценностные ориентации, занимают место на пересечении двух значимых предметных областей мотивационной и мировоззренческой структур сознания, выполняют функции регуляторов человеческого поведения и всех видов человеческой деятельности.

3. Понятия ценностей, ценностных ориентаций и личностных смыслов личности в широко раскрыты в различных психологических школах. Так в отечественной психологии понятие смысла представлено в трудах А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева и др. Характерным для этого подхода является то, что проблема смысла как конкретно психологического понятия раскрывается в результате анализа явлений, принадлежащих не сознанию, а жизни и деятельности субъекта, явлений его реального взаимодействия с окружающим миром.

4. Понятия «личностный смысл» анализируются в трудах Б.С. Братуся, Л.С. Выготского, Д.А. Леонтьева, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В. Франкла и других. По мнению следующих авторов: А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Б.В. Зейгарник, В.И. Слободчиков, В.Э. Чудновский и др., – общие смысловые образования являются основными

«конституирующими», образующими единицами сознания личности, определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе.

5. Состояние болезни откладывает отпечаток на ценностно-смысловую сферу личности создается новая внутренняя позиция человека, отражающая основные смысловые изменения в структуре личности. После постановки диагноза парентеральный вирусный гепатит происходит смена системы жизненных ценностей и смыслов, изменяется стратегия поведения человека, меняются жизненные планы и цели.

6. Проблема исследования ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами является достаточно новой. На данный момент существует недостаток исследований, посвященных данному вопросу. Требуется углубленное исследование особенностей влияния состояния болезни на ценностные ориентации и личностные смыслы. Также существует недостаток разработанных теоретико-методологических основ по развитию ценностно-смысловой сферы личности.

Глава II. экспериментальное изучение особенностей ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами

2.1. Организация, методы и методики исследования

Целью исследования являлось теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами. Для достижения поставленной цели нами был проведен эксперимент, включающий следующие этапы:

Этап I. Подготовительный: выбор медицинского учреждения и экспериментальной выборки.

Этап II. Экспериментальный: проведение констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов.

Этап III. Заключение: количественный и качественный анализ результатов, оценка эффективности программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

I. Исследование проводилось на базе КГАУЗ Краевой Центр СПИД и КГБУЗ «КМКБ БСМП им. Н.С. Карповича». Выборку составили 50 человек, проживающих в г. Красноярске. 50 % респондентов (25 человек) составляли люди с установленным диагнозом «парентеральный вирусный гепатит», еще 50 % – не имеют данного заболевания.

При упоминании в дальнейшем, мы условились называть группу человек с диагнозом «парентеральный вирусный гепатит» – «экспериментальная группа 1», и группу человек, не имеющих данного заболевания – «экспериментальная группа 2». Одним из критериев выбора респондентов было отрицание факта употребления наркотических препаратов, а также отсутствие дополнительных серьезных хронических заболеваний, таких как ВИЧ-инфекция, онкологические заболевания и пр., что уточнялось в ходе

проведения предварительной беседы. Возраст респондентов от 25 до 45 лет.

II. Экспериментальный этап включает в себя следующие подэтапы:

- Отбор психодиагностических методик по проблеме ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами;
- Проведение констатирующего эксперимента;
- Проведение формирующего эксперимента;
- Проведение контрольного эксперимента.

Подэтап включающий констатирующий эксперимент был осуществлен с помощью следующих психодиагностических методик:

- Для изучения эмоционально-ценностного компонента самосознания, которое включает в себя компоненты структуры самоотношения: внутренняя честность (критичность, рефлексивность по отношению к себе), самоуверенность (самоуважение), саморукводство (представление личности об основном источнике персонального развития), отраженное самоотношение (представление о принятии себя другими), самооценность (симпатия к себе), самопривязанность (желание меняться в определенной ситуации), внутренняя конфликтность (сомнения, недовольство собой) и самообвинение (отрицательные эмоции по отношению к собственной личности) использовалась «Методика исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева.

Эмоционально-ценностный компонент самосознания обуславливает очень многие стороны жизни, деятельности и поведения человека. Эмоционально-ценностное отношение к себе, проявляющееся положительно (гордость, чувство собственного достоинства, уважения к себе) и отрицательно (презрение, сознание малоценности, неудовлетворенности собой), является одной из важнейших составляющих личности. Эмоционально-ценностная сторона самосознания представляет собой своего рода сплав общего эмоционального отношения к себе (самоотношения) и

отношения собственно оценочного (самооценка). Эмоционально-ценностное отношение к себе есть наиболее интегральный личностный смысл, т. е. осмысление самого себя в аспекте собственных наиболее значимых деятельностей. Это то, что человек переживает в результате сравнения себя с окружающими или с тем идеалом, к которому он стремится.

Цель данной методики изучения эмоционально-ценностного компонента самосознания.

Шкалы методики представлены на рисунке 1, методика содержит 110 утверждений.



Рисунок 1. Наименования шкал по «Методике исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева.

Респондентам была предложена описанная ниже инструкция: Вам будут предложены вопросы (в форме возможных утверждений) об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.п. Среди них «правильные» или

«неправильные» ответы отсутствуют. Каждый человек имеет право на свою индивидуальную точку зрения. Давайте первым ответ, который придет Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Помните, что – плохих ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Прочитайте каждое утверждение и определите, верно оно по отношению к Вам или неверно.

- Для изучения ценностной структуры личности и выявления соотношения и степени выраженности «расхождений» между «ценностью» и «доступностью» в одной или нескольких жизненно важных сферах и как результат определение «внутреннего конфликта», «внутреннего вакуума» и «нейтральной зоны» нами использовалась методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой.

Основной психометрической характеристикой данной методики является показатель «Ценность – Доступность» (Ц – Д), отражающий степень внутреннего дискомфорта и блокады, функционирующих в мотивационной сфере ценностно-смысловых образований. Целью разработки данной методики было – показать, что одной из существенных детерминант мотивационной сферы личности является подвижное, постепенно меняющееся в процессе деятельности и в зависимости от жизненных обстоятельств соотношение между двумя «плоскостями» сознания. А именно: между плоскостью, вмещающей в себя осознание ведущих жизненных ценностей, личностных смыслов, дальних жизненных целей, и плоскостью всего, что является непосредственно доступным, связанным с осуществлением конкретных легко достижимых целей, находящихся в «обозримом психологическом поле», в «зоне легкой досягаемости».

Респондентам была предложена описанная ниже инструкция: Инструкция. Вам будут предложены 12 понятий, означающих различные жизненные ценности. Вы должны дважды произвести попарное сравнение этих понятий на специальных матрицах регистрационного бланка: первый раз

– по «ценности» (матрица 1) и второй раз – по доступности (матрица 2).

- Для изучения параметра смысложизненные ориентации, а именно оценки «источника» смысла жизни респондентов, который может быть определен ими в качестве цели, процесса, результата, нами был использован тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика).

Методика позволяет нам оценить смысложизненные ориентации: цели в жизни (будущее), насыщенность жизни (настоящее) и удовлетворенность самореализацией (прошлое), а также проанализировать внутренний локус контроля как общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, и собственную способность осуществлять такой контроль.

Респондентам предлагалась следующая инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны). Всего респондентам предложены 20 утверждений.

Методики заполнялись анонимно для того, чтобы минимизировать вероятность искажения результатов респондентами как осознанно, так и неосознанно при желании произвести лучшее впечатление.

На заключительном этапе констатирующего эксперимента была проведена количественная и качественная обработка полученных данных, а также сравнительный анализ результатов экспериментальной группы 1 и экспериментальной группы.

- Таким образом, для достижения цели и задач экспериментального исследования нами были использованы методы исследования: наблюдение, беседа, эксперимент. Подобраны и использованы психодиагностические методики: «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, «Методика исследования самооотношения» (МИС), разработанная С.Р. Пантелеевым,

методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой.

Также были использованы методы количественного и качественного анализа: метод описательной статистики (процентное соотношение), интерпретационные методы. Достоверность полученных данных на этапе констатирующего эксперимента оценена с помощью критерия Манна-Уитни.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Психологическое исследование было реализовано с помощью следующих методов: наблюдение, беседа, эксперимент.

Наблюдение применялось для получения информации о понимании инструкции респондентами, правильности выполнения заданий.

С помощью метода беседы удалось установить контакт с членами экспериментальных групп, создать доверительную атмосферу, оказать влияние на формирование положительного отношения к обследованию, благодаря привлечению внимания и интереса респондентов к проблеме исследования.

Констатирующий эксперимент был проведен в несколько этапов:

Нами была проведена диагностика эмоционально-ценностного компонента самосознания, которое включает в себя компоненты структуры самоотношения: внутренняя честность (критичность, рефлексивность по отношению к себе), самоуверенность (самоуважение), саморуководство (представление личности об основном источнике персонального развития), отраженное самоотношение (представление о принятии себя другими), самооценность (симпатия к себе), самопривязанность (желание меняться в определенной ситуации), внутренняя конфликтность (сомнения, недовольство собой) и самообвинение (отрицательные эмоции по отношению к собственной личности) с помощью «Методики исследования самоотношения» (МИС),

разработанная С.Р. Пантелеевым.

В результате исследования самоотношения по методике (МИС; С. Р. Пантелева) представления о себе и определения отношения к собственному «Я» у членов экспериментальной группы 1 и экспериментальной группы 2 были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования самоотношения по «Методике исследования самоотношения» С. Р. Пантелева (средние значения данных по группам респондентов)

Группа \ Шкалы	внутренняя честность	самоуверенность	саморуководство	зеркальное Я	самоценность	самопринятие	самопривязанность	внутренняя конфликтность	самообвинение	Независимый фактор «внутренняя неустроенность»
Экспериментальная группа 2	6,3	7,1	6,8	6,2	7,5	8,1	6	3,2	3,4	6,6
Экспериментальная группа 1	5,6	6,3	5,8	5,7	7,2	6,4	5,5	4,8	4,7	9,6

Обе группы респондентов показали средние значения по первой шкале «внутренняя честность», что может говорить об избирательном отношении человека к себе; преодолении некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Шкала 2 «самоуверенность» – содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть, за что себя уважать.

Более низкие значения по шкале членов экспериментальной группы, свидетельствуют о сомнениях в способности вызывать уважение и неудовлетворенности собой и своими возможностями. Более высокие значения членов контрольной группы, указывают на отсутствие внутренней

напряженности и соответствуют высокому самомнению, самоуверенности.

Шкала 3 «саморуководство» – отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам.

Более низкие значения (для членов экспериментальной группы 1), раскрывают особенности отношения испытуемых к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляторные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Более высокие значения шкалы (для членов экспериментальной группы 2), указывают на то, что большинство испытуемых считают себя основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов. Они переживают собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Им свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Шкала 4 «зеркальное Я» (отраженное самоотношение) – включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

У членов экспериментальной группы 1 и экспериментальной группы 2 различия по данной шкале не значительны. Показатели по шкале в пределах средних значений, означают избирательное восприятие отношения окружающих к себе. С точки зрения исследуемых, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Шкала 5 «самоценность» – отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

У членов экспериментальных групп различия по данной шкале не значительны. Они показывают высокие значения по данной шкале и принадлежат к лицам, высоко оценивающим свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Уверенность в себе помогает им противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Шкала 6 «самопринятие». Значительно более высокие показатели шкалы (для членов экспериментальной группы 2) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный, часто ощущают симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения шкалы (для членов экспериментальной группы 1), отражают избирательность отношения к себе. Они склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Шкала 7 «самопривязанность». У членов экспериментальных групп различия по данной шкале не значительны. Обе группы демонстрируют средние значения по данной шкале, что указывает на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Шкала 8 «внутренняя конфликтность». Более высокие показатели по данной шкале (экспериментальная группа 1) свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Показатели экспериментальной группы 2 соответствуют тем, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными

возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой.

Для наглядного представления воспользуемся сравнительной гистограммой (на рисунке 2), на которой можно увидеть данные групп респондентов, по различным критериям данного опросника.

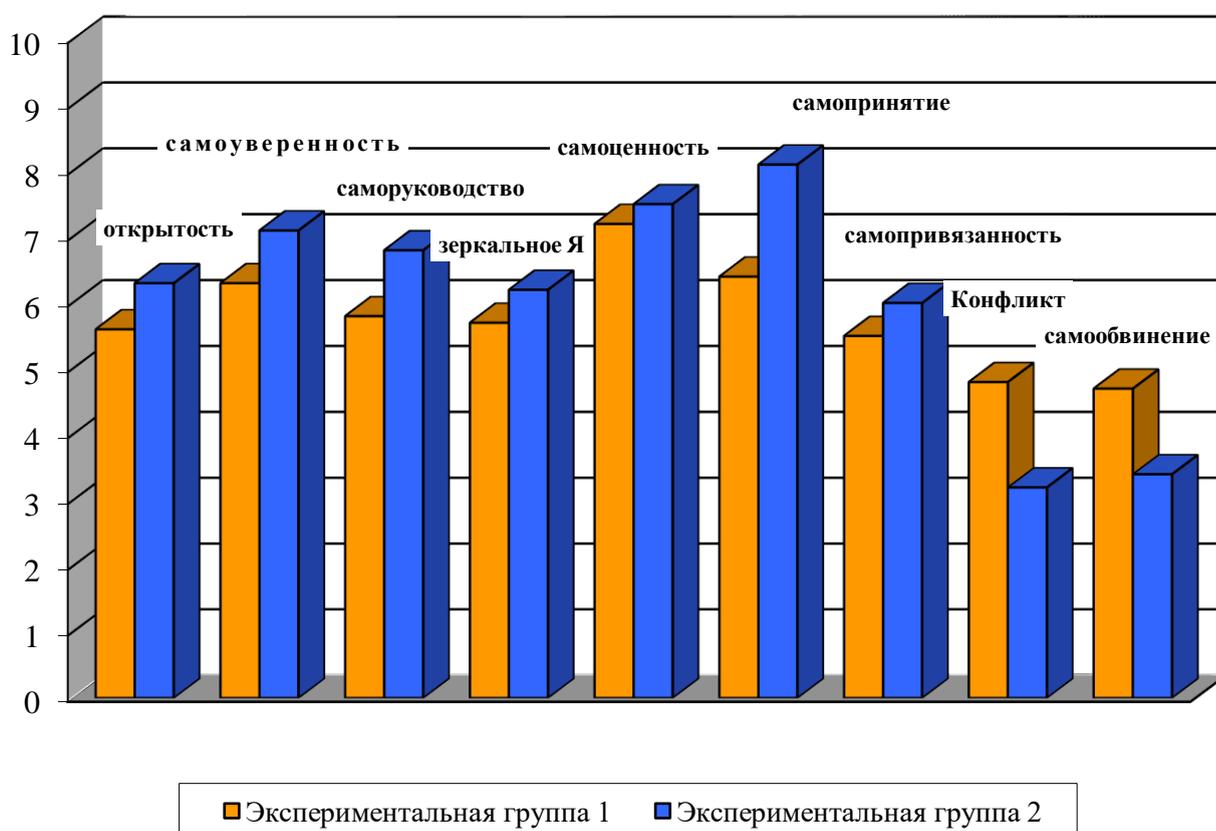


Рисунок 2. Гистограмма 1 – Результаты изучения самоотношения респондентов по опроснику «Методика исследования самоотношения» С. Р. Панталева

Шкала 9 «самообвинение». Высокие значения по шкале у членов экспериментальной группы 1 указывают на то, что исследуемые видят в себе прежде всего недостатки, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается

развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей. В связи с наличием парентерального вирусного гепатита у членов экспериментальной группы 1 можно предположить, что самообвинение связано с признанием своих действий, как возможной причины заболевания, тягостным переживанием вины. Средние значения по данной шкале прослеживаются у членов экспериментальной группы 2 и указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Проверка статистической значимости осуществляется с помощью критерия Манна-Уитни.

По шкале 1 «внутренняя честность» (открытость), полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 250,5$, значения, $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0,05$. Различия в уровнях измеряемого признака находится в зоне незначимости. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

По шкале 2 «самоуверенность», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (243,5)$, значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0,05$. Различия в уровнях измеряемого признака находится в зоне незначимости. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

Шкала 3 «саморуководство», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (279)$ находится в зоне незначимости, значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0,05$. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

Шкала 4 «зеркальное Я», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 273,5$ находится в зоне незначимости, значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0,05$. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

Шкала 5 «самоценность», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 263,5$ находится в зоне незначимости, значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0,05$. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

Шкала 6 «самопринятие», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 227,5$ находится в зоне значимости, значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0,05$. Различия в

уровнях измеряемого признака достоверны.

Шкала 7 «самопривязанность», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 249$ находится в зоне незначимости, значения $U_{кр} = 227$, $p \leq 0.05$. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

Шкала 8 «внутренняя конфликтность», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 165$ находится в зоне значимости, значения $U_{кр} = 227$, $p \leq 0.05$. Различия в уровнях измеряемого признака достоверны.

Шкала 9 «самообвинение», полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 212,5$ находится в зоне значимости, значения $U_{кр} = 227$, $p \leq 0.05$. Различия в уровнях измеряемого признака достоверны. Статистически достоверные различия по результатам изучения самоотношения респондентов по опроснику «Методика исследования самоотношения» С. Р. Панталева представлены на рисунке 3.

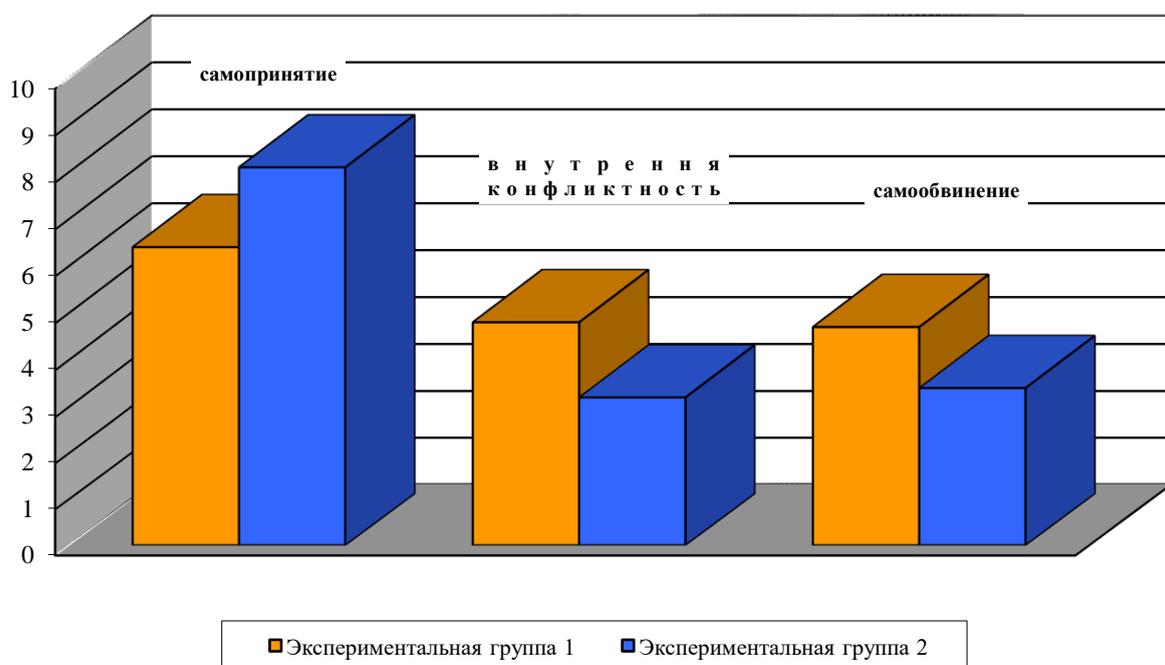


Рисунок 3. Гистограмма 2 – Статистически достоверные различия по результатам изучения самоотношения респондентов по опроснику «Методика исследования самоотношения» С. Р. Панталева

Анализируя результаты самоотношения респондентов можно выделить следующие статистически достоверные отличия по опроснику «Методика

исследования «самоотношения» С. Р. Панталева характерные для экспериментальной группы 1:

Данные исследования свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Респонденты видят в себе прежде всего недостатки, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

По результатам изучения ценностной структуры личности и выявления соотношения и степени выраженности «расхождений» между «ценностью» и «доступностью» в одной или нескольких жизненно важных сферах и как результат определение «внутреннего конфликта», «внутреннего вакуума» и «нейтральной зоны» с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) были получены данные, представленные в таблице 2.

В соответствии с полученными результатами исследования у членов экспериментальной группы 1 (пациенты с диагнозом парентеральный вирусный гепатит) по сравнению с данными экспериментальной группы 2, имелись значимые различия практически во всех сферах, представляющих жизненные ценности человека.

Можно предположить, что состояние фрустрации вело к повышенной тревожности, к выраженному эмоциональному дискомфорту, и наиболее серьезно затрагивало следующие потребности человека: здоровье, любовь, построение семьи, материальные потребности.

По результатам исследования можно сказать, что наибольшая разность в ценности и доступности у пациентов с парентеральными вирусными

гепатитами наблюдалась в отношении к «здоровью», затем следовала «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь». Незначительная разница наблюдалась в отношении «любви» и «интересной работы».

Имеющаяся разность ценности и доступности в отношении здоровья, материального благополучия, счастливой семейной жизни может говорить о наличии внутреннего конфликта, когда присутствует потребность, но оказываются достаточно слабыми те побудительные мотивы к достижению цели, которые должны быть задействованы в этой ситуации. При большой удаленности, как это имеет место здесь, у человека возникает понимание нереальности достижения цели, ощущение безнадежности, беспомощности, в результате чего он находится в состоянии фрустрации по поводу недостижимости, прежде всего здоровья.

Именно оценка недостижимости здоровья для членов экспериментальной группы 1 провоцирует дальнейшее углубление переживаний, создавая ощущение подавленности, ущербности, обделённости в этой жизни.

Наличие нерешенного выраженного конфликта в отношении здоровья препятствовало полноценной реализации себя в различных жизненных сферах. Оставались невостребованными такие ценности, как красота природы и искусства, познание, творчество, активная деятельная жизнь.

Наиболее важным моментом в работе с больными парентеральными вирусными гепатитами является разрешение внутреннего конфликта, обусловленного «утратой здоровья», его недоступностью, недостижимостью.

Выраженный внутренний конфликт в отношении «здоровья» значительно препятствует формированию мотивации на длительное лечение вирусного гепатита, создавая ощущение безнадежности и беспомощности в плане его достижения. Хотя увлеченность, умение найти свои интересы в жизни, в данном случае, могут способствовать разрешению внутренних конфликтов у больных и играть благоприятную роль в улучшении полноценности качества жизни больных.

Таблица 2 – Результаты исследования респондентов по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (средние значения членов экспериментальных групп)

№	Параметры Показатели	Ценность		Доступность		Разность между «Ц» и «Д»	
		1ГЭ	2ГЭ	1ГЭ	2ГЭ	1ГЭ	2ГЭ
1.	Активная деятельная жизнь	3,6	4,5	6,1	6,7	- 2,5	2,2
2.	Здоровье	9,1	5,5	3,6	4,6	5,5	0,9
3.	Интересная работа	4,3	5,6	4,2	5,6	0,1	0
4.	Красота природы и искусства	2,6	2,5	7,6	6,5	- 5	- 4
5.	Любовь	7,5	8,4	5,8	6,1	1,7	2,3
6.	Материально обеспеченная жизнь	7,6	7,1	3,2	5,1	4,4	2
7.	Хорошие и верные друзья	5,7	5,2	6,2	6,0	- 0,5	- 0,8
8.	Уверенность в себе	5,8	6,4	5,6	5,8	0,2	0,6
9.	Познание	3,8	5	6,4	5,8	- 2,6	- 0,8
10.	Свобода	5,2	7	5,6	6,5	- 0,4	0,5
11.	Счастливая семейная жизнь	9,1	7	4,9	3,5	4,2	3,5
12.	Творчество	3,1	2,3	5,1	5,3	- 2	- 3

Для наглядности по полученным результатам на рисунке 4 представлена диаграмма, показывающая разность между «ценностью» и «доступностью» у членов экспериментальных групп.

Показатель расхождения $R=29,1$ у членов экспериментальной группы 1, входит в диапазон от 0 до нормы (33 у мужчин, 37 у женщин) и характеризует низкий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

Показатель расхождения $R=20,6$ у членов экспериментальной группы 2, так же входит в диапазон от 0 до нормы (33 у мужчин, 37 у женщин) и характеризует низкий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной

сфере.

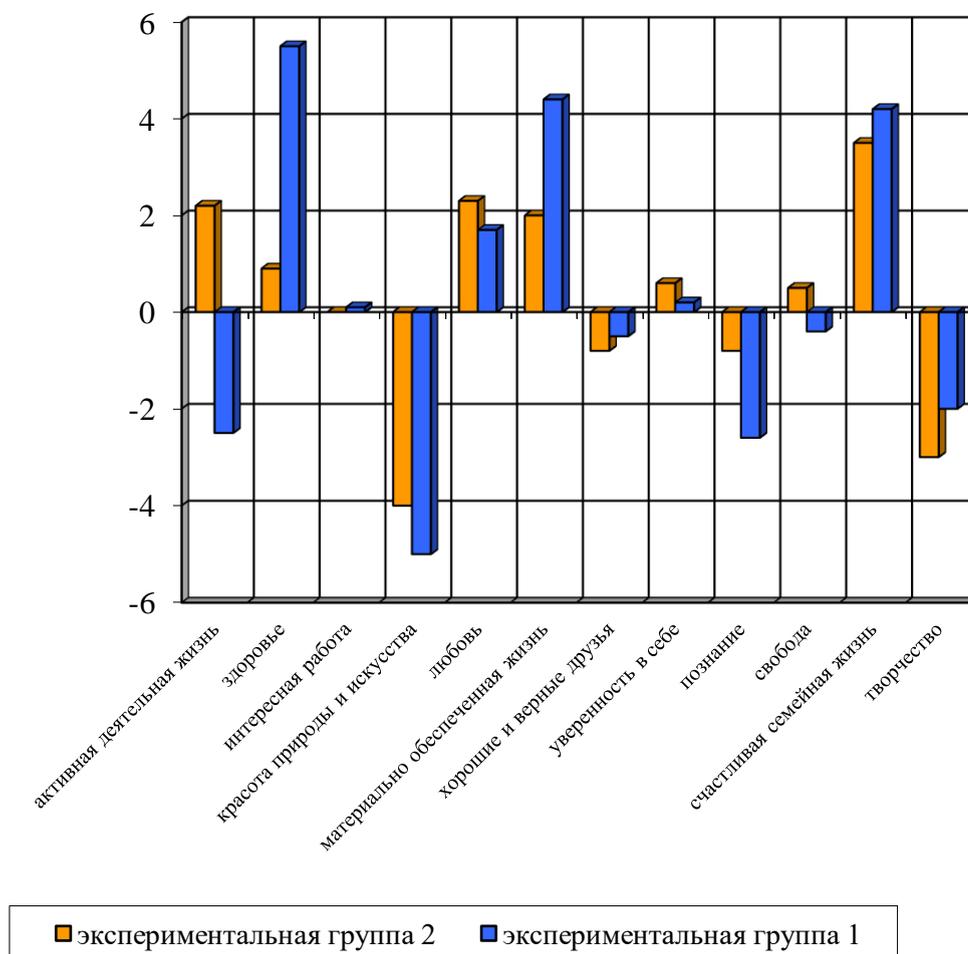


Рисунок 4. Гистограмма 3– Результаты исследования респондентов по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (показатели разности между «ценностью» и «доступностью»)

У экспериментальной группы прослеживается наличие внутреннего конфликта, т.е. состояния, когда ценностный объект малодоступен или не доступен совсем, «желаемое» не совпадает с «реальным», значимые потребности и ценности находятся в состоянии блокады. Такие показатели как: активная и деятельная жизнь, любовь, работа, хорошие и верные друзья, уверенность в себе, познание и творчество – отмечаются в области «нейтральной зоны», т.е. характеризуют бесконфликтное, спокойное состояние, где «желаемое» и «реальное» полностью или частично совпадают, гармонически уравновешены во внутреннем мире субъекта. Состояние, когда значимые потребности в основном удовлетворены, а ценности реализованы.

Так же у контрольной и экспериментальной групп отмечается наличие «внутреннего вакуума» в показателе «красота природы и искусства», говорит о переизбытке доступности данного показателя. Для обеих групп он не представляет интереса и может сопровождаться ощущением «внутреннего балласта», «избыточности присутствия», ненужности, никчемности. На данный показатель не влияет наличие заболевания. Остальные показатели контрольной группы отмечаются в области «нейтральной зоны», что говорит об отсутствии заметных «внутренних конфликтов» и «внутренних вакуумов». Обследованные сферы контрольной группы в основном представляют своего рода «бесконфликтную» нейтральную зону, где потребности желаемого и возможности его удовлетворения в основном совпадают.

Таким образом, такое хроническое заболевание, как парентеральный вирусный гепатит существенно меняет приоритеты жизненных ценностей. Наиболее значимыми ценностями становятся те, которые служат целям сохранения здоровья и жизни. Показатель «материально обеспеченная жизнь» можно рассматривать, как средство достижения здоровья, приобретения лекарственных препаратов, а недоступность показателя «счастливая семейная жизнь» – как возможные проблемы в семье из-за заболевания, например, выяснения причин заболевания, подозрения в супружеских изменах, страх партнера о передаче заболевания ему, и опять же распределения материальных ресурсов ввиду дороговизны лечения.

Проверка статистической значимости осуществляется с помощью критерия Манна-Уитни. Статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами при $p \leq 0.05$, выявлены по показателям «здоровье» и «материально обеспеченная жизнь». По остальным показателям: активная деятельная жизнь, интересная работа, красота природы и искусства, любовь, хорошие и верные друзья, уверенность в себе, познание, свобода, счастливая семейная жизнь, творчество – статистически значимых различий в уровнях измеряемых признаков не выявлено.

Для наглядного представления различий между контрольной и

экспериментальной группами по параметрам: внутренний конфликт, внутренний вакуум, нейтральная зона – представлена диаграмма на рисунке 5.

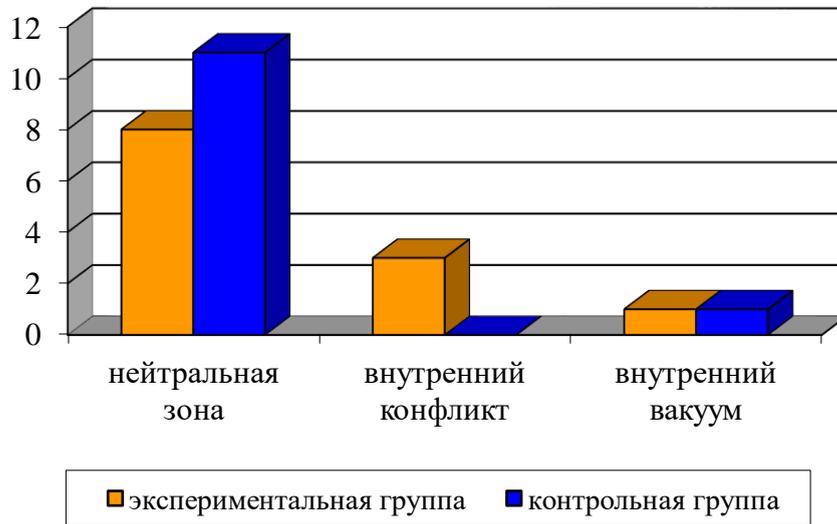


Рисунок 5. Гистограмма 4 – Результаты исследования респондентов по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» по параметрам: внутренний конфликт, внутренний вакуум, нейтральная зона

По результатам изучения параметра смысложизненные ориентации, а именно оценки «источника» смысла жизни респондентов, который может быть определен ими в качестве цели, процесса, результата, нами был использован тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика).

По результатам исследования у пациентов с парентеральными вирусными гепатитами по сравнению с результатами членов экспериментальной группы 2, имелись значимые различия по следующим субшкалам данной методики:

1. Цели в жизни. Более низкие баллы по этой шкале у членов экспериментальной группы 1 характеризуют исследуемых как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днем. Более высокие баллы у членов Экспериментальной группы 2, что характеризует наличие в жизни исследуемых целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Полученные результаты

представлены в таблице 3 и на рисунке 6.

Таблица 3 – Результаты исследования респондентов по методике «Смысложизненные ориентации» Леонтьева Д. А (средние показатели членов экспериментальных групп)

Шкала \ Группа	Экспериментальная группа 1	Экспериментальная группа 2
Субшкала 1 (Цели)	29,4	34,5
Субшкала 2 (Процесс)	27,1	31,3
Субшкала 3 (Результат)	23,8	28,7
Субшкала 4 (Локус контроля – Я)	17,9	22,6
Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь)	26,3	30,4

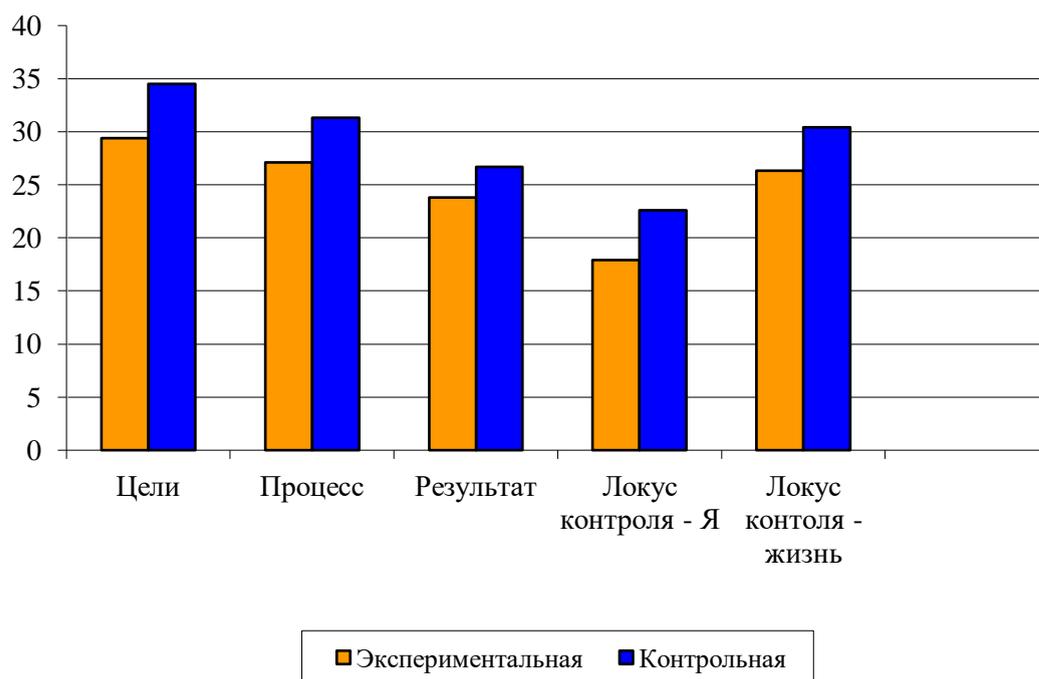


Рисунок 6. Гистограмма 5 – Результаты исследования респондентов по методике «Смысложизненные ориентации» Леонтьева Д. А (средние показатели членов экспериментальных групп)

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Высокие результаты в контрольной группе по данному показателю говорят о том, что исследуемые воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Низкие результаты у пациентов с парентеральными вирусными гепатитами – признак неудовлетворенности своей жизнью исследуемых в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Высокие баллы по этой шкале у членов экспериментальной группы 2 отражают положительную оценку пройденного отрезка жизни исследуемыми, ощущении продуктивности и осмысленности ее прожитой части. Низкие баллы в экспериментальной группе 1 показывают неудовлетворенность прожитой частью жизни исследуемыми.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы членов экспериментальной группы 2 соответствуют представлению исследуемых о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы членов экспериментальной группы 1 характеризуют неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. Различия для экспериментальных групп незначительные. Показатели данной шкалы характеризуют убеждение исследуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь

Проверка статистической значимости различий осуществляется с помощью критерия Манна-Уитни.

Субшкала 1 (Цели в жизни), полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = 224,5$, находится в зоне значимости $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$. Различия в уровнях

измеряемого признака достоверны.

Субшкала 2 (Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни), полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (225,5)$, находится в зоне значимости $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$. Различия в уровнях измеряемого признака достоверны.

Субшкала 3 (Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией), полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (210,5)$ находится в зоне значимости, $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$. Различия в уровнях измеряемого признака достоверны.

Субшкала 4 (Локус контроля – Я), полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 150$ находится в зоне незначимости, $U_{Кр} = 192$, $p \leq 0.01$. Различия в уровнях измеряемого признака достоверны.

Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь), полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = 228$ находится в зоне незначимости, $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$. Различий в уровнях измеряемого признака нет.

Таким образом можно сказать, что членам экспериментальной группы 2 присущи следующие черты: исследуемые воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, положительно оценивают пройденный отрезок жизни и ощущают продуктивность и осмысленность прожитой ее части. Исследуемые представляют себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. А членов экспериментальной группы 1 можно охарактеризовать как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днем, неудовлетворенных своей жизнью в настоящем; но могут придавать ей полноценный смысл нацеленностью в будущее. Прослеживается неудовлетворенность прожитой частью жизни, а также неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. В связи со спецификой заболевания членов экспериментальной группы неверие в свои силы контролировать события собственной жизни можно рассматривать с одной

стороны, как дороговизну лечения, из-за которой часть пациентов откладывают начало лечения, а часть вовсе от него отказываются, а с другой стороны неверие в возможность излечения, т. к. нередки случаи рецидива заболевания.

Выводы по второй главе:

- Для реализации цели исследования нами был проведен констатирующий эксперимент на базе КГАУЗ Краевой Центр СПИД и КГБУЗ «Красноярская межрайонная клиническая больница скорой медицинской помощи им. Н.С. Карповича». Выборку составили 50 человек, 25 из которых составляли люди с установленным диагнозом «парентеральный вирусный гепатит», 25 – не имеют данного заболевания. Возраст респондентов от 25 до 45 лет.

- Были использованы следующие методы исследования: наблюдение, беседа, эксперимент. Для изучения ценностно-смысловой сферы респондентов были использованы следующие методики: «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева, «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой, «Методика исследования самоотношения» С. Р. Пантिलеева.

- По результатам исследования у членов экспериментальной группы 1 прослеживается наличие внутреннего конфликта, т. е. состояния, когда ценностный объект малодоступен или не доступен совсем, «желаемое» не совпадает с «реальным» по таким показателям как «здоровье», «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь».

- Членов экспериментальной группы 1 можно охарактеризовать как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днём, неудовлетворенных своей жизнью в настоящем; но способных придавать ей полноценный смысл и нацеленность в будущее. Прослеживается неудовлетворенность прожитой

частью жизни, а также неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

- Результаты исследования членов экспериментальной группы 1 свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Респонденты видят в себе прежде всего недостатки, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Прослеживается установка на самообвинение, которая сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

- У членов экспериментальной группы 1 существенно отличаются приоритеты жизненных ценностей, по сравнению с результатами исследования экспериментальной группы 2. Наиболее значимыми ценностями у респондентов с парентеральными вирусными гепатитами становятся те, которые служат целям сохранения здоровья и жизни. Показатель «материально обеспеченная жизнь» можно рассматривать, как средство достижения здоровья, приобретения лекарственных препаратов, а недоступность показателя «счастливая семейная жизнь» – как возможные проблемы в семье из-за заболевания, например, выяснения причин заболевания, подозрения в супружеских изменах, страх партнера о передаче заболевания ему, и опять же распределения материальных ресурсов ввиду дороговизны лечения.

- В соответствии с результатами исследования членов экспериментальной группы 1 можно охарактеризовать как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днем, неудовлетворенных своей жизнью в настоящем, а также прожитой частью жизни, отмечается неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Глава III. психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами

3.1. Теоретико-методологические основы развития ценностно-смысловой сферы личности людей с парентеральными вирусными гепатитами

Разработка путей и методов, способствующих формированию ценностно-смысловой сферы у людей с парентеральными вирусными гепатитами, являются актуальными, поскольку на сегодняшний день недостаточно разработаны и внедрены в практику комплексные исследования по данному направлению.

Программа предполагает поэтапную отработку функций осознанной саморегуляции, постановку жизненных целей, моделирование значимых жизненных условий, прогнозирование, планирование и программирование жизненного пути, оценивание жизненных достижений, принятие и корректировку жизненно важных решений. Так же делается акцент на активизацию личностно-смысловой регуляции, которая составляет «функциональное ядро» системы осознанной саморегуляции жизненного пути.

Предлагаемая программа по развитию ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами позволяет уменьшить деформации смысловой сферы, как процесса целенаправленного изменения индивидуальных параметров смысловой регуляции жизненного пути с помощью смыслотехнических методов воздействия, в повышении индивидуальной способности личности быть субъектом жизни, приводящих к устойчивому изменению некоторых характеристик ее жизненного пути и социального поведения. Совокупность инструментальных приемов воздействия на смысловую сферу личности объединяется понятием «смыслотехника» [89]. Смыслотехника – это разновидность психотехники,

представляющая собой систему приемов, средств и методов психологического воздействия на смысловую сферу личности в целях ее формирования и коррекции.

Основные цели и задачи программы:

1. Повысить уровень общей осмысленности жизни респондентов.
2. Гармонизировать ценностно-смысловое отношение личности к времени жизни и сформировать перспективный или транспективный локус смысла жизни.
3. Опосредовать систему смысловой регуляции жизненного пути личности жизненными целями, планами и программами.
4. Активизировать систему смысловой регуляции жизненного пути личности.
6. Развить осознанную смысловую регуляцию жизненного пути и усилить активность жизненной позиции личности.
7. Формирование адекватной самооценки личности;
8. Стимулировать стремление к развитию собственной структуры ценностей;
9. Определение желаемой или приоритетной структуры ценностно-смысловой сферы личности каждым участником тренинга, в контексте межличностных отношений и в условиях делового сотрудничества;
10. Приобретение участниками тренинга знаний, умений и навыков развития ценностно-смысловой сферы и коррекция элементов данной структуры в различных жизненных ситуациях и межличностных отношениях.
11. Закрепить полученные навыки в процессе практических упражнений.

Методологические принципы:

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал в форме групповых занятий с применением тренинговых упражнений.
2. Принцип учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей.

3. Принцип личностного подхода.

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием, что отражено в задачах и содержании комплекса занятий.

4. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.

5. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятия. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.

Ряд упражнений программы направлен на осознание и развитие ценностно-смысловой сферы личности каждого из участников тренинга, в том числе на «жизненную стратегию» личности, которую мы рассматриваем как определенную систему ценностей и целей. Реализация данной стратегии, в соответствии с определенными представлениями человека, делает жизнь более насыщенной, осознанной и успешной.

При прохождении некоторых процедур, целесообразным является использование таких форм работы в группе как, работа парами, тройками, в малых группах, в кругу.

Преимуществами групповой формы работы можно считать:

- экономия времени и усилий ведущего и участников;
- возможность получения участниками обратной связи, межличностной поддержки и идентификации с лицами, которые испытывают похожие психологические проблемы;
- благоприятный для самоисследования и самораскрытия психологический климат;
- в процессе тренинга участники испытывают сформированные навыки смысловой регуляции в тренировочных ситуациях, воссоздающих ситуации из

реальной жизни, помогает не только «научению» новым смыслам, но также их проживанию, присвоению и упрочению в смысловой сфере личности, что является залогом органичного переноса приобретенных навыков смысловой саморегуляции в повседневную жизнедеятельность.

Программа тренинга предполагает использование метода фасилитации – интенсивного структурированного сбора мнения участников по определенному вопросу, который проявляется в активизации мыслительной и творческой деятельности участников. Указанный метод помогает тренеру, отмечая высказывания участников группы, четко очертить перечень имеющихся мнений.

Метод групповой дискуссии представляет собой совместное обсуждение имеющегося спорного вопроса, которое позволяет изменить мнение, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного взаимодействия, обсуждения проблемы.

Эффективность дискуссии заключается и в том, что участники группы самостоятельно приходят к тому или иному выводу. Также с помощью дискуссии, средством доказывания определенных положений, участники пополняют свои знания по актуальной тематике. Такая форма общения позволяет сопоставить противоположные мнения, увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции.

Следующим из наиболее эффективных методов тренинга развития ценностно-смысловой сферы личности является метод анализа ситуаций или метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций. Что способствует развитию мыслительной деятельности, творческих и коммуникативных навыков, профессиональной компетентности, развитию рефлексии, формирования навыков выработки оптимального реагирования в проблемных ситуациях и прогнозирования эффективного поведения. Разбирая конкретную жизненную ситуацию, участники группы, с учетом имеющихся знаний, практического опыта и интуиции, учатся друг у друга вариантам оценки обсуждаемого

явления и выработке адекватной реакции.

Применение метода ролевой игры в тренинге развития ценностно-смысловой сферы личности является актуальным, так как раскрывает перед участниками игры разные грани выполняемой роли. Данный метод дает возможность увидеть членов группы не только в межличностном взаимодействии, но и в процессе выполнения определенной социальной роли.

Применение метода психогимнастических упражнений, является неотъемлемой составляющей тренинга. Данный метод направлен на развитие эмоционально-личностной сферы и предполагает выражение разнообразных эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, пантомимики. Целью применения метода психогимнастики является глубокое познание и позитивные изменения личности. Применение психогимнастических упражнений способствует уменьшению напряжения между участниками тренинга, развитию внимания, уменьшению дистанции между участниками тренинга.

3.2. Основные направления, формы, методы психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами

Программа по развитию ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами разработана по типу тренинга и рассчитана на 10 групповых занятий. Длительность каждого занятия составляет 4 – 5 часов, и зависит от групповой динамики и индивидуальной динамики каждого из участников.

Закрепление пройденного материала проходит в виде подведения итогов занятия. Формулируются основные результаты, подчеркиваются вклады всех участников занятия в общий результат.

Занятия проводились один раз в неделю (10 недель). Данный временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков

и полного усвоения полученной информации. А также, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого занятия. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации занятий.

Каждое занятие состоит из вводной части, основной и заключительной:

1. В вводная часть входят ритуал приветствия и разминку, рефлексию прошлого занятия. Что настраивает группу на активную и продуктивную работу, способствуют сплочению группы, формирует позитивный настрой на работу;
2. Самая обширная часть занятия – основная часть, которая включает различные упражнения, подобранные исходя из цели конкретного занятия;
3. Заключительная часть включает рефлексию (обратную связь), где каждый член группы может высказать свои итоги работы за день, подведения итогов занятия. Подчеркиваются вклады всех участников занятия в общий результат.

План программы развития ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами представлен в таблице 4. Полный текст психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами представлен в приложении 1.

Таблица 4. План программы развития ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами

Номер занятия	Цели занятия	Содержание
1	Знакомство участников с процессом совместной работы. Формирование позитивного настроения на работу по данной проблематике. Осознание мотивов участия, создание резерва мотивации для регулярных занятий. Развитие навыков рефлексии и прогнозирования	Упражнение «Для чего мы пришли на тренинг», упражнение «Те кто», упражнение «Позвольте представить», упражнение «Поспешишь - людей просветишь», упражнение

Номер занятия	Цели занятия	Содержание
	жизненного пути, формирование внутригрупповой сплоченности. Формирование навыков позитивного биографического мышления, коррекция эмоционального отношения к собственной жизни.	«Мистер «Х», упражнение «Признание в любви», упражнение «Перспектива».
2	Осознание системы ценностных ориентаций, способствование переоценке неконструктивных ценностных ориентаций, отработка навыков самопрезентации.	Упражнение «Визитка», упражнение «Мои ценности», упражнение «Хочу, могу, делаю», упражнение «Оценка ценностей»
3	Развитие личной ответственности за жизненный путь, активизация системы смысловой регуляции жизненного пути, формирование регуляторных функций оценивания и коррекции жизненного пути, конструирование пространства смысловых критериев жизненного выбора. Осознание собственных способностей.	Упражнение «Мои возможности», упражнение «Выбор жизненного пути», упражнение «Спутники жизни», упражнение «Моя лучшая жизнь».
4	Осознание своих личных особенностей, формирование регуляторных способностей целеполагания, планирования и оценивания жизненного пути. Оптимизация уровня жизненных ожиданий и притязаний. развитие и коррекция эталонов счастливой и несчастливой жизни.	Упражнение «Дерево моего «Я», упражнение «Биографическое самосознание», упражнение «Смысловые критерии жизненного успеха и неуспеха», упражнение «Позитивное биографическое мышление», упражнение «Счастье в нашей жизни».
5	Повышение общего уровня осмысленности жизни. Повышение уверенности в себе. Актуализация сильных сторон личности. Исследование и активизация личностных ресурсов, формирования навыков релаксации и снятия психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Веселый мячик», упражнение «Великий мастер», упражнение «Первое воспоминание», упражнение «Двенадцать «горячих» стульев», упражнение «Роза-медитация на образе», упражнение «Портрет».
6	Расширение и обогащение смысла жизни новыми источниками, мобилизация резервных смыслов жизни, нейтрализация внутренних преград реализации смысла жизни. Осознание ценностных ориентаций, выявление качеств и черт личности, помогающих и мешающих человеку конструктивно	Упражнение разминка «Гляделки», упражнение «История из жизни», упражнение «Парадоксальные смыслы жизни», упражнение «Король и его свита», упражнение «Мой идеал успешного человека»,

Номер занятия	Цели занятия	Содержание
	самоутверждаться. Формирование мотивации смысложизненного поиска, расширение источников смысла жизни.	упражнение «Аукцион смыслов жизни».
7	Снятие психологических защит понимания смысложизненных ориентации, формирование навыков смысложизненной рефлексии. Расширение источников смысла жизни. коррекция структуры смысла жизни, самодиагностика	Упражнение «Делимся по признаку», упражнение «Метафоры жизненного пути», упражнение «Предельные смыслы», упражнение «Диалоги о смысле жизни».
8	Развитие рефлексии, самоанализа. Повышение осознанности смысла жизни и смысловой регуляции жизненного пути. Гармонизация конфликтного биографического смысла «Я», развитие регуляторных функций оценивания и корректирования жизненного пути.	Упражнение «Пожарные», упражнение «Составляющие конструктивного самоутверждения», упражнение «Персоналии и биографы», упражнение «Скептики, критики и поклонники», упражнение «Биографический смысл «Я», упражнение «Сам себе биограф», упражнение «Выбор в жизни».
9	Формирование активной жизненной позиции, повышение общего уровня активности в реализации смысла жизни. Коррекция и расширение стратегий совладающего поведения, взаимное обогащение тактиками преодоления жизненных кризисов, вербализация и отреагирование кризисных переживаний.	Упражнение разминка «Апельсин», упражнение «Жизненная позиция», упражнение «Ожидания», упражнение «Жизненные проблемы», упражнение «Делай как я».
10	Развитие регуляторных функций временного планирования, оценивания и корректирования системы жизненных целей, планов и программ. Формирование и развитие системы жизненных целей. Формирование ценностного отношения ко времени жизни. Закрепление приобретенного опыта, стабилизация внутригрупповых отношений.	Упражнение «Рисунок в парах», упражнение «Жизненная стратегия», упражнение «Жизненная тактика», упражнение «Пожелания (прощальный ритуал)».

Таким образом, на основании полученных результатов констатирующего эксперимента нами была разработана психологическая

программа развития ценностно-смысловой сферы личности людей с парентеральными вирусными гепатитами. Программа направлена на развитие выделенных нами параметров ценностно-смысловой сферы личности и включает в себя упражнения направленные на: осознание и переоценку неконструктивных ценностных ориентаций, формирование навыков рефлексии и прогнозирования жизненного пути, активизацию системы смысловой регуляции жизненного пути, формирование регуляторных способностей целеполагания, планирования и оценивания жизненного пути. А также повышение уверенности в себе, выявление качеств и черт личности, помогающих и мешающих человеку конструктивно самоутверждаться, исследование и активизация личностных ресурсов, формирования навыков релаксации и снятия психоэмоционального напряжения. Формирование мотивации смысложизненного поиска, расширение источников смысла жизни.

3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

Для оценки эффективности разработанной и реализованной психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами нами был проведен контрольный эксперимент с помощью повторного использования психодиагностических методик констатирующего эксперимента:

- «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой;
- «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева;
- методика «Исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева (МИС).

Для достоверности оценки эффективности психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами на этапе проведения формирующего эксперимента в ЭГ-1 вошли люди с установленным диагнозом парентеральный вирусный гепатит, в количестве 23 человека; в ЭГ-2 вошли люди у которых данное заболевание отсутствует, в количестве 24 человека. С членами ЭГ-2 формирующий эксперимент не проводился.

Нами далее был проведен количественный и качественный анализ результатов контрольного эксперимента, а также сравнительный анализ полученных результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

Для оценки результативности развития эмоционально-ценностного компонента самосознания рассмотрим данные, полученные по методике «Исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева (МИС). Результаты сравнительного анализа изучения эмоционально-ценностного компонента самосознания представлены в таблице 5 и на рисунке 7.

Таблица 5 –Сравнительный анализ изучения самооотношения по «Методике исследования самооотношения» С. Р. Панталева (МИС), (средние значения данных по группам респондентов)

Шкалы	Группа	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
		ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-1	ЭГ-2
внутренняя честность		5,6	6,3	6,1	6,3
самоуверенность		6,3	7,1	6,9	7,1
саморуководство		5,8	6,8	6,9	6,9
зеркальное Я		5,7	6,2	5,9	6,1
самоценность		7,2	7,5	8	7,5
самопринятие		6,4	8,1	7,2	8,2
самопривязанность		5,5	6	5,8	6
внутренняя конфликтность		4,8	3,2	3,8	3,1
самообвинение		4,7	3,4	3,9	3,4
Независимый.фактор «внутренняя неустроенность»		9,6	6,6	8,1	6,5

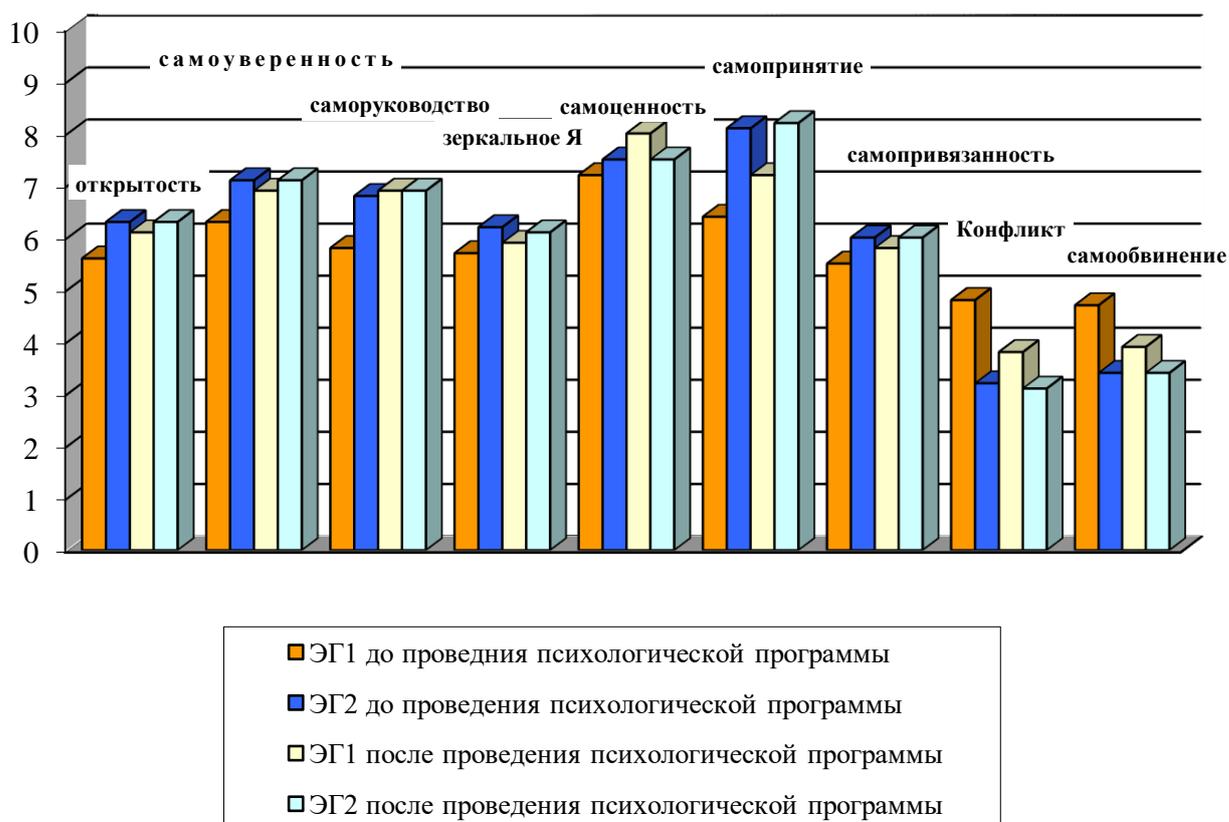


Рисунок 7. Гистограмма 6 – Сравнительный анализ изучения самооотношения по «Методике исследования самооотношения» С. Р. Панталева (МИС)

Результаты сравнительного анализа в экспериментальных группах распределились следующим образом: по шкале «внутренняя честность» у членов ЭГ-1 значения с 5,6 увеличились до 6,1, у членов ЭГ-2 результаты остались прежними – 6,3; по шкале «самоуверенность» у респондентов с парентеральными вирусными гепатитами увеличились значения с 6,3 до 6,9, у респондентов без хронических заболеваний значения шкалы остались без изменения 7,1; по шкале «зеркальное Я» данные исследования респондентов обеих групп изменились незначительно ЭГ-1 с первоначальных 5,7 до последующих 5,9 и у членов ЭГ-2 с 6,2 до 6,1; по шкале «самоценность» данные членов ЭГ-2 остались на прежнем уровне – 7,5, данные же членов ЭГ-1 изменились с первоначальных 7,2 до последующих 8; по шкале «самопринятие» также прослеживается увеличение доли средних значений респондентов с парентеральными вирусными гепатитами с 6,4 до 7,2, у членов же ЭГ-2 незначительные изменения данных шкалы с 8,1 до 8,2; по шкале «самопривязанность» данных членов ЭГ-2 остались на прежнем уровне, данные же членов ЭГ-1 претерпели изменения с 5,5 до 5,8; по шкале «внутренняя конфликтность» средние значения данных членов ЭГ-2 изменились незначительно с 3,2 до 3,1, данные членов ЭГ-1 снизились с 4,8 до 3,8; по шкале «самообвинение» данные членов ЭГ-1 уменьшились с 4,7 до 3,9, у членов же ЭГ-2 показатели остались на прежних уровнях; данные по независимому фактору «внутренняя неустроенность» у членов ЭГ-1 снизились с 9,6 до 8,1, у членов ЭГ-2 с 6,6 до 6,5.

Полученные данные сравнительного анализа результатов изучения эмоционально-ценностного компонента самосознания, позволяют сделать вывод о результативности разработанной программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Данные сравнительного анализа результатов изучения ценностной структуры личности и выявления соотношения и степени выраженности «расхождений» между «ценностью» и «доступностью» в одной или

нескольких жизненно важных сферах и как результат определение «внутреннего конфликта», «внутреннего вакуума» и «нейтральной зоны» с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой представлены в таблице 6 и на рисунке 8.

Таблица 6 – Сравнительный анализ результатов изучения ценностной структуры личности с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой

№	Параметры Показатели	Разность между «Ц» и «Д»			
		до		после	
		Экспериментальная группа 1	Экспериментальная группа 2	Экспериментальная группа 1	Экспериментальная группа 2
1.	Активная деятельная жизнь	- 2,5	2,2	-1,9	2,1
2.	Здоровье	5,5	0,9	4,5	0,9
3.	Интересная работа	0,1	0	0,2	0,1
4.	Красота природы и искусства	- 5	- 4	-4,3	-4
5.	Любовь	1,7	2,3	1,3	2,2
6.	Материально обеспеченная жизнь	4,4	2	3,8	2
7.	Хорошие и верные друзья	- 0,5	- 0,8	0,2	-0,7
8.	Уверенность в себе	0,2	0,6	0,8	0,6
9.	Познание	- 2,6	- 0,8	-1,9	-0,9
10.	Свобода	- 0,4	0,5	-0,1	0,8
11.	Счастливая семейная жизнь	4,2	3,5	3,5	3,3
12.	Творчество	- 2	-3	-1,8	-3

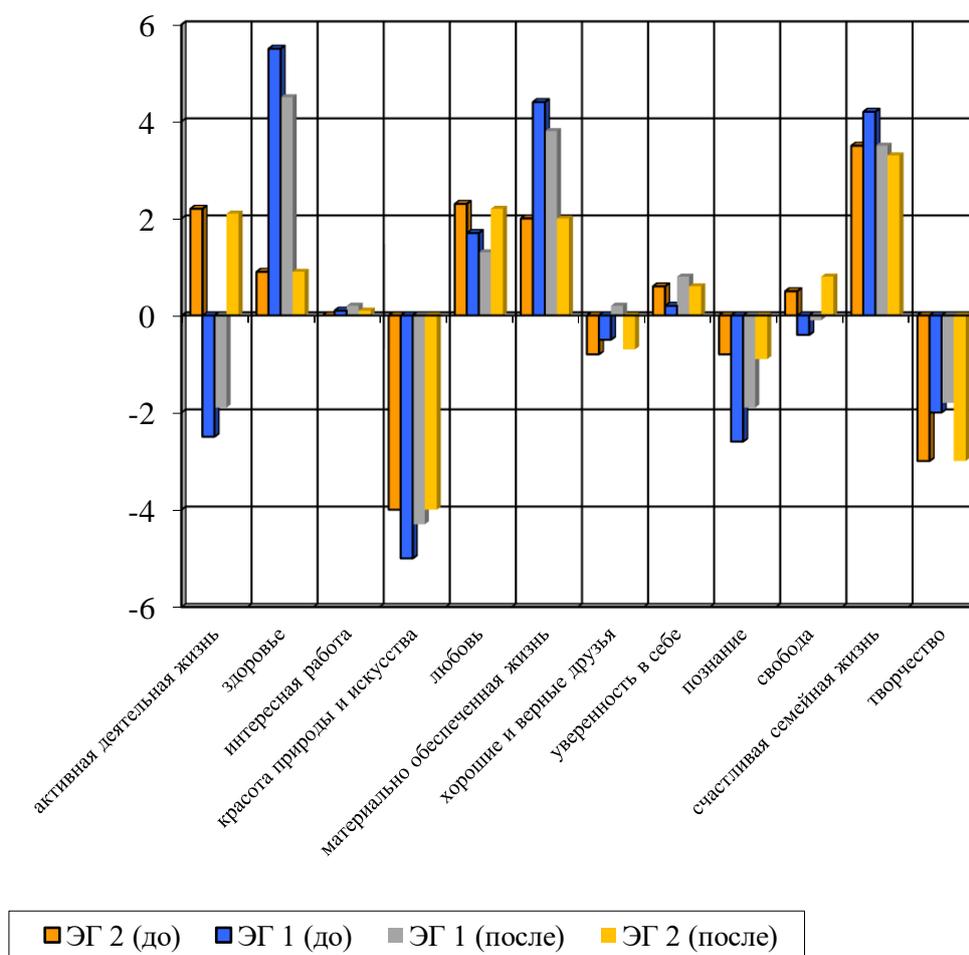


Рисунок 8. Гистограмма 7– Сравнительный анализ результатов изучения ценностной структуры личности с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой

На основании полученных данных контрольного эксперимента можно сделать вывод о том, что в ЭГ-1 снизилась степень выраженности внутреннего конфликта по показателям «здоровью» на 18%, по отношению к показателю «материально обеспеченная жизнь» на 13% и «счастливая семейная жизнь» на 17%. У членов ЭГ1 прослеживаются изменения в сторону гармонической уравновешенности во внутреннем мире субъекта практически во всех сферах, представляющих жизненные ценности человека, так по показателю «Активная деятельная жизнь» на 24%, «красота природы и искусства» на 14%, «любовь» на 23,5%, «хорошие и верные друзья» на 12%, «уверенность в себе» на 28%, «свобода» на 23%, «творчество» на 12%.

В ЭГ-2 незначительно изменились результаты показателей: «активная деятельная жизнь» на 3%, «интересная работа» на 1%, «любовь» на 1,5%, «материально обеспеченная жизнь» на 2%, «хорошие и верные друзья» на 2,3%, «счастливая семейная жизнь» на 1,7%. Остались без изменения следующие показатели: «здоровье», красота природы и искусства», «уверенность в себе», «творчество».

Таким образом, полученные данные сравнительного анализа результатов изучения ценностной структуры личности у респондентов, позволяют сделать вывод о результативности разработанной программы развития ценностной сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами в части снижения степени выраженности внутренних конфликтов у членов ЭГ-1 по показателям «здоровье», «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь», так же прослеживаются изменения в сторону гармонической уравновешенности во внутреннем мире респондентов практически во всех сферах, представляющих жизненные ценности человека.

Для оценки результативности изменения параметра смысложизненные ориентации, а именно оценки «источника» смысла жизни респондентов, рассмотрим данные, полученные с помощью теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика).

В соответствии с полученными данными контрольного эксперимента можно сделать вывод о том, что в ЭГ-1 прослеживаются изменения по всем субшкалам методики: по субшкале «Цели в жизни» увеличение баллов на 9,7 %, что характеризует наличие в жизни респондентов целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; по субшкале «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» прослеживается увеличение баллов на 8,1 %, т.е. говорит об увеличении удовлетворенности своей жизнью респондентов в настоящем, оценке восприятия самого процесса своей жизни как интересного,

эмоционально насыщенного и наполненного смыслом; по субшкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» увеличение показателя членов ЭГ-1 на 9,2%, что отражает положительную оценку пройденного отрезка жизни исследуемыми, ощущении продуктивности и осмысленности ее прожитой части; по субшкале «Локус контроля – Я» (Я – хозяин жизни) прослеживается увеличение показателя на 10,9%, что соответствует представлению исследуемых о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле; по субшкале «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» – показатель у членов ЭГ-1 увеличился на 8%. Показатели данной шкалы характеризуют убеждение исследуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь

Результаты сравнительного анализа изучения смысложизненных ориентаций представлены в таблице 7 и на рисунке 9.

Таблица 7 – Сравнительный анализ результатов изучения смысложизненных ориентаций респондентов по методике «Смысложизненные ориентации»

Д. А. Леонтьева

Шкала	Группа	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2	
Субшкала 1 (Цели)		29,4	32,1	34,5	34,2
Субшкала 2 (Процесс)		27,1	29,5	31,3	31,9
Субшкала 3 (Результат)		23,8	26	28,7	29,1
Субшкала 4 (Локус контроля – Я)		17,9	20,1	22,6	22,7
Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь)		26,3	28,6	30,4	30,5

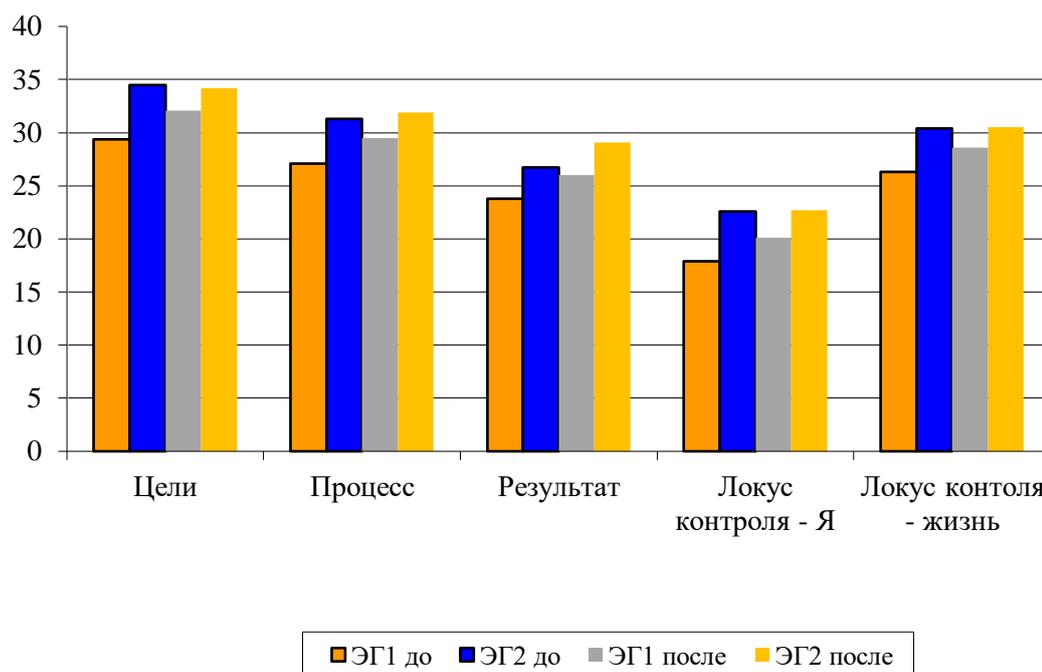


Рисунок 9. Гистограмма 8 – Сравнительный анализ результатов изучения смысложизненных ориентаций респондентов по методике «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева

У членов ЭГ-2 изменения изучаемых параметров колеблются от 0,3% до 1,3% и являются не существенными.

Таким образом, полученные данные сравнительного анализа результатов изучения смысложизненных ориентаций личности у респондентов, позволяют сделать вывод о результативности разработанной программы развития ценностной сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами в части увеличения целей в будущем, удовлетворенности своей жизнью, оценке восприятия самого процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом, убеждением респондентов в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Выводы по третьей главе

1. По результатам констатирующего эксперимента нами была разработана психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами. Программа состоит из 10 групповых занятий, состоящих из различных упражнений, направленных на развитие ценностно-смысловой сферы личности.

2. После проведения психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами нами был проведен контрольный эксперимент с помощью повторного использования психодиагностических методик констатирующего эксперимента: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой; «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева; методика «Исследования самоотношения» С. Р. Панталева (МИС). Формирующий эксперимент был проведен только с членами экспериментальной группы 1.

3. Для достоверности оценки эффективности психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами на этапе проведения формирующего эксперимента в ЭГ-1 вошли люди с установленным диагнозом парентеральный вирусный гепатит, в количестве 23 человека; в ЭГ-2 вошли люди у которых данное заболевание отсутствует, в количестве 24 человека. С членами ЭГ-2 формирующий эксперимент не проводился.

4. Результаты, полученные с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, отражают положительную динамику в экспериментальной группе 1:

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Цели в жизни» низкие баллы характеризовали респондентов как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днем, после проведения увеличение баллов на

9,7 %, что характеризует наличие в жизни респондентов целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» низкие баллы - признак неудовлетворенности своей жизнью исследуемых в настоящем, после проведения на 8,1 %, т.е говорит об увеличении удовлетворенности своей жизнью респондентов в настоящем, оценке восприятия самого процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» низкие баллы показывают неудовлетворенность прожитой частью жизни исследуемыми, после проведения прослеживается увеличение показателя на 9,2%, что отражает положительную оценку пройденного отрезка жизни исследуемыми, ощущении продуктивности и осмысленности ее прожитой части;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Локус контроля – Я» (Я – хозяин жизни) низкие баллы шкалы характеризуют неверие в свои силы контролировать события собственной жизни у респондентов, после проведения прослеживается увеличение показателя на 10,9%, что соответствует представлению исследуемых о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» низкие баллы показывают неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, после эксперимента – показатель увеличился на 8%, что характеризуют убеждение исследуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно

принимать решения и воплощать их в жизнь.

5. Результаты, полученные с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой, отражают положительную динамику в экспериментальной группе 1:

- до проведения формирующего эксперимента наибольшая разность в ценности и доступности, т.е. внутренний конфликт, наблюдалась в отношении к «здоровью», затем следовала «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь», после проведения эксперимента снизилась степень выраженности внутреннего конфликта по показателям «здоровью» на 18%, по отношению к показателю «материально обеспеченная жизнь» на 13% и «счастливая семейная жизнь» на 17%;

- после проведения формирующего эксперимента прослеживаются изменения в сторону гармонической уравновешенности во внутреннем мире субъекта практически во всех сферах, представляющих жизненные ценности человека: по показателю «Активная деятельная жизнь» на 24%, «красота природы и искусства» на 14%, «любовь» на 23,5%, «хорошие и верные друзья» на 12%, «уверенность в себе» на 28%, «свобода» на 23%, «творчество» на 12%.

6. Результаты, полученные с помощью методики «Исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева (МИС), отражают положительную динамику в экспериментальной группе 1:

- по шкале «самопринятие» прослеживается увеличение доли средних значений респондентов с парентеральными вирусными гепатитами с 6,4 до 7,2; по шкале «внутренняя конфликтность» данные снизились с 4,8 до 3,8; по шкале «самообвинение» данные уменьшились с 4,7 до 3,9.

- Данные после проведения формирующего эксперимента характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный, неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того,

чтобы считать, себя плохим человеком.

7. Сравнительный количественный и качественный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал, что в ЭГ-2 положительная динамика отсутствует или незначительна, в отличие от ЭГ-1, где выявлена положительная динамика развития всех параметров. Следовательно, полученные результаты свидетельствуют о результативности разработанной нами программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Заключение

Целью нашего исследования стало теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Теоретический анализ проблемы исследования позволил сформулировать следующие выводы:

Понятия ценностей, ценностных ориентаций и личностных смыслов личности в широко раскрыты в различных психологических школах. Так в отечественной психологии понятие смысла представлено в трудах А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева и др. Характерным для этого подхода является то, что проблема смысла как конкретно психологического понятия раскрывается в результате анализа явлений, принадлежащих не сознанию, а жизни и деятельности субъекта, явлений его реального взаимодействия с окружающим миром.

Состояние болезни откладывает отпечаток на ценностно-смысловую сферу личности создается новая внутренняя позиция человека, отражающая основные смысловые изменения в структуре личности. После постановки диагноза парентеральный вирусный гепатит происходит смена системы жизненных ценностей и смыслов, изменяется стратегия поведения человека, меняются жизненные планы и цели.

Проблема исследования ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами является достаточно новой. Требуется углубленное исследование особенностей влияния состояния болезни на ценностные ориентации и личностные смыслы. Также существует недостаток разработанных теоретико-методологических основ по развитию ценностно-смысловой сферы личности.

Мы выдвинули предположение о том, что деформации ценностно-

смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами можно уменьшить при использовании разработанной нами программы.

Для подтверждения нашей гипотезы был проведен констатирующий эксперимент на базе КГАУЗ Краевой Центр СПИД и КГБУЗ «Красноярская межрайонная клиническая больница скорой медицинской помощи им. Н.С. Карповича». Выборку составили 50 человек, проживающих в г. Красноярске. 50 % респондентов (25 человек) – люди с установленным диагнозом «парентеральный вирусный гепатит», еще 50 % – не имеют данного заболевания.

Психологическое исследование было реализовано с помощью следующих методов: теоретические методы (анализ научной психологической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования); эмпирические методы: наблюдение; экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент; психодиагностический метод реализован с помощью вербально-коммуникативного метода (беседа) и с помощью следующих психодиагностических методик: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой для изучения ценностной структуры личности и определения «внутреннего конфликта», «внутреннего вакуума» и «нейтральной зоны»; для изучения параметра смысло-жизненные ориентации, а именно оценки «источника» смысла жизни респондентов, нами был использован тест «Смысло-жизненные ориентации» Д. А. Леонтьева; для изучения эмоционально-ценностного компонента самосознания – методика «Исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева (МИС). Нами применялись методы количественного и качественного анализа: метод описательной статистики (процентное соотношение), интерпретационные методы. Достоверность полученных данных оценена с помощью критерия Манна-Уитни.

В результате констатирующего эксперимента были получены

следующие результаты:

- По результатам исследования у членов экспериментальной группы 1 прослеживается наличие внутреннего конфликта, т. е. состояния, когда ценностный объект малодоступен или не доступен совсем, «желаемое» не совпадает с «реальным» по таким показателям как «здоровье», «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь».

- Членов экспериментальной группы 1 можно охарактеризовать как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днём, неудовлетворенных своей жизнью в настоящем; но способных придавать ей полноценный смысл и нацеленность в будущее. Прослеживается неудовлетворенность прожитой частью жизни, а также неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

- Результаты исследования членов экспериментальной группы 1 свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Респонденты видят в себе прежде всего недостатки, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Прослеживается установка на самообвинение, которая сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

- В соответствии с результатами исследования членов экспериментальной группы 1 можно охарактеризовать как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днем, неудовлетворенных своей жизнью в настоящем, а также прожитой частью жизни, отмечается неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

На основании полученных данных нами была разработана психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами.

Для оценки эффективности разработанной и реализованной

психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами нами был проведен контрольный эксперимент с помощью повторного использования психодиагностических методик констатирующего эксперимента: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой; «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева; методика «Исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева (МИС).

Для достоверности оценки эффективности психологической программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами на этапе проведения формирующего эксперимента в экспериментальную группу 1 вошли люди с установленным диагнозом парентеральный вирусный гепатит, в количестве 23 человека; в экспериментальную группу 2 вошли люди у которых данное заболевание отсутствует, в количестве 24 человека. С членами экспериментальной группы 2 формирующий эксперимент не проводился.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал следующие результаты:

1. Результаты, полученные с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, отражают положительную динамику в экспериментальной группе 1:

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Цели в жизни» низкие баллы характеризовали респондентов как людей, живущих сегодняшним или вчерашним днем, после проведения увеличение баллов на 9,7 %, что характеризует наличие в жизни респондентов целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» низкие баллы – признак неудовлетворенности своей жизнью исследуемых в настоящем, после проведения на 8,1 %, что говорит об увеличении

удовлетворенности своей жизнью респондентов в настоящем, оценке восприятия самого процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» низкие баллы показывают неудовлетворенность прожитой частью жизни исследуемыми, после проведения прослеживается увеличение показателя на 9,2%, что отражает положительную оценку пройденного отрезка жизни исследуемыми, ощущении продуктивности и осмысленности ее прожитой части;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Локус контроля – Я» (Я – хозяин жизни) низкие баллы шкалы характеризуют неверие в свои силы контролировать события собственной жизни у респондентов, после проведения прослеживается увеличение показателя на 10,9%, что соответствует представлению исследуемых о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле;

- до проведения формирующего эксперимента по субшкале «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» низкие баллы показывают неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, после эксперимента – показатель увеличился на 8%, что характеризуют убеждение исследуемых в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

2. Результаты, полученные с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой, отражают положительную динамику в экспериментальной группе 1:

- до проведения формирующего эксперимента наибольшая разность в ценности и доступности, т.е. внутренний конфликт, наблюдалась в

отношении к «здоровью», затем следовала «материально обеспеченная жизнь» и «счастливая семейная жизнь», после проведения эксперимента снизилась степень выраженности внутреннего конфликта по показателям «здоровью» на 18%, по отношению к показателю «материально обеспеченная жизнь» на 13% и «счастливая семейная жизнь» на 17%;

- после проведения формирующего эксперимента прослеживаются изменения в сторону гармонической уравновешенности во внутреннем мире субъекта практически во всех сферах, представляющих жизненные ценности человека: по показателю «Активная деятельная жизнь» на 24%, «красота природы и искусства» на 14%, «любовь» на 23,5%, «хорошие и верные друзья» на 12%, «уверенность в себе» на 28%, «свобода» на 23%, «творчество» на 12%.

3. Результаты, полученные с помощью методики «Исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева (МИС), отражают положительную динамику в экспериментальной группе 1:

- по шкале «самопринятие» прослеживается увеличение доли средних значений респондентов с парентеральными вирусными гепатитами с 6,4 до 7,2; по шкале «внутренняя конфликтность» данные снизились с 4,8 до 3,8; по шкале «самообвинение» данные уменьшились с 4,7 до 3,9.

- Данные после проведения формирующего эксперимента характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный, неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Сравнительный количественный и качественный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал, что в экспериментальной группе 2 положительная динамика отсутствует или незначительна, в отличие от экспериментальной группы 1, где выявлена положительная динамика развития всех параметров. Следовательно, полученные результаты свидетельствуют о результативности разработанной

нами программы развития ценностно-смысловой сферы личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами.

Таким образом, поставленные в работе задачи решены, цель исследования достигнута, гипотеза, сформулированная на начальном этапе, заключающаяся в предположении о том, что деформации ценностно-смысловой сферы личности у людей с парентеральными вирусными гепатитами можно уменьшить при использовании разработанной нами программы нашла подтверждение.

Библиография

1. Аверин, В. А. Психология личности [Текст] : учебное пособие / В. А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
2. Асадуллина, Ф.Г., Малюгин, Д.В. Ценностные ориентации мужчин и женщин как детерминанты морального выбора // Психологический журнал. - №1. 2009. –С. 44-51.
3. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов – М. : Смысл : Академия, 2007. – 528 с.
4. Березина, Т.Н. О многообразии смыслов жизни современной личности // Личность и бытие: субъектный подход. – Краснодар, 2005. –С. 53-60.
5. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Электронный ресурс] / Б. С. Братусь. М.: Мысль, 2019. – URL: <http://www.koob.ru>.
6. Бузина, Т.С. Психологическая модель профилактики зависимости от психоактивных веществ и сочетанных с ней парентеральных инфекций: автореф. дис. ... докт. наук: 19.00.04 / Т.С. Бузина. –Москва, 2016. – 28 с.
7. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций. [Текст] : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агенство, 1998. – 263 с.
8. Васильев, В. В. Персональные ценности / В.В. Васильев //Вопросы философии. - 2008. - N5. - С. С.149-153.
9. Василенко, Т.Д., Селин, А.В. Особенности временной перспективы больных хроническим соматическим заболеванием [Текст] // Психология индивидуальности: Материалы II Всероссийской научной конференции. - М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2008. – С. 297-299.
10. Верхотурова, Н. Ю. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования //

Вестник российского университета дружбы народов: научный журнал. Серия Психология и педагогика. Москва, 2012. № 1. С. 94–99.

11. Верхотурова, Н. Ю. К проблеме определения структуры и механизмов эмоционального реагирования // Сибирский педагогический журнал: научно-практическое издание. Новосибирск, 2012. № 5. С. 150–154.

12. Вотчал, Б. Е. Роль психических факторов в происхождении, течении и лечении соматических болезней [Текст] : учебник / Б. Е. Вотчал. – М. : Медицина, 2008. – 181 с.

13. Грачева, Н. М. Психологические особенности позитивного миропонимания у представителей разных возрастных групп: автореф. дис. ... канд. наук: 19.00.01 / Н.М. Грачева. – Ростов-на-Дону, 2017. – 23 с.

14. Демина, Л.Д. Особенности кросскультурной иерархии личностных ценностей / Л.Д. Демина // Личность: психологические проблемы субъектности: сборник научных статей под ред. Л.Д. Деминой, И.А. Ральниковой, Д.В. Труевцева. - Барнаул, 2005. - . - N. - С. С.214-229.

15. Докучаев, И.И. Ценность и экзистенция. Основоположения исторической аксиологии культуры/ Докучаева И.И. – М.: Наука, 2009. – 595 с.

16. Зорина, Е.С. Психологические особенности смысловых техник в ситуации инициации смыслообразования в учебном процессе: автореф. дис. ... канд. наук: 19.00.07 / Е.С. Зорина – Ростов-на-Дону, 2017. – 22 с

17. Илюшина, И.Н. Проблема ценностей и ценностных ориентаций в психологии / И.Н. Илюшина // Вестник университета (государственный университет управления). – 2012. – № 1. – С. 136-138. 5.

18. Журавлева, Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н.А. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2006 – 334 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/book/86465/>

19. Ивков, Н.Н. Динамика и критерии сформированности ценностно-смысловой сферы развивающейся личности // Педагогика. – 2017. – № 2. – С. 13-24. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/doc/48705067>.

20. Ивков, Н.Н. Условия, формы и механизмы динамики смысловой сферы личности // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9, № 3. – С. 54-73. – URL: <http://www.tepjournal.ru/ru/soderzhanie/2016/tom-9-3/07>.

21. Кабаченко, Т. С. Методы психологического воздействия [Текст] / Т. С. Кабаченко. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 544 с.

22. Казанцева, Д.Б. Содержательные особенности ценностно-смысловой сферы личности / Д.Б. Казанцева, Е.А. Казанцев, О.С. Жарова // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2015. – Т. 2, № 6. – С. 110-114. – URL: http://www.penzgtu.ru/fileadmin/filemounts/science/xxi_pub/2015_28_2.pdf_page=110.

23. Капрара, Дж. Психология личности [Текст] / Дж. Капрара, Д. Сервон, пер., В. Белоусов. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.

24. Карвасарский, Б.Д. Головные боли при неврозах и пограничных состояниях [Текст] : учебник / Б.Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.

25. Колодяжная, О.Ю. К проблеме ценностей и ценностных ориентаций личности в современной психологии // Актуальные направления науч. исслед.: от теории к практике. – 2015. – № 4. – С. 127-129. – URL: http://interactive-plus.ru/ru/article/11911/discussion_platform.

26. Карась, Д.В. Установочно-смысловые детерминанты интернальности как факторы осуществления личностного выбора: автореф. дис. ... докт. наук: 19.00.01 / Д.В. Карась. – Томск, 2019. – 23 с.

27. Корнеева, Г.К. Психологические особенности смысловой сферы личности ВИЧ-инфицированных осужденных в условиях лишения свободы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 / Г. К Корнеева. – Рязань, 2004. – 28 с.

28. Колонова, А.С. Содержательные и динамические особенности ценностно-смысловой сферы женщин в условиях созависимых отношений:

автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А.С. Коленова. – Ростов-на-Дону, 2019. – 23 с.

29. Колодяжная, О.Ю. К проблеме ценностей и ценностных ориентаций личности в современной психологии / О.Ю. Колодяжная // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2015 – № 4 (6). – С. 127-129.

30. Кольшко, А. М. Психология самоотношения. [Текст] : учеб. пособие / А. М. Кольшко. – СПб. : Питер, 2002. – 75 с.

31. Крамер, Ч. Мастерство психотерапии, как стать творческим и эффективным психотерапевтом [Текст] / Ч. Крамер. – СПб. : Питер, 2003. – 240 с.

32. Краткий психологический словарь [Текст] / Под ред. А. В. Петровского, Н. Г. Ярошевского. - М. : Эксмо, 2004. - 456 с.

33. Кривонос, Е. Ф. Ценностно-смысловая сфера личности / Е. Ф. Кривонос // Перспективы развития науки и образования: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 8 частях, Москва, 30 декабря 2014 года / ООО «АР-Консалт». – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «АР-Консалт», 2015. – С. 94-96.

34. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст] : учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.

35. Лабунская, В. А. Психология личности. [Текст] : учебное пособие / под ред. П. Н. Ермакова, В. А. Лабунской. – М. : Эксмо, 2007 – 653 с.

36. Леонов, Н. И. Конфликты и конфликтное поведение: методы изучения [Текст] / Н. И. Леонов. – СПб. : Питер, 2005. – 240 с.

37. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл : Академия, 2004. – 352 с.

38. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности [Текст] : учеб. пособие для вузов ; рекомендовано Мин.образования / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 1997. — 64 с.

39. Леонтьев, Д.А. Поиск смысла в новом тысячелетии // Психологический журнал. - 2001. - том 22. №1. – С. 129-130.

40. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд., испр. – М. : Смысл, 2003. – 488 с.

41. Малкина-Пых, И. Г. Телесная терапия. [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2007. – 752 с.

42. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность [Текст] / А. Г. Маслоу; пер. А. М. Татлыбаев. - СПб. : Евразия, 1999. - 478 с.

43. Мельчакова, Ю.С. Сравнение психодиагностических методик, направленных на изучение ценностно-смысловой сферы личности // XXXII Мерлинские чтения: способности. одаренность. индивидуальность : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Пермь, 2017. – С. 198-200.

44. Методики исследования личности [Текст] / сост. О. М. Миллер, Т. Л. Ядрышникова. - Красноярск : Изд-во Красноярского педагогического института, 1994. - 64 с.

45. Николаева, И.А. Новый метод исследования личностных ценностей. Ч.2. Структурные феномены ценностных отношений / И.А. Николаева //Сибирский психологический журнал. - 2011. - N39. - С. 112-121

46. Осипкова, О.В. Психологические особенности ценностно-целевых ориентаций студентов вуза в отношении к здоровью: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.В. Осипкова. – Сочи, 2011. – 23 с.

47. Рогачева, Т. В. Смысловая реальность болеющей личности: структурно-функциональный анализ: На материале болезней и нарушений системы кровообращения: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.04 / Т.В. Рогачева. – Томск, 2004. – 36 с.

48. Потанина Л.Т. Характеристики ценностно-смысловой сферы личности / Л.Т. Потанина, Е.А. Киселева // Деятельностная теория учения: современное состояние и перспективы : материалы Междунар. науч. конф. / отв. ред.: Ю.П. Зинченко, О.А. Карабанова, А.И. Подольский и др. – М., 2014. – С. 243-245.

49. Почтарева, Е.Ю. Ценностно-смысловая сфера личности: сущность, детерминанты, механизмы развития // Вестн. Пермского ун-та. Философия. Психология. Социология. – 2017. – № 4. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/tsennostno-smyslovaya-sfera-lichnosti-suschnost-determinanty-mehanizmy-razvitiya>.

50. Практическая психология для экономистов и менеджеров [Текст] : учеб. пособие для вузов / ред. М. К. Тутушкина. - СПб. : Дидактика Плюс, 2002. – 366 с.

51. Проненко, Е.А. Психологические особенности смыслообразования и формирования межличностных смыслов в ситуации командного взаимодействия: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – Ростов-на-Дону, 2019. – 23 с.

52. Прилукова, Е.Г. Ценностные ориентации человека – одна из проблем современного российского общества / Е.Г. Прилукова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: социальногуманитарные науки. – 2007. – № 8 (80). – С. 98-100.

53. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия [Текст] / сост. Л. В. Куликов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2009. – 464 с.

54. Психология личности [Текст] : хрестоматия / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей, В. В. Архангельская ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова : фак. психологии. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 624 с.

55. Рубштейн, М. М. О смысле жизни. Труды по философии ценности, теории образования и университетскому вопросу: Том 2/ Под

редакцией: Плотников Н. С. Фараджев К. В.
М.: Издательский дом «Территория будущего», 2008. - 376 с.

56. Салихова, Н.Р. Реализуемость личностных ценностей в условиях жизненного кризиса // Психологический журнал.- №6. 2008. –С. 48-55

57. Селин, А.В. Диагностика и коррекция мотивационно-смысловой сферы личности [Текст] // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А.Н. Леонтьева). Материалы Международной конференции 28-30 мая 2003 г. / Под общ. ред. А.А. Леонтьева. Изд-во МГУ, Москва, 2003. - С. 96-97.

58. Селин, А.В. Исследование смысловой основы жизненного пути личности [Текст] // Материалы 12 Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов 2005». Секция «Психология». Том 2. Изд-во МГУ, Москва, 2005. - С. 325-327.

59. Селин, А.В. Смысл как единица анализа жизненного пути личности [Текст] // Материалы 13 Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов 2006». Секция «Психология». Том 2. Изд-во МГУ, Москва, 2006. - С. 289-291.

60. Серый, А. В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов [Текст] / А. В. Серый. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. - 186 с.

61. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности [Текст] : учебное пособие / А. В. Серый, М. С. Яницкий. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999 – 92 с.

62. Солнцева, Н. В. Ценностно-смысловая организация картины мира личности выходцев из семей с алкогольной зависимостью: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/. Н. В. Солнцева. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.

63. Тарабрина, Н. В. Клиническая Психология [Текст] / Сост. и общая редакция Н. В. Тарабриной. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.

64. Тарнавский, Ю. Б. Под маской телесного недуга: проблемы психосоматики : учебник [Текст] / Ю. Б. Тарнавский. – М. : Знание, 2008. – 163 с.

65. Ташлыков, В. А. Психология лечебного процесса. [Текст] / В. А. Ташлыков. – СПб. : Питер, 2006. – 189 с.

66. Тихомиров, О. К. Психология мышления : учеб. пособие для вузов ; рекомендовано методсоветом по направлению [Текст] / О. К. Тихомиров. – М. : Академия, 2002. – 288 с.

67. Турушева, Ю. Б. Нарративный подход к проблеме развития смысловых образований: автореф. дис. ... канд. наук: 19.00.01 / Ю. Б. Турушева. – Москва, 2017. – 23 с.

68. Тхостов, А. Ш. Психология телесности : учеб. пособие для вузов ; рекомендовано методсоветом по направлению [Текст] / А. Ш. Тхостов. – М. : Смысл, 2002. - 287 с.

69. Утюганов, А.А. Система ценностно-смысловых ориентаций курсантов вузов национальной гвардии: феноменология и психолого-педагогические детерминанты формирования: автореф. дис. ... докт. наук: 19.00.07 / А.А. Утюганов. – Кемерово, 2019. – 50 с.

70. Фанталова, Е. Б. «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»: психометрическое исследование показателей. Методика / Е. Б. Фанталова // Мир психологии. – 2011. – N 2. – С. 228-243.

71. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – Москва, 2005. – 28 с.

72. Фридман, Л. М. Психологический справочник учителя [Текст] : справочник / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Совершенство, 2003. – 432 с.

73. Хухорева, А.В. Методика опосредованной диагностики ценностей / А.В. Хухорева // Вопросы психологии. - 2010. - N4. - С. С.142-152

74. Хьелл, Л. А. Теории личности : основные положения, исследования и применение [Текст] : монография / Л. А. Хьелл, Д. Зиглер. – 2-е изд., испр. – СПб. : Питер, 2001. – 608 с.

75. Ценностные основания психологической науки и психология ценностей/ Под редакцией: Знаков В. В. Залевский Г. В. М.: Институт психологии РАН, 2008. - 344 с.

76. Чудновский В.Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1.

77. Шевандрин, Н. И. Основы психологической диагностики. [Текст] / Н. И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 336 с.

78. Шушерина, О. А. Математические методы в психологии [Текст] / О. А. Шушерина, М. М. Бабкина : курс лекций. – Красноярск : СИБУП, 2008. – 182 с.

79. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система/М.С. Яницкий. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 203 с.

80. Cooper, Richard P.; Shallice, Tim Hierarchical Schemas and Goals in the Control of Sequential Behavior // Psychological Bulletin by the American Psychological Association. Volume 113(4), October 2006, p. 887-916.

81. Duckworth, Angela L.; Peterson, Christopher; Matthews, Michael D.; Kelly, Dennis R. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals // Journal of Personality and Social Psychology. Volume 92(6), June 2007, p. 1087-1101.

82. Elliot, Andrew J.; Church, Marcy A. A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation // Journal of Personality and Social Psychology. Volume 72(1), January 1997, p. 218-232.

«Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально–гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

**Психологическая программа развития ценностно-смысловой сферы
личности пациентов с парентеральными вирусными гепатитами**

Составил магистрант группы SZ-M19E-01

Рогозина Е. И.

Красноярск, 2021

Содержание занятий

Занятие 1

Цель: Сформировать положительный импульс на работу в соответствии с целями программы. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы. Осознание мотивов участия, создание резерва мотивации для регулярных занятий. Развитие навыков рефлексии и прогнозирования жизненного пути, формирование внутригрупповой сплоченности. Формирование навыков позитивного мышления, изменение эмоционального отношения к собственной жизни.

Упражнение «Для чего мы пришли на тренинг».

Инструкция: Пришедшие располагаются на стульях, стулья поставлены в круг. Ведущий разъясняет участникам задачи и принципы построения дальнейших занятий, правила организации тренингов. Он предлагает участникам написать: зачем они участвуют в занятиях, что вас привело, какие задачи намерены решить, какие проблемы решить, благодаря новым приобретенным навыкам. Участники излагают ответы; ведущий просит каждого пришедшего рассказать большее количество вариантов ответов. Ответы вписываются на общий ватман. Когда каждый выскажется, ведущий дополняет ответы, обогащая выбор для участников различными возможными вариантами.

Упражнение «Позвольте представить».

Инструкция: Пришедшие делятся на пары и поочередно каждый излагает своему партнеру о себе. Необходимые темы:

- 1) прошлое, настоящее и жизненная перспектива;
- 2) профессиональная, личная (семейная) часть жизни;
- 4) жизненные успехи и неудачи, реальные жизненные достижения и притязания;
- 5) принципы, главные ценности и смысл жизни;
- 6) личное отношение к собственной жизни: что нравится, а что хотелось

бы изменить.

После этого партнер рассказывает о том кого выслушивал.

Упражнение «Мистер «Х»».

Инструкция: каждому участнику предлагается выбрать кого-либо из членов группы и, не объявляя во всеуслышание об объекте выбора, рассказать от имени этого человека о его биографии: об основных событиях и смысле жизни; о жизненных ценностях, принципах и целях; о поведении в критических ситуациях жизни; о спутниках жизни и отношениях с ними; о прошлом, настоящем и будущем; о личном отношении к смерти.

Выступающий должен посмотреть на жизнь глазами того человека, о котором он рассказывает. Выступая, участники не говорят о ком они рассказывают, участники группы остаются в неведении. После того, как принадлежность биографии будет установлена, ее «владелец» должен оценить степень сходства и различия между рассказом и его собственными представлениями о нем.

Для организации обсуждения ведущий адресует группе стимулирующие вопросы.

- Кого выбирали чаще всего?
- Чем это можно объяснить?
- Почему был выбран именно этот человек, а не кто-то другой?
- Чья биография угадывалась легче всего и почему?
- Была ли опознана личная биография в чьем-то рассказе и по каким признакам?
- Имеются ли черты сходства между рассказом о чужом жизненном пути и представлениями рассказчика о собственной биографии и самом себе?

В заключение участники благодарят друг друга за составленные рассказы.

Упражнение «Признание в любви».

Инструкция: по команде ведущего участники начинают произвольно передвигаться по комнате. Хлопок ведущего в ладоши означает, что участники

должны остановиться и взять в пару близстоящего члена группы. Партнеры становятся друг к другу лицом и берутся за руки. В течение 3 минут, сохраняя зрительный контакт, они проводят диалог, в котором один из участников постоянно задает один и тот же вопрос – «За что ты любишь свою жизнь?», а второй отвечает, начиная с фразы «Я люблю свою жизнь за то, что...». Диалог должен проходить в максимально быстром темпе. Через 3 минуты по сигналу партнеры меняются ролями. После этого процедура повторяется еще 1–2 раза. По окончании работы в парах проводится групповое обсуждение, на котором поощряются те участники, которые назвали большее количество критериев.

Упражнение «Перспектива».

Инструкция: Упражнение выполняется в отдельных группах, состоящих из 3-4 человек; каждый участник сообщает остальным пункты из собственного списка и отвечает на конкретные вопросы. Также можно позволить желающим работать самостоятельно, без группового обсуждения, в результате упражнение выполняется участником письменно, и при этом все записи остаются у него.

Задание для участников: составить небольшой список, указав в нем самые важные дела, которые занимают их в конкретный период жизни, и проблем в настоящее время, не более 5 пунктов. После составления списка, участники пробуют представить себя на три года старше, а затем подумать о этих проблемах и делах, как бы спустя три года. Раздумывая над данным заданием, следует ответить на такие вопросы.

1. Что Вы можете вспомнить о данной проблеме.
2. Что произошло с ней и как она влияет на жизнь теперь, по истечении трех лет?
3. Если бы данная проблема появилась перед Вами прямо сейчас, нашли бы Вы ее решение и каким бы оно было?

После завершения упражнения происходит его обсуждение. Участники задают себе такие вопросы.

- Какая деятельность с помощью данного взгляда кажется более важной, а какая – нет?
- Полностью ли совпадает это мнение с позиции настоящего времени?
- Какие впечатления производит факт того, что через 3 года Вы не вспомните ни одной проблемы или дела, которые решаете сегодня?

Занятие 2

Цель: осознание системы ценностных ориентаций, способствование переоценке неконструктивных ценностных ориентаций, отработка навыков самопрезентации.

Упражнение «Визитка»

Инструкция: Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою визитную карточку так, чтобы окружающие узнали о Вас то, что Вы хотите о себе рассказать: имя, характер, главное умение, отношение к людям.

Время для воплощения замысла ограничено десятью минутами. Участники садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитки», в которых подчеркивают личностные особенности (привычки, качества личности, умения, привязанности и т.д.). Время представления «визитки» – 3-5 минут.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого для их лучшего запоминания.

Упражнение «Мои ценности»

Инструкция: Перед вами личностные качества. Выберите те качества, которые вы цените более высоко, которые вы считаете необходимыми для достижения успеха, конструктивного самоутверждения, общения с другими людьми, для личностного роста и развития. Совершая выбор, спросите себя, какими из качеств вы предпочли бы обладать:

Способный, сопереживающий другим людям, уравновешенный, продуктивный, вспыльчивый, эгоистичный, интеллектуальный, злой, деликатный, добрый, грубый, надежный, беспечный, самолюбивый, честолюбивый, оригинальный, уважающий других людей, творческий, высокомерный, великодушный, конфликтный, здравомыслящий, равнодушный, агрессивный, энергичный, способный сотрудничать с другими, мудрый, уважающий других, терпеливый, одаренный, пассивный.

Список содержит альтруистические качества личности, отражающие социальный интерес к другим людям, и эгоистические, деструктивные качества. Каких качеств оказалось больше: конструктивных или деструктивных? Как Ваши предпочтения, ценности влияют на выбор целей и способов самоутверждения? Обсуждение результатов в группе.

Упражнение «Хочу, могу, делаю»

Инструкция: Перечислите свои ценности, желания, которые актуальны для вас на данный момент, которые помогут вам конструктивно самоутвердиться. Заполните первый столбик таблицы в графе «хочу». Оцените свои ресурсы, возможности и заполните второй столбик таблицы «могу». Подумайте, что можно сделать для достижения желаемого. Какие конструктивные способы самоутверждения можно использовать для этого.

«Хочу» (ценности, желания)

«Могу»(возможности, способности, ресурсы)

«Делаю» Что можно сделать для достижения желаемого

Завершающее обсуждение: Как Ваши ценности влияют на выбор способов самоутверждения?

Упражнение «Оценка ценностей»

Инструкция: У нас есть несколько важных сфер которые необходимо проработать, для того чтобы понять насколько правильно выстраивается твоя система ценностных ориентаций.

Итак, начнем с семьи. На листе бумаги напиши, что хорошего сделала для тебя твоя семья, в чем помогла тебе в жизни и т.д. Постарайся не упустить ни одной детали. Распиши про каждого близкого родственника.

Далее подведи черту и напиши, что ты сам сделал важного для своей семьи. А потом напиши те поступки, по отношению к ней, которые ты не хотел бы совершать.

Теперь то же самое сделаем со сферой друзей. Но писать нужно на отдельном листе.

Следующим этапом разберем то, сколько времени ты уделяешь развлечениям и отдыху. Что полезного тебе даёт эта сфера?

После окончания заданий проводится тщательное обсуждение всех областей. Прорабатываются проблемные области и недостающие сферы. Следует привести участников к пониманию взаимозависимости сфер и необходимости вкладываться для того чтобы получать от них больше. Атакже осознать важность роли каждой сферы в его жизни.

Домашнее задание:

Встаньте перед зеркалом. Важно, чтобы вы видели себя в полный рост. Глядя себе в глаза, скажите: «Я принимаю себя таким (такой), какой (какая) я есть. Я люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть».

Занятие 3

Цель: Развитие личной ответственности за жизненный путь, активизация системы смысловой регуляции жизненного пути, формирование регуляторных функций оценивания и коррекции жизненного пути, определение альтернативных линий жизни, конструирование пространства смысловых критериев жизненного выбора.

Упражнение «Мои возможности»

Инструкция: участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не

меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь, слушая выступающего, остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

Рефлексия:

– Сложно ли было вспоминать свои способности? Кто дописывал свой список, слушая других?

– У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда? Зачем человеку способности и умения?

– Как их можно с пользой применить?

– Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение «Выбор жизненного пути».

Инструкция и процедура: ведущий делает вступление, предваряющее выполнение упражнения участниками группы. Он заостряет внимание на том, что в жизни каждого человека существуют жизненные дилеммы, которые требуют выбора одной из двух и более равнозначных альтернатив. Ведущий предлагает вспомнить некоторые трудные выборы в жизни участников. По мере их называния ведущий анализирует типичные способы совершения выбора, а именно бросание жребия, совещание с другими людьми, упование на случай и др. Эти способы сопровождаются характерными аргументами: «будь, что будет», «куда кривая выведет», «авось пронесет», «что ни делается – все к лучшему» и т. д. Ведущему необходимо подчеркнуть, что все эти способы связаны со складыванием ответственности за свою судьбу и поэтому являются ограниченными, ненадежными.

Далее ведущий сообщает участникам о том, что жизненный выбор может быть осуществлен как в опоре на интуицию, так и на основе логических рассуждений. Сначала предлагается овладеть методикой интуитивного выбора.

Ведущий дает индивидуальное задание – обнаружить какую-либо жизненную дилемму, которая беспокоит участника и требует своего

разрешения. Затем выполняется психотехническое упражнение, нацеленное на интуитивное решение обнаруженной дилеммы. Инструкция: «Расслабьтесь, закройте глаза и представьте себе зеленый луг, посреди которого возвышается громадный необъятный дуб. Под дубом сидит мудрый старик, который ответит на любой Ваш вопрос. Приблизьтесь к нему, спросите у него ответ на тревожащий Вас жизненный вопрос, выслушайте ответ». После выполнения задания участники рассаживаются в круг и делятся с группой содержанием своего жизненного вопроса и тем жизненным выбором, который был подсказан интуицией.

В процессе групповой дискуссии ведущий отмечает, что каждый интуитивный выбор необходимо обосновать логически, проверить разумом. Для развития психологических механизмов жизненного выбора ведущий предлагает одну из наиболее типичных биографических дилемм (например, профессиональный или брачный выбор). В настоящем упражнении жизненный выбор выступает как внутренняя деятельность по определению смысловых критериев для оценивания имеющихся жизненных альтернатив и их сопоставлению во внутреннем плане.

Коррекционная работа проводится следующим образом: ведущий предлагает группе гласно сформировать список предпочтительных профессий. Далее каждый участник должен вслух указать свой профессиональный выбор, сформулировать как можно больше аргументов «за» и «против» и проранжировать их по значимости. Задача ведущего на данном этапе состоит в том, чтобы детально фиксировать аргументы на листе ватмана. Аргументы «за» и «против» регистрируются в отдельных колонках разным цветом. В результате образуется групповое пространство аргументов биографического выбора с большой размерностью. Далее группа в процессе коллективного обсуждения стандартизирует все множество предложенных аргументов, что выражается в выделении ограниченного числа основных критериев. Стандартный набор смысловых критериев может быть следующим: согласуется/не согласуется со смыслом жизни;

способствует/препятствует реализации жизненных целей; соответствует/противоречит жизненным принципам; удовлетворяет/не удовлетворяет жизненным ценностям; доступно/не доступно в силу личностных особенностей; доступно/не доступно в силу индивидуального уровня знаний, умений и навыков; принесет/не принесет удовлетворение жизнью и собой; достаточно/недостаточно материальных средств на практическую реализацию выбора; ущемляет/не ущемляет права и свободу спутников по жизненному пути; совмещается/не совмещается с совместными планами и планами спутников по жизненному пути.

В каждом индивидуальном случае эти общие критерии наполняются неповторимым смысловым содержанием. Ведущий просит участников проранжировать по значимости для себя перечень смысловых критериев биографического выбора, после чего в иерархизированном пространстве смысловых критериев осуществить индивидуальный выбор. Результаты выбора выносятся на групповое обсуждение, в процессе которого члены группы обозначают свою жизненную дилемму и аргументируют свой биографический выбор. Необходимо сравнить результаты интуитивного и логического биографического выбора. Данное упражнение носит формирующий характер и может быть использовано каждым участником в переломных моментах индивидуального жизненного пути.

Упражнение «Спутники жизни».

Инструкция: ведущий предлагает участникам следующую инструкцию: «Человеческую жизнь можно сравнить с длительным путешествием и, отправляясь в это нелегкое странствие, всякий человек хочет найти себе верного спутника, который разделит бы с ним все тяготы долгого жизненного пути. Выберите из членов группы тех людей, которые могли бы претендовать на место спутников Вашей жизни и обоснуйте свой выбор». Участники в течение 10 минут обдумывают свои выборы и делятся ими в процессе группового обсуждения.

Упражнение «Моя лучшая жизнь».

Инструкция: ведущий обращается к участникам с вопросом, отдают ли они себе отчет во всех последствиях реализации своих жизненных целей, а также в том, как воплощение этих целей в жизненную действительность изменит их самих. Предлагается немного помечтать, воссоздавая в воображении ту жизнь, которая сложится вследствие реализации заветного смысла жизни. Ведущий просит участников принять комфортную позу, 3-4 раза глубоко вдохнуть, очистить свое сознание от посторонних мыслей и представить себя сидящими в большом кинозале, в котором прокручивается фильм об их желанном будущем. Каждый должен увидеть не только свою будущую жизнь, но и отметить изменения в самом себе. Важно рисовать мысленные картины как можно более яркими, живыми и динамичными.

После визуализации организуется групповое обсуждение, в ходе которого участники повествуют о содержании просмотренного фильма. Ведущий и группа задают стимулирующие вопросы.

- Кто кроме Вас присутствовал в кинозале при просмотре фильма о Вашем будущем? Почему?
- «Перековались» ли Вы в «горниле» жизни? Какие качества Вашей личности сгладила жизнь, какие качества, наоборот, заострились? Симпатичен ли Вам по личностным качествам тот человек, которым Вы станете в результате осуществления смысла своей жизни?
- Понравилось ли Вам собственное будущее, запечатленное на киноленте? Вы желаете еще что-нибудь изменить?
- Научились ли Вы конструктивно решать свои жизненные проблемы в будущем?
- Каким временем датируются события кинофильма: это весьма отдаленное будущее или не очень?
- Какие чувства Вы испытывали при просмотре фильма о собственном будущем?

Можно порекомендовать данное упражнение в качестве ежедневной

практики. Однако попутно необходимо предупредить, что грезить о лучшем будущем – еще вовсе не значит приблизить его: важно не только и не столько ежедневное воскрешение в себе чувства будущего, сколько действенное созидание лучшей жизни.

Занятие 4

Цель: изменение смысловых деформаций субъектной картины жизненного пути, формирование регуляторных способностей целеполагания, планирования и оценивания жизненного пути.

Упражнение. «Дерево моего «Я»»

Инструкция: Участники создают рисунки своего «Я».

Ведущий: Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нём звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства.

Как же разобраться в этой многоликости своего Я? Вполне возможно, что я создаётся слоями, так же как земная кора. Совершим экскурсию вглубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с различными веточками. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте её, придумайте символ для этого Я или просто опишите словами. Другая веточка – Я в учёбе. Изобразите так же это Я. Другая веточка – Я в семье. Ещё одна веточка – Я в кругу друзей. Дополните это дерево вашим Я в разном окружении, учитывая хобби, интересы, увлечения. Далее участники рассказывают группе какие деревья у них получились.

Рефлексия:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- Есть ли что-то общее в деревьях участников группы?

- Какие свои особенности мы выделили в первую очередь? Какие веточки?
- Можно ли сказать, что это наши личные ресурсы? То, что помогает справляться с трудными ситуациями?

Упражнение «Биографическое самосознание».

Инструкция: в качестве аналоговой методики в данном упражнении эксплуатируется тест «20-ти предложений». Ведущий оглашает инструкцию: в продолжение 15 минут каждый член группы должен как можно более полно и всесторонне охарактеризовать собственный жизненный путь при помощи самых различных прилагательных. Необходимо излагать ответы в том порядке, в каком они приходят в голову. По истечении отведенного времени участники прикалывают составленный список на грудь и начинают рассказывать по залу, читая списки друг друга, узнавая значение некоторых характеристик. После этого ведущий выделяет 3 минуты на дополнение и корректировку индивидуальных списков.

Далее участники образуют круг и зачитывают собственные списки остальным членам группы. Последние вправе задавать вопросы, интересоваться значением той или иной характеристики из списка. Роль ведущего на данном этапе заключается в управлении интерпретацией выступающего участника. С этой целью задаются вопросы:

- О чем свидетельствует общее количество характеристик жизненного пути?
- Какого рода характеристики преобладают в списке – позитивные или негативные?
- О чем говорят характеристики, построенные на сравнении с жизненным путем другого человека?
- К какой сфере или стороне жизненного пути преимущественно принадлежат характеристики?
- Какого типа характеристики преобладают: оценочные или

констатирующие ?

- К какому времени – прошлому, настоящему или будущему – относится большинство ответов?
- Какие характеристики наиболее важны с точки зрения участника группы?

Упражнение «Смысловые критерии успеха и неуспеха в жизни».

Инструкция и процедура: группа разбивается на две подгруппы. Одна подгруппа коллективными усилиями должна смоделировать образ неудачника в жизни и дать обобщенную характеристику его жизненного пути. Другая подгруппа конструирует образ успешного в жизни человека и характеризует его жизненный путь. Необходимо создать психологический портрет человека как совокупность личностных свойств и качеств и эскиз жизненного пути как совокупность его объективных характеристик и параметров. После этого подгруппы обмениваются наработанным материалом. На данном этапе можно ввести в упражнение элементы драматизации с целью наглядного отражения доминирующих паттернов поведения неудачника и «человека успеха» в типичных жизненных ситуациях. Задача ведущего – протоколировать на листе ватмана личностные и биографические характеристики успешного и неуспешного человека. Для лучшей визуализации образов и стимуляции творческого мышления участников рекомендуется использовать фломастеры разного цвета (например, для неудачника – черный, для «счастливчика» – красный).

Когда исходные образы воссозданы, ведущий поручает той подгруппе, которая породила образ «счастливчика», найти возможные отрицательные моменты в его личностных особенностях и объективных характеристиках жизненного пути, а подгруппе, которая составила образ неудачника – позитивные аспекты в его личностных качествах и параметрах жизненного пути. Результаты этого этапа работы выносятся на групповое обсуждение.

Данное упражнение можно проводить по другой организационной схеме. Участникам тренинга дается индивидуальное задание для

самостоятельной работы: сочинить рассказ на проективную тему «Жизненный успех заключается в том, что...» и «Жизненный неуспех – это когда...». После выполнения задания ведущий ставит следующую задачу: открыть в атрибутах жизненного успеха те моменты, которые в некоторых жизненных обстоятельствах могут рассматриваться как жизненный неуспех, а в признаках жизненного неуспеха – позитивные стороны, которые обнаружатся в определенных условиях. В завершение упражнения инициируется групповое обсуждение, на котором участники зачитывают свои минисочинения и экстериоризируют критерии жизненного успеха и неуспеха, оценивают их силу и слабость.

Упражнение «Счастье в нашей жизни».

Инструкция и процедура: членам группы предлагается определить по 100-балльной шкале уровень счастья в своей жизни в целом и в отдельных ее сферах – профессиональной и личной жизни. После этого участники должны написать небольшое проективное сочинение на тему «Как я понимаю счастье».

По окончании работы ведущий «обнажает» перед группой проблему понимания счастья, сообщая, например, что бытуют более 300 трактовок счастья. Из всего сказанного ведущим должно логически следовать, что оценка человеком уровня счастья в своей жизни зависит от того, какой меркой его измерять, от индивидуальных особенностей понимания счастья. Затем тренер предлагает участникам озвучить собственные сочинения, в которых отражены индивидуальные критерии понимания счастья. Далее участники должны пустить по кругу свое сочинение следующим образом: сочинение передать соседу справа и одновременно получить сочинение от соседа слева. Необходимо ознакомиться с содержанием каждого сочинения, «протекающего» через руки участника, примерить критерии счастья, постулируемые в данном сочинении, к своей жизни и дать оценку уровня счастья в собственной жизни в целом с точки зрения данных критериев. Сочинения «вращаются» по кругу до тех пор, пока к каждому участнику не

попадет его собственное сочинение.

В завершении ведущий просит участников высказаться о приобретенном в упражнении опыте, о возможных переменах в понимании счастья и переоценке собственной жизни.

Занятие 5

Цель: повышение общего уровня осмысленности жизни. Повышение уверенности в себе. Актуализация сильных сторон личности. Исследование и активизацию личностных ресурсов, формирования навыков релаксации и снятия психоэмоционального напряжения;

Упражнение: «Великий мастер»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам подумать над тем «Великим мастером» чего является каждый участник, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

1. Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером, чего вы являетесь?
2. Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение «Первое воспоминание».

Инструкция: участникам предлагается мысленно вернуться в детство и воскресить в памяти свои первые воспоминания. Какое событие приходит на ум первым? Кто участвовал в этом событии? Какие переживания оно вызвало в то время? Какие чувства оно рождает сейчас?

Затем участники смыкаются в общий круг и рассказывают о своих ранних воспоминаниях. Ведущий и группа задают вопросы, стимулирующие вербализацию раннего опыта.

- Ускользают ли какие-то детали этого события от Вашего

внимания?

- Повлияло ли, по Вашему мнению, данное событие на дальнейший ход Вашего жизненного пути?
- Обнаруживаете ли Вы какую-либо связь между переживаниями той поры и Вашим сегодняшним восприятием жизни?
- Испытываете ли Вы в настоящее время чувства, подобные тем ранним переживаниям, и при каких событиях?
- Не находите ли Вы связи между Вашими сегодняшними целями жизни и мировосприятием эпохи детства?
- Имеется ли связь между тем, как Вы понимаете смысл жизни, и ранними воспоминаниями?

Данное упражнение обеспечивает не только когнитивную проработку ранних пластов жизненного опыта, но также способствует его эмоциональному «очищению» и осознанию связей между переживаниями детства и индивидуальным смыслом жизни.

Упражнение «Двенадцать «горячих» стульев».

Инструкция: выстраивается ряд из 12 последовательно расположенных стульев. К спинке каждого стула крепится табличка с полным названием или условным обозначением события. Среди прочих должны присутствовать таблички следующего содержания:

- грусть, печаль, тоска: самое грустное событие жизни;
- радость, счастье, ликование: самое радостное событие жизни;
- страх, ужас: самое экстремальное событие жизни, которое воспринималось в угрожающих тонах;
- самое смешное событие жизни;
- удивление: самое неожиданное событие жизни, которое ассоциировано с сильными эмоциями удивления;
- стыд, вина, раскаяние, смущение: самое позорное событие жизни;
- вдохновение: самое воодушевляющее, обнадеживающее событие жизни,

которое переживалось как подъем душевных сил;

- тревога, волнение: самое волнующее событие жизни, сопряженное с острым чувством тревоги и т. д.

Ведущий предлагает одному из участников занять определенный стул и рассказать группе о соответствующем событии жизненного пути. Далее участник пересаживается на другой стул и рассказывает о надлежащем событии. И так до тех пор, пока участник не побывает на всех стульях. Ответ участника может быть дан как в свободной, так и в схематизированной форме.

Схема ответа может быть нижеследующей:

- наименование события;
- дата события;
- объективное содержание события;
- эмоциональные переживания по поводу события;
- причинное объяснение эмоциональных реакций на событие.

Задача ведущего акцентировать внимание говорящего на эмоциональной стороне события и ее рациональном объяснении. В заключение можно дополнительно расспросить участника о том, чем обусловлен порядок выбора им стульев.

Упражнение «Роза – медитация на образе».

Инструкция: Ведущий проводит медитацию. Текст: «Сделайте три глубоких вдоха, закройте глаза. Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце... Легкий ветерок колышет листья на деревьях, вы наслаждаетесь красотой природы... Наконец вы подходите к розарию с маленькой калиткой. Войдите внутрь и посмотрите на сотни розовых кустов. Почувствуйте запах роз, прислушайтесь к жужжанию насекомых, которые собирают нектар и цветочную пыльцу...

Посмотрите вокруг, и вы увидите одну совершенно особенную розу...(15 секунд).

Вы узнаете ее по тому, что она притягивает ваше внимание как магнит... Посмотрите на нее повнимательнее... Какого цвета ее бутоны? Какого она размера? Если хотите, можете осторожно потрогать ее листья и стебель с шипами... Вдохните ее аромат и заполните им свои легкие... Молча скажите розе, как она прекрасна и совершенна...

Пусть она тоже скажет вам что-нибудь приятное. Что она вам говорит, когда вы стоите перед ней, все во внимании и благоговении?

Поблагодарите свою розу за то, что она вас ждала, и попрощайтесь с ней. Вы знаете, что всегда сможете найти ее и этот сад, когда захотите на мгновение почувствовать себя счастливым...

А теперь выйдите из розария, пройдите по улице и снова вернитесь в комнату. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

Упражнение «Портрет».

Инструкция: Ведущий рассказывает инструкцию: Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам.

В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам.

После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе. Ведущий и другие участники могут задать вопросы рассказчику. Ведущий может оказать психологическую помощь участнику, чье эмоциональное отреагирование на свое произведение окажется очень сильным и глубоким.

Занятие 6

Цель: расширение и обогащение смысла жизни новыми источниками,

коррекция ценностно-потребностного баланса смысла жизни.

Упражнение «Парадоксальные смыслы жизни».

Инструкция: перед участниками коррекционной группы ставится задача: осознать свои самые худшие опасения и пессимистические прогнозы жизненного пути. Их анализ дает представление о негативном влиянии внутренних преград на степень личностной свободы и активность в реализации смысла жизни. На следующем этапе ведущий просит привести как можно больше выгод, которые можно будет получить от жизни в том случае, если худшие опасения и прогнозы сбудутся. Все найденные выгоды и преимущества необходимо систематизировать в альтернативную стратегию жизни, которой можно воспользоваться как запасной в случае крушения актуальных жизненных планов.

После индивидуальной работы организуется групповая дискуссия, в которой должен выступить каждый из участников. Выступление целесообразно строить по схеме: «Я хочу, чтобы (наименование того события, которое является источником опасений) произошло потому, что (перечень доводов – «выгод», которые можно извлечь из вышеуказанного события)».

Упражнение «Мой идеал успешного человека».

Инструкция и процедура: Ведущий предлагает участникам группы описать свой идеал успешного человека. Какой у него характер, ценностные ориентации? Какие конструктивные способы самоутверждения он использовал в своей жизни для достижения успеха? Чем он занимается, к чему стремится, с кем и как общается и т.п.

Рефлексия: Тому, что способен сделать один человек может научиться и другой. Какие черты характера помогают успешному человеку в конструктивном самоутверждении?

Какие ценностные ориентации успешного человека влияют на выбор способов конструктивного самоутверждения? Какие способы конструктивного самоутверждения помогают в достижении успеха?

Упражнение «Король и его свита».

Инструкция: Участники: Король (королева) и качества (черты) личности.

Ведущий сообщает инструкцию: Сейчас один из вас будет Королем (Королевой). Остальные будут его свитой, но необычной. Итак, кто будет королем? Король занимает свой трон. Теперь Королю необходимо расположить вокруг себя свои качества: положительные, которые помогают ему в жизни успешно решать проблемы, достигать желаемого – поближе; и отрицательные качества – те, которые мешают ему достигать желаемого, создают проблемы, подальше.

(Король может размещать качества слева и справа от себя).

А теперь участники, которые играют качества личности протагониста, начинают вести диалог по поводу занимаемых ими мест, стараясь занять те, которые находятся ближе к «трону». Участники по очереди рассказывают о том качестве, которое они представляют.

«Король» внимательно слушает и принимает решение оставить все как есть, или произвести перестановку. В заключение «Король» благодарит всех участников за исполненные роли». По окончании игры происходит процедура «снятия роли».

Рефлексия: Какой вывод позволяют сделать выполненные упражнения? Трудно ли обладать качествами, которые помогают конструктивно самоутверждаться?

Упражнение «Аукцион смыслов жизни».

Инструкция: упражнение разбито на несколько этапов. На первом этапе в группе проводится соревновательная игра или викторина, в процессе которой каждый из участников зарабатывает определенное количество очков. Очки целесообразно присуждать в цифрах десятичного или сотенного разряда. Набранное количество очков определяет «платежеспособность» участника на предстоящем аукционе. На втором этапе участники осуществляют диагностику смысла жизни методом аутоидентификации. Для этого ведущий раздает каждому участнику стандартный комплект карточек с описанием

видов понимания смысла жизни. Задача участника распознать среди имеющихся карточек те виды понимания смысла жизни, которые характерны для него и те, которые представляются ему «зоной ближайшего развития» смысла собственной жизни. На этом этапе формируются оригинальные «спрос» и «предложение» на определенные виды смысла жизни для будущего аукциона. На третьем этапе организуется аукцион, на котором «распродаются» виды смысла жизни. Ведущий берет на себя роль «аукционера», последовательно выставляя на продажу определенные виды смысла жизни, провоцируя торг между участниками. За приобретение определенного вида смысла жизни участники расплачиваются очками, завоеванными на первом этапе. Обязательным условием проведения аукциона является то, что «покупатели» должны скупать не все виды смысла жизни подряд, а только те, которые они желали бы обрести в реальной жизни.

За аукционом следует групповое обсуждение, в ходе которого участники демонстрируют свои приобретения, мотивируют свое решение приобрести тот или иной вид смысла жизни, рефлексиируют собственные действия во время аукциона – степень настойчивости и уступчивости в торгах за тот или иной вид смысла жизни; последовательность в своих «покупательских» амбициях; конфликтность или согласованность получившегося набора видов смысла жизни.

Занятие 7

Цель: коррекция структуры и расширение содержания смысла жизни.

Упражнение разминка «Делимся по признаку».

Цель: Создание настроения на работу

Необходимое время: 10 минут.

Инструкция: Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При

желании упражнение можно повторить несколько раз. Далее можно повторить это упражнение с другим добровольцем.

Анализ упражнения: Трудно ли было угадывать? Какие признаки было угадывать легче? Какие – сложнее? Почему?

Упражнение «Метафоры жизненного пути».

Инструкция: участникам группы дается задание представить собственный жизненный путь, облечь его в какой-нибудь художественный образ. Специально оговаривается, что метафоризация должна быть как можно более четкой, детальной, яркой и динамичной. С целью раскрепощения воображения предлагается занять удобную позицию, расслабиться, ощутить тепло и тяжесть собственного тела и позволить мыслям и образам течь свободно.

После того, как все участники справятся с заданием, группа образует круг. Каждый участник должен провести презентацию метафоры собственного жизненного пути, по возможности красочно изложить ее, оживить так, чтобы образ был динамичным. В целях демонстрации метафоры жизненного пути допустимо использование вербальных и невербальных средств, а также подручных материалов. Презентация включает в себя не только рассказ о своей биографической метафоре, но и ее объяснение, интерпретацию. Участники должны быть активны в процессе презентации метафоры: они не только внимательно выслушивают своего партнера, но и задают ему наводящие, уточняющие, конкретизирующие вопросы, делятся собственным видением его метафоры. Упражнение считается выполненным, когда очередь обойдет всех участников круга.

Упражнение «Предельные смыслы».

Инструкция: в основу данного упражнения положена методика предельных смыслов, которая характеризуется выраженным коррекционным эффектом, так как интенсифицирует процессы конструирования и осознания смысловых связей.

Участники группы произвольно распределяются на пары. Ведущий

разъясняет суть упражнения сначала для всей группы и, в случае необходимости, инструктирует отдельные пары. Каждый участник в ходе выполнения упражнения должен побывать в двух ролях – исследователя и исследуемого. Работа в парах облечена в форму диалога исследователя с исследуемым, начинающегося с проективного вопроса: «Ради чего человек живет?». Исследуемый должен отвечать на вопросы, а исследователь протоколировать ответы испытуемого. В каждом последующем вопросе исследователя фигурирует категория, названная отвечающим в ответе на предыдущий вопрос. В ходе диалога возникает своеобразная цепочка ответов, которая может быть различной длины и разветвленности. Цепочка заканчивается тогда, когда отвечающий выдает предельный ответ или тавтологию (например, «живет ради того, чтобы жить»). Далее члены пары меняются ролями.

После того, как задание в парах будет выполнено, участники рассаживаются в круг для обсуждения собственных впечатлений от проделанной работы. Каждый участник берет слово для того, чтобы отметить:

- заинтересовала ли его процедура самопознания и почему;
- узнал ли что-то новое о собственных взглядах на жизнь;
- переосмыслил ли по-новому некоторые аспекты своего

жизненного пути.

После обсуждения ведущий предлагает группе построить общий график из всех тех категорий, которые имеются в индивидуальных протоколах. Порядок построения группового графика таков: каждый из участников называет свою категорию в ответ на поставленный тренером вопрос; тренер собирает индивидуальные ответы и фиксирует на большом плакате. Важное правило на этом этапе работы – участник должен использовать при ответах только те категории, которые наличествуют в его персональном протоколе, не добавляя от себя новых категорий и не откликаясь на категории, которые предложили другие члены группы. Откликаться можно только на те вопросы

тренера, на которые участником запасены ответы.

На общем графике наглядно проявляется сходство и различие смысла жизни участников группы. По мере того, как каждый индивидуальный график встраивается в общий групповой, находятся точки соприкосновения и пересечения мировоззренческих смысловых категорий членов группы. Это благотворно влияет на уровень психологической сплоченности группы в целом, а также на способность каждого участника децентрироваться от собственных представлений о смысле жизни, осознать альтернативные варианты его понимания, многосторонне осмыслить жизнь. Групповой график несет в себе большой объем диагностической информации для ведущего, которая освещает глубинные смысловые механизмы групповой динамики – симпатии и антипатии, межличностные выборы и роли, конфликты в группе, общий индекс интегрированности группы. Особой информативностью обладают следующие структурные индикаторы: количество предельных категорий, количество узловых категорий, индекс связности, средняя длина цепей, продуктивность групповой дендрограммы. Наиболее ценную диагностическую информацию можно извлечь из тех смысловых категорий общей дендрограммы, которые присущи индивидуальным графикам двух и более членов тестируемой группы.

Упражнение «Диалоги о смысле жизни».

Инструкция: стулья расставляются в два параллельных ряда, между которыми стоят участники тренинга. Ведущий зачитывает одно из утверждений, касающихся содержания смысла человеческой жизни. Те участники, которые соглашаются с утверждением, усаживаются на правый ряд; те, которые не приемлют утверждение – на левый ряд. Не должно быть нейтрального, безразличного отношения к оглашенному утверждению: в любом случае необходимо примкнуть к одной из точек зрения. После того, как участники разделились во мнениях, начинается позиционная дискуссия, в ходе которой каждая группа должна отстаивать свои позиции в отношении того или иного смысла жизни. Ведущий должен напомнить участникам дискуссии

основные правила конструктивного спора. В процессе дискуссии кто-то из участников может изменить свою позицию, перейти на другую сторону и оспаривать позицию своих оппонентов.

Для формулирования стимульных суждений целесообразно использовать классификацию видов понимания смысла жизни [61; 62; 64]:

- смысл жизни является одной из наиважнейших ценностей человека (аксиологический вид);
- смысл жизни не имеет никакой ценности для человека (нигилистический вид);
- смысл жизни заключается в успешном достижении жизненных целей (терминальный вид);
- смысл жизни состоит в самом процессе жизни и в преследовании жизненных целей (процессуальный вид);
- смысл жизни человек находит в удовлетворении собственных потребностей и получении наслаждений (гедонистический вид);
- смысл жизни человек обретает в разумном ограничении своих потребностей и амбиций (аскетический вид);
- смысл жизни придают слава, всеобщее признание и почет (глористический вид);
- смысл жизни заключается в конкуренции и в выживании (виталистический вид);
- смыслом жизни является исполнение индивидуальной жизненной миссии, жизненного долга (деонтологический вид);
- смысл жизни – в служении другим людям, в улучшении и облагораживании их жизни (гуманистический вид);
- смысл жизни в том, чтобы достичь счастья для себя и осчастливить своих близких;
- смыслом жизни человека является его судьба, в руках которой человек – заложник.

Во время дискуссии ведущий соблюдает нейтралитет. Он вторгается в полемику лишь тогда, когда она начинает затухать либо для пресечения неконструктивных приемов и методов полемики. С целью усиления коррекционно-развивающего эффекта участникам группы предлагается проранжировать виды смысла жизни по значимости в своей настоящей жизни, а также с точки зрения идеальных представлений о должной жизни.

Занятие 8

Цель: развитие рефлексии, самоанализа. Формирование навыков биографической и смысложизненной рефлексии, повышение осознанности смысла жизни и смысловой регуляции жизненного пути.

Упражнение разминка «Пожарные».

Инструкция: Стулья расставляются по количеству участников в круг спинками внутрь (или больше на 2-3 стула). Участники встают каждый около какого-либо стула. Для упражнения потребуются динамичная музыка. Ведущий сообщает инструкцию: «Пока будет звучать музыка, вы должны бегать по кругу. Когда музыка остановится, каждый из вас должен остановиться напротив какого-либо стула (стульев хватит всем) и снять одну свою вещь (это может быть какой-то аксессуар: часы, заколка, цепочка, или одежда: пиджак, шарф и т.д., или обувь). Только, дамы и господа, давайте вести себя в рамках приличия. Затем я опять включаю музыку, и вы опять продолжаете бегать по кругу до прекращения музыки. После остановки вы снимаете вторую вещь и также оставляете ее на стуле, рядом с которым вы остановились. Там уже может лежать чужая вещь, вы ее не трогаете, а только рядом с ней кладете свою.

Таких кругов будет несколько. И как только вы услышите слово: «ПОЖАР!!!», вы должны как можно быстрее собрать все свои вещи и надеть их на себя. После этого издать победный крик индейца. Кто сделал это первым, тот победил. Всем понятно? Побежали.»

Упражнение «Персоналии и биографы».

Инструкция: ведущий предлагает участникам нарисовать свое отношение к жизни на данном этапе биографии. Это можно сделать произвольным способом. По окончании рисования ведущий собирает и перетасовывает рисунки и затем выкладывает их в центр круга. Участникам предлагается узнать автора каждого рисунка и обосновать свою догадку, а также вжиться в отношение, изображенное на рисунке, прочувствовать его и рассказать о нем группе. Автор рисунка должен оставаться неизвестным до тех пор, пока гипотеза одного из участников не окажется верной.

Упражнение «Скептики, критики и поклонники».

Инструкция: пришедшие образуют круг; один участник усаживается в центре круга на «горячий стул». Он должен подробно рассказать группе о смысле жизни и жизненных целях, которые он для себя наметил. После этого члены группы, сидящие в кругу, должны высказаться на предмет заявленных смысла жизни и жизненных целей. При этом высказывания должны быть ролевыми и чередоваться:

– скептики – выказывают осторожные, нейтральные сомнения в содержании смысла жизни, жизненных целей участника и путях их достижения;

– критики – активно критикуют содержание смысла жизни, жизненных целей и пути их осуществления;

– поклонники – активно отстаивают содержание смысла жизни, жизненных целей и защищают предложенные пути их реализации.

Участник на «горячем стуле» все это время безмолвствует и выслушивает обратную связь. Выступления скептиков, критиков и поклонников следуют друг за другом в строгой очередности и не должны превращаться в диспут. Ведущий должен напомнить участникам правила коммуникативного этикета, которые соблюдаются при критике. После того, как выступят все участники круга, сидящий на горячем стуле участник благодарит за искренность и помощь в осознании сильных и слабых сторон

своей жизненной стратегии. Упражнение повторяется со всеми участниками коррекционной группы.

Упражнение «Биографический смысл «Я».

Инструкция: на протяжении 10 минут участники должны произвести самоанализ характерных личностных особенностей. В итоге каждый должен иметь автопортрет собственной личности. Ведущий дает указание просмотреть перечень личностных характеристик и поставить напротив тех, которые, по убеждению участника, являются негативными, знак «-», рядом с позитивными – знак «+», а те качества, которые можно одновременно определить как позитивные и негативные, – знак «\$».

Далее в течение 5 минут участники должны произвести ревизию собственных жизненных целей и смысла жизни, последовательно вписывая их в столбец таблицы. Наименование столбцов:

- Жизненные цели и смысл жизни;
- Качества, способствующие реализации;
- Качества, препятствующие реализации.

Ведущий отмечает, что качества личности представляют собой «инструменты», «ресурсы», которые выполняют либо вспомогательную, либо тормозящую функцию при реализации жизненных целей и смысла жизни. Участникам необходимо разделить свои личностные качества по критерию содействия или противодействия осуществлению жизненных целей. После этого ведущий ставит задачу выявить те личностные качества, которыми участники в настоящее время не обладают, но которые было бы полезным в себе развить и укрепить для более эффективного целедостижения.

Упражнение «Сам себе биограф».

Инструкция: ведущий обрисовывает участникам коррекции установочную ситуацию: «Жизнь каждого человека во всех ее перипетиях представляет интерес и заслуживает быть увековеченной в книге. Представьте, что была написана книга, в которой отражена Ваша биография в

самых сокровенных подробностях. Вы – первый читатель этой книги, который имеет право на ее редактирование и правку. После корректуры книга будет издана большим тиражом и попадет в руки многих людей, которые смогут познакомиться со всеми нюансами Вашего жизненного пути.

- Какие страницы собственной биографии Вы изымете и не допустите их широкой огласки? Почему? Насколько откровенной будет Ваша биография в целом?

- Какие страницы собственной биографии Вы постараетесь подчеркнуть и особо выделить, почему?

- В каком жанре будет преподнесен материал Вашей автобиографии? Будет ли это реалистичная повесть о Вашем жизненном пути либо художественное произведение с элементами авторского вымысла?

- Какой тираж Вы закажете для собственной биографии? Почему?

- Какой круг читателей одобрит Вашу жизнь, будет приветствовать жизненные дела и поступки, о которых повествует книга? Кто из Ваших хороших знакомых и близких людей войдет в круг таких читателей?

- Какой круг читателей, по Вашему мнению, будет порицать Вас за некоторые моменты Вашей биографии и за какие именно? Кто из Вашего непосредственного окружения примкнет к этому кругу читателей?

- Какие чувства Вы, как главный герой книги, будете испытывать за собственный жизненный путь перед лицом читательской аудитории? Какая молва будет идти о Вас как о главном действующем персонаже книги? В целом, опозорит или прославит Вас эта книга в глазах других?

- Если Вас попросят надписать экземпляр книги, то какие слова Вы напишите на обложке?

- Как одной фразой можно передать все содержание данной книги?

После проработки этих вопросов участники усаживаются в круг и в порядке очереди делятся приобретенным опытом. Данное упражнение можно модифицировать: задать участникам воображаемую ситуацию, когда

существуют две версии описания их жизненного пути – автобиография, написанная собственноручно, и биография, сочиненная в соавторстве с людьми, непосредственно знакомыми с участником. Далее необходимо провести сравнительный анализ автобиографии и объективной биографии на предмет сходства и различий по наиболее значимым биографическим эпизодам. Данный прием помогает воскресить систему внутренних и внешних референтных оценок определенных эпизодов биографии, многосторонне их осмыслить, гармонизировать конфликтные личностные смыслы значимых жизненных событий. Упражнение также способствует осознанию системы связей с референтными в биографическом плане людьми.

Упражнение «Выбор в жизни».

Инструкция: ведущий склоняет участников в течение 5 минут составить список основных смыслов, целей и задач жизни. При составлении списка допускается вписывать в него даже самые невероятные и несбыточные цели. После этого еще 3 минуты отводится на редактуру и уточнение списка целей. Ведущий объявляет участникам, что сейчас они очутятся на своеобразном биографическом рынке, на котором можно выгодно выменять жизненные цели. Затем каждый участник пристегивает список себе на грудь и произвольно передвигается по залу, встречаясь с другими участниками, изучая их списки и предлагая бартер жизненных целей. Основное правило бартера жизненных целей заключается в том, чтобы не отдать ни одной жизненной цели без получения какой-либо другой взамен, не продешевить и приобретать у партнеров такие цели, которые действительно выглядят заманчиво для личности, променяв те, которые не представляют большого значения. Изменения перечня жизненных целей и смыслов вносятся прямо по ходу выполнения упражнения: одни исключаются, другие добавляются. Главная идея обмена не в том, чтобы набрать максимальное количество жизненных целей и смыслов, а в том, чтобы их коллекция была качественно согласованной и укладывалась в непротиворечивую стратегию жизни. На это отводится 20 минут.

За этим следует процедура группового обсуждения, на котором каждый участник резюмирует приобретенный в упражнении опыт и представляет проект жизненного пути, сконструированный из перечня жизненных смыслов и целей.

Занятие 9

Цель: формирование активной жизненной позиции, повышение общего уровня активности в реализации смысла жизни.

Упражнение разминка «Апельсин».

Инструкция: Участники встают в круг поочередно: юноша – девушка и т.д. Ведущий тоже участвует в упражнении. Для этой игры необходим определенный предмет (чаще всего это апельсин, мячик или что-то другое), который передается по кругу. Сначала «апельсин» передается руками, потом при помощи локтевого сгиба прижимается головой к плечу, затем передается по коленям сидящих участников без помощи рук, и, наконец, по стопам ног. Можно придумать массу других способов передачи предмета или внести «дух соревновательности», разделившись на команды и передавая «апельсин» – кто быстрее.

Упражнение «Жизненная позиция».

Инструкция: пришедшие по очереди выходит в центр круга и демонстрирует без слов свою жизненную позицию такой, как она есть на самом деле (реальная жизненная позиция), и такой, какой она должна быть по мнению участника (идеальная жизненная позиция). Для зрелищности и наглядности демонстрации можно задействовать подручные реквизиты и других членов группы. Предварительно необходимо условиться, что под жизненной позицией будет пониматься внутреннее отношение к жизни – активное или пассивное, ответственное или халатное, сознательное или неосознанное, притязательное или нетребовательное и т. д.

После этого члены группы, посоветовавшись, должны дать оценку актуальной жизненной позиции участника по следующим биполярным

признакам: активность – пассивность; наступательность – оборонительность; действенность – созерцательность; ответственность – безответственность; доминирование над жизнью – подчинение жизненным обстоятельствам; требовательность – нетребовательность к жизни; удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью.

Затем оцениваются те изменения, которые претерпевает жизненная позиция участника в идеальном варианте. Упражнение повторяется с каждым членом коррекционной группы.

Упражнение «Ожидания».

Инструкция: участники группируются в круг и по очереди завершают проективные предложения:

- От жизни я ожидаю...
- Надеюсь, что моя жизнь...
- Хотелось бы, чтобы жизнь была более...
- В жизни я делаю ставку на...
- Зачастую при реализации моих жизненных целей я полагаюсь на...
- Иногда мне неприятно, что реализация моих жизненных целей

зависит от...

После каждой серии организуется непродолжительное обсуждение, в процессе которого участники фиксируют собственные ответы и делятся собственными открытиями, откровениями, а также отмечают, что их потрясло в собственных и чужих ответах. После прохождения всех серий ведущий акцентирует внимание участников на том, как часто человек ждет от жизни и других людей многого и огорчается, когда этого не получает. Ведущий намеренно гиперболизирует ситуацию, расписывая негативные последствия пассивной жизненной позиции и ставя участников перед вопросом: «Не лучше ли полагаться в жизни на собственные силы?». Затем следует конкретная инструкция: «Переформулируйте собственные ответы так, чтобы Вы были единственным хозяином положения и ответчиком за все последствия своих

действий и решений» (5 минут). После этого участники зачитывают и обсуждают свои ответы.

Упражнение «Жизненные проблемы».

Инструкция: ведущий отмечает, что в своей жизни всякий человек сталкивается с множеством проблем. Существует точка зрения, что человеческая жизнь – это вечное завязывание одних проблем и развязывание других. Ведущий подчеркивает, что всякая проблема, являясь отражением какого-либо жизненного противоречия, таит в себе конструктивное зерно, которое необходимо добыть в процессе решения проблемы. Проблемы бывают разными по своему калибру и значимости: маленькие и не очень. Однако порой попадаются на жизненном пути такие проблемы, которые чрезвычайно трудны и значимы в масштабе целой жизни. Предлагается кратко описать актуальную в настоящий момент жизненную проблему. После этого листы перемешиваются и вытягиваются участниками коррекции из общей стопки наугад. Получив проблему, участник обязан рассказать группе о существовании этой проблемы так, как если бы это была его собственная проблема, и предложить конкретные пути ее решения. В данном упражнении чрезвычайно важно сохранять конфиденциальность и анонимность.

Упражнение «Делай как я».

Инструкция: участники коррекции рассаживаются по кругу и бросают друг другу воображаемый мяч. Тот участник, которому бросили мяч, должен рассказать о своих жизненных кризисах, своих переживаниях в критических событиях жизни и поделиться опытом преодоления критических состояний. Затем он пасует воображаемый мяч другому участнику. В конце проводится обсуждение, на котором участники должны отметить открытия и приобретения, которые они положили в «копилку» собственного жизненного опыта.

Занятие 10

Цель: формирование перспективного и транспективного локуса смысла

жизни, развитие регуляторных функций временного планирования, оценивания и корректирования. коррекция системы жизненных целей, планов и программ, повышение уровня опосредованности смысла жизни.

Упражнение разминка «Рисунок в парах».

Инструкция: Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу бумаги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам. Слова ведущего: «Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут.»

Анализ упражнения: Какую тактику вы применяли во время совместного рисования? Какой рисунок получился в результате? Все пары довольны получившимся результатом? Чьи идеи не реализовались? Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

Упражнение «Жизненная стратегия».

Инструкция: на первом – мотивировочном этапе упражнения ведущий обсуждает с участниками коррекционной группы вопрос о том, как важно ставить и удерживать в сознании жизненные цели. Здесь же необходимо вскрыть одно из главных противоречий человеческой жизни: временной бюджет жизни лимитирован, большая часть временного запаса «съедается» повседневными делами и заботами, а времени на действительно значимые жизненные цели порой катастрофически недостает. Ведущий замечает, что человеческая жизнь не столь уж длительна и для большей убедительности данного тезиса проводит небольшой расчет: в сутках 24 часа; из них 8-9 часов человек спит (физиологическая норма), остальное время бодрствует и пребывает в активном состоянии реализации определенных целей. Из оставшихся 15 часов бодрствования 8 часов отнимает рабочий (учебный) день,

2 часа уходят на дорогу до места работы (учебы) и обратно, 1,5 часа на вечерний и утренний туалет, а также на приготовление и прием пищи. Домашние заботы также поглощают уйму времени и, кроме того, существуют так называемые «паразиты времени» – болтовня по телефону, случайные знакомые, телевизор и пр. Конкретные числа запрашиваются у самих участников. Расчет в любом случае показывает, что большую часть времени жизни поглощают повседневные дела, которые заслоняют от человека значимые цели его жизни и отнимают выделенное на них время. Ведущий указывает, что одной из самых распространенных причин растраты времени жизни является несформированность системы жизненных целей. На этом мотивировочная часть упражнения заканчивается.

Ведущий предъявляет участникам конкретное задание: в течение 5 минут с максимальной скоростью записать перечень тех жизненных целей, которые их привлекают. При этом не следует специально контролировать содержание этих целей: главная задача в том, чтобы сделать набросок всей палитры собственных жизненных целей, какими бы нереальными они ни казались. Для ускорения работы представляется возможным зашифровать жизненные цели понятным самому участнику способом. Ведущий засекает время и прерывает работу группы ровно через 5 минут. Дополнительно предоставляются 3 минуты для корректировки и восполнения перечня жизненных целей.

Ведущий отмечает, что необходимо осознавать не только далекие цели, но и цели ближайшей перспективы. Участники должны взять чистый лист бумаги и в течение 5 минут изложить в произвольном порядке как можно большее количество целей на ближайшую пятилетку своей жизни. Повторение в перечне пятилетних целей некоторых целей из первого перечня не должно смущать участников. Правила составления списка пятилетних целей аналогичны правилам работы на предыдущем этапе. По истечении 5 минут ведущий останавливает участников и дает 3 минуты на редакцию списка целей.

Далее ведущий предлагает мысленно перенестись в ситуацию, когда каждый участник узнает, что ему осталось по той или иной причине 6 месяцев жизни. Необходимо мысленно вжиться в эту ситуацию и в течение 5 минут изложить те цели, реализацией которых занялся бы участник в течение оставшегося времени. Работа организуется стандартным способом.

В результате выполнения упражнения каждый участник продуцирует три списка жизненных целей. Ведущий замечает, что для того, чтобы реализовать такое огромное количество жизненных целей необходима не одна и не две жизни, поэтому человеку всегда приходится выбирать между многими альтернативными линиями своей жизни. В этой связи необходимо проранжировать и выбрать три наиболее значимые цели в каждом из списков. На это задание отводится 10 минут. В итоге каждый из участников сокращает исходную матрицу жизненных целей до девяти наиболее важных целей. Далее среди этих девяти целей необходимо выделить три цели чрезвычайной важности и соподчинить их между собой.

После того, как приоритеты в жизненных целях определены, участникам необходимо обеспечить запас мотивации для исполнения жизненной стратегии. Здесь целесообразно прибегнуть к помощи метода творческой визуализации. Участники должны принять релаксационную позу и выполнить несколько упражнений на психофизическую релаксацию. После этого ведущий дает инструкцию: «Представьте, что Вам удалось реализовать Ваши заветные цели. Как это улучшило Вашу жизнь? Как Вы выглядите? Как Вы себя чувствуете? Какие люди Вас окружают?».

В завершение упражнения участники образуют круг и делятся вынесенным опытом. Напоследок ведущий сообщает группе, что данным методом можно воспользоваться самостоятельно в переломных и рубежных событиях жизни, например, ежегодно в день своего рождения, для лучшего осознания своих жизненных путеводных ориентиров.

Упражнение «Пожелания (прощальный ритуал)».

Инструкция: ведущий объявляет группе об окончании цикла занятий,

благодарит участников за активность, доверительность, искренность. Он призывает участников выразить друг другу благодарность за помощь и поддержку в решении индивидуальных жизненных проблем. Предлагается составить друг для друга пожелания. Ведущий моделирует ситуацию: «Давайте представим, что вы видите друг друга в последний раз. Перед каждым из вас расстилается долгий жизненный путь. Какие пожелания и напутствия на долгие годы жизни Вы оставите друг другу?». Каждый член группы должен приколоть себе на спину лист бумаги, на котором остальные оставят свои биографические пожелания. Участники перемещаются по залу в свободном режиме, встречаются, обмениваются благодарностями и пожеланиями. Список пожеланий можно прочесть только дома.

Таблица 1 – Индивидуальные данные членов экспериментальной группы 2 по опроснику «Методика исследования самооотношения» С. Р. Пантилеева

№	Шк	Шк	Шк	Шк	Шк	Шк	Шк	Шк	Шк	Н.ф	Н.ф	Н.ф
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
1	5	4	3	3	1	5	3	9	7	15	9	16
2	8	6	4	5	5	8	6	7	6	23	19	13
3	6	8	6	7	7	5	9	1	1	27	21	2
4	5	10	6	7	7	6	8	4	2	28	21	6
5	8	7	7	8	9	8	7	1	1	30	24	2
6	4	7	8	7	8	8	5	5	4	26	21	9
7	5	6	5	4	7	8	5	1	5	20	20	6
8	5	13	6	3	5	7	4	5	8	27	16	13
9	6	7	6	8	7	7	5	3	4	27	19	7
10	5	5	7	4	7	8	5	3	3	21	20	6
11	9	8	7	6	7	5	7	1	1	30	19	2
12	7	5	4	6	4	5	5	6	6	22	14	12
13	6	6	4	7	7	5	6	5	4	23	18	9
14	8	8	8	8	10	6	5	1	3	32	21	4
15	7	8	9	9	10	9	7	3	1	33	26	4
16	7	8	8	5	10	9	7	3	2	28	26	5
17	6	7	8	9	9	9	7	1	1	30	25	2
18	6	7	5	6	9	9	7	3	6	24	25	9
19	7	6	5	7	9	7	5	5	4	25	21	9
20	7	7	7	5	7	6	4	1	5	26	17	6
21	6	7	7	6	9	8	6	1	2	26	23	3
22	6	7	8	6	9	10	6	3	3	27	25	6
23	6	7	6	7	9	8	6	2	2	26	23	24
24	7	6	7	6	7	8	7	3	1	26	22	4
25	6	6	6	6	9	9	7	3	4	24	25	7
Ср. зна ч.	6,3	7,1	6,8	6,2	7,5	8,1	6	3,2	3,4	26,2	21,6	6,6

Таблица 2 – Индивидуальные данные членов экспериментальной группы 1 по опроснику «Методика исследования самоотношения» С. Р. Панталева

№	Шк	Н.ф	Н.ф	Н.ф								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
1	7	8	9	4	8	4	5	1	5	28	17	6
2	6	6	8	6	7	5	5	3	2	26	17	5
3	7	5	8	8	7	8	7	4	4	28	22	8
4	6	7	8	8	8	9	8	5	6	29	25	11
5	6	7	7	6	8	6	5	4	2	26	19	6
6	7	7	8	8	10	7	5	4	2	30	22	6
7	6	7	4	8	10	8	9	5	2	25	27	7
8	9	7	4	6	7	8	6	3	4	26	21	7
9	6	5	3	4	5	5	6	5	5	18	16	10
10	6	5	6	4	8	8	7	5	4	21	23	9
11	6	8	8	6	9	5	7	6	6	28	21	12
12	3	1	4	1	2	3	2	9	9	9	7	18
13	5	7	4	6	5	8	3	5	6	22	16	11
14	5	6	4	6	6	6	5	3	6	21	17	9
15	5	7	7	6	7	7	5	8	7	25	19	15
16	3	5	4	4	9	4	2	8	9	16	15	17
17	6	6	3	6	7	9	5	4	2	21	21	6
18	6	7	9	7	8	10	8	5	2	29	26	7
19	6	5	7	4	7	5	6	5	4	22	18	9
20	1	5	4	5	5	3	5	7	9	15	13	16
21	6	5	3	6	6	7	5	5	7	20	18	12
22	1	5	4	2	7	7	4	6	6	12	18	12
23	6	7	4	8	9	5	5	5	5	25	19	10
24	6	10	7	7	6	8	7	3	2	30	21	5
25	10	10	9	7	8	6	6	3	2	36	20	5
Ср. зна ч.	5,6	6,3	5,8	5,7	7,2	6,4	5,5	4,8	4,7	23,5	19,1	9,6

Таблица 3 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 1 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	7	40	5	9.5
2	6	24.5	8	46
3	7	40	6	24.5
4	6	24.5	5	9.5
5	6	24.5	8	46
6	7	40	4	5
7	6	24.5	5	9.5
8	9	48.5	5	9.5
9	6	24.5	6	24.5
10	6	24.5	5	9.5
11	6	24.5	9	48.5
12	3	3.5	7	40
13	5	9.5	6	24.5
14	5	9.5	8	46
15	5	9.5	7	40
16	3	3.5	7	40
17	6	24.5	6	24.5
18	6	24.5	6	24.5
19	6	24.5	7	40
20	1	1.5	7	40
21	6	24.5	6	24.5
22	1	1.5	6	24.5
23	6	24.5	6	24.5
24	6	24.5	7	40
25	10	50	6	24.5
Суммы:		575.5		699.5

Результат: $U_{Эмп} = 250.5$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (250,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 4 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 2 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	8	43	4	2
2	6	17	6	17
3	5	7.5	8	43
4	7	30.5	10	48
5	7	30.5	7	30.5
6	7	30.5	7	30.5
7	7	30.5	6	17
8	7	30.5	13	50
9	5	7.5	7	30.5
10	5	7.5	5	7.5
11	8	43	8	43
12	1	1	5	7.5
13	7	30.5	6	17
14	6	17	8	43
15	7	30.5	8	43
16	5	7.5	8	43
17	6	17	7	30.5
18	7	30.5	7	30.5
19	5	7.5	6	17
20	5	7.5	7	30.5
21	5	7.5	7	30.5
22	5	7.5	7	30.5
23	7	30.5	7	30.5
24	10	48	6	17
25	10	48	6	17
Суммы:		568.5		706.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 243,5$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (243,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 5 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 3 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	9	48.5	3	2.5
2	8	41.5	4	10.5
3	8	41.5	6	23
4	8	41.5	6	23
5	7	31.5	7	31.5
6	8	41.5	8	41.5
7	4	10.5	5	18
8	4	10.5	6	23
9	3	2.5	6	23
10	6	23	7	31.5
11	8	41.5	7	31.5
12	4	10.5	4	10.5
13	4	10.5	4	10.5
14	4	10.5	8	41.5
15	7	31.5	9	48.5
16	4	10.5	8	41.5
17	3	2.5	8	41.5
18	9	48.5	5	18
19	7	31.5	5	18
20	4	10.5	7	31.5
21	3	2.5	7	31.5
22	4	10.5	8	41.5
23	4	10.5	6	23
24	7	31.5	7	31.5
25	9	48.5	6	23
Суммы:		604		671

Результат: $U_{\text{эмп}} = 279$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = (279)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 6 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 4 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	4	8	3	3.5
2	6	23.5	5	13.5
3	8	44.5	7	36
4	8	44.5	7	36
5	6	23.5	8	44.5
6	8	44.5	7	36
7	8	44.5	4	8
8	6	23.5	3	3.5
9	4	8	8	44.5
10	4	8	4	8
11	6	23.5	6	23.5
12	1	1	6	23.5
13	6	23.5	7	36
14	6	23.5	8	44.5
15	6	23.5	9	49.5
16	4	8	5	13.5
17	6	23.5	9	49.5
18	7	36	6	23.5
19	4	8	7	36
20	5	13.5	5	13.5
21	6	23.5	6	23.5
22	2	2	6	23.5
23	8	44.5	7	36
24	7	36	6	23.5
25	7	36	6	23.5
Суммы:		598.5		676.5

Результат: $U_{Эмп} = 273,5$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (273,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 7 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 5 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	8	31	1	1
2	7	19.5	5	6
3	7	19.5	7	19.5
4	8	31	7	19.5
5	8	31	9	40
6	10	48	8	31
7	10	48	7	19.5
8	7	19.5	5	6
9	5	6	7	19.5
10	8	31	7	19.5
11	9	40	7	19.5
12	2	2	4	3
13	5	6	7	19.5
14	6	10	10	48
15	7	19.5	10	48
16	9	40	10	48
17	7	19.5	9	40
18	8	31	9	40
19	7	19.5	9	40
20	5	6	7	19.5
21	6	10	9	40
22	7	19.5	9	40
23	9	40	9	40
24	6	10	7	19.5
25	8	31	9	40
Суммы:		588.5		686.5

Результат: $U_{Эмп} = 263,5$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (273,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 8 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 6 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	4	3.5	5	9.5
2	5	9.5	8	34.5
3	8	34.5	5	9.5
4	9	45	6	17.5
5	6	17.5	8	34.5
6	7	24	8	34.5
7	8	34.5	8	34.5
8	8	34.5	7	24
9	5	9.5	7	24
10	8	34.5	8	34.5
11	5	9.5	5	9.5
12	3	1.5	5	9.5
13	8	34.5	5	9.5
14	6	17.5	6	17.5
15	7	24	9	45
16	4	3.5	9	45
17	9	45	9	45
18	10	49.5	9	45
19	5	9.5	7	24
20	3	1.5	6	17.5
21	7	24	8	34.5
22	7	24	10	49.5
23	5	9.5	8	34.5
24	8	34.5	8	34.5
25	6	17.5	9	45
Суммы:		552.5		722.5

Результат: $U_{Эмп} = 227,5$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (227,5)$ находится в зоне значимости.

Таблица 9 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 7 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	5	15.5	3	3.5
2	5	15.5	6	28
3	7	38.5	9	48.5
4	8	46	8	46
5	5	15.5	7	38.5
6	5	15.5	5	15.5
7	9	48.5	5	15.5
8	6	28	4	6
9	6	28	5	15.5
10	7	38.5	5	15.5
11	7	38.5	7	38.5
12	2	1.5	5	15.5
13	3	3.5	6	28
14	5	15.5	7	38.5
15	5	15.5	7	38.5
16	2	1.5	7	38.5
17	5	15.5	7	38.5
18	8	46	5	15.5
19	6	28	4	6
20	5	15.5	6	28
21	5	15.5	6	28
22	4	6	6	28
23	5	15.5	7	38.5
24	7	38.5	7	38.5
25	6	28		
Суммы:		574		651

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 249$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 217$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (249)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 10 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 8 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1	5	9	49.5
2	3	17	7	45.5
3	4	26	1	5
4	5	35	4	26
5	4	26	1	5
6	4	26	5	35
7	5	35	1	5
8	3	17	5	35
9	5	35	3	17
10	5	35	3	17
11	6	43	1	5
12	9	49.5	6	43
13	5	35	5	35
14	3	17	1	5
15	8	47.5	3	17
16	8	47.5	3	17
17	4	26	1	5
18	5	35	3	17
19	5	35	5	35
20	7	45.5	1	5
21	5	35	1	5
22	6	43	3	17
23	5	35	2	10
24	3	17	3	17
25	3	17	3	17
Суммы:		785		490

Результат: $U_{эмп} = 165$. Критические значения $U_{кр} = 227$, $p \leq 0.05$, $U_{кр} = 192$, $p \leq 0.01$. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп} = (165)$ находится в зоне значимости

Таблица 11 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 9 шкале

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	5	33	7	45
2	2	12.5	6	39.5
3	4	26	1	3.5
4	6	39.5	2	12.5
5	2	12.5	1	3.5
6	2	12.5	4	26
7	2	12.5	5	33
8	4	26	8	47
9	5	33	4	26
10	4	26	3	20
11	6	39.5	1	3.5
12	9	49	6	39.5
13	6	39.5	4	26
14	6	39.5	3	20
15	7	45	1	3.5
16	9	49	2	12.5
17	2	12.5	1	3.5
18	2	12.5	6	39.5
19	4	26	4	26
20	9	49	5	33
21	7	45	2	12.5
22	6	39.5	3	20
23	5	33	2	12.5
24	2	12.5	1	3.5
25	2	12.5	4	26
Суммы:		737.5		537.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 212,5$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (212,5)$ находится в зоне значимости.

Таблица 12 - Индивидуальные данные экспериментальной группы по методике «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД), по параметру большей значимости (ценности)

№ исп.	№ понятия по методике «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	3	9	10	0	5	11	4	8	4	7	4	1
2	1	7	0	5	10	6	9	4	2	7	10	5
3	3	10	3	5	10	7	7	3	1	0	10	7
4	5	11	5	4	4	8	8	4	2	5	5	5
5	7	11	8	1	7	10	3	4	7	6	0	2
6	4	11	5	0	9	9	7	5	2	3	9	1
7	0	11	3	2	6	10	8	5	2	5	9	5
8	6	9	5	1	8	8	7	5	4	2	11	0
9	8	4	8	3	3	6	1	2	4	6	11	10
10	4	5	0	4	5	8	8	8	6	6	11	1
11	4	7	7	5	8	10	2	4	3	4	11	0
12	1	11	8	2	8	9	6	3	5	4	9	0
13	6	10	2	1	11	7	2	4	9	3	8	3
14	0	9	2	5	10	6	8	5	6	1	11	3
15	2	4	3	4	11	4	7	8	1	6	10	6
16	3	11	4	1	6	1	10	5	9	8	7	1
17	0	9	6	2	4	7	9	10	1	6	9	3
18	4	9	6	3	3	7	2	8	9	9	11	3
19	9	9	4	0	5	5	2	6	8	5	6	7
20	2	11	3	1	6	10	4	8	2	6	11	1
21	3	10	4	5	8	8	5	6	1	6	11	4
22	4	9	3	3	11	6	8	9	1	7	10	2
23	3	10	3	2	8	9	6	8	3	8	11	2
24	6	9	4	2	11	10	4	6	2	7	10	2
25	2	11	2	2	10	8	5	8	2	4	11	3
сумма	90	227	108	63	187	190	142	146	96	131	226	77
Ср. знач.	3,6	9,1	4,3	2,6	7,5	7,6	5,7	5,8	3,8	5,2	9,1	3,1

Таблица 13 – Индивидуальные данные экспериментальной группы по методике «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД), по параметру доступности.

№ исп.	№ понятия по методике «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	8	3	3	8	7	0	1	11	7	10	3	5
2	2	3	0	4	7	1	7	6	10	7	8	8
3	3	4	3	10	11	4	7	0	6	1	9	7
4	8	2	6	6	4	0	9	7	6	3	6	9
5	10	4	9	6	5	2	9	5	9	3	0	4
6	11	0	1	10	4	2	7	5	7	8	3	8
7	8	2	2	11	3	0	6	10	8	7	3	6
8	6	1	4	11	4	0	9	9	6	6	3	7
9	11	7	3	8	0	4	1	4	8	6	5	9
10	3	6	3	7	6	8	6	5	4	6	11	0
11	7	6	6	6	9	10	2	2	1	4	11	2
12	7	2	8	11	5	4	6	6	4	9	4	0
13	3	1	1	9	11	4	3	7	10	4	5	8
14	2	2	3	9	7	0	10	5	10	4	7	7
15	7	3	10	9	0	8	5	5	5	9	1	4
16	7	8	4	5	2	4	11	1	8	7	0	6
17	10	0	3	11	8	1	7	4	7	2	6	7
18	7	8	2	6	5	7	2	9	5	0	11	4
19	3	10	1	3	8	5	7	10	4	9	0	6
20	6	2	4	5	8	2	5	4	8	6	4	2
21	8	3	7	8	7	3	7	2	9	7	2	5
22	7	4	6	8	6	2	8	5	3	5	8	2
23	8	3	5	9	4	2	6	5	5	8	2	2
24	6	2	6	2	6	5	5	8	4	6	4	5
25	9	2	5	9	8	2	8	5	7	4	6	4
сумма	167	88	105	191	145	80	154	140	161	141	122	127
Ср. знач.	6,1	3,6	4,2	7,6	5,8	3,2	6,2	5,6	6,4	5,6	4,9	5,1

**Таблица 14 – Индивидуальные данные контрольной группы по методике
«УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В
РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД), по параметру большей
значимости (ценности)**

№ исп.	№ понятия по методике «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	3	11	7	1	9	3	7	4	5	6	10	0
2	1	11	2	4	9	7	6	8	5	7	7	0
3	2	6	6	3	10	7	1	4	10	3	10	2
4	5	5	6	0	9	7	7	1	2	9	11	4
5	4	11	5	0	7	9	4	7	2	6	10	1
6	6	6	4	2	9	1	9	10	6	3	10	0
7	3	10	5	2	10	5	7	7	6	1	10	0
8	6	11	7	4	9	5	8	2	3	1	10	0
9	2	11	5	9	9	8	6	5	4	5	10	0
10	2	11	0	2	7	8	5	7	4	8	10	2
11	5	2	9	2	10	8	6	10	8	10	1	3
12	6	5	5	3	9	5	6	9	5	9	3	5
13	2	2	9	4	7	8	8	7	8	10	6	2
14	4	2	5	2	9	9	3	5	4	8	8	4
15	6	3	7	2	8	8	7	9	7	10	1	3
16	5	2	6	2	4	8	3	5	6	5	10	2
17	8	1	5	1	8	6	5	6	2	9	8	5
18	4	1	4	3	10	8	6	5	4	8	5	3
19	6	5	5	1	5	6	4	8	5	10	8	5
20	3	4	2	2	9	9	3	10	3	7	6	3
21	8	6	9	5	8	8	3	5	4	8	6	4
22	4	3	7	1	9	8	2	3	5	8	6	2
23	6	2	9	2	10	9	5	8	6	9	2	2
24	6	5	7	4	9	6	5	7	4	7	5	2
25	5	0	4	2	8	10	4	8	7	8	2	3
Ср. знач.	4,5	5,5	5,6	2,5	8,4	7,1	5,2	6,4	5	7	7	2,3

**Таблица 15 – Индивидуальные данные контрольной группы по методике
«УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В
РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД), по параметру доступности**

№ исп.	№ понятия по методике «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	11	0	11	6	9	5	8	7	2	3	1	7
2	8	11	3	9	2	2	4	8	7	6	0	4
3	9	10	8	5	0	9	3	5	9	4	2	2
4	7	4	6	11	1	4	7	4	10	2	0	7
5	7	0	4	11	3	2	1	6	9	8	5	10
6	6	1	5	10	4	4	9	5	8	3	0	11
7	9	0	4	10	1	3	6	5	7	8	2	11
8	7	0	7	8	10	6	1	6	5	5	9	2
9	8	8	1	7	7	4	11	7	3	5	1	3
10	6	5	11	5	8	6	9	3	3	1	10	0
11	6	8	6	3	5	5	10	2	6	8	6	6
12	9	5	8	4	8	3	9	5	4	7	8	8
13	8	4	9	6	6	9	8	8	2	6	2	7
14	3	6	7	5	4	7	6	4	9	7	6	6
15	6	5	2	7	8	6	6	6	6	9	3	8
16	8	4	5	9	9	3	4	8	3	8	2	3
17	3	5	8	5	8	2	4	8	6	9	3	4
18	9	2	4	4	4	9	5	4	4	8	5	6
19	6	5	2	2	8	9	3	7	3	10	1	2
20	4	8	2	5	9	2	7	9	10	8	3	4
21	6	5	3	4	8	6	2	8	8	7	4	4
22	2	6	4	6	6	8	8	4	9	8	6	6
23	9	3	6	8	8	5	8	6	3	3	3	7
24	4	5	5	9	9	3	6	3	4	10	2	2
25	3	4	9	4	7	4	5	7	6	9	4	3
Ср. знач.	6,7	4,6	5,6	6,5	6,1	5,1	6	5,8	5,8	6,5	3,5	5,3

Таблица 16 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 1 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	-9	2	-5	14
2	-7	5.5	-1	33.5
3	-7	5.5	0	39
4	-2	30.5	-3	24.5
5	-3	24.5	-3	24.5
6	0	39	-7	5.5
7	-6	9.5	-8	3
8	-1	33.5	0	39
9	-6	9.5	-3	24.5
10	-4	18	1	43.5
11	-1	33.5	-3	24.5
12	-3	24.5	-6	9.5
13	-6	9.5	3	49
14	1	43.5	-2	30.5
15	0	39	-5	14
16	-3	24.5	-4	18
17	5	50	-10	1
18	-5	14	-3	24.5
19	0	39	0	39
20	-1	33.5	-4	18
21	2	46.5	-5	14
22	2	46.5	-3	24.5
23	-3	24.5	-5	14
24	2	46.5	0	39
25	2	46.5	-7	5.5
Суммы:		699		576

Результат: $U_{Эмп} = 251$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (251)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 17 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 2 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	6	31	11	48.5
2	4	27	0	17.5
3	6	31	-4	4
4	9	42	1	22
5	7	35	11	48.5
6	11	48.5	5	28.5
7	9	42	10	46
8	8	38	11	48.5
9	-3	7.5	3	26
10	-1	13.5	6	31
11	1	22	-6	1
12	9	42	0	17.5
13	9	42	-2	10
14	7	35	-4	4
15	1	22	-2	10
16	2	25	-2	10
17	9	42	-4	4
18	1	22	-1	13.5
19	-1	13.5	0	17.5
20	9	42	-4	4
21	7	35	1	22
22	5	28.5	-3	7.5
23	7	35	-1	13.5
24	7	35	0	17.5
25	9	42	-4	4
Суммы:		798.5		476.5

Результат: $U_{Эмп} = 151,5$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (151,5)$ находится в зоне значимости.

Таблица 18 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 3 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	-4	4	7	50
2	-1	17.5	0	25
3	-2	12.5	0	25
4	0	25	-1	17.5
5	1	33	-1	17.5
6	-1	17.5	4	45
7	1	33	1	33
8	0	25	1	33
9	4	45	5	47.5
10	-11	1	-3	7.5
11	3	40.5	1	33
12	-3	7.5	0	25
13	0	25	1	33
14	-2	12.5	-1	17.5
15	5	47.5	-7	2
16	1	33	0	25
17	-3	7.5	3	40.5
18	0	25	4	45
19	3	40.5	3	40.5
20	0	25	-1	17.5
21	6	49	-3	7.5
22	3	40.5	-3	7.5
23	3	40.5	-2	12.5
24	2	37	-2	12.5
25	-5	3	-3	7.5
Суммы:		647.5		627.5
<p>Результат: $U_{\text{эмп}} = 302,5$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = (302,5)$ находится в зоне незначимости.</p>				

Таблица 19 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 4 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	-5	20.5	-8	9.5
2	-5	20.5	1	48.5
3	-2	39.5	-5	20.5
4	-11	1.5	-2	39.5
5	-11	1.5	-5	20.5
6	-8	9.5	-10	3.5
7	-8	9.5	-9	6
8	-4	28	-10	3.5
9	2	50	-5	20.5
10	-3	34	-3	34
11	-1	44	-1	44
12	-1	44	-9	6
13	-2	39.5	-8	9.5
14	-3	34	-4	28
15	-5	20.5	-5	20.5
16	-7	13	-4	28
17	-4	28	-9	6
18	-1	44	-3	34
19	-1	44	-3	34
20	-3	34	-4	28
21	1	48.5	-3	34
22	-5	20.5	-5	20.5
23	-6	15	-7	13
24	-5	20.5	0	47
25	-2	39.5	-7	13
Суммы:		703.5		571.5

Результат: $U_{\text{эмп}} = 246,5$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = (246,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 20 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 5 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	0	16.5	-2	6
2	7	46	3	31.5
3	10	49	-1	10
4	8	47	0	16.5
5	4	36.5	2	26.5
6	5	41.5	5	41.5
7	9	48	3	31.5
8	-1	10	4	36.5
9	2	26.5	3	31.5
10	-1	10	-1	10
11	5	41.5	-1	10
12	1	22.5	3	31.5
13	1	22.5	0	16.5
14	5	41.5	3	31.5
15	0	16.5	11	50
16	-5	1	4	36.5
17	0	16.5	-4	2
18	6	45	-2	6
19	-3	3.5	-3	3.5
20	0	16.5	-2	6
21	0	16.5	1	22.5
22	3	31.5	5	41.5
23	2	26.5	4	36.5
24	0	16.5	5	41.5
25	1	22.5	2	26.5
Суммы:		671.5		603.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 278,5$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (278,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 21 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 7 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	-1	22.5	-1	22.5
2	2	45.5	2	45.5
3	-2	17.5	-2	17.5
4	0	29.5	0	29.5
5	3	47.5	3	47.5
6	0	29.5	0	29.5
7	1	38.5	1	38.5
8	7	49.5	7	49.5
9	-5	3.5	-5	3.5
10	-4	7.5	-4	7.5
11	-4	7.5	-4	7.5
12	-3	13.5	-3	13.5
13	0	29.5	0	29.5
14	-3	13.5	-3	13.5
15	1	38.5	1	38.5
16	-1	22.5	-1	22.5
17	1	38.5	1	38.5
18	1	38.5	1	38.5
19	1	38.5	1	38.5
20	-4	7.5	-4	7.5
21	1	38.5	1	38.5
22	-6	1.5	-6	1.5
23	-3	13.5	-3	13.5
24	-1	22.5	-1	22.5
25	-1	22.5	-1	22.5
Суммы:		637.5		637.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 312,5$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (312,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 22 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 8 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	-3	8.5	-3	8.5
2	0	24	-2	15
3	-1	20	3	37.5
4	-3	8.5	-3	8.5
5	1	28.5	-1	20
6	5	48	0	24
7	2	33	-5	1
8	-4	3	-4	3
9	-2	15	-2	15
10	4	44	3	37.5
11	8	50	2	33
12	4	44	-3	8.5
13	-1	20	-3	8.5
14	1	28.5	0	24
15	3	37.5	3	37.5
16	-3	8.5	4	44
17	-2	15	6	49
18	1	28.5	-1	20
19	1	28.5	-4	3
20	1	28.5	4	44
21	-3	8.5	4	44
22	-1	20	4	44
23	2	33	3	37.5
24	4	44	-2	15
25	1	28.5	3	37.5
Суммы:		655.5		619.5
<p>Результат: $U_{\text{Эмп}} = 294,5$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (294,5)$ находится в зоне незначимости.</p>				

Таблица 23 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 9 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	3	46	-3	20
2	-2	24.5	-8	2
3	1	36.5	-5	10.5
4	-8	2	-4	16
5	-7	4.5	-2	24.5
6	-2	24.5	-5	10.5
7	-1	29.5	-6	7
8	-2	24.5	-2	24.5
9	1	36.5	-4	16
10	1	36.5	2	42.5
11	2	42.5	2	42.5
12	1	36.5	1	36.5
13	6	50	-1	29.5
14	-5	10.5	-4	16
15	1	36.5	-4	16
16	3	46	1	36.5
17	-4	16	-6	7
18	0	31.5	4	48.5
19	2	42.5	4	48.5
20	-7	4.5	-6	7
21	-4	16	-8	2
22	-4	16	-2	24.5
23	3	46	-2	24.5
24	0	31.5	-2	24.5
25	1	36.5	-5	10.5
Суммы:		727.5		547.5
<p>Результат: $U_{\text{эмп}} = 222,5$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = (222,5)$ находится в зоне значимости.</p>				

Таблица 24 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 10 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	3	43.5	-3	9
2	1	36	0	27
3	-1	17	-1	17
4	7	48.5	2	40.5
5	-2	12.5	3	43.5
6	0	27	-5	2.5
7	-7	1	-2	12.5
8	-4	5	-4	5
9	0	27	0	27
10	7	48.5	0	27
11	2	40.5	0	27
12	2	40.5	-5	2.5
13	4	45.5	-1	17
14	1	36	-3	9
15	1	36	-3	9
16	-3	9	-1	17
17	0	27	4	45.5
18	0	27	9	50
19	0	27	-4	5
20	-1	17	0	27
21	1	36	-1	17
22	0	27	2	40.5
23	6	47	0	27
24	-3	9	1	36
25	-1	17	0	27
Суммы:		707.5		567.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 242,5$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (242,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 25 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 11 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1	16	9	46
2	2	19.5	7	37.5
3	1	16	8	41.5
4	-1	6.5	11	50
5	0	11	5	29.5
6	-6	1	10	49
7	6	33.5	8	41.5
8	8	41.5	1	16
9	6	33.5	9	46
10	0	11	0	11
11	0	11	-5	2.5
12	5	29.5	-5	2.5
13	3	23.5	4	26.5
14	4	26.5	2	19.5
15	9	46	-2	4.5
16	7	37.5	8	41.5
17	3	23.5	5	29.5
18	0	11	0	11
19	6	33.5	7	37.5
20	7	37.5	3	23.5
21	9	46	2	19.5
22	2	19.5	0	11
23	9	46	-1	6.5
24	6	33.5	3	23.5
25	5	29.5	-2	4.5
Суммы:		643.5		631.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 306,5$. Критические значения $U_{\text{Кр}} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}} = (306,5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 27 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по 12 показателю

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	-7	5	-4	13
2	-4	13	-3	19
3	0	37.5	0	37.5
4	-3	19	-4	13
5	-9	3	-2	24.5
6	-11	1.5	-7	5
7	-11	1.5	-1	30
8	-2	24.5	-7	5
9	-3	19	1	43.5
10	2	46	1	43.5
11	-3	19	-2	24.5
12	-3	19	0	37.5
13	-5	8.5	-5	8.5
14	-2	24.5	-4	13
15	-5	8.5	-1	30
16	-1	30	1	43.5
17	1	43.5	-1	30
18	-3	19	-1	30
19	3	47	0	37.5
20	-1	30	0	37.5
21	0	37.5	-3	19
22	-4	13	-1	30
23	-5	8.5		
24	0	37.5		
25	0	37.5		
Суммы:		553		575

Результат: $U_{Эмп} = 228$. Критические значения $U_{Кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп} = (228)$ находится в зоне незначимости.

**Таблица 28 – Индивидуальные данные членов контрольной группы по тесту
«Смысло-жизненные ориентации» Д. А. Леонтьева**

№	Субшкала 1 (Цели)	Субшкала 2 (Процесс)	Субшкала 3 (Результат)	Субшкала 4 (Локус контроля - Я)	Субшкала 5 (Локус контроля - жизнь)
1.	44	40	31	26	31
2.	32	31	27	21	18
3.	19	21	12	14	19
4.	38	33	27	22	32
5.	31	37	26	22	30
6.	40	40	27	27	37
7.	39	31	30	26	38
8.	40	40	35	28	41
9.	38	33	29	24	35
10.	40	38	28	25	37
11.	36	31	28	27	22
12.	24	18	20	16	18
13.	20	16	13	15	21
14.	22	18	21	14	21
15.	39	40	33	27	40
16.	36	28	26	23	33
17.	38	24	29	24	30
18.	24	24	20	16	20
19.	22	25	26	15	24
20.	41	38	30	28	41
21.	42	38	29	24	29
22.	40	35	29	24	34
23.	43	41	31	28	40
24.	36	37	30	24	37
25.	40	26	31	26	32
сумма	864	783	668	566	760
Ср. знач.	34,5	31,3	26,7	22,6	30,4

Таблица 29 – Индивидуальные данные членов экспериментальной группы по тесту
«Смысло-жизненные ориентации» Д. А. Леонтьева

№	Субшкала 1 (Цели)	Субшкала 2 (Процесс)	Субшкала 3 (Результат)	Субшкала 4 (Локус контроля - Я)	Субшкала 5 (Локус контроля - жизнь)
1.	24	22	21	16	21
2.	42	42	35	28	42
3.	35	30	27	19	35
4.	42	42	35	21	38
5.	40	36	32	21	28
6.	22	20	19	14	19
7.	24	14	16	12	20
8.	37	35	27	21	25
9.	31	28	20	18	26
10.	41	33	28	24	35
11.	41	31	29	24	28
12.	11	13	8	5	7
13.	28	19	29	16	25
14.	33	26	21	19	26
15.	9	10	16	5	11
16.	23	33	24	20	28
17.	29	35	25	22	38
18.	20	18	17	12	17
19.	27	17	19	15	23
20.	39	37	29	23	27
21.	26	17	27	14	23
22.	35	28	23	21	28
23.	25	35	26	22	30
24.	27	33	22	19	36
25.	24	22	21	16	21
Ср. знач.	29,4	27,1	23,8	17,9	26,3

Таблица 30 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по субшкале 1

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	24	11	44	50
2	42	47	32	23
3	35	25.5	19	3
4	42	47	38	32
5	40	39.5	31	21.5
6	22	7	40	39.5
7	24	11	39	35
8	37	30	40	39.5
9	31	21.5	38	32
10	41	44	40	39.5
11	41	44	36	28
12	11	2	24	11
13	28	18	20	4.5
14	33	24	22	7
15	9	1	39	35
16	29	19.5	36	28
17	29	19.5	38	32
18	20	4.5	24	11
19	27	16.5	22	7
20	39	35	41	44
21	26	15	42	47
22	35	25.5	40	39.5
23	25	14	43	49
24	27	16.5	36	28
25	24	11	40	39.5
Суммы:		549.5		725.5
<p>Результат: $U_{\text{эмп}} = 224,5$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = (224,5)$ находится в зоне значимости.</p>				

Таблица 31 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по субшкале 2

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	22	13.5	40	45.5
2	42	49.5	31	25.5
3	30	23	21	12
4	42	49.5	33	30
5	36	37	37	39
6	20	11	40	45.5
7	14	3	31	25.5
8	35	34.5	40	45.5
9	28	21	33	30
10	33	30	38	42
11	31	25.5	31	25.5
12	13	2	18	8
13	19	10	16	4
14	26	18.5	18	8
15	10	1	40	45.5
16	33	30	28	21
17	35	34.5	24	15.5
18	18	8	24	15.5
19	17	5.5	25	17
20	37	39	38	42
21	17	5.5	38	42
22	28	21	35	34.5
23	35	34.5	41	48
24	33	30	37	39
25	22	13.5	26	18.5
Суммы:		550.5		724.5

Результат: $U_{эмп} = 225,5$. Критические значения $U_{кр} = 227$, $p < 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{эмп} = (225,5)$ находится в зоне значимости.

Таблица 32 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по субшкале 3

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	21	13.5	31	44
2	35	49	27	26.5
3	27	26.5	12	2
4	35	49	27	26.5
5	32	46	26	21.5
6	19	7.5	27	26.5
7	16	4.5	30	41
8	27	26.5	35	49
9	20	10	29	36
10	28	31	28	31
11	29	36	28	31
12	8	1	20	10
13	29	36	13	3
14	21	13.5	21	13.5
15	16	4.5	33	47
16	24	18	26	21.5
17	25	19	29	36
18	17	6	20	10
19	19	7.5	26	21.5
20	29	36	30	41
21	27	26.5	29	36
22	23	17	29	36
23	26	21.5	31	44
24	22	16	30	41
25	21	13.5	31	44
Суммы:		535.5		739.5
<p>Результат: $U_{\text{эмп}} = 210,5$. Критические значения $U_{\text{кр}} = 227$, $p \leq 0.05$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = (210,5)$ находится в зоне значимости.</p>				

Таблица 33 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по субшкале 4

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	16	14	26	42
2	28	48.5	21	24
3	19	19	14	6.5
4	21	24	22	28.5
5	21	24	22	28.5
6	14	6.5	27	45
7	12	3.5	26	42
8	21	24	28	48.5
9	18	17	24	36
10	24	36	25	40
11	24	36	27	45
12	5	1.5	16	14
13	16	14	15	10
14	19	19	14	6.5
15	5	1.5	27	45
16	20	21	23	31.5
17	22	28.5	24	36
18	12	3.5	16	14
19	15	10	15	10
20	23	31.5	28	48.5
21	14	6.5	24	36
22	21	24	24	36
23	22	28.5	28	48.5
24	19	19	24	36
25	16	14	26	42
Суммы:		475		800
<p>Результат: $U_{эм} = 150$. Критические значения $U_{кр} = 227$, $p \leq 0.05$, $U_{кр} = 192$, $p \leq 0.01$. Полученное эмпирическое значение $U_{эм} = (150)$ находится в зоне значимости.</p>				

Таблица 34 – Определение статистической значимости различий между исследуемыми группами с помощью критерия Манна-Уитни по субшкале 5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	21	11.5	31	31
2	42	50	18	4.5
3	35	37	19	6.5
4	38	44	32	32.5
5	28	24.5	30	29
6	19	6.5	37	41
7	20	8.5	38	44
8	25	18.5	41	48.5
9	26	20.5	35	37
10	35	37	37	41
11	28	24.5	22	14
12	7	1	18	4.5
13	25	18.5	21	11.5
14	26	20.5	21	11.5
15	11	2	40	46.5
16	28	24.5	33	34
17	38	44	30	29
18	17	3	20	8.5
19	23	15.5	24	17
20	27	22	41	48.5
21	23	15.5	29	27
22	28	24.5	34	35
23	30	29	40	46.5
24	36	39	37	41
25	21	11.5	32	32.5
Суммы:		553		722

Результат: $U_{эмп} = 228$. Критические значения $U_{кр} = 227$, $p \leq 0.05$.
Полученное эмпирическое значение $U_{эмп} = (228)$ находится в зоне незначимости.