

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Угдыжекова Анастасия Анатольевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии как средство развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

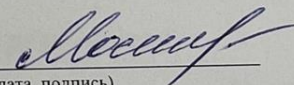
Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.п.н., доцент Мосина Н.А.

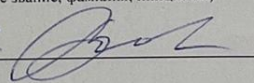
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы:

к.п.н., доцент Сафонова М.В.

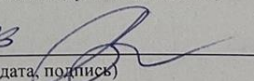
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23. 
(дата, подпись)

Научный руководитель:

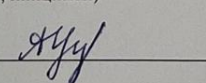
к.п.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23. 
(дата, подпись)

Обучающийся: Угдыжекова А.А.

(фамилия, инициалы)

01.12.2023 г. 
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

Содержание

Реферат	3
Введение.....	11
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛОЖИЗНЕННОЙ СФЕРЫ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	18
1.1. Исторические аспекты в развитии теорий смысложизненной сферы личности	18
1.2. Особенности смысложизненной сферы людей юношеского возраста в психолого-педагогической литературе	31
1.3. Специфика группового психологического консультирования студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии.....	38
Выводы по Главе 1	51
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СКАЗКОТЕРАПИИ	53
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	53
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	67
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента	74
Выводы по Главе 2	82
Заключение	85
Список используемых источников.....	89
Приложения	99

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии как средство развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников».

Текст диссертации расположен на 159 страницах, включая 10 рисунков, 2 таблицы, 5 приложений. В диссертации использовано 99 источников.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу групповых психологических консультаций, направленную на развитие смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников с помощью элементов сказкотерапии.

Объект исследования: процесс развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

Предмет исследования: групповое консультирование с элементами сказкотерапии как средство развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

Основная **гипотеза** исследования состоит в предположении о том, что процесс развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников будет результативен, если:

1) будет организовано групповое консультирование как форма психологического консультирования, раскрывающего возможности для реализации групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;

2) психологическое воздействие будет направлено на развитие деятельностного, эмоционального, когнитивного и рефлексивного компонентов;

3) в процессе группового консультирования будут использованы техники когнитивно-поведенческой психологии, техники арт-терапии (сказкотерапия).

Теоретическую и методологическую базу исследования составили:

– исследования исторических аспектов в развитии теорий смысложизненных ориентаций (Е.З. Басина, А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.Д. Ушинский, И. Кант, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд);

– исследования в области возрастной психологии, возрастной периодизации психического и физического развития в подростково-юношеском возрасте (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, В.Э. Чудновский, Д.Б. Эльконин, Дж. Биррен, Д. Бромли, А.Л. Гезелл, Г. Крайг, Ж. Пиаже, Г.С. Холл, Э. Эриксон);

– исследования психологической практики – психологического консультирования и его видов (Г.С. Абрамова, М.А. Гулина, Б.Д. Карвасарский, В.Д. Менделевич, Р.С. Немов, Х. Берке);

– исследования сказкотерапевтического метода (Е.В. Белинская, Е.А. Веселкова, Н.В. Вологодина, Е.Л. Доценко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, К.А. Михальченко);

– исследования в области практического применения сказкотерапии в процессе психологического консультирования (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л.Д. Короткова, Н.М. Погосова).

Для реализации поставленных задач используются следующие **методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; сравнение, обобщение и интерпретация научных данных.

2. Эмпирические – констатирующий эксперимент, тестирование, формирующий эксперимент

3. Количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных.

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические методики:

1. «Ценностные ориентации» М. Рокич.
2. Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой).
3. Тест СЖО Д.А. Леонтьева.

Экспериментальная база исследования: исследование было проведено на базе Хакасского государственного университета (ХГУ им Н.Ф. Катанова) г. Абакана. В исследовании приняли участие студенты 1 курса указанного образовательного учреждения в количестве 25 человек в возрасте от 17 до 19 лет, из них 18 девушек и 7 юношей.

Апробация результатов исследования Результаты исследования публиковались в сборнике научных статей «Новая наука», по итогам Международной научно-практической конференции «Молодые исследователи – современной России». Внедрение результатов исследования осуществлялось в ходе организации и проведения групповых консультационных встреч на базе ХГУ им Н.Ф. Катанова г. Абакана в кабинете психолога. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

Теоретическая значимость состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о смысложизненной сфере личности у студентов-первокурсников. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, способствующей развитию смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на становление смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

Структура диссертации: работа включает в себя введение, две главы,

заключение, список используемых источников и приложения.

Во **Введении** обоснована актуальность выбранной темы работы, сформулированы объект и предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, уточнены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** приведены теоретические основы проведенного исследования. Представлены научные позиции по проблеме смысложизненной сферы в юношеском возрасте. Выявлены и конкретизированы особенности формирования смысложизненной сферы в юношеском возрасте. Раскрыты возможности для использования группового психологического консультирования с целью развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

В **Главе 2** приведены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

Заключение представляет собой обобщение основных выводов, полученных в ходе выполнения диссертации, а также перспективы дальнейших исследований.

В **Приложениях** приведены результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, программа группового консультирования, направленная на развитие смысложизненной сферы в юношеском возрасте.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Abstract

Dissertation for a master's degree in the direction of training of psychological and pedagogical education "Group psychological counseling with elements of fairy tale therapy as a means of development of meaning-life sphere of freshmen students".

Volume – 159 pages, including 10 figures, 2 tables, 5 appendices. The number of sources used is 99.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally test a program of group psychological consultations aimed at developing the meaningful sphere of personality in first-year students using elements of fairy tale therapy.

Object of study: the process of development of the sphere of meaning in first-year students.

Subject of research: group counseling with elements of fairy tale therapy as a means of developing the sphere of meaning in first-year students.

The main hypothesis of the study is the assumption that the process of developing the sphere of meaning in life among first-year students will be effective if:

1) group counseling will be organized as a form of psychological counseling, revealing opportunities for the implementation of group forms of interaction to solve existing problems and difficulties;

2) psychological impact will be aimed at the development of activity, emotional, cognitive and reflexive components;

3) in the process of group counseling, techniques of cognitive-behavioral psychology and art therapy techniques (fairytale therapy) will be used.

The theoretical and methodological basis of the study was made up by:

– studies of historical aspects in the development of theories of meaning-positive sphere (I. Kant, Z. Freud, K. Rogers, A.A. Bodalev, S.L. Rubinstein, K.D. Ushinsky, V. Frankl, A. Maslow, A.N. Leontiev, E.Z. Basina);

– research in the field of age psychology, age periodization of mental and physical development in adolescence and young adulthood (G.S. Hall, A.L. Gesell, J. Piaget, E. Erikson). Piaget, E. Erikson, J. Birren, D. Bromley, G. Kraig, V.E. Chudnovsky, D.B. Elkonin, L.S. Vygotsky, L.I. Bozhovich, A.V. Petrovsky);

– studies of psychological practice - psychological counseling and its types (B.D. Karvasarsky, R.S. Nemov, V.D. Mendelevich, M.A. Gulina, G.S. Abramova, H. Berks);

– studies of the fairy tale therapy method (E.A. Veselkova, E.L. Dotsenko, T.D. Zinkevich-Evstigneeva, N.V. Vologodina, E.V. Belinskaya, K.A. Mikhalchenko);

– research in the field of practical application of fairy tale therapy in the process of psychological counseling (T.D. Zinkevich-Evstigneeva, L.D. Korotkova, N.M. Pogosova).

Research methods:

1. Theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem; comparison, synthesis and interpretation of scientific data;
2. Empirical – ascertaining experiment, testing, formative experiment.
3. Quantitative and qualitative methods of mathematical and statistical data processing.

In our experimental work, we used the following diagnostic techniques:

1. «Value orientations» M. Rokeach.
2. Questionnaire of coping strategies by C. Carver and M. Scheyer (adapted by T.O. Gordeeva, V.Yu. Shevyakhova).
3. Test of life support system D.A. Leontyev.

Experimental base of the study: the study was conducted on the basis of Khakass State University (KhSU named after N.F. Katanov) in Abakan. The study involved 25 first-year students of the specified educational institution aged from 17 to 19 years, of which 18 were girls and 7 boys.

Testing of the research results was carried out during the organization and conduct of group consultation meetings in the office of a psychologist at KhSU named after N.F. Katanov. A total of 8 lessons were conducted.

The theoretical significance lies in the introduction into scientific circulation of new empirical data about the meaningful life sphere of personality among first-year students. Diagnostic tools aimed at studying the meaningful life sphere of personality among first-year students have been substantiated and tested.

The practical significance of the study lies in the development of a group psychological counseling program that promotes the development of the meaningful sphere of personality in first-year students. The results of the study can be used in group and individual counseling, in socio-psychological trainings, seminars and training programs aimed at developing the meaningful sphere of personality in first-year students.

Structure of the dissertation: the work includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of sources used and applications.

In the Introduction, the relevance of the chosen topic of work is substantiated, the object and subject, the purpose and objectives of the research are formulated, a hypothesis is put forward, the scientific novelty, theoretical and practical significance of the research is clarified.

Chapter 1 provides the theoretical foundations of the study. Scientific positions on the problem of the sphere of meaning in life in adolescence are presented. The features of the formation of the sphere of meaning in life in adolescence have been identified and specified. The possibilities for using group psychological counseling for the purpose of developing the sphere of meaning in life among first-year students are revealed.

Chapter 2 presents the features of the organization and implementation of experimental work on the research topic. The methodological organization of the study is presented. The results of the ascertaining stage of the study, the essence and characteristics of the formative stage of the study, and information obtained during

the control stage of the study are presented sequentially. Conclusions are formulated based on the information received.

The conclusion is a summary of the main conclusions obtained during the dissertation, as well as prospects for further research.

The Appendices present the diagnostic results at the ascertaining and control stages of the study, a group counseling program aimed at developing the sphere of meaning in life in adolescence.

Thus, in the course of theoretical and experimental work the provisions of the hypothesis were confirmed, the objectives of the study were solved, and the goal was achieved.

Введение

Впервые размышления о цели своей жизни возникают в подростковом возрасте, как принято считать, к старшему подростковому возрасту школьник способен сделать выбор и наметить план своего дальнейшего развития. От того, на что будут направлены смысложизненные ориентации конкретного индивида, зависит его дальнейшая жизнь: личная и профессиональная. Но очень часто бывает так, что юноша, начиная свое профессиональное обучение на уровне среднего учебного заведения, либо высшего учебного заведения, путается в собственных смысложизненных ориентациях, либо же вовсе их не знает, теряет. Поэтому проблема смысла жизни и его составляющих является одной из наиболее актуальных проблем современной психологии.

В течение XX-XXI вв. вопросом смысла жизни занимались такие авторы, как С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.И. Донцов, Г.Е. Залесский, Г.А. Вайзер, Е.Е. Вахромов, Н.Л. Карпова и другие. Описывается, что к юношескому возрасту создаются предпосылки для формирования смысложизненной сферы личности. В этот период своей жизни человек начинает делать осознанный выбор, анализировать перспективы и приобретает самодостаточность.

Одним из важнейших компонентов данной диссертационной работы является изучение возрастной периодизации, определение границ юношеского возраста. Согласно исследованиям немецкого психолога Э.Х. Эриксона, в рамках теории психосоциального развития личности, периодизация которого положена в основу данной работы, юношей считается личность в период с 12 до 20 лет, где нас интересуют люди в возрасте от 17 до 19 лет. Другие зарубежные ученые и психологи обозначают подростково-юношеский возраст в период от 12 до 19 лет (Г. Крайг), с 11 до 20 лет (Д. Бромли).

В нашем исследовании мы опирались на работы Е.З. Басиной, А.Н. Леонтьева и А. Маслоу. Исходя из них, мы вывели определение «смысложизненной сферы личности» как совокупность смысложизненных

ориентаций человека, которые представляют собой способ конструирования собственной жизни в зависимости от присущей человеку системы ценностей, смыслов и целей.

Для развития смысложизненной сферы юношей можно использовать метод сказкотерапии в групповых психологических консультациях, как эффективное средство работы. В процессе сказкотерапии можно выявить неосознанные тенденции оценки без социальных установок, с высоким уровнем искренности и с ориентацией на личностные потребности (Е.А. Веселкова) [18].

Актуальность исследования содержится в том, что в современных условиях существенно продлен период детства: молодые люди, окончивая школу в 17-18 лет, должны принимать важные решения, касающиеся их дальнейшей жизни, но до этого момента находятся под опекой родителей в роли ребенка. Большинство юношей не умеют самостоятельно делать выбор, не имеют устойчивой смысложизненной сферы.

На наш взгляд, метод сказкотерапии актуален в решении проблем, связанных со смысложизненными ориентациями, так как индивидуальный текст выступает в качестве модели жизненных и смысложизненных отношений. Психотерапевтические сказки направлены на оказание психологической поддержки и избавление от страданий и негативных переживаний. Именно с помощью элементов сказкотерапии возможно мягко воздействовать на человека, организовывать его диалог с самим собой через написанные им сказки.

Многие авторы отмечают важность проведения психологической работы со студентами, которая включает регулярную и оперативную диагностику, а также психотерапевтическую работу. Актуальность такой работы обусловлена увеличением социальных требований к молодежи и сложностью социально-психологической адаптации студентов. Часто процесс адаптации студентов в вузе и последующей учебной деятельности сопровождается негативными эмоциональными состояниями, такими как

чувство одиночества и растерянности. Исследования показывают, что эти состояния в значительной степени связаны с беспокойством о возможных проблемах и страхом перед предстоящими трудностями. Главной причиной тревоги, которую переживают студенты, является их неуверенность в собственных способностях.

Проблема исследования заключается в необходимости развития смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу групповых психологических консультаций, направленную на развитие смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников с помощью элементов сказкотерапии.

Объект исследования – процесс развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

Предмет исследования – групповое консультирование с элементами сказкотерапии как средство развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

Основная **гипотеза** исследования состоит в предположении о том, что процесс развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников будет результативен, если:

1) будет организовано групповое консультирование как форма психологического консультирования, раскрывающего возможности для реализации групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;

2) психологическое воздействие будет направлено на развитие деятельностного, эмоционального, когнитивного и рефлексивного компонентов;

3) в процессе группового консультирования будут использованы техники когнитивно-поведенческой психологии, техники арт-терапии (сказкотерапия).

Для достижения указанной цели нами поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать подходы отечественных и зарубежных исследователей к пониманию смысложизненной сферы личности в юношеском возрасте, определить структуру изучаемого феномена.

2. Подобрать диагностический комплекс для определения смысложизненной сферы личности в юношеском возрасте.

3. Изучить и описать уровни смысложизненной сферы личности в юношеском возрасте.

4. Провести эмпирическое исследование и описать актуальный уровень смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

5. Разработать и реализовать программу группового психологического консультирования, направленного на развитие смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

6. Проследить динамику в уровне сформированности смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников до и после группового консультирования, обобщить результаты исследования.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач используются следующие **методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; сравнение, обобщение и интерпретация научных данных.

2. Эмпирические – констатирующий эксперимент, тестирование, формирующий эксперимент.

3. Количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных.

Экспериментальная база исследования: исследование было проведено на базе Хакасского государственного университета (ХГУ им Н.Ф. Катанова) г. Абакана. В исследовании приняли участие студенты 1 курса указанного образовательного учреждения в количестве 25 человек в возрасте от 17 до 19 лет, из них 18 девушек и 7 юношей.

Апробация результатов исследования Результаты исследования публиковались в научном журнале «Молодой ученый». Внедрение результатов исследования осуществлялось в ходе организации и проведения групповых консультационных встреч на базе ХГУ им Н.Ф. Катанова г. Абакана в кабинете психолога. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

Теоретическую и методологическую базу исследования составили:

- исследования исторических аспектов в развитии теорий смысложизненных ориентаций (Е.З. Басина, А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.Д. Ушинский, И. Кант, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд);

- исследования в области возрастной психологии, возрастной периодизации психического и физического развития в подростково-юношеском возрасте (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, В.Э. Чудновский, Д.Б. Эльконин, Дж. Биррен, Д. Бромли, А.Л. Гезелл, Г. Крайг, Ж. Пиаже, Г.С. Холл, Э. Эриксон);

- исследования психологической практики – психологического консультирования и его видов (Г.С. Абрамова, М.А. Гулина, Б.Д. Карвасарский, В.Д. Менделевич, Р.С. Немов, Х. Берке);

- исследования сказкотерапевтического метода (Е.В. Белинская, Е.А. Веселкова, Н.В. Вологодина, Е.Л. Доценко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, К.А. Михальченко);

- исследования в области практического применения сказкотерапии в процессе психологического консультирования (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л.Д. Короткова, Н.М. Погосова).

Научная новизна исследования заключается в создании и описании таблицы уровней и критериев смысложизненной сферы личности, на материале которой реализован констатирующий и формирующий эксперимент. Также новизна диссертационной работы состоит в создании и апробации программы группового консультирования с элементами

сказкотерапии, направленной на развитие смысложизненной сферы у студентов-первокурсников. На примере представленной программы мы доказываем, что сказкотерапия как метод – эффективный инструмент развития смысложизненной сферы личности.

Теоретическая значимость состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о смысложизненной сфере личности у студентов-первокурсников. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, способствующей развитию смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на становление смысложизненной сферы личности у студентов-первокурсников.

Структура диссертации: работа включает в себя введение, две главы, заключение, список используемых источников и приложения.

Во **Введении** обоснована актуальность выбранной темы работы, сформулированы объект и предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, уточнены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** приведены теоретические основы проведенного исследования. Представлены научные позиции по проблеме смысложизненной сферы в юношеском возрасте. Выявлены и конкретизированы особенности формирования смысложизненной сферы в юношеском возрасте. Раскрыты возможности для использования группового психологического консультирования с целью развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

В **Главе 2** приведены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

Заключение представляет собой обобщение основных выводов, полученных в ходе выполнения диссертации, а также перспективы дальнейших исследований.

В **Приложениях** приведены результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, программа группового консультирования, направленная на развитие смысловой сферы в юношеском возрасте.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛОЖИЗНЕННОЙ СФЕРЫ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

1.1. Исторические аспекты в развитии теорий смысложизненной сферы личности

Определение «смысложизненной сферы личности» характеризуется как совокупность смысложизненных ориентаций человека, которые представляют собой способ конструирования собственной жизни в зависимости от присущей человеку системы ценностей, смыслов и целей, исходя из работы Е.З. Басиной, А.Н. Леонтьева и А. Маслоу.

Исторические аспекты в развитии теорий смысложизненной сферы отражают изменения в понимании смысла жизни и его роли в человеческом существовании. Теории смысложизненной сферы развивались на протяжении длительного времени, в основном, в работах философов, психологов и социологов.

Первый этап развития теорий смысложизненной сферы является уникальным предтечей научных психолого-педагогических знаний в целом и в частности. Уже в период Античности (VII век до н.э. – V век н.э.) философия дала импульс моральной антиномии в подходе к смыслу жизни человека. Философы, такие как Сократ, Платон, Аристотель и другие, выразили античный классический идеал человека через концепцию калокагатии, которая объединяет «прекрасное», «хорошее» и «полезное» (для души). В этой концепции актуализировались вопросы нравственного идеала, а также основные категории философии: добро, истина, красота. Благодаря античной культуре европейская цивилизация двигалась в направлении свободы, демократии и образования молодого поколения. Платон, размышляя о смысле жизни, подчеркивал, что это самосовершенствование человека во всех сферах: физической, психической, умственной, духовной. Аристотель определял

сущность блага через мораль и нравственность, а также самосознание человека как гражданина своей страны [34].

В Средневековье (V – XVII века) европейская религиозная мысль утверждала идею теоцентризма, основанную на христианстве. Смысл жизни человека определялся как стремление к очищению от греха, вечному покаянию и отказу от личной свободы. В то же время вырабатывалась этика смирения и аскезы, при этом указывалось, что человек богоподобен и после Страшного суда тот, кто ведет праведный образ жизни, будет бессмертен. Подходы к изучению смысложизненной сферы этого периода полностью подчинялись церкви, имели дискриминационный характер, были догматичными, формализованными и упрощенными в содержании.

Опрос о смысле жизни является одной из основных тем, которую рассматривает философия. Философы разных времен задавались этим вопросом и исследовали законы развития человеческого общества [21].

В эпоху Возрождения (XIV-XVII вв.) возник новый вид мировоззрения, известный как антропоцентризм, который утверждает, что человек является центром и главной целью вселенной. В это время, при сохранении религиозной терпимости, развивается гуманизм – особая философия, которая подчеркивает индивидуальную ценность свободного человека, осознающего себя как творца своей судьбы и культуры. Человек начинает восприниматься как личность (например, Монтень и другие авторы) в этот период. В этот период человек связывает свои цели с собственным существованием и земными ценностями, строя свою жизнь не по законам Космоса, Природы или Бога, а в соответствии с созданными им законами. В этом контексте особое значение приобретают идеи образования и гуманизма в педагогике, такие как Витторино да Фельтре и другие [12].

В эпоху Возрождения понятие «смысл жизни» было тесно связано с верой в Бога и религией в целом. Бог считался источником красоты, блага, разума и бытия. Через веру в Бога человек мог достичь высшего счастья, знания, просветления и искупления грехов. В эпоху Нового времени началось

развитие современных представлений о смысле жизни. Это начало связано с XIX веком и происходило на фоне отделения психологии и логики от философии. Иммануил Кант в своей философии понимал под смыслом жизни «осознание человеком своего места в мире».

До начала XX века в европейской цивилизации, в западноевропейском обществе гуманистические психолого-педагогические идеи были связаны с вопросами самоанализа ребенка, его свободы выбора, определения смысла жизни в контексте общественной пользы, патриотизма и счастья. Они основывались на связи обучения, воспитания и самораскрытия личности в образовательном процессе, а также на принятии ребенка со всей его индивидуальностью и перспективами в жизни [6].

З. Фрейд был одним из первых, кто исследовал проблему смысложизненных ориентаций личности. В его работах он впервые ввел понятие смысла, которое стало частью объяснительных концепций научной психологии. Фрейд связывал проблемы поиска смысла жизни человека с его прошлым опытом, по его мнению, когда человек начинает задумываться о смысле своего существования, это может быть признаком психического расстройства. Философские размышления о смысле жизни, согласно Фрейду, могут быть попыткой вытеснить неудовлетворенные желания и потребности с помощью психологического механизма защиты, известного как сублимация [85].

А. Адлер связывает поведенческие смыслы с общим существованием человека, его стилем жизни, жизненными целями или направляющим принципом. По мнению Адлера, каждый человек формирует свою уникальную жизненную цель, которая служит ориентиром, и эта цель формируется под влиянием социального опыта, ценностей, склонностей и индивидуальных качеств. С течением времени цель становится источником мотивации, силой, которая организует путь жизни и придает ему смысл [8].

К.Г. Юнг вводит понятие «архетип» для объяснения источников смысла жизни. По Юнгу, архетипы – это врожденные склонности, которые помогают

человеку взаимодействовать с миром по определенным образцам, представляют собой материал из коллективного бессознательного, то есть первоначальные образы, понимание которых позволяет человеку осознать смысл своего существования. Главным архетипом, отражающим психологическую целостность личности, является «самость», представляющая собой единство сознания и бессознательного, которое выражает гармонию и баланс различных аспектов психики. Взаимодействие с развитием самости является главной целью человеческой жизни [94].

Также одним из первых исследователей в области смысложизненных ориентаций был Виктор Франкл, австрийский психиатр и философ, создатель логотерапии. В своей работе «Человек в поисках смысла» Франкл предложил идею, что основной мотивацией человека является поиск смысла в жизни, утверждал, что способность находить смысл в трудностях и страданиях помогает преодолевать трудности и достигать психологического благополучия. Согласно В. Франклу, для того чтобы придать смысл своей жизни, человеку необходимо следовать трем основным путям развития, опираясь на три группы ценностей. Первый путь – находить смысл через творческую деятельность, то есть через то, что мы можем приносить в жизнь других людей, второй путь – наслаждаться и переживать ценности, которые мы находим в мире вокруг нас, третий путь – принять свою позицию по отношению к судьбе и обстоятельствам, которые мы не можем изменить. Каждый человек уникален, и смысл его существования также уникален для него самого, поэтому важно не навязывать свое понимание смысла жизни другим людям, а помочь им найти свое собственное понимание, осознавать свое существование означает постоянно выходить за пределы своего «Я» и стремиться к чему-то большему [80].

Другой важной теорией смысложизненных ориентаций является концепция «самотрансценденции» Эриха Фромма. Фромм утверждал, что человек стремится к преодолению своего эгоцентризма и нахождению смысла в служении и помощи другим людям, считал, что самоосознание и

самореализация достигаются через самотрансценденцию, когда человек выходит за рамки своих собственных интересов и стремится к общему благу.

Важное значение при изучении истории развития теорий смысложизненной сферы имеют работы Карла Юнга, швейцарского психолога и основателя аналитической психологии. Юнг разработал концепцию «индивидуации», которая подразумевает развитие и саморазвитие личности через поиск и осознание своего уникального смысла и цели в жизни.

В современной психологии также активно изучается смысложизненная сфера, в том числе в работах Виктора Стрекера, Дэна Маклеэна и других ученых, предлагающих различные модели и подходы к пониманию смысла жизни, включая религиозные, философские, социальные и личностные аспекты.

В отечественной психологии, в рамках теории деятельности, была рассмотрена проблема поиска смысла жизни. С.Л. Рубинштейн описывал человека как субъекта своей собственной жизни, в своей книге «Человек и мир» автор утверждал, что существование каждого человека определяется только в контексте всего его жизненного цикла и его взаимодействия с другими людьми. Согласно Рубинштейну, существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения к жизни. Первый способ заключается в том, что человек сосредоточен только на себе, его отношения к миру сводятся к отношениям с отдельными явлениями, а не к жизни в целом. Второй способ связан с возникновением рефлексии: Рубинштейн подчеркивает, что личность представляет собой взаимосвязанное сочетание внутренних условий, которые проявляются через внешние влияния, именно через проявление этих внутренних условий во внешнем мире формируется смысл жизни личности [66].

Понятие «смысложизненные ориентации» появилось в 1947 г. и было введено в научный обиход А.Н. Леонтьевым. До этого времени философы античного и нового времени обращались к родственному понятию «смысл жизни». А.Н. Леонтьев выдвинул идею о том, что смысл жизни заключается в

отношении мотивов деятельности к цели, что он назвал «личностным смыслом». Личностный смысл, по Леонтьеву, представляет собой отражение индивидуального сознания в реальности и служит регулятором поведения человека. Кроме того, важным параметром личности является «степень иерархизации деятельностей и их мотивов»: если мотивы деятельности человека хорошо иерархизированы, то все его действия направлены на основной мотив, то есть его жизненную цель. В некоторых случаях эта цель может быть бессмысленной, например, в стремлении к накоплению богатства, но в других случаях, главный мотив может быть истинно человеческим и объединять жизнь человека с жизнью других людей и их благом, причем в последнем случае, главные мотивы способны придать внутреннее психологическое обоснование существованию человека, что составляет смысл и счастье его жизни [51].

К.А. Абульханова-Славская также продолжает изучение смысложизненных ориентаций в отечественной психологии, считает, что для понимания смысла жизни важную роль играет «единая жизненная линия», которую личность строит, что означает, что динамика жизни человека перестает быть случайной последовательностью событий и начинает зависеть от его активности и способности организовывать и направлять события в желаемом направлении. На самом высшем уровне личность самоопределяется в отношении хода жизни в целом. Анализируя ценностный аспект отношения человека к жизни в целом, Абульханова-Славская подчеркивает, что личность может разрешить противоречие, которое соответствует смыслу жизни и мировоззрению [3].

В.Н. Дружинин вводит понятие «вариант жизни» для описания целостной психологической характеристики индивидуального существования. Выбор варианта жизни определяет особенности и направление самореализации и адаптации личности в общественной системе. Особое значение выбора варианта жизни приобретает в период жизненного самоопределения в юношеском возрасте [33].

Схожую идею можно найти в работах Л.И. Божович и ее коллег, которые исследуют проблему устойчивости иерархии мотивационной сферы человека, утверждают, что только те мотивы, которые связаны с новыми образованиями, возникшими в процессе социального развития человека (например, мотивы, происходящие от осознанных целей и убеждений), придают стабильность этой иерархии. Именно содержание мотивов, занимающих доминирующее положение в иерархии (то есть жизненные цели), определяет направленность личности [14].

Учитывая противоречия, которые существуют в российском обществе в конце XX – начале XXI века, И.В. Ульянова и ее соавторы разработали систему воспитания, которая основывается на смысле жизни. Эта система постепенно стала отдельным направлением в педагогике, известным как «педагогика смысложизненной сферы». В постиндустриальном обществе, где усиливается экзистенциальный вакуум личности и социальные риски, возникают проблемы в образовании (воспитании, обучении, развитии) личности, способной формировать гуманистические смысложизненные ориентации. Образовательная система должна быть оснащена теоретическим и технологическим инструментарием, который помогает формированию смысложизненной сферы учащихся и всех субъектов образовательного процесса. Это является условием для самореализации гуманно ориентированной личности и укрепления нравственного самосознания нации и национальной безопасности. Ведущие принципы педагогики смысложизненной сферы включают онтологический, валеологический, гендерно-психологический, этико-эстетический, профориентационный и профилактический принципы.

За последние несколько десятилетий Психологический институт РАО сделал значительный вклад в наше понимание категорий, связанных с смыслом жизни, смысловыми ориентациями и факторами, определяющими их особенности. В своих фундаментальных исследованиях ученые этого института изучали различные аспекты, связанные с теориями

смысложизненной сферы.

Согласно современным представлениям смысложизненная сфера представляет собой основные личностные смыслы, которые организуют цели, определяют поведение и руководят использованием личных ресурсов. Согласно исследованиям МакНайта и Кашдана, следование смыслу жизни не является обязательным условием для жизни, но следование собственным смыслам придает личности источник личностных значений в достижении целей. Кроме того, смысложизненная сфера являются частью идентичности личности. В отличие от других факторов, влияющих на здоровье человека, таких как поддерживающие социальные связи, позитивные эмоциональные реакции, оптимизм и надежда, а также возможность саморазвития, смысложизненная сфера зависят от целенаправленных действий самой личности [22].

Леонтьев предложил иерархию уровней смысловой регуляции жизнедеятельности личности. Первый уровень состоит из личностных смыслов и смысловых установок конкретной деятельности, второй уровень включает мотивы, смысловые конструкты и диспозиции, а высший уровень представлен смыслообразующими ценностями, которые оказывают влияние на все остальные структуры. Леонтьев также ввел понятие «смысловых ориентаций» и разделил их на два уровня: общие смысловые ориентации, включающие потребности, личностные ценности, смысл жизни, самоотношение и мировоззрение, которые позволяют осуществлять процесс свободного выбора и саморефлексии в изменении смысловых ориентаций. Второй уровень смысловых ориентаций представляет содержательную сторону отношений личности с миром и формируется в процессе реализации этих отношений. Сознательный выбор высшей жизненной ценности и смысла жизни формируется под воздействием различных индивидуально-личностных и социально обусловленных факторов. В свою очередь, смысл жизни определяет формирование смысложизненной сферы как системы мотивационных тенденций. Таким образом, смысл жизни и смысложизненная

сфера и ценности взаимосвязаны и взаимодействуют как части смысло-ценностной структуры, формирование которой основывается на потребностях, ценностях и ориентациях нижестоящего уровня. Важно отметить, что смысложизненная сфера представляют собой структуру, состоящую из множества смыслов, и не ограничиваются одной целью или смыслом. Чудновский подчеркивал, что смысложизненная сфера указывают на высокий уровень сформированности направленности личности, то есть структуры личности, где центральное место занимает мотив поиска смысла существования [67].

Необходимо отличать смысложизненную сферу от религиозного предназначения и личностных смыслов. В литературе существуют различные концепции «смысла», которые могут быть рассмотрены как религиозное, духовное предназначение или личностные смыслы. Предназначение в большинстве концепций рассматривается как цель, заранее определенная для существования личности. Личностные смыслы, в свою очередь, представляют собой индивидуальное отношение личности к объектам, знаниям о мире, понятиям, умениям, действиям, нормам, ценностям и идеалам. В отличие от смысложизненной сферы, личностные смыслы не предполагают активности личности. Некоторые ученые считают, что не каждая личность может иметь смысложизненные ориентации, и некоторые индивидуальные различия, такие как когнитивные возможности, могут ограничивать их формирование. Личность, которая ограничена в способности воспринимать абстрактные концепции, испытывает затруднения в формировании смысложизненной сферы, так как они требуют интроспекции, понимания и планирования. Личностные смыслы не всегда приводят к формированию смысложизненных ориентаций, они скорее стимулируют их развитие. Становление системы смысложизненных ориентаций начинает определять новые смыслы [71].

Смысложизненная сфера и жизненные цели не являются синонимами. Цели более непосредственно влияют на поведение, они фокусируются на конкретной точке завершения данного поведения и направляют индивида к

этой точке. Смысложизненная сфера обеспечивают более общую мотивацию, которая стимулирует цели и влияет на поведение. Смысложизненная сфера не предполагает конкретного результата, но мотивируют личность на достижение целей. Цели имеют временной промежуток и конкретный продукт, в то время как смысложизненная сфера, подобно ценностям, не всегда предполагают результат. Смысложизненная сфера организует иерархию жизненных целей. В отличие от распространенного мнения о том, что смысл жизни можно рассматривать как высшую цель, смысложизненная сфера организуют как высшие, так и низшие цели. Личность с устоявшейся смысложизненной сферой может легко переходить от одной цели к другой или реализовывать сразу несколько целей. Напротив, личность, не имеющая системы смысложизненной сферы, может испытывать трудности в поиске новых целей после достижения предыдущих. В соответствии с моделями поведенческой конгруэнтности личности, человек испытывает наибольшее удовлетворение, участвуя в активностях, соответствующих его привычкам и предрасположенностям (основным чертам характера, смысложизненным ориентациям, ценностям), и наименьшее удовлетворение в случае несоответствующих активностей [74].

На основании вышесказанного можно предположить, что смысложизненная сфера может быть рассмотрена как два состояния: наличие или отсутствие сформированной системы смысложизненной сферы у личности. Однако это предположение ошибочно. Смысложизненная сфера определяется тремя измерениями: объёмом, силой и осведомлённостью.

Объём указывает на степень всепоглощающей смысложизненной сферы личности. Центральный смысл жизни оказывает влияние на все действия, мысли и эмоции, и характеризуется большим объёмом. Объём также указывает на то, насколько смысложизненная сфера будут воздействовать на поведение в различных условиях. Он определяет организованность и чувствительность к контексту. Смысложизненные ориентации большого объёма будут менее организованы и будут влиять на больший набор

поведенческих реакций в различных ситуациях.

Сила представляет собой тенденцию смысложизненной сферы воздействовать на действия, мысли и эмоции в сферах, соответствующих их объёму. Сильные ориентации оказывают большое влияние на поведение, связанное с смыслом. Объём и сила смысложизненной сферы определяют, насколько они будут влиять на продолжительность жизни, здоровье и благосостояние. Ориентации большого объёма и силы имеют более выраженное воздействие на эти показатели. Чем более центральное место занимает смысл в жизни личности, тем сильнее его влияние на действия, мысли и эмоции, а также тем больше пользы для личности. Люди, не имеющие структуры, интегрирующей и организующей цели, имеют более низкие показатели здоровья и благосостояния. Большая сила и объём смысложизненной сферы формирует структуру целей, косвенно влияя на здоровье человека. Сила и объём не являются взаимозаменяемыми понятиями, хотя часто связаны. У личности может быть единственный смысл жизни с большим объёмом и силой воздействия. Однако для большинства людей характерно наличие нескольких смыслов с меньшим объёмом и силой воздействия на поведение [28].

Большинство исследователей определяют смысложизненную сферу как результат осознания ценностей, целей и смысла собственной жизни, как личностное формирование, которое включает процессы саморазвития и самосовершенствования, проявляющиеся в реализации установленных человеком стратегий в онтологической и профессионально-деятельностной сферах. Смысложизненная сфера может быть понята как сложная личностная конструкция, которая охватывает все аспекты жизни человека, регулирует его поведение в соответствии с определенной целью и мотивирует его на достижение этой цели. Она характеризуется осознанием цели и формированием дополнительных смыслов, связанных с этой целью. Смысложизненная сфера является динамической психологической конструкцией, которая изменяется на протяжении жизни, отражая изменения

в жизнедеятельности и отношениях личности.

Д.А. Леонтьев выделяет несколько компонентов в структуре смысложизненной сферы. Во-первых, это субъективный образ цели, то есть представление о том, чего человек хочет достичь или чего он стремится к в своей жизни. Во-вторых, компонентом смысложизненной сферы является объективная направленность деятельности, то есть то, чем занимается человек и какие действия он предпринимает для достижения своих целей. И, в-третьих, таким компонентом является эмоциональное переживание вовлеченности в деятельность и осмысленность этой деятельности, то есть чувства и эмоции, которые возникают у человека в процессе его деятельности и его восприятие этой деятельности как имеющей смысл [51].

У.С. Вильданов и Е.Ю. Коржова, исходя из структуры смысложизненной сферы, предложенной Д.А. Леонтьевым, выделяют следующие компоненты исследуемого личностного конструкта:

- осмысленность жизни, то есть оценка человеком того, насколько его жизнь имеет смысл и цель;
- временная организация, то есть способ, которым человек структурирует свое время и планирует свои действия в соответствии с её смысложизненной сферой;
- виды смыслов, то есть различные аспекты и формы смысла, которые человек присваивает своей жизни и своей деятельности;
- субъект-субъективные ориентации, то есть отношение человека к себе и своей роли в жизни, его самоидентификация и самоопределение [88].

В графическом виде структура смысложизненной сферы (СЖС) может быть представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Структура смысложизненной сферы

Таким образом, можно сказать, что различные ценности являются основой для формирования смысложизненной сферы. Ценности представляют собой особые психологические образования, которые всегда имеют иерархическую структуру. Нельзя рассматривать ориентацию личности на определенную ценность как отдельное образование, не учитывающее ее субъективную важность и приоритеты по отношению к другим ценностям.

Наконец, осведомлённость отражает степень осознания и возможность формулировки смысложизненной сферы. Сила и объём смысложизненной сферы влияют на осведомлённость. Смысложизненная сфера большого объёма и силы будут доступны для осознания личностью, активируя соответствующее поведение и мотивацию без сознательной осведомлённости.

Как уже было сказано, сформированная смысложизненная сфера связана с продолжительностью и качеством жизни. Эволюционная теория объясняет этот феномен возможностью эффективного распределения ресурсов, который является механизмом адаптации и изменения условий среды. Смысложизненная сфера становится движущей силой эффективного распределения ресурсов, так как люди с сформированной системой смысложизненной сферы перераспределяет ресурсы в соответствии с ведущими потребностями и смыслами. Эффективное использование ресурсов позволяет наиболее эффективно адаптироваться и, следовательно, иметь более

долгую жизнь [33].

Таким образом, проблема смысложизненной сферы, которая изучается в истории психологии, включает в себя различные аспекты личности и ее развития. Разные ученые, как зарубежные (А. Адлер, К. Юнг, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм и другие), так и отечественные (Л.С. Выготский, В.Н. Дружинин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, и т.д.), разрабатывали отдельные подходы и концепции для изучения проблемы смысложизненной сферы, исследовали такие аспекты, как жизненный план, жизненный путь, жизненные стратегии, чтобы понять, как люди находят смысл в своей жизни и как они ориентируются в мире. В рамках общей деятельностной парадигмы на основе общей теоретической основы были созданы и предложены различные концепции относительно смысловых ориентаций и смысловой сферы личности. Исторические аспекты в развитии теорий смысложизненной сферы отражают эволюцию понимания смысла жизни и его роли в человеческом существовании, а также разнообразие подходов и концепций, предложенных различными учеными.

1.2. Особенности смысложизненной сферы людей юношеского возраста в психолого-педагогической литературе

В настоящее время в отечественной психологии нет единого мнения относительно возрастной периодизации юношеского возраста. В своей концепции возрастного развития Д.Б. Эльконин [92] считает, что выделение общих закономерностей развития после 17 лет является очень сложной задачей из-за разнообразия жизненных путей, которые может выбрать каждый человек. В своей монографии И.С. Кон рассматривает период от 18 до 23-25 лет, который можно условно назвать поздней юностью или началом взрослости [41].

Именно в эти годы происходят основные «социодемографические» события в жизни человека: получение среднего и высшего образования, выбор

и освоение профессии, начало трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей. В этой возрастной группе уже проявляются некоторые результаты политической социализации, но в то же время они еще проходят через этот процесс.

В период юности Д.Б. Эльконин считает, что главной деятельностью является общение в рамках общественно-полезной деятельности. Эта деятельность включает в себя различные виды общения, такие как организационное, спортивное, художественное и трудовое. В процессе этой деятельности представители позднего юношеского возраста развивают навыки общения, которые зависят от поставленных задач и требований жизни. Они также осознают личные особенности и качества других людей и способны сознательно следовать нормам, принятым в коллективе. Кроме того, в период юности значительное значение приобретает учебно-профессиональная деятельность, которая помогает формированию познавательных и профессиональных интересов, развитию исследовательских навыков, способности строить планы на будущее и разработке идеалов и самосознания [92].

Л.И. Божович, в свою очередь, при оценке изменений, происходящих в личности в период юности, уделяет особое внимание развитию мотивационной сферы личности. Это включает определение места в жизни и внутренней позиции, формирование мировоззрения и его влияние на познавательную деятельность, а также развитие самосознания и морального сознания [14].

Этапом подросткового возраста является формирование самосознания и собственного мировоззрения, а также принятие ответственных решений. В этот период молодые люди задают себе вопросы о своей личности, своих целях и стремлениях, что помогает им развить цельное представление о себе – самосознание. Самосознание включает эмоциональное отношение к себе, самооценку внешности, умственных, моральных и волевых качеств, осознание своих достоинств и недостатков. Это позволяет им целенаправленно

развиваться и совершенствоваться. В этот период также формируется собственное мировоззрение – система взглядов, знаний, убеждений и философии жизни. Подростки стремятся переосмыслить все аспекты окружающего мира, подтвердить свою самостоятельность и оригинальность, создать свои собственные теории о смысле жизни, любви, счастье, политике и т. д.

Становление самосознания происходит по нескольким направлениям. Во-первых, подросток открывает свой внутренний мир и начинает воспринимать свои эмоции не как результат внешних событий, а как состояние своего «Я», что помогает ему понять, что он хочет в дальнейшем. Во-вторых, подросток осознает необратимость времени и конечность своего существования. Именно осознание неизбежности смерти заставляет его серьезно задуматься о смысле жизни, о будущем и о своих целях. Постепенно мечты и идеалы становятся более или менее реалистичными планами деятельности, между которыми придется выбирать. Жизненный план охватывает все аспекты личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень амбиций, выбор профессии и места в обществе. Осознание своих целей, жизненных стремлений и разработка планов – важные элементы самосознания [25].

Согласно мнению А.Е. Личко, в возрасте 17-18 лет особенно заметны некоторые особенности характера, которые, хотя и не являются патологическими, могут увеличить вероятность психических травм и отклонений от нормального поведения. Например, юноши с гипертимным типом характера могут становиться неразборчивыми в выборе знакомств и склонны к рискованным и сомнительным поступкам. В ранней юности типологически обусловленная сензитивность иногда приводит к болезненной самоизоляции и чувству неполноценности. В зрелом возрасте акцентуации характера либо смягчаются, либо усиливаются. У здоровых подростков характер формируется под влиянием окружающей среды, и хотя любая травма или сильный стресс могут способствовать акцентуации в период юности,

правильное воспитание и подход могут сгладить негативные особенности характера [49].

Уровень напряженности и конфликтности в период подросткового возраста зависит от степени различий между миром взрослых и миром детства, а также от важности этих различий. Если требования к подростку и ребенку значительно отличаются, то переход будет более резким, а кризис будет проходить более ярко. Однако, если обеспечить постепенный переход от детства к взрослости, то кризис будет более сглаженным и легче переживаемым.

Существуют различные факторы, которые замедляют процесс взросления. Например, когда родители берут на себя все бытовые обязанности и освобождают ребенка от них, у него не возникает ответственности перед домашними делами, все решения принимаются за него близкими. Его единственной обязанностью является обучение. Взрослеющие факторы включают в себя большой объем информации, интенсивное общение с ровесниками и выполнение домашних обязанностей в соответствии с его возможностями. Круг факторов, способных вызывать эмоциональное возбуждение у человека, с возрастом не уменьшается, а расширяется. Взрослые спасаются развитием эффективных механизмов внутреннего контроля и саморегуляции, а также способностью избирательно реагировать на внешние воздействия. В позднем юношеском возрасте эти механизмы все еще недостаточно развиты. Однако, несмотря на то, что физиологи связывают юношескую психическую нестабильность с гормональными процессами, пик эмоционального напряжения и негативных эмоций не обязательно совпадает с максимальной общей эмоциональностью. Поведение личности в период юности также зависит от социальных факторов и условий воспитания [52].

И.С. Кон определяет, что в период юности происходит «переориентация подростка и юноши с родителей, учителей и вообще старших на ровесников, более или менее равных себе по положению. Эта переориентация может происходить медленно и постепенно или резко и эмоционально, и она

выражается по-разному в разных сферах деятельности». Юность – это период, когда принимаются наиболее важные жизненные решения. При этом важно исследовать, насколько школа, как институт социализации, способствует, облегчает или обучает принятию таких решений [41].

И.С. Кон отмечает, что период юности, который охватывает людей в возрасте от 18 до 23 лет, характеризуется социальным признанием полноправия в обществе. В этом возрасте молодые люди начинают осознавать себя в качестве активных участников производственно-трудовой деятельности. Одним из важных аспектов развития в этот период является образование, которое помогает профессионализировать их деятельность. Также важным элементом развития является эмансипация, поскольку студенты становятся более независимыми от своих родителей, что приводит к большей осознанности ответственности за свои поступки [41].

Американский исследователь психологии возраста Эрик Эрикссон отмечает, что период юности характеризуется увеличением заботы о ближних, повышением уровня интегративности личности и осознанием жизни как конечного феномена. В случае негативной интеграции могут возникать специфические неврозы, которые могут подтвердить это осознание и личную ответственность. В этот период важными являются наши ценности и отношение к себе, которые оказывают влияние на все аспекты нашей жизни, включая внутренний мир, личность, профессиональную сферу и т.д. В развитии психологии здоровья акцент делается на внутреннем представлении о здоровой личности и реальных действиях, направленных на сохранение и улучшение ее на основе позитивного отношения к себе [93].

Молодежная культура влияет на формирование особых форм поведения и изменение личности человека. Культура, как система ценностей, обладает устойчивыми образцами поведения, характерными для определенной социальной группы, выполняет функцию, которая помогает молодым людям разработать свою жизненную стратегию и определиться в поиске своей идентичности, что является важной внутренней потребностью для

социализации и адаптации к изменчивым внешним условиям.

Особенности смысложизненной сферы людей юношеского возраста являются предметом изучения в психолого-педагогической литературе. В данной области исследования фокусируются на особенностях формирования смысла жизни, ценностных ориентаций и поиска своего места в мире у подростков и молодых людей.

В юношеском возрасте происходят значительные изменения в психологическом и социальном развитии, что влияет на смысложизненную сферу. На этом этапе жизни молодые люди начинают задаваться вопросами о своей идентичности, целях, значимости своих действий и месте в обществе, стремятся найти свое призвание, определить свои ценности и установить гармоничные отношения с окружающим миром.

В психолого-педагогической литературе отмечаются следующие особенности смысложизненной сферы в юношеском возрасте [29]:

1. Поиск смысла и идентичности. Юноши и девушки активно ищут свое место в жизни, определяют свои цели и стремятся найти смысл своих действий, исследуют различные области жизни, экспериментируют с разными ролями и идеями, чтобы найти то, что соответствует их ценностям и интересам.

2. Развитие ценностных ориентаций. В юношеском возрасте формируются ценности и убеждения, которые могут повлиять на смысложизненную сферу, молодые люди начинают осознавать свои приоритеты, определять, что для них действительно важно и значимо.

3. Влияние социального окружения. Окружающая среда, включая семью, друзей, школу и общество, оказывает значительное влияние на смысложизненную сферу в юношеском возрасте. Молодые люди могут быть подвержены влиянию групповых норм, культурных ценностей и ожиданий окружающих.

4. Неопределенность и поиск. Юноши и девушки часто сталкиваются с неопределенностью и неуверенностью в своей смысложизненной сфере, могут

испытывать сомнения, амбивалентность и неуверенность в своих целях и планах. Важным аспектом в этом процессе является поддержка и помощь педагогов и родителей в ориентации и поддержке молодых людей.

Таким образом, смысложизненная сфера отражает сущность человеческого существования, направленную на поиск цели в жизни и личностное развитие. Важная роль в этом процессе принадлежит сфере смысла, которая помогает нам определить наше поведение, выбрать путь в жизни, определить наши интересы, самоопределение и реализацию будущих возможностей. Смысложизненная сфера является субъективными элементами смысла жизни.

В юношеском возрасте особенности смысложизненной сферы заключаются в следующем:

- появляется смысл жизни, который развивается через установление жизненных целей и задач на будущее;
- способность принимать осознанные решения и отказываться от мгновенных, импульсивных порывов;
- формирование самоопределения и представлений о себе, а также способность к рефлексии, играют важную роль в становлении осмысленной жизненной направленности в юношеском возрасте;
- смысложизненная сфера в юношеском возрасте лучше всего проявляются в профессиональном самоопределении, отношениях со сверстниками и представлении о себе в обществе.

Изучение особенностей смысложизненной сферы людей юношеского возраста в психолого-педагогической литературе помогает разработать эффективные стратегии поддержки и развития молодежи, а также создать условия для их самореализации и успешного перехода к взрослой жизни.

1.3. Специфика группового психологического консультирования студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии

Групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии представляет собой метод психологической помощи, который комбинирует элементы групповой работы и сказкотерапии. В рассматриваемом подходе используются сказки и истории как инструменты для исследования и решения психологических проблем участников группы.

Отечественные методологические подходы к групповому консультированию включают в себя социально-психологическую теорию малых групп, социально-психологическую концепцию личности и теорию группового консультирования. В ходе работы акцент делается на межличностной коммуникации и интерактивной обратной связи. Психологическое консультирование, направленное на личностное развитие участников группы, является безусловно творческой деятельностью.

В процессе группового консультирования проявляются способности формулировать практические философские концепции своей жизни, будущего и проблемных ситуаций. Групповое консультирование может быть связано с практикой жизнотворчества, где акцент делается на творческом характере деятельности [40].

Введение категории «жизнотворчество» в общую психологию имеет определенные методологические цели, как отмечает А.С. Сухоруков. Одной из таких целей является категориальное определение перехода от анализа творчества как особого качества определенных психических функций и процессов к анализу творчества как формы развития личности.

В работах отечественных психологов подчеркивается, что творчество жизни представляет собой способность личности к саморефлексии, размышлению о своей жизни и творческому ее конструированию. Они также подчеркивают важность разработки стратегии и реализации программы своей жизни.

Д.А. Леонтьев в своих работах представляет «жизнетворчество» как новую форму психологической практики и вид работы психолога. Он отмечает, что «жизнетворчество» включено в другие виды практики, такие как психотерапия, педагогика, религия, организационная деятельность и другие. Однако, новым является его выделение как самостоятельной формы практической работы психолога [51].

Таким образом, можно сказать, что включение студентов в групповое консультирование по вопросам, важным для них, является практикой жизнетворчества, где творческий характер деятельности проявляется в осознании и конструировании собственной жизни.

В психологическом консультировании, основные этапы включают в себя осознание особенностей ситуации, которая вызвала трудности (это фаза реалистического и аналитического понимания), а также создание новых способов взаимодействия с окружающим миром (основываясь на взаимодействии сознательных и бессознательных аспектов психики). Важно отметить, что личность психолога играет значительную роль в привлечении студентов к участию в групповом психологическом консультировании и процессе саморазвития.

Одним из быстро развивающихся и популярных направлений в современной психологии, которое заслуживает внимания, является арт-терапия. В узком смысле этого термина подразумевается воздействие на психоэмоциональное состояние клиента и его коррекция с использованием изобразительного творчества. В более широком смысле, арт-терапия включает в себя применение различных методов и направлений искусства и творчества в психотерапии. Международно принятое определение для этого подхода – Креативная терапия искусством (CreativeArtsTherapy), или в русском варианте – Творческая терапия искусством [38].

Термин «арт-терапия» был введен в обиход американским художником Адрианом Хиллом в 1938 году во время работы с больными в туберкулезных санаториях. Эти методы были использованы в США, и уже в 1969 году было

создано первое в мире Американское арт-терапевтическое общество.

Однако, безусловно, терапевтическая и целительная функция искусства была известна всегда и применялась в разные эпохи, начиная от катарсиса античного театра и балаганов средневекового карнавала до фронтовых театров и концертных бригад, которые выступали для солдат и в тылу во время Великой Отечественной войны. Изучение психотерапевтической роли творчества и искусства началось вместе с возникновением психологии как науки, в работах таких ученых, как З. Фрейд («Художник и фантазирование», «Будущее одной иллюзии» и др.), К.Г. Юнга («Психоанализ и искусство») и их последователей. Исследования феномена психологии творчества как составной части искусства, и самой терапии искусством, и творчеством были посвящены работам зарубежных и российских психологов [50].

Согласно М.В. Киселёву, арт-терапия представляет собой междисциплинарное явление, возникшее на стыке искусства и науки. Она включает в себя достижения различных областей, таких как медицина, педагогика, культурология, социология и другие. Методы арт-терапии универсальны и могут быть применены для различных целей, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации до развития человеческого потенциала и улучшения психического и духовного здоровья. Клиенты используют различные формы изобразительной деятельности, чтобы выразить свое психическое состояние. В настоящее время арт-терапию все чаще рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также выполняющей ряд функций социализации личности, включая адаптационную, коррекционную, мобилизующую, регулятивную, реабилитационную и профилактическую функции. В настоящее время арт-терапия является востребованным и динамично развивающимся направлением, которое постоянно осваивает и применяет новые виды творчества и искусства в психотерапии. Одним из ведущих видов арт-терапии является сказкотерапия [38].

Сказка, одна из известных форм фольклора, появилась многие тысячи лет назад. Изначально народные сказки передавались устно из поколения в поколение. В XVII веке европейские сказки начали записывать, включая работы Шарля Перро и других авторов. В XIX веке братья Гримм в Германии провели значительную работу по сбору и созданию сборников сказок. В России сказки долгое время не были записаны, и сам термин «сказка» не существовал. Вместо этого использовалось понятие «басня» (от слова «баять», то есть говорить). Рассказчиков сказок называли «бахарями», «баянами» или «баутчиками». С XVII века в России появились «потешные» или забавные листы, которые содержали картинки и небольшой текст. В XIX веке появился термин «лубок» (картинки с текстом, нанесенные на деревянную доску). Сказочные лубки были широко распространены среди народа. Позднее лубки начали печатать на больших листах бумаги, а затем издавать отдельными книжками. Значительную роль в изучении народных сказок сыграл русский филолог и историк А.Н. Афанасьев, автор сборника «Народные русские сказки», включающего более 600 текстов [3].

Метод сказкотерапии начал развиваться в начале XX века. Важную роль в этом развитии сыграл психоанализ. З. Фрейд обратил внимание на символическую природу сказки и считал, что она обращена к бессознательному уровню психики. Он полагал, что символика сказок может быть использована при анализе сновидений и в работе с защитными механизмами личности. Психоаналитики G. Roheim (1953), K.E. Schwartz (1956), V. Bettelheim (1976), H. Dieckmann (1984; 1986), D.Y. Cho (1998) и другие также понимали сказку как инструмент работы с бессознательным у клиента. К. Колакоглоу, психоаналитик, раскрывает психодиагностические возможности сказки в своей работе «Сказочный проективный тест», который предназначен для работы с детьми в возрасте от 7 до 12 лет. Аналитическое направление сказкотерапии получило широкое распространение благодаря К.Г. Юнгу и его последователям – М.-Л. Фон Франц, К.П. Эстес и С. Биркхойзер-Оэри, которые использовали в практике архетипы мифов и

сказок разных народов мира.

В России в 1960-е годы труды В.Я. Проппа стали основой для разработки теории текста и нарративного анализа, а также для создания психологических техник по развитию психических процессов у детей и коррекции их поведения. Отечественные сказкотерапевты и сказкотерапевты стран СНГ, такие как А.В. Гнездилов, Т.М. Грабенко, А.И. Захаров, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Ю. Соколов, С.А. Черняева и многие другие, также внесли свой вклад в развитие сказкотерапии. Их работы подчеркивают психодиагностическое, психокоррекционное и психотерапевтическое значение сказки [6].

В практике психологов широко применяется сказкотерапия – определенная форма терапевтической работы с использованием сказок. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева представляет различные варианты определения сказкотерапии в зависимости от ее целей [35]:

1) сказкотерапия представляет собой совместное с клиентом исследование тех знаний, которые находятся в его душе и являются в данный момент психотерапевтическими;

2) сказкотерапия – это процесс поиска смысла и расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем;

3) сказкотерапия – это процесс установления связи между событиями в сказке и поведением в реальной жизни. Это перенос смыслов сказки в реальность;

4) сказкотерапия – процесс объективизации проблемных ситуаций;

5) сказкотерапия – процесс активизации ресурсов и потенциала личности;

6) сказкотерапия – процесс экологического образования и воспитания ребенка.

Кроме того, сказкотерапия имеет свои истоки, и можно предположить, что люди всегда занимались сказкотерапией, просто называли этот процесс по-другому. Рассмотрим этапы развития сказкотерапии.

Первый этап связан с устным народным творчеством, которое началось

в древние времена и продолжается до сегодняшнего дня.

Второй этап – сбор и исследование сказок и мифов. Значительный вклад в это внесли такие ученые, как Б. Беттельхейм, В. Пропп, К.Г. Юнг, М.Л. фон Франц и другие.

Третий этап – психотехнический, который включает использование процесса сочинения сказки клиентом для психодиагностики, коррекции и развития личности.

И четвертый этап – интегративный. На данном этапе формируется концепция Комплексной сказкотерапии, которая рассматривает сказкотерапию как природосообразную, органическую систему воспитания, проверенную многими поколениями предков.

На сегодняшний день сказкотерапия имеет значительный вклад в своем развитии, разработаны подробные методики, классификации и пособия по работе со сказками.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующую классификацию сказок в сказкотерапии [36]:

- 1) художественные сказки;
- 2) дидактические сказки;
- 3) психокоррекционные сказки;
- 4) медитативные сказки;
- 5) психотерапевтические сказки.

Художественные сказки могут быть народными или авторскими, и каждая из них имеет свое значение. Народные сказки позволяют понять окружающий мир, различать добро и зло, а также победу добра над злом и т.д. Авторские сказки позволяют более глубоко осознать внутренние переживания. Однако некоторые считают, что авторские сказки содержат слишком много личностных проекций, что может быть препятствием. Однако автор, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, считает, что они имеют большую ценность.

Дидактические сказки создаются педагогами для лучшего усвоения абстрактного материала детьми. Они оживляют цифры, буквы, звуки и

создают сказочный мир, в котором они существуют.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Автор стремится заменить неэффективные стили поведения более продуктивными и объяснить смысл происходящего.

Психотерапевтические сказки раскрывают глубинные смыслы происходящих событий. Они заставляют человека задуматься и стимулируют его личностный рост.

Сказкотерапия – это метод, основанный на использовании фольклорных и авторских сказок, мифов и притч, который способствует интеграции самосознания личности. В экзистенциальном подходе техники сказкотерапии помогают клиенту разрешить ряд сложных экзистенциальных вопросов, таких как осознание неизбежности смерти и желание жить, свобода и необходимость принятия ответственности за свою жизнь, одиночество и желание быть частью чего-то большего, а также потребность в смысле жизни и осознание безразличия мира [20].

Основные экзистенциальные конфликты клиента, решаемые в процессе применения метода сказкотерапии представлены на рисунке 2.

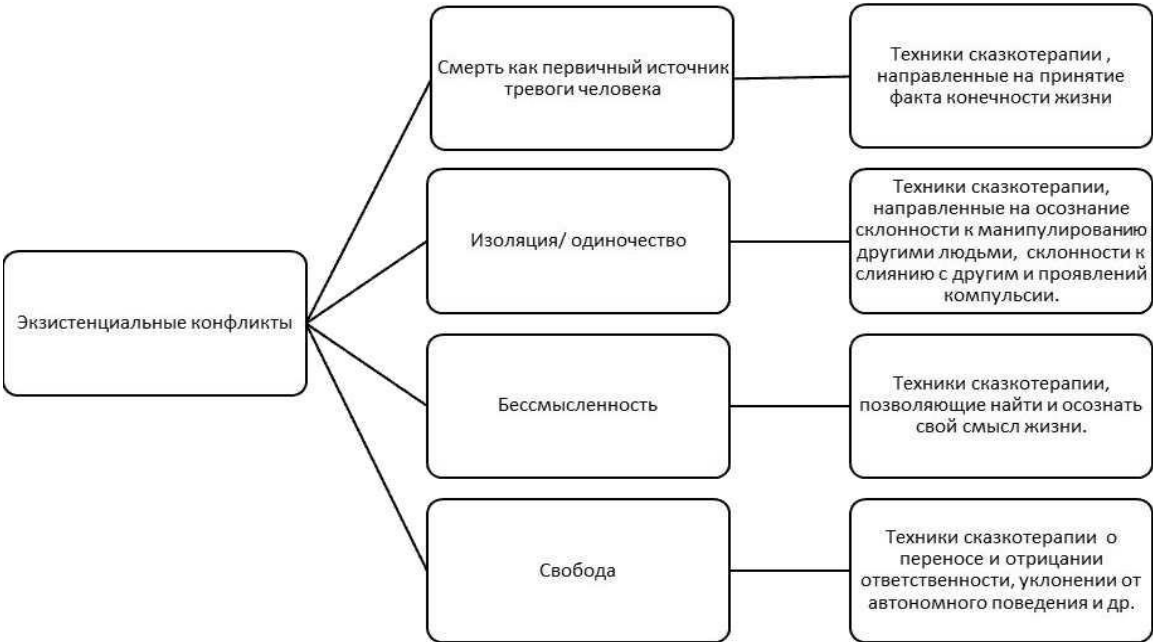


Рис. 2. Основные экзистенциальные конфликты клиента, решаемые в процессе применения метода сказкотерапии

Применение методов из сказочной терапии помогает уменьшить уровень тревоги, связанной с смыслом существования, и преодолеть защитные механизмы клиента при решении проблем, связанных с его существованием. Для клиента сложной задачей является осознание своей уникальности и гармонизация ее с социальной средой. В сказкотерапии используются не только сказки, но и притчи. В качестве примера можно привести притчу «На всех не угодишь!» из сборника «Торговец и попугай» ирано-немецкого позитивного психотерапевта Н. Пезешкиана, которая демонстрирует несоответствие внутренних потребностей человека ожиданиям окружающих. Притча «Грязные гнезда» из того же сборника позволяет человеку осознать особенности своего поведения, проанализировать свою проблему и внести необходимые изменения [11].

Экзистенциальный конфликт, вызванный осознанием ограниченности своего существования, является наиболее сложным в процессе консультационной работы. Страх перед смертью вызывает активацию защитных механизмов, таких как уверенность клиента в своей уникальности, бессмертии и неприкосновенности, а также вера в «спасителя» или «персонального защитника», который придет на помощь.

Основная идея группового психологического консультирования с применением элементов сказкотерапии заключается в том, что сказки и истории имеют глубокий символический смысл и могут отражать различные аспекты человеческой психики и эмоционального состояния. Соответственно, при использовании сказкотерапии в групповом психологическом консультировании, участники могут анализировать и интерпретировать сказки, а затем применять полученные знания и понимание к своим собственным жизненным ситуациям [8].

Групповое психологическое консультирование студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии, как правило, основано на таких подходах как:

– психоаналитический подход к толкованию волшебных сказок К. Юнга и его последователей;

– транзактный анализ Э. Берна;

– деятельностный подход к характеристике сказочных персонажей.

По К. Юнгу, архетипы или сказочные образы представляют собой сущность, отражающую повторяющийся человеческий опыт. Сказка, в свою очередь, демонстрирует, каким образом следует поступать в различных ситуациях. Каждый сказочный персонаж, являющийся архетипом, обладает важной функцией в психике человека. Например, Мачеха символизирует злость, ревность и жестокость, Золушка – доброту, приемлемость и трудолюбие, а Старик – мудрость и покорность судьбе. По мнению Д. Хиллмана, такие образы содержат закодированную информацию и инстинктивное, почти пророческое, чувство судьбы. Хиллман отмечает, что образы понимают нас гораздо глубже, чем мы сами понимаем себя, и расширяют границы нашего чувственного и духовного восприятия. Однако архетипический образ не является просто откровением, он должен быть раскрыт через глубокую работу над ним. Метафорические портреты сказочных персонажей помогают провести глубокую диагностическую работу по самопознанию и выявлению психологических особенностей личности, так как сказки отражают основные проблемы человеческого существования в иносказательной форме. При этом сказки, затрагивая актуальные проблемы отдельной личности, открывают новый смысл, ведущий к расширению сознания, так как содержат необходимый архетипический материал для решения этих задач. Работа с сказочными образами позволяет определить ведущий тип личности, его цели, задачи, пути достижения цели и необходимые качества характера. Она также помогает определить идеальное «Я» и реальное «Я», осознать и принять отвергаемые (теньевые) качества собственной личности, что способствует формированию положительного самоотношения и гармонизации эмоционального состояния. При работе с сказочными образами информативными являются не только иллюстрации

персонажей, но и сюжеты сказок, в которых они появляются. Обсуждение сказочного сюжета и исследование образов и символов (волшебные предметы, помощники, место действия, одежда, цветовые характеристики и т. д.) позволяют участникам эксперимента обнаружить сходство с событиями из их реальной жизни, что способствует не только диагностике их психологических особенностей, но и более глубокому самопониманию [95].

Сказкотерапия является эффективным инструментом в психологическом консультировании студентов, основанным на использовании сказок и историй для помощи студентам в разрешении психологических проблем и преодолении трудностей. В контексте психологического консультирования студентов, сказкотерапия может применяться для развития навыков саморегуляции, решения проблем с самооценкой, преодоления страхов и тревог, формирования эффективных стратегий управления стрессом и других задач.

Одной из особенностей применения сказкотерапии является ее способность создать защищенную и ненавязчивую среду для самовыражения и самопознания: студенты могут идентифицироваться с героями сказок и историй, а также проецировать свои эмоции и опыт на персонажей, что позволяет им рассмотреть свои проблемы со стороны и найти новые способы их решения.

Еще одна особенность сказкотерапии – это ее способность активизировать творческие и воображаемые способности студентов, так как они могут создавать свои собственные сказки или изменять существующие, чтобы отразить свою уникальную ситуацию и переживания, что помогает им выразить и осознать свои эмоции, мысли и желания.

Сказкотерапия также способствует развитию эмпатии и сочувствия у студентов, через анализ и обсуждение сказок они могут лучше понять чувства и мотивы других людей, а также научиться эффективному взаимодействию и решению конфликтов.

Однако важно отметить, что сказкотерапия должна проводиться

квалифицированным психологом или терапевтом, обладающим специальными знаниями и навыками, они должны уметь выбирать подходящие сказки, задавать правильные вопросы и создавать поддерживающую атмосферу для студентов.

Основные принципы сказкотерапии включают:

1. Принцип многогранности. Сказки не всегда только положительные, психолог должен помочь ребенку увидеть также и отрицательных героев с их мотивами поведения. Это позволяет понять, что всегда есть две стороны любого поступка, а значит и в плохом обязательно есть положительные моменты.

2. Использование различных видов сказок в зависимости от конкретной задачи: существуют психокоррекционные сказки для корректировки отдельных черт личности, дидактические сказки для решения образовательных и воспитательных задач

В процессе сказкотерапии важно учитывать возраст и особенности восприятия студента. Например, для студентов младшего возраста можно использовать сказки с яркими образами и простыми метафорами, в то время как для студентов более старшего возраста могут быть полезны сказки с более сложными метафорами и глубокими психологическими образами.

Эффективность сказкотерапии во многом зависит от профессионализма специалиста и его способности правильно выбирать и использовать сказки в соответствии с конкретной ситуацией и задачами.

В целом, сказкотерапия является ценным инструментом в психологическом консультировании студентов, позволяющим им исследовать свои эмоции, развивать творческие способности и находить новые пути решения проблем.

Процесс группового психологического консультирования с элементами сказкотерапии обычно включает в себя следующие шаги:

1. Интродукция. На данном этапе в начале сессии консультант представляет участникам сказку или историю, которая имеет отношение к

теме, которую они хотят исследовать или решить.

2. Обсуждение. Участники группы обсуждают и анализируют сказку, выявляют смысловые нити и символы, которые могут быть связаны с их собственными проблемами или вопросами.

3. Рефлексия. Участники размышляют над тем, какие части сказки или истории отражают их собственные жизненные ситуации и эмоции, по желанию делятся своими мыслями и чувствами с другими участниками группы.

4. Интеграция. Участники применяют полученные знания и понимание к своим собственным жизненным ситуациям и ищут способы решения своих проблем или преодоления эмоциональных трудностей.

5. Заключение. Сессия заканчивается обсуждением процесса, результатов работы и участники могут делиться своими наблюдениями и впечатлениями от сессии.

Таким образом, групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии может быть эффективным способом работы с различными психологическими проблемами, такими как стресс, тревога, депрессия, проблемы взаимоотношений и самооценка, данный формат психологического консультирования способствует осознанию собственных эмоций и мыслей, а также развитию креативности и самопознания участников группы.

Специфика группового психологического консультирования студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии заключается в том, что данный подход учитывает особенности этой группы и помогает им адаптироваться к новой среде обучения и повысить свою психологическую устойчивость.

Во-первых, групповое психологическое консультирование студентов-первокурсников с элементами сказкотерапии помогает им осознать и понять свои эмоции и переживания, связанные с переходом в новую среду обучения. Первый год в университете может быть стрессовым и вызывать тревожность

у студентов, а сказки и истории могут стать метафорическими инструментами, которые помогут студентам выразить и разобраться в своих эмоциях и общих переживаниях.

Во-вторых, сказкотерапия может помочь студентам-первокурсникам развить свою самооценку и уверенность в себе. Так как часто студенты испытывают сомнения в своих способностях и боятся неуспеха, то сказки, в которых герои преодолевают трудности и достигают успеха, могут стать источником вдохновения и мотивации для студентов.

В-третьих, групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии способствует развитию коммуникативных навыков студентов-первокурсников. В процессе обсуждения сказок и историй они могут учиться выражать свои мысли, слушать других и находить общие решения, что помогает им лучше адаптироваться к групповой динамике и укреплять связи с другими студентами.

В-четвертых, сказкотерапия может способствовать развитию креативности и пробуждению внутренних ресурсов у студентов-первокурсников, которые могут использовать сказки и истории для поиска новых решений и подходов к своим проблемам. что помогает им развивать свою способность к саморефлексии и саморазвитию.

Групповое психологическое консультирование студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии может быть эффективным инструментом для поддержки и сопровождения студентов в их первый год университетской жизни, что помогает им лучше понять себя, развить свои навыки и ресурсы, а также успешно адаптироваться к новой среде обучения.

Выводы по Главе 1

На основе анализа научной литературы по исследуемой теме мы пришли к выводу о следующем:

1. Проблема исследования смысложизненной сферы в истории психологии включает в себя различные аспекты личности и ее развития. Разные ученые, как и зарубежные (А. Адлер, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Юнг и другие), так и отечественные (Л.С. Выготский, В.Н. Дружинин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и т.д.), разработали отдельные подходы и концепции для изучения проблемы смысложизненной сферы, исследовали такие аспекты, как жизненный план, жизненный путь, жизненные стратегии.

2. В рамках общей деятельностной парадигмы на основе общей теоретической основы были созданы и предложены различные концепции относительно смысловых ориентаций и смысловой сферы личности. Исторические аспекты в развитии теорий смысложизненной сферы отражают эволюцию понимания смысла жизни и его роли в человеческом существовании, а также разнообразие подходов и концепций, предложенных различными учеными.

3. Смысложизненные ориентации отражают сущность человеческого существования, направленную на поиск цели в жизни и личностное развитие. Важная роль в этом процессе принадлежит сфере смысла, которая помогает нам определить наше поведение, выбрать путь в жизни, определить наши интересы, самоопределение и реализацию будущих возможностей.

4. В юношеском возрасте особенности смысложизненной сферы заключаются в следующем:

- появляется смысл жизни, который развивается через установление жизненных целей и задач на будущее;
- способность принимать осознанные решения и отказываться от мгновенных, импульсивных порывов;

- формирование самоопределения и представлений о себе, а также способность к рефлексии, играют важную роль в становлении осмысленной жизненной направленности в юношеском возрасте;

- смысложизненная сфера в юношеском возрасте лучше всего проявляется в профессиональном самоопределении, отношениях со сверстниками и представлении о себе в обществе.

5. Изучение особенностей смысложизненной сферы людей юношеского возраста в психолого-педагогической литературе помогает разработать эффективные стратегии поддержки и развития молодежи, а также создать условия для их самореализации и успешного перехода к взрослой жизни.

6. Основная идея группового психологического консультирования с применением элементов сказкотерапии заключается в том, что сказки и истории имеют глубокий символический смысл и могут отражать различные аспекты человеческой психики и эмоционального состояния. Соответственно, при использовании сказкотерапии в групповом психологическом консультировании, участники могут анализировать и интерпретировать сказки, а затем применять полученные знания и понимание к своим собственным жизненным ситуациям.

7. Групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии может быть эффективным способом работы с различными психологическими проблемами, такими как стресс, тревога, депрессия, проблемы взаимоотношений и самооценка, данный формат психологического консультирования способствует осознанию собственных эмоций и мыслей, а также развитию креативности и самопознания участников группы. Специфика группового психологического консультирования студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии заключается в том, что данный подход учитывает особенности этой группы и помогает им адаптироваться к новой среде обучения и повысить свою психологическую устойчивость.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СКАЗКОТЕРАПИИ

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Для изучения особенностей проявления смысложизненной сферы в юношеском возрасте было проведено эмпирическое исследование на базе ФГБОУ ВО «Хакасский Государственный Университет им. Н.Ф. Катанова». В исследовании принимали участие обучающиеся 1-го года обучения в количестве 25 человек в возрасте 17-19 лет, из них 18 девушек и 7 юношей.

На основании теоретического анализа литературы по вопросам смысложизненной сферы нами были выделены критерии и уровни смысложизненной сферы личности.

Таблица 1. – Критерии, уровни и методики для выявления развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников

№ п/п	Критерии	Уровни			Методики
		низкий	средний	высокий	
1.	Ценностные ориентации	<p>1. Поверхностное мышление: студенты с низким уровнем развития ценностных ориентаций могут проявлять склонность к поверхностному анализу и оценке информации, не уделяя должного внимания ее глубине и смыслу.</p> <p>2. Отсутствие целеустремленности: такие студенты могут проявлять недостаток мотивации и направленности на достижение целей. Они могут испытывать затруднения в установлении приоритетов и последовательном движении к поставленным задачам.</p> <p>3. Отсутствие эмпатии: студенты с низким уровнем развития ценностных ориентаций могут проявлять недостаточное понимание и сопереживание к чувствам и потребностям других людей.</p>	<p>1. Гибкость мышления: студенты со средним уровнем развития ценностных ориентаций могут проявлять способность рассматривать различные точки зрения и принимать во внимание разнообразные аспекты проблемы, готовы пересматривать свои взгляды и адаптироваться к новой информации.</p> <p>2. Самоанализ: студенты могут обладать способностью к критическому осмыслению своих ценностей и убеждений, могут задавать себе вопросы о смысле своих действий и стремиться к личностному росту и самосовершенствованию.</p> <p>3. Сотрудничество: студенты со средним уровнем развития ценностных ориентаций могут проявлять готовность к сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми, ценят коллективные</p>	<p>1. Глубокое мышление: студенты с высоким уровнем развития ценностных ориентаций проявляют способность анализировать информацию, уметь видеть глубинные связи и понимать сложные концепции, стремятся к осмысленному пониманию мира и поиску истины.</p> <p>2. Этические принципы: такие студенты руководствуются высокими моральными и этическими принципами в своих действиях и решениях, ценят справедливость, честность и уважение к другим людям, а также стремятся к доброте и благотворительности.</p> <p>3. Самосовершенствование: студенты с высоким уровнем развития ценностных ориентаций постоянно стремятся к личностному росту и развитию, активно работают над развитием своих</p>	«Ценностные ориентации» М. Рокич

Продолжение таблицы 1

		<p>Им может быть сложно встать на место другого человека и проявить сочувствие.</p> <p>4. Повышенная эгоцентричность: такие студенты могут иметь склонность к сосредоточению на себе и своих собственных интересах, не уделяя должного внимания потребностям и желаниям окружающих людей. Они могут быть менее готовыми к сотрудничеству и взаимодействию с другими.</p> <p>5. Низкий уровень самоконтроля: студенты с низким уровнем развития ценностных ориентаций могут испытывать трудности в саморегуляции своих эмоций, поведения и мыслей. Они могут быть более склонными к импульсивным реакциям и неспособными эффективно контролировать свои поступки.</p>	<p>усилия и умеют работать в команде, учитывая интересы и потребности других.</p> <p>4. Эмоциональная интеллектуальность: такие студенты могут обладать способностью распознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, могут проявлять эмпатию, понимать чувства окружающих и адекватно реагировать на них.</p> <p>5. Социальная ответственность: студенты со средним уровнем развития ценностных ориентаций могут проявлять заботу о благополучии общества и окружающей среды, могут быть готовыми к участию в социальных и благотворительных проектах, а также к осознанному потреблению и экологической ответственности</p>	<p>навыков, знаний и качеств, а также стремятся к достижению своего потенциала.</p> <p>4. Социальное сознание: такие студенты обладают высокой социальной ответственностью и осознают свою роль в обществе, проявляют активное участие в социальных и благотворительных проектах, стремятся к созданию справедливого и равноправного общества.</p> <p>5. Автономия мышления: студенты с высоким уровнем развития ценностных ориентаций обладают способностью к самостоятельному мышлению и принятию независимых решений, умеют критически оценивать информацию, не поддаваясь влиянию массовых мнений, и стремятся к самоопределению и самоуправлению.</p>	
--	--	--	---	--	--

Продолжение таблицы 1

2.	Копинг-стратегии	<p>1. Избегание проблем: могут проявлять тенденцию избегать проблем и трудностей. Вместо того, чтобы активно решать возникающие проблемы, они могут предпочитать отвлекаться или откладывать их на потом, что может привести к накоплению стресса и усугублению проблем в долгосрочной перспективе.</p> <p>2. Пассивность: могут проявлять пассивность в отношении своих проблем, могут ожидать, что кто-то другой решит их проблемы или что ситуация сама собой разрешится. Такой подход не способствует активному решению проблем и может привести к накоплению стресса и неудовлетворенности.</p>	<p>1. Гибкость и адаптивность: обладают способностью быть гибкими и адаптивными к изменяющимся ситуациям, могут принимать изменения и быстро находить новые решения, чтобы справиться с проблемами. Гибкость мышления и способность к адаптации помогают им эффективно справляться со стрессом.</p> <p>2. Положительное отношение к себе: имеют положительное отношение к себе и веру в свои возможности, верят в свою способность справиться с трудностями и уверены в своих собственных ресурсах, что помогает им находить конструктивные решения и не поддаваться отрицательным эмоциям.</p>	<p>1. Резилентность: обладают высоким уровнем резилентности, способны быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, преодолевать трудности и восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Резилентные студенты обычно имеют позитивное отношение к жизни и верят в свою способность справиться с трудностями.</p> <p>2. Саморегуляция: обладают хорошей саморегуляцией, умеют контролировать свои эмоции, управлять своим поведением и принимать осознанные решения. Саморегуляция помогает им эффективно реагировать на стрессовые ситуации, избегать негативных поведенческих реакций и выбирать конструктивные способы управления стрессом</p>	Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой)
----	------------------	--	---	---	---

Продолжение таблицы 1

		<p>3. Использование негативных механизмов: могут прибегать к использованию негативных механизмов управления стрессом, таких как употребление алкоголя или наркотиков, избыточное употребление пищи или уход в себя. Эти стратегии могут временно снижать уровень стресса, но в долгосрочной перспективе могут негативно сказаться на здоровье и общем благополучии студентов.</p>	<p>3. Социальная поддержка: студенты, выбирающие средне-эффективные копинг-стратегии, обращаются за поддержкой к своим близким или друзьям, активно используют социальную сеть для общения, выражения эмоций и получения совета. Социальная поддержка помогает им справиться с эмоциональным напряжением и находить практическую помощь в решении проблем.</p>	<p>3. Позитивное мировоззрение: обладают позитивным мировоззрением, ориентированы на решение проблем, верят в свои возможности и видят в трудностях возможность для роста и развития. Позитивное мировоззрение помогает им поддерживать оптимистическую перспективу и находить позитивные ресурсы даже в сложных ситуациях.</p>	
3.	Смыслоразнонаправленные ориентации	<p>1. Низкая самоорганизация: могут испытывать трудности в организации своей жизни и установлении ясных целей, могут быть менее организованными и склонными к прокрастинации, что может затруднять их академический прогресс и достижение личных целей.</p> <p>2. Отсутствие смысла и цели: могут испытывать отсутствие ясности в</p>	<p>1. Умеренная самоорганизация: обычно имеют способность организовывать свою жизнь и устанавливать цели, могут быть достаточно организованными и способными планировать свои активности, что облегчает их академический прогресс и развитие личных навыков.</p>	<p>1. Высокая самоорганизация: обычно обладают высокой степенью самоорганизации, способны эффективно планировать свою жизнь, устанавливать цели и последовательно работать над их достижением. Такие студенты обычно хорошо организованы, дисциплинированы и могут эффективно управлять своим временем.</p>	<p>Тест смыслоразнонаправленных ориентаций Д.А. Леонтьева</p>

Окончание таблицы 1

		<p>своих целях и недостаток смысла в своей жизни, могут быть неуверенными в своих интересах и мотивациях, что может привести к недостатку направленности и мотивации в учебе и других сферах жизни.</p> <p>3. Эмоциональная нестабильность: могут быть более подвержены эмоциональным колебаниям и нестабильности, могут испытывать чувство беспокойства, неудовлетворенности и неуверенности, что может негативно сказываться на их общем благополучии и учебной продуктивности.</p>	<p>2. Умеренный уровень смысла и цели: обычно имеют ясность в своих целях и некоторый уровень смысла в своей жизни, могут быть относительно уверенными в своих интересах и мотивациях, что способствует их направленности и мотивации в учебе и других сферах жизни.</p> <p>3. Умеренная эмоциональная стабильность: обычно имеют умеренную эмоциональную стабильность, могут испытывать некоторые эмоциональные колебания, но в целом способны эффективно управлять своими эмоциями и справляться с трудностями.</p>	<p>2. Ясность смысла и целей: обычно имеют ясность в своих целях и смысле своей жизни, осознают свои интересы, ценности и мотивации, что помогает им быть направленными и мотивированными в учебе и других сферах жизни. Такие студенты обычно имеют четкое видение своего будущего и стремятся к достижению своих целей.</p> <p>3. Эмоциональная стабильность: обычно обладают высокой эмоциональной стабильностью, способны эффективно управлять своими эмоциями и справляться с трудностями. Такие студенты обычно испытывают позитивные эмоции, чувствуют удовлетворение от своей жизни и проявляют высокий уровень эмоциональной устойчивости.</p>	
--	--	---	---	---	--

В соответствии с этим были подобраны соответствующие методики для проведения исследования. Остановимся подробнее на методической организации исследования. Мы использовали следующий пакет методик.

1. «Ценностные ориентации» М. Рокич. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и является основой ее отношений к окружающему миру, другим людям и самой себе. Она также формирует мировоззрение и ядро мотивации жизненной активности, а также служит основой жизненной концепции и «философии жизни».

В настоящее время наиболее распространенной методикой изучения ценностных ориентаций является методика М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич выделяет два класса ценностей: терминальные и инструментальные.

Терминальные ценности отражают убеждения о том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Инструментальные ценности, напротив, отражают убеждения о предпочтительности определенных действий или свойств личности в любой ситуации.

В рамках методики М. Рокича респонденту предъявляются два списка ценностей, содержащих по 18 пунктов в каждом. Ценности могут быть представлены на листах бумаги в алфавитном порядке или на карточках. Респонденту предлагается присвоить каждой ценности ранговый номер или расположить карточки в порядке их значимости. Последний подход обычно дает более надежные результаты. Сначала предъявляются терминальные ценности, а затем – инструментальные.

2. Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой) используется для оценки способов управления стрессом с трудностями, стрессом и неблагоприятными ситуациями. Он был адаптирован на русский язык на основе опросника COPE, разработанного Гордеевой и ее коллегами.

Существует связь между оптимистическим атрибутивным стилем и использованием продуктивных копинг-стратегий, таких как планирование решения проблем и позитивная переоценка. Оптимистический атрибутивный стиль характеризуется тем, что человек объясняет успехи себе как внутренним факторам, а не внешним обстоятельствам, и наоборот, неудачи – внешним факторам, а не себе. Это свойственно людям, которые склонны видеть в будущем больше возможностей, чем угроз.

Опросник COPE включает в себя 15 шкал, каждая из которых отражает определенную копинг-стратегию. Среди них: планирование решения проблем, позитивная переоценка, социальная поддержка, религиозное справление, избегание, активное справление, подавление.

3. Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории. На основе факторного анализа адаптированной Д.А. Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь). Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и

уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили).

Ниже мы обсудим результаты исследования.

Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Все полученные в ходе проведения методики данные были обработаны в соответствии с тестовой процедурой.

1. По критерию ценностных ориентаций были получены следующие результаты:

Результаты исследования по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича:

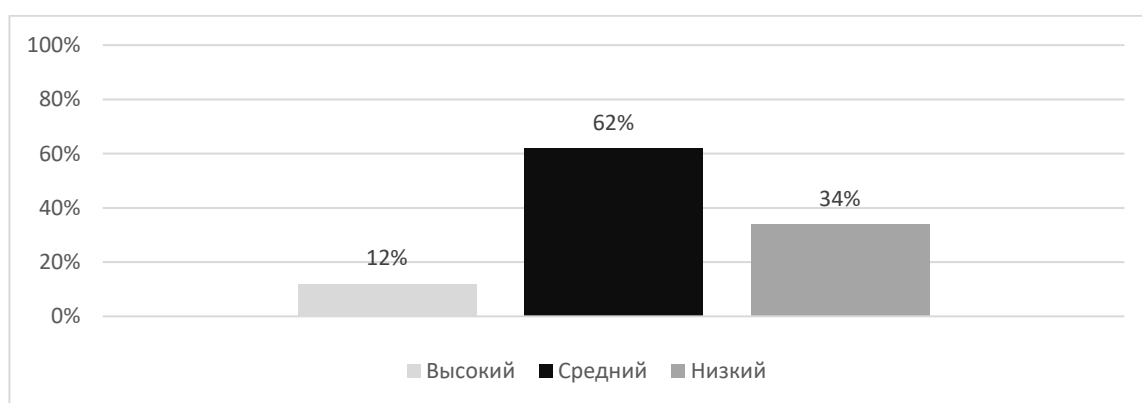


Рис. 3. Общий уровень выраженности ценностных ориентаций студентов (частота встречаемости в %)

В системе терминальных ценностей, наиболее высокий ранг значимости у студентов-первокурсников занимают следующие ценности:

1. Здоровье: физическое и психическое благополучие, сохранение и укрепление своего здоровья.

2. Любовь: гармоничные и близкие отношения с близкими людьми, эмоциональная поддержка и взаимопонимание.

3. Счастливая семейная жизнь: удовлетворение от семейных отношений, счастливая и гармоничная жизнь в кругу семьи.

4. Материально обеспеченная жизнь: достаток и материальная стабильность, обеспечение себя и своих близких.

5. Уверенность в себе: вера в свои силы, самоуважение и уверенность в своих способностях.

6. Активная деятельная жизнь: участие в интересующих и значимых для себя сферах деятельности, достижение личных и профессиональных целей.

Негативным моментом является поверхностное мышление, отсутствие целеустремленности, отсутствие эмпатии, повышенная эгоцентричность и низкий уровень самоконтроля у 26% студентов первого курса.

У 62% студентов первого курса выявлены гибкость мышления, самоанализ, готовность к сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми, способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, социальная ответственность.

12% студентов первого курса характеризуются способностью анализировать информацию, уметь видеть глубинные связи и понимать сложные концепции, они ценят справедливость, честность и уважение к другим людям, а также стремятся к доброте и благотворительности, постоянно стремятся к личностному росту и развитию, активно работают над развитием своих навыков, знаний и качеств, а также стремятся к достижению своего потенциала, обладают высокой социальной ответственностью и осознают свою роль в обществе, проявляют активное участие в социальных и благотворительных проектах, стремятся к созданию справедливого и равноправного общества.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении А, таблица 1.

2. По критерию копинг-стратегий были получены следующие результаты:

Результаты исследования по опроснику совладания со стрессом Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой):

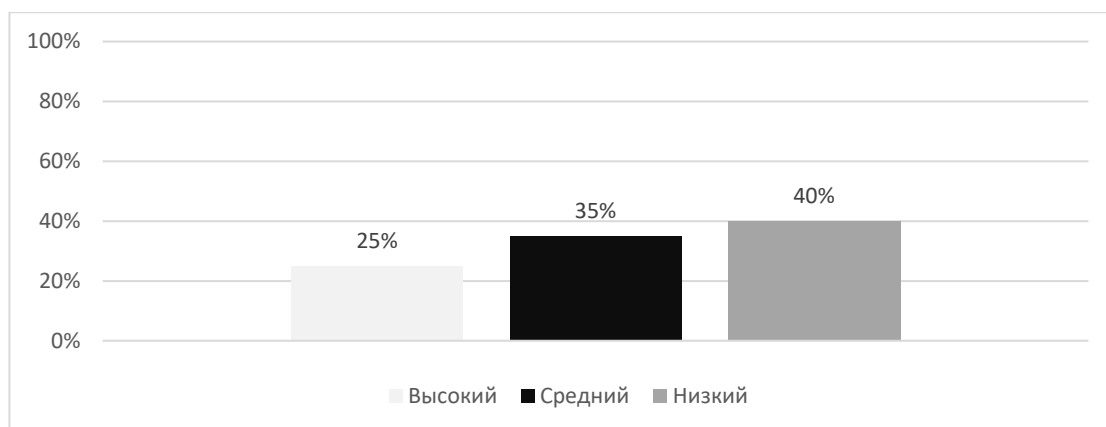


Рис. 4. Общий уровень совладания со стрессом у студентов (частота встречаемости в %)

Результаты исследования являют, что наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у 40 % обучающихся являются поведенческий уход от проблемы, использование «успокоительных», обращение к религии, сдерживание показывают отрицательные связи с психологическим благополучием и субъективным здоровьем. Студенты могут проявлять пассивность в отношении своих проблем, могут ожидать, что кто-то другой решит их проблемы или что ситуация сама собой разрешится, возможно прибегание к использованию негативных механизмов управления стрессом, таких как употребление алкоголя или наркотиков, избыточное употребление пищи или уход в себя, что приводит к накоплению стресса и неудовлетворенности.

35 % студентов показали наиболее часто используемыми стратегиями подавление конкурирующей деятельности, концентрация на эмоциях,

использование эмоциональной социальной поддержки и принятие, что говорит об их способности быть гибкими и адаптивными к изменяющимся ситуациям, верят в свою способность справиться с трудностями и уверены в своих собственных ресурсах, а также социальная поддержка помогает им справиться с эмоциональным напряжением и находить практическую помощь в решении проблем.

У 25 % испытуемых были выявлены активное совладание, юмор и планирование, что показывает их способность быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, преодолевать трудности и восстанавливаться после стрессовых ситуаций, обладание хорошей саморегуляцией, умение контролировать свои эмоции.

Описательная статистика количественных переменных до проведения программы групповых психологических консультаций по методике представлена в таблице 2 приложения А.

3. Представим результаты исследования по параметру смысложизненных ориентаций (по тесту смысложизненных ценностей Д.А. Леонтьева):

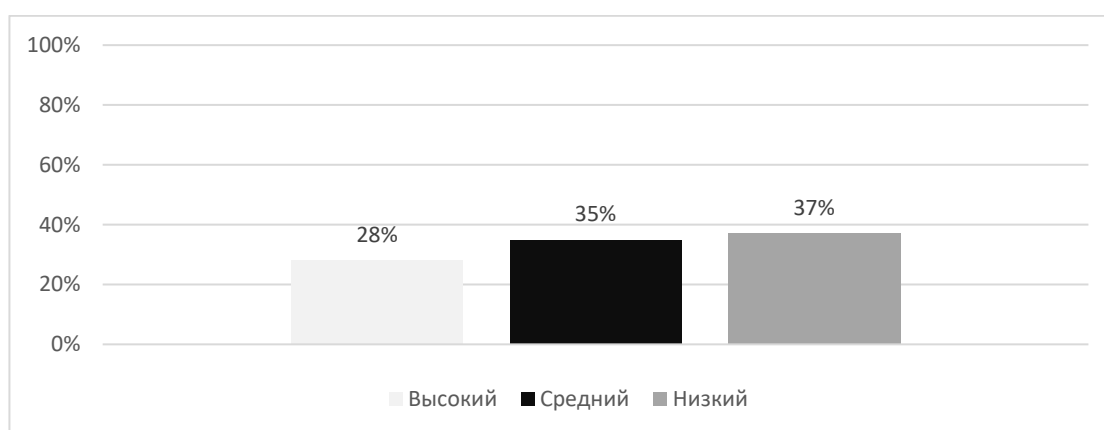


Рис. 5. Общие средние значения показателей смысложизненных ориентаций студентов (частота встречаемости в %)

Согласно анализу данных по показателям цели, процесса и локус контроля-жизнь, полученных в ходе тестирования, свидетельствуют о слабой

сформированности смысложизненных ориентаций у 37 % студентов. Это говорит о непонимании собственных жизненных взглядов и целей. Студенты не имеют понимания об осмысленной жизни, не имеют мотивации. Эмоциональная нестабильность влияет на них в большей степени, поэтому обучающиеся могут быть более подвержены эмоциональным колебаниям и нестабильности, могут испытывать чувство беспокойства, неудовлетворенности и неуверенности, что может негативно сказываться на их общем благополучии и учебной продуктивности.

Анализ результатов показал, что 35 % студентов первого курса имеют средние значения по общему показателю осмысленности жизни, то есть у участников данной группы имеются определенные уровни осмысленности и понимания своей жизни.

28 % испытуемых обладают высоким значением, используемых показателей. Для них характерны высокая степень самоорганизации, способность эффективно планировать свою жизнь, устанавливать цели и последовательно работать над их достижением, ясность в своих целях и смысле своей жизни, способность эффективно управлять своими эмоциями и справляться с трудностями.

Результаты исследования по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева представлены в таблице 3 приложения А.

Итоговый уровень развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников:

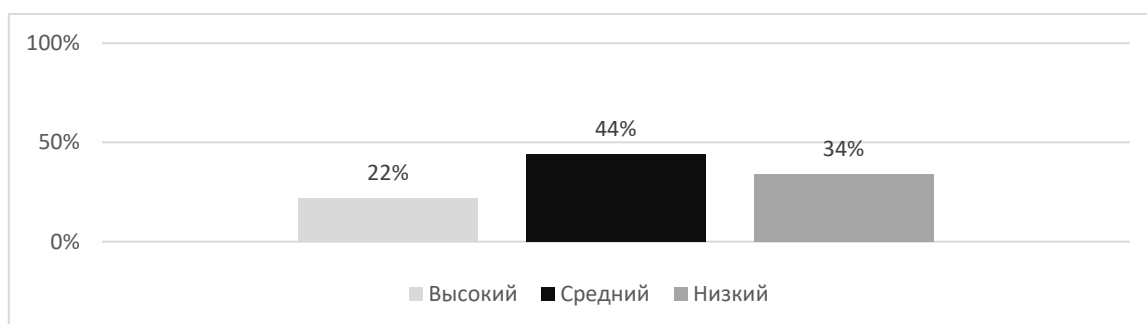


Рис. 6. Уровень развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников (частота встречаемости в %)

По результатам констатирующего среза, большинство респондентов 44% продемонстрировали средний уровень развития смысложизненной сферы личности, 34 % испытуемых показали низкий уровень, а 22 % юношей и девушек показали высокий уровень развития смысложизненной сферы.

Для низкого уровня развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников характерны поверхностное мышление, отсутствие целеустремленности, отсутствие эмпатии, повышенная эгоцентричность, низкий уровень самоконтроля, избегание проблем, пассивность, использование негативных механизмов, низкая самоорганизация, отсутствие смысла и цели, эмоциональная нестабильность.

Для среднего уровня развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников характерны гибкость мышления, самоанализ, сотрудничество, эмоциональная интеллектуальность, социальная ответственность, гибкость и адаптивность, положительное отношение к себе, социальная поддержка, умеренная самоорганизация, умеренный уровень смысла и цели, умеренная эмоциональная стабильность.

Для высокого уровня развития характерны глубокое мышление, развитые этические принципы, самосовершенствование, автономия мышления, резилентность, саморегуляция, позитивное мировоззрение, высокая самоорганизация, ясность смысла и целей, эмоциональная стабильность.

Таким образом, можно отметить следующее:

1) Большинство студентов обладают способностью к критическому осмыслению своих ценностей и убеждений, могут задавать себе вопросы о смысле своих действий и стремиться к личностному росту, могут проявлять готовность к сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми, проявляют эмпатию, обладают способностью быть гибкими и адаптивными к изменяющимся ситуациям, верят в свою способность справиться с трудностями и уверены в своих собственных ресурсах и обычно имеют способность организовывать свою жизнь и устанавливать цели.

2) Студенты первого курса с низким уровнем развития смысложизненной сферы могут проявлять склонность к поверхностному анализу и оценке информации, не уделяя должного внимания ее глубине и смыслу, испытывают трудности в саморегуляции своих эмоций, поведения и мыслей, проявляют тенденцию избегания проблем и трудностей, могут проявлять пассивность в отношении своих проблем, могут ожидать, что кто-то другой решит их проблемы или что ситуация сама собой разрешится и испытывают отсутствие ясности в своих целях и недостаток смысла в своей жизни.

3) Высоким уровнем развития смысложизненной сферы личности обучающиеся продемонстрировали высокую степень самоорганизации, способность эффективно планировать свою жизнь, устанавливать цели и последовательно работать над их достижением, ясность в своих целях и смысле своей жизни, способность эффективно управлять своими эмоциями и справляться с трудностями.

Учитывая все аспекты, следующий этап нашей работы будет направлен на разработку программы психологической помощи и ее реализации.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов предварительного эксперимента, мы разработали программу групповых психологических консультаций, предназначенную для работы с группами и индивидуальными лицами старше 16 лет. Критерием отбора в группу являются крайне высокие или крайне низкие показатели самосознания в следующих компонентах: ценностные ориентации, копинг-стратегии, смысложизненные ориентации. Желание участвовать в групповых встречах изъявили все студенты первого курса, участвующих в констатирующем эксперименте.

В качестве наиболее результативной формы работы было выбрано групповое консультирование как форма психологической помощи, имеющая

большие возможности: получение эмоциональной поддержки и конструктивной обратной связи, коррекция самовосприятия, обучение новым моделям реагирования и поведения, обучения навыкам психологической самопомощи, одновременная работа со всеми участниками, преодоление чувства собственной исключительности в проблеме.

Таким образом, была создана программа групповых консультаций «Развитие смысложизненной сферы у студентов-первокурсников с элементами сказкотерапии», которая включает в себя 8 групповых консультаций. Её целью является развитие смысложизненной сферы у людей юношеского возраста с помощью сказкотерапии. Основой программы являются метафоры, сюжеты, образы и символы волшебных сказок, которые имеют ряд преимуществ перед другими методами работы. Они позволяют работать с важными образами и символами, значимыми для юношеского возраста, и оказывают психологическое воздействие на бессознательном уровне, что помогает преодолеть психологическую защиту и установить доверительный контакт с участниками. Также с помощью сказкотерапии можно более мягко реагировать на травматический опыт и гармонизировать эмоциональное состояние.

По результатам констатирующего эксперимента были сформулированы цель и задачи программы.

Цель программы: развитие смысложизненной сферы у людей юношеского возраста с помощью сказкотерапии в процессе группового консультирования.

Для достижения цели программы мы должны выполнить следующие задачи:

- помочь участникам развить положительное отношение к себе, включающее самоуважение, самостоятельность, самопринятие, самооценку, а также преодолеть внутренние конфликты и самообвинения;

- содействовать формированию смысловых ориентаций, включающих умение ставить перед собой жизненные цели и достигать их, принимать

решения и нести ответственность за свои действия;

- способствовать развитию рефлексии, что предполагает развитие способности осознавать свои мысли, чувства, действия и поступки;

- создать благоприятные условия для преодоления внутренних конфликтов и самообвинений путем развития навыков построения гармоничных отношений со сверстниками, противоположным полом, самим собой и другими людьми, а также регулирования эмоционального состояния.

Программа групповых консультаций включает в себя 8 тематических встреч, длительностью – 90 минут. Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 8 недель. Встречи проводятся на базе Хакасского государственного университета (ХГУ им Н.Ф. Катанова) г. Абакана в кабинете психолога.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (1 встреча).
2. Основной (6 встреч).
3. Заключительный (1 встреча).

Задачи вводного этапа:

- провести вводную консультацию для понимания актуальности и корректировки методов работы;

- познакомиться с участниками;

- установить доверительные отношения с участниками;

- прояснить цели участников (общие, индивидуальные);

- создать благоприятный эмоциональный фон во время занятий;

- сформировать у студентов интерес к участию в групповых консультациях;

- установить правила и принципы групповых консультаций, согласовать их с участниками.

Задачи основного этапа:

- создать атмосферу комфорта на каждой консультации;

- проработать темы для каждой консультации;

- уточнить индивидуальные переживания участников, оказать психологическую помощь;

- обеспечить участников необходимой информацией;

- обучить практическим техникам.

Задачи заключительного этапа:

- обобщить полученные знания о развитии собственной смысловой сферы, закрепить полученные умения и навыки заботы о психическом и физиологическом здоровье;

- отразить изменения, произошедшие с каждым участником на консультациях;

- получить обратную связь о проделанной работе.

Все консультативные встречи имеют общую структуру:

1. Организационный этап.

Приветствие. Упражнения на сплочение.

2. Основной этап.

Теоретическая часть: консультативная беседа по теме занятия.

Практическая часть: выполнение упражнений, техник и их вербализация.

3. Завершающий этап.

Итоговая беседа. Рефлексия.

Каждое занятие имеет общую структуру, но при подборе тем групповых консультаций, мы руководствовались выделенными при исследовании критериями развития смысловой сферы личности. Тематическое планирование представлено в таблице 2.

Таблица 2. – Тематический план групповых консультаций

Этап	№	Тема консультаций	Упражнения
Вводный	1	«Понятие о смысложизненной сфере личности, сказкотерапии»	Беседа о правилах группы «Я, и я люблю себя за то, что...» «Пароль для входа и выхода» Беседа по теме «Похвали себя» Итоги, рефлексия
Основной	2	«Символы и архетипы в сказках»	«Пароль для входа и выхода» «Приветствие» Беседа по теме «Архетипы» Сказка «Я должен, я не хочу» Итоги, рефлексия
	3	«Эмоции и сказки»	«Пароль для входа и выхода» Беседа по теме Сказка «Узнай себя в сказочных образах» «Сон героя» Итоги, рефлексия
	4	«Эмпатия в межличностных отношениях в сказках»	«Пароль для входа и выхода» «Мы с тобой похожи тем, что...» Беседа по теме Сказки «Угадай эмоцию» Итоги, рефлексия
	5	«Трудности в сказке»	«Пароль для входа и выхода» «Сказочная поляна» Беседа по теме Сказки «Узнай себя в сказочных образах» Итоги, рефлексия
	6	«Я в сказочной стране»	«Пароль для входа и выхода» «Копилка» Беседа по теме «Дворец Мечты» «Карта сказочной страны» Итоги, рефлексия
	7	«Я и моя сказка»	«Пароль для входа и выхода» «Я уникальный» Беседа по теме «Зеркальный оракул» Создание сказки «Сундук» Итоги, рефлексия

Завершающий	8	«Моя смысложизненная сфера»	«Пароль для входа и выхода» «Найди свою пару» Беседа по теме «Ослиная шкура» «Храм тишины» «Нарисуй автопортрет» «Впечатления» Итоги, рефлексия
-------------	---	-----------------------------	--

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций составлен план-конспекты встреч, которые представлены в приложении Б.

Желание участвовать в групповых встречах изъявили все респонденты, участвующие в констатирующем эксперименте. Таким образом, в состав экспериментальной группы вошли студенты первого курса в численности 25 человек, из них – 8 человек с низким уровнем развития смысложизненной сферы, 11 человек – со средним уровнем и 6 человек – с высоким уровнем развития смысложизненной сферы.

Для того, чтобы начать реализовывать программу необходимо было ознакомить респондентов с обобщенными и индивидуальными результатами констатирующего эксперимента, поэтому было проведено ознакомительное собрание. Участникам была предоставлена первая краткая информация об изучаемой проблеме. Результатом ознакомительного собрания стало принятие решений студентов об участии в дальнейшей совместной работе.

Первая консультация в группе была направлена на создание благоприятной атмосферы и психологически безопасной среды посредством пояснений о цели работы, формах организаций, правил групповых встреч и ритуале начала работы. На основном этапе работы была проведена мини-лекция на тему «Понятие о смысложизненной сфере личности, сказкотерапии». В процессе беседы большинство участников активно вступали в обсуждение темы, задавали вопросы, опирались на свой жизненный опыт.

На второй групповой встрече ритуал начала работы был введен на

постоянной основе, провела беседа с последующей дискуссией, в которой участвовали практически все студенты. Участники с интересом слушали и давали свои ответы при разборе сказки.

Во время третьей консультации у участников группы большой интерес вызвала методика «Узнай себя в сказочных образах» разработанной Н.М. Огненко и Е.А. Щанниковой. Методика заключается в предложении испытуемому изучить метафорические портреты и выбрать из них три, которые ему нравятся, и три, которые не нравятся. Затем ему предлагается ответить на ряд вопросов, таких как «Почему ты выбрал этих персонажей?» и «Что общего есть между сказочным сюжетом и твоей реальной жизнью?» и так далее.

Четвертая консультация направлена на развитие эмпатии студентов, где основными методами работы являлись беседа на данную тему, упражнение «Угадай эмоцию» и чтение, анализ сказок М.В. Коротковой. Интересным показалось то, что участники разделились во мнении при обсуждении сказок.

Во время пятой встречи при выполнении упражнения «Сказочная поляна», студенты являли не только образы существующих персонажей, таких как принцесса, шут, лошадь, но также и выдуманных персонажей – чудодракон, сиамские короли. Это говорит о том, что творческое самовыражение у участников группы развито.

Шестая групповая встреча была насыщена на игровую деятельность (упражнения «Дворец мечты» Н.М. Огненко, «Карта сказочной страны» Т.Д. Евстигнеевой-Зинкевич), что порадовало участников, которые поделились этим мнением во время рефлексии.

Седьмая консультация была направлена на создание собственных сказок, с целью понять внутренние мотивы, желания, ставить перед собой жизненные цели и достигать их, умение контролировать свои действия и нести ответственность за них, а также развитие способности к рефлексии. Половина участников активно принимали участие в обсуждении сказок, анализе использования предметов и образов в них.

Для достижения таких целей, как создание благоприятных условий для преодоления внутренних противоречий и самообвинений, способствующих развитию навыков построения гармоничных отношений с сверстниками, противоположным полом, окружающими и самим собой использовался алгоритм работы с метафорическими картами «Найди свою пару» Е.А. Щанниковой во время восьмой групповой встречи.

Консультативный комплекс успешно завершился после проведения 8 консультативных встреч, и клиенты не выразили потребности в повторной консультации. Наблюдается решительность и заинтересованность у участников, как в собственных мотивах и желаний, так и замечаниях других, эмпатии.

В целом, можно сказать, что проведенные консультативные сессии со студентами-первокурсниками, которые испытывают трудности с осознанием смысла и ценностей в жизни, с использованием сказкотерапии, были успешными. Анализ динамики произошедших изменений будет представлен в следующем разделе.

Консультант-психолог играл значимую роль в процессе группового консультирования: создание доверительного, дружеского психологического климата, психологическая поддержка отдельных участников и группы в целом, удержание беседы в рамках темы консультации, формирование мотивации и инициативы участников на работу над собой.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента

В данном параграфе представлены результаты второго среза исследования, после проведения формирующего эксперимента. Для проведения диагностики использовались следующие методики: «Ценностные ориентации» М. Рокич, Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой), Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

1. По критерию ценностных ориентаций были получены следующие результаты:

**Результаты исследования по методике «Ценностные ориентации»
М. Рокича:**

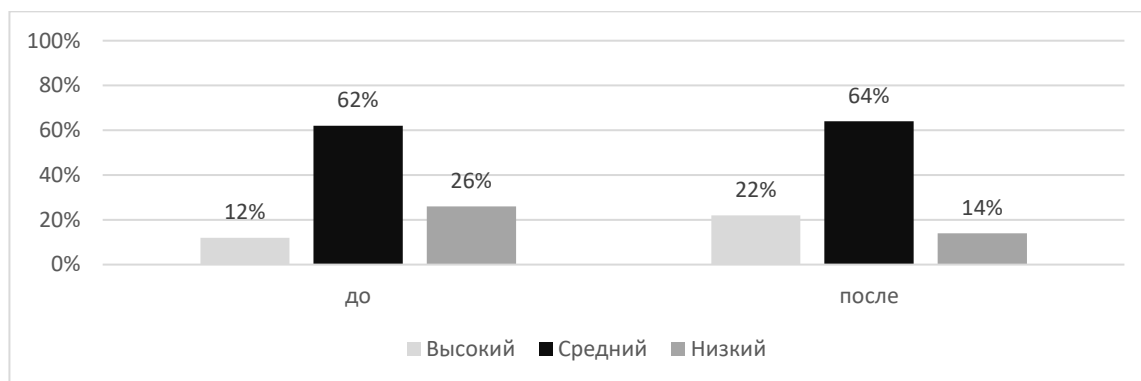


Рис. 7. Общий уровень выраженности ценностных ориентаций студентов до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

По данным рисунка 7 можем заметить, что студентов с высоким уровнем выраженности ценностных ориентаций возросло (12 % повысились до 22 %). Терминальные ценности такие, как активная деятельная жизнь, наличие хороших и верных друзей, познание и продуктивная жизнь стали приоритетными, в сравнении с констатирующим экспериментом. Ценности, такие как красота природы и искусства, счастье других, творчество, развлечения, познание и общественное признание, занимают последние места в иерархии ценностей. Это может быть связано с тем, что после участия в коррекционно-развивающей программе, студенты начинают придавать большее значение личным и внутренним аспектам жизни, таким как здоровье, любовь, семейная жизнь и уверенность в себе. Они осознают, что эти ценности являются основой для достижения счастья и удовлетворенности в жизни.

Студентов с низким уровнем стало меньше 14 %, что говорит о том, что направление в ценностных ориентациях у участников группы сменилось субъектно-ориентированное направление. Средний уровень остался почти

неизменным, что также говорит о позитивной динамике поддержания и развития смысложизненной сферы личности.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в таблице 4 приложения Г.

2. По критерию копинг-стратегий были получены следующие результаты:

Результаты исследования по опроснику совладания со стрессом Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой):

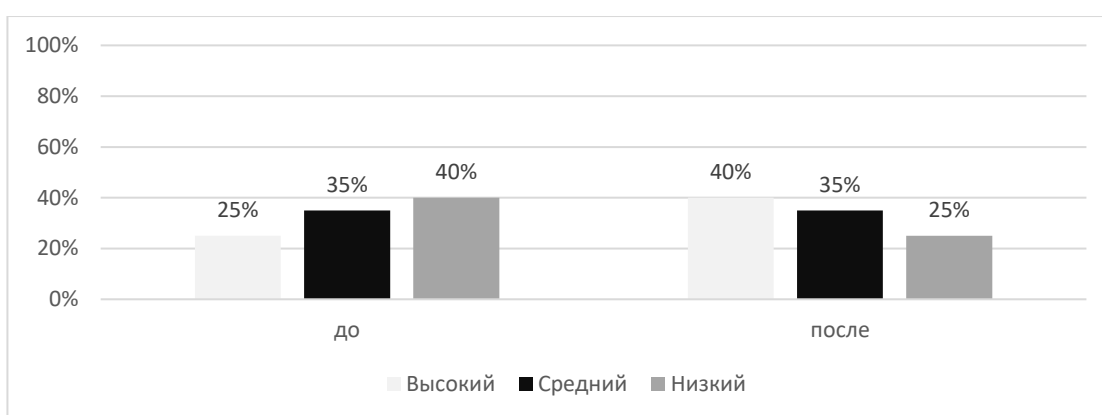


Рис. 8. Общий уровень совладания со стрессом у студентов до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Из рисунка 8 видно, что после формирующего эксперимента показатель высокого уровня копинг-стратегий повысился с 25 % до 40 %, что свидетельствует о том, что наиболее часто используемыми копинг-стратегиями стали позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, юмор и планирование. Это говорит нам о том, что обычно студенты имеют позитивное отношение к жизни и верят в свою способность справиться с трудностями, верят в свои возможности и видят в трудностях возможность для роста и развития. Саморегуляция помогает им эффективно реагировать на стрессовые ситуации, избегать негативных поведенческих реакций и выбирать конструктивные способы управления стрессом.

Количество студентов, использующих такие стратегии, как использование «успокоительных», принятие, подавление конкурирующей деятельности снизилось с 40 % до 25 %, что является позитивной динамикой в личностном росте и развитии обучающихся. Они меньше проявляют тенденцию избегать проблем и трудностей, стараются проявлять меньшую пассивность в отношении своих проблем.

Все еще большое количество участников группы (35 %) используют в своей жизни инструмент социальной поддержки и подавление конкурирующей деятельности, что говорит о способности студентов к адаптации, помогающей им эффективно справляться со стрессом, об обращении за поддержкой к своим близким или друзьям, выражении эмоций и получения совета от них.

Таким образом, после проведения психологической программы повысилась частота использования наиболее эффективных копинг-стратегий.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в таблице 5 приложения Г.

3. Представим результаты по критерию смысложизненных ориентаций (по тесту смысложизненных ценностей Д.А. Леонтьева):

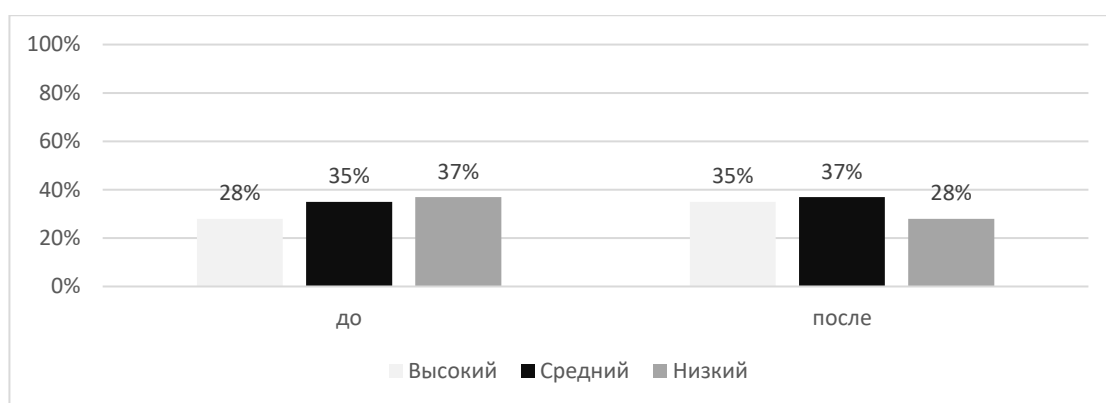


Рис. 9. Общие средние значения показателей смысложизненных ориентаций студентов до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Исходя из рисунка 9, можно сделать вывод о том, что процент студентов, имеющих высокий уровень развития смысложизненных ориентаций стал выше (с 28 % до 35%). Участники обладают способностью анализировать информацию, уметь видеть глубинные связи и понимать сложные концепции, они ценят справедливость, честность и уважение к другим людям, а также стремятся к доброте и благотворительности, постоянно стремятся к личностному росту и развитию, активно работают над развитием своих навыков, знаний и качеств, а также стремятся к достижению своего потенциала, обладают высокой социальной ответственностью и осознают свою роль в обществе, проявляют активное участие в социальных и благотворительных проектах, стремятся к созданию справедливого и равноправного общества.

Студентов, имеющих низкий уровень развития смысложизненных ориентаций снизился с 37 % до 28 %, что является положительным моментом. Эти люди стали меньше испытывать трудности в организации своей жизни и установлении ясных целей, стали в меньшей степени испытывать чувство беспокойства, неудовлетворенности и неуверенности.

У 37 % (ранее 35 %) студентов первого курса выявлены гибкость мышления, самоанализ, готовность к сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми, способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, социальная ответственность.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в таблице 6 приложения Г.

В заключении, сравним итоговый уровень развития смысложизненной сферы студентов-первокурсников до и после формирующего эксперимента. Данная динамика представлена на рисунке 10.

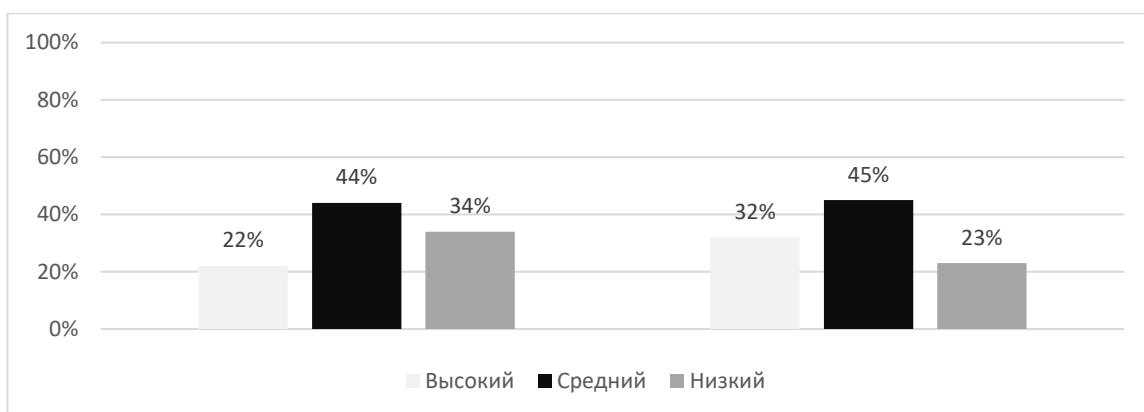


Рис. 10. Динамика распределения итогового уровня развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

За период проведения эксперимента участников с высоким уровнем развития смысложизненной сферы увеличилось с 22 % до 32 %, что показывает эффективность консультационных встреч. Количество студентов, использующих эффективные копинг-стратегии (позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, планирование) возросло, таким образом, они имеют позитивное отношение к жизни и верят в свою способность справиться с трудностями. Обучающиеся стремятся к осмысленному пониманию мира и поиску истины, стремятся к личностному росту и развитию, активно работают над развитием своих навыков, знаний и качеств, а также стремятся к достижению своего потенциала, обладают способностью к самостоятельному мышлению и принятию независимых решений. Также они хорошо организованы, дисциплинированы и могут эффективно управлять своим временем, имеют четкое видение своего будущего и стремятся к достижению своих целей.

Студентов с низким уровнем развития смысложизненной сферы уменьшилось (с 34 % до 23 %), что говорит о положительном направлении психологической работы в процессе группового консультирования. Первокурсники стали меньше испытывать затруднения в установлении приоритетов и последовательном движении к поставленным задачам, стали

уделять внимание на окружающих их людей, перестали испытывать большие трудности в саморегуляции своих эмоций, поведения и мыслей. Они теперь демонстрируют тенденцию видения проблем и трудностей, вместо избегания их.

Средний итоговый уровень развития смысложизненной сферы у студентов не изменился. Таким образом, разработанная программа групповых консультаций оказала наибольшее положительное влияние на участников с низким и высоким уровнем развития смысложизненной сферы у студентов первого курса.

Можно сделать вывод, что целенаправленная психологическая помощь в форме группового консультирования оказала влияние на участников эксперимента, позволила снизить уровень проявления комплекса неполноценности и добиться существенных изменений по его отдельным компонентам.

Помимо полученных диагностических результатов, важно отметить положительные внешние изменения в эмоциональном состоянии участников эксперимента: они проявили большую открытость, положительное настроение и уверенность в себе. Занятия по сказкотерапии вызвали у юношей и девушек живой интерес, особенно эмоционально заряженными оказались занятия, включающие создание карты сказочной страны и работу с метафорическими портретами «Узнай себя в сказочных образах».

С целью сравнения развития смысложизненной сферы студентов-первокурсников до и после групповых консультативных встреч мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультаций на одной и той же выборке испытуемых, мы применили критерий Пирсона, расчеты представлены в Приложении Д.

Между уровнями развития смысложизненной сферы личности до и после проведения консультативных групповых встреч выявлены различия на 95% достоверности, то есть различия между уровнями развития

смыслоразвития сферы студентов до начала консультативной сессии и после ее окончания являются статистически значимыми.

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что разработанная нами программа «Групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии как средство развития смыслоразвития сферы у студентов-первокурсников» доказала свою эффективность.

Выводы по Главе 2

Юность – это период, когда принимаются наиболее важные жизненные решения. При этом важно исследовать, насколько школа, как институт социализации, способствует, облегчает или обучает принятию таких решений. Смысложизненная сфера может быть понята как сложная личностная конструкция, которая охватывает все аспекты жизни человека, регулирует его поведение в соответствии с определенной целью и мотивирует его на достижение этой цели. Д.А. Леонтьев выделяет несколько компонентов в структуре смысложизненной сферы. Во-первых, это субъективный образ цели, то есть представление о том, чего человек хочет достичь или чего он стремится к в своей жизни. Во-вторых, компонентом смысложизненной сферы является объективная направленность деятельности, то есть то, чем занимается человек и какие действия он предпринимает для достижения своих целей. И, в-третьих, таким компонентом является эмоциональное переживание вовлеченности в деятельность и осмысленность этой деятельности, то есть чувства и эмоции, которые возникают у человека в процессе его деятельности и его восприятие этой деятельности как имеющей смысл.

В результате проведения констатирующего исследования на основе выделенных нами критериев и уровней развития смысложизненных ориентаций у студентов-первокурсников, можно обозначить три группы студентов с различной степенью развития смысложизненной сферы.

1. Для низкого уровня развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников характерны поверхностное мышление, отсутствие целеустремленности, отсутствие эмпатии, повышенная эгоцентричность, низкий уровень самоконтроля, избегание проблем, пассивность, использование негативных механизмов, низкая самоорганизация, отсутствие смысла и цели, эмоциональная нестабильность.

2. Для среднего уровня развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников характерны гибкость мышления, самоанализ,

сотрудничество, эмоциональная интеллектуальность, социальная ответственность, гибкость и адаптивность, положительное отношение к себе, социальная поддержка, умеренная самоорганизация, умеренный уровень смысла и цели, умеренная эмоциональная стабильность.

3. Для высокого уровня развития характерны глубокое мышление, развитые этические принципы, самосовершенствование, автономия мышления, резилентность, саморегуляция, позитивное мировоззрение, высокая самоорганизация, ясность смысла и целей, эмоциональная стабильность.

4. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у участников экспериментальной группы произошли следующие изменения:

1) студенты-первокурсники показали положительную динамику по шкалам красота природы и искусства, счастье других, творчество, развлечения, познание и общественное признание, занимают последние места в иерархии ценностей. Это может быть связано с тем, что после участия в групповой психологической программе, студенты начинают придавать большее значение личным и внутренним аспектам жизни, таким как здоровье, любовь, семейная жизнь и уверенность в себе. Они осознают, что эти ценности являются основой для достижения счастья и удовлетворенности в жизни;

2) после проведения программы наиболее часто используемыми копинг-стратегиями являются позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, юмор, использование эмоциональной социальной поддержки, использование «успокоительных», принятие, подавление конкурирующей деятельности и планирование;

3) удалось повысить показатели по методике СЖО, но у 28 % студентов-первокурсников все еще наблюдается слабая сформированность смысложизненных ориентаций в целом, что характеризует их как прожектеров, у которых отсутствует реальная основа планов на будущее.

5. Достоверность различий, выявленных у экспериментальной группы, подтверждена при помощи методов математической обработки данных по критерию Пирсона на высоком уровне достоверности (95%).

6. Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что предложенная нами программа группового психологического консультирования с элементами сказкотерапии является эффективным средством психологической помощи как средство развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Заключение

На основании результатов исследования были получены следующие выводы:

Проблема смысложизненной сферы, которая изучается в истории психологии, включает в себя различные аспекты личности и ее развития. Разные ученые, как зарубежные (А. Адлер, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Юнг и другие), так и отечественные (Л.С. Выготский, В.Н. Дружинин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и т.д.), разрабатывали отдельные подходы и концепции для изучения проблемы смысложизненных ориентаций, исследовали такие аспекты, как жизненный план, жизненный путь, жизненные стратегии. В рамках общей деятельностной парадигмы на основе общей теоретической основы были созданы и предложены различные концепции относительно смысловых ориентаций и смысловой сферы личности. Исторические аспекты в развитии теорий смысложизненных ориентаций отражают эволюцию понимания смысла жизни и его роли в человеческом существовании, а также разнообразие подходов и концепций, предложенных различными учеными.

Смысложизненная сфера отражает сущность человеческого существования, направленную на поиск цели в жизни и личностное развитие. Важная роль в этом процессе принадлежит сфере смысла, которая помогает нам определить наше поведение, выбрать путь в жизни, определить наши интересы, самоопределение и реализацию будущих возможностей. Смысложизненная сфера является субъективным элементом смысла жизни. В юношеском возрасте особенности смысложизненной сферы заключается в следующем:

- появляется смысл жизни, который развивается через установление жизненных целей и задач на будущее;
- способность принимать осознанные решения и отказываться от мгновенных, импульсивных порывов;

– формирование самоопределения и представлений о себе, а также способность к рефлексии, играют важную роль в становлении осмысленной жизненной направленности в юношеском возрасте;

– смысложизненная сфера в юношеском возрасте лучше всего проявляются в профессиональном самоопределении, отношениях со сверстниками и представлении о себе в обществе.

Изучение особенностей смысложизненной сферы людей юношеского возраста в психолого-педагогической литературе помогает разработать эффективные стратегии поддержки и развития молодежи, а также создать условия для их самореализации и успешного перехода к взрослой жизни. Основная идея группового психологического консультирования с применением элементов сказкотерапии заключается в том, что сказки и истории имеют глубокий символический смысл и могут отражать различные аспекты человеческой психики и эмоционального состояния. Соответственно, при использовании сказкотерапии в групповом психологическом консультировании, участники могут анализировать и интерпретировать сказки, а затем применять полученные знания и понимание к своим собственным жизненным ситуациям. Групповое психологическое консультирование с элементами сказкотерапии может быть эффективным способом работы с различными психологическими проблемами, такими как стресс, тревога, депрессия, проблемы взаимоотношений и самооценка, данный формат психологического консультирования способствует осознанию собственных эмоций и мыслей, а также развитию креативности и самопознания участников группы. Специфика группового психологического консультирования студентов-первокурсников с применением элементов сказкотерапии заключается в том, что данный подход учитывает особенности этой группы и помогает им адаптироваться к новой среде обучения и повысить свою психологическую устойчивость.

В результате проведения исследования, основанного на определенных нами критериях и уровнях развития смысложизненной сферы у студентов-

первокурсников, можно выделить три группы студентов с разными уровнями развития СЖС.

1. Низкий уровень развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников характеризуется поверхностным мышлением, отсутствием целеустремленности, эмпатии и самоконтроля, повышенной эгоцентричностью, пассивностью, использованием негативных механизмов, низким уровнем самоорганизации, отсутствием смысла и цели, а также эмоциональной нестабильностью.

2. Средний уровень развития смысложизненной сферы у студентов-первокурсников характеризуется гибкостью мышления, самоанализом, сотрудничеством, эмоциональной интеллектуальностью, социальной ответственностью, гибкостью и адаптивностью, положительным отношением к себе, социальной поддержкой, умеренной самоорганизацией, умеренным уровнем смысла и цели, а также умеренной эмоциональной стабильностью.

3. Высокий уровень развития характеризуется глубоким мышлением, развитыми этическими принципами, самосовершенствованием, автономией мышления, резилентностью, саморегуляцией, позитивным мировоззрением, высокой самоорганизацией, ясностью смысла и целей, а также эмоциональной стабильностью.

По результатам проведенного формирующего эксперимента были обнаружены следующие изменения у участников группы:

– Студенты-первокурсники проявили положительную динамику по шкалам красоты природы и искусства, счастья других, творчества, развлечений, познания и общественного признания. Эти ценности заняли последние места в иерархии их ценностных ориентаций. Вероятно, это связано с тем, что после участия в групповой психологической программе, студенты начинают придавать большее значение личным и внутренним аспектам жизни, таким как здоровье, любовь, семейная жизнь и уверенность в себе. Они осознают, что эти ценности являются основой для достижения счастья и удовлетворенности в жизни.

– После проведения групповой программы наиболее часто используемыми стратегиями справления с трудностями стали позитивное переосмысление и личностный рост, использование инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, активное справление, юмор, принятие, подавление конкурирующей деятельности и планирование.

– Удалось повысить показатели по методике СЖО, однако у 28 % студентов-первокурсников все еще наблюдается недостаточная сформированность смысложизненных ориентаций в целом, что свидетельствует о их прожектерстве и отсутствии реальной основы для планов на будущее.

Различия, обнаруженные в экспериментальной группе, подтверждаются высоким уровнем достоверности (95%) при использовании методов математической обработки данных по критериям Фишера и Пирсона.

На основе полученных результатов мы приходим к выводу, что предложенная нами программа группового психологического консультирования с элементами сказкотерапии является эффективным средством психологической помощи и способствует развитию смысложизненной сферы у студентов-первокурсников, что подтверждает нашу исходную гипотезу.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. М.: Изд-во «Академия», 2001. 240 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна: К 100-летию со дня рождения / К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 158 с.
4. Александрова Ю.В. Возрастная психология. М.: Изд-во «Современный гуманитарный университет», 1999. 66 с.
5. Андрейченко А.А., Васюнина Л.М., Зуева В.С. Смыслоразнозначные ориентации студентов разных направлений бакалавриата [Электронный ресурс] / Андрейченко А.А., Васюнина Л.М., Зуева В.С. – Режим доступа: (дата обращения 01.09.2023)
6. Андриевская С.В. Взаимосвязь самоотношения и смыслоразнозначных ориентаций у студентов / С.В. Андриевская // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 10-2. – С. 74-76.
7. Бакушкин И.А. Содержательные компоненты смыслоразнозначных ориентаций студентов / И.А. Бакушкин, И.М. Ильичева // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – № 2 (62). – С. 86-92.
8. Банцхаф, Х. Таро и путешествие героя/ Х. Банцхаф. – М., 2002. – С. 37.
9. Берберян А.С. Взаимосвязь смыслоразнозначных ориентаций, жизнестойкости и субъективного благополучия / А.С. Берберян // Методология современной психологии. – 2020. – № 12. – С. 5-13.
10. Берберян А.С. Идентичность и смыслоразнозначные ориентации личности студентов в условиях пандемии / А.С. Берберян, Н.Д. Мовсисян // Новые психологические исследования. – 2022. – Т. 2. – № 3. – С. 134-158.

11. Березин С.В., Лисецкий К.С. Технология формирования социальных навыков. Методическое пособие для психологов и социальных педагогов. Самара: Изд-во «Универс-групп», 2005. 224 с.
12. Бодалев А.А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними // Мир психологии. 2001. № 2. С. 30-37.
13. Бодалев А.А. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. 188 с.
14. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности/ Л.И. Божович. – М.: Междунар. пед. академия. 1995. 285 с.
15. Большой толковый психологический словарь / под ред. Ребер Артур. – ООО «Издательство АСТ»; «Издательство «Вече». 2003. – 592с
16. Вагнер Е.Н. Стихотерапия как метод психологической работы / Е.Н. Вагнер // Методология современной психологии. – 2022. – № 16. – С. 36-45.
17. Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом / И. В. Вачков. – 2-е изд. –М. : Генезис, 2015. – 288 с.
18. Веселкова Е.А. Анализ жизненного сценария методом сказкотерапии у студентов-психологов / Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Новосибирск: Изд-во АНОДПО «СИППИСПР», 2018.– С.24.
19. Ветошкина Н.Н. Особенности содержания смысло-жизненных ориентаций молодежной культуры / Н.Н. Ветошкина, А.С. Кащенко // Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. – 2019. – Т. 2. – № 8. – С. 332-334.
20. Волкова, Н. Возрастная психология. В 2-х частях. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества: Учеб. Пособие / Н. Волкова. – М.: Владос, 2010. – 343 с.
21. Вологодина Н.В. Сказкотерапия, или как стать победителем / Н.В. Вологодина – Ростов н/Д: Феникс, 2 – С.45.

22. Воронцова Е.Г. Особенности смысложизненных ориентаций и самоотношения у студентов творческих направлений обучения / Е.Г. Воронцова, Е.В. Юрков // *BaikalResearchJournal*. – 2022. – Т. 13. – № 3.
23. Выготский, Л.С. Педагогическая психология/ Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. –М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
24. Выготский, Л.С. Психология/ Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2000.–480с.
25. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Изд-во: «Педагогическое общество России», 2003. 512 с.
26. Гончар С.Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь,июнь2012г.). Пермь:Меркурий, 2012.С.17-19.
27. Грибанова Д.Я. Смыслы жизни и смысложизненные ориентации как результат освоения личностью социокультурного опыта / Д.Я. Грибанова // Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика. – 2016. – С. 319 – 327.
28. Гурова, Е.В. Психология развития и возрастная психология/ Е.В. Гурова. – Аспект Пресс, 2005. – 174 с.
29. Доржиева М.О. Особенности ценностных и смысложизненных ориентаций первокурсников с различным статусом профессиональной идентичности / М.О. Доржиева, Н.Б. Гармаева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 2 (82). – С. 73-78.
30. Достовалова В.Е. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к учебной деятельности студентов первого курса с разным уровнем смысложизненных ориентаций / В.Е. Достовалова, Д.Б. Петрова, М.Л. Тарасенко // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2022. – № 3 (59). – С. 20-29.

31. Драндров, Г. Л. Формирование позитивной Я- концепции подростков средствами художественной литературы/ Г. Л. Драндров, Е. Г. Богослова // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – С. 1761-1767.
32. Ермакова Е.С. Смысложизненные ориентации в структуре личностных характеристик юношей и девушек / Е.С. Ермакова // *Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина*. – 2020. – № 2. – С. 305-320.
33. Ефимкина, Р.П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках/ Р.П. Ефимкина. – СПб. : Речь, 2006. – 263 с.
34. Ждан А.Н. История психологии. От античности к современности / А.Н. Ждан // *Учебник для вузов*. – 4-е изд.; перераб. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – С. 366 – 372.
35. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : ООО «Речь», 2002. – 319 с.
36. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Тайный шифр женских сказок/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2015. – 160 с.
37. Ипатова А. Смысложизненные ориентации: дефиниция, сущность, структура / А. Ипатова // *InternationalIndependentScientificJournal*. – 2021. – № 34-2. – С. 38-40.
38. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Изд-во «Питер», 2006. 944 с.
39. Кардополова М.М. Сказкотерапия. Волшебная страна внутри нас [Электронный ресурс] / М.М. Кардополова – Режим доступа: (дата обращения 01.12.2021)
40. Каяшева О.И. Техники сказкотерапии в психологическом консультировании: экзистенциальный подход / О.И. Каяшева // *Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. Сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения»*. В 3-х томах. Министерство образования Московской области, Государственное

образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. – 2020. – С. 226-230.

41. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя, – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

42. Конжин С.И. Роль саморегуляции и смысложизненных ориентаций на разных этапах взрослости / С.И. Конжин // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2021. – № 1. – С. 114-127.

43. Короткова М.В. Методики сказкотерапии: авторские сказки про лисенка Рыжика / М.В. Короткова // Учебный год. – 2022. – № 2 (68). – С. 31-34.

44. Косырева Ю.Ю. Ценностные и смысложизненные ориентации современной молодежи / Ю.Ю. Косырева // Вестник научных конференций. – 2019. – № 8-2 (48). – С. 30-32.

45. Котелевская И.А. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций человека / И.А. Котелевская // ScienceTime. – 2017. – № 1 (37). – С. 223-226.

46. Котляков В.Ю. Методика «Система жизненных смыслов» / В.Ю. Котляков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2 (542). – Т. 1. – С. 148–154.

47. Котляков В.Ю. Методика исследования системы жизненных смыслов / В.Ю. Котляков // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – 410 с.

48. Крайг Г., Бокум. Д. Психология развития. СПб.: Изд-во «Питер», 2017. 382 с.

49. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет / И.Ю. Кулагина. – М.: изд. УРАО, 1998. – 176 с.

50. Леоненко Н.О. Кросскультурное исследование ценностей и смысложизненных ориентаций студентов с высокой жизнестойкостью / Н.О. Ленъко // Евразийский союз ученых. – 2014. – № 5-4 (5). – С. 105-108.

51. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 130 с.
52. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. М.: Изд-во «Смысл», 1992. 186 с.
53. Логинова О.И Статьи по психологии. Сказкотерапия в работе с детьми и взрослыми [Электронный ресурс] / О.И. Логинова – Режим доступа: (дата обращения 03.12.2021)
54. Мазилев В.А. Современная российская психология: поиски новой методологии / В.А. Мазилев // В сб.: Психотехнологии в социальной работе / Под ред. В.В. Козлова Ярославль: МАПН, 1998.
55. Макушина О.П. Смыслоразностные ориентации и их влияние на формирование нравственной позиции студентов вуза / О.П. Макушина, О.Б. Мазкина // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2018. – № 4. – С. 74-78.
56. Мартынова Е.В., Ермолова А.Ю. Роль и место сказкотерапии в социальной работе [Электронный ресурс] / Мартынова Е.В., Ермолова А.Ю. – Режим доступа: (дата обращения 25.11.2021)
57. Марьина Т.А. Смысл профессии и профессиональной деятельности в структуре смыслоразностных ориентаций личности / Т.А. Марьина, К.И. Воробьева // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. – 2013. – Т. 2. – С. 250-254.
58. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Изд-во «Питер», 2014. 399 с.
59. Машинистов А.В. Проблема смыслоразностных ориентаций личности в истории психологии / А.В. Машинистов // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2019. – № 8. – С. 70-74.
60. Минуллина А.Ф., Солобутина М.М. Основы психологического консультирования. Казань: Изд-во «ТГГПУ», 2007. 329 с.
61. Михальченко К.А. История развития и значение сказкотерапии как направления практической психологии // Психологические науки: теория и

практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 42-45. ISBN978-5-99034410-5.

62. Муравьева В.И. Особенности смысложизненных ориентаций в раннем юношеском возрасте / В.И. Муравьева // Аллея науки. – 2023. – Т. 1. – № 4 (79). – С. 885-889.

63. Мухина, В.С. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия / В.С. Мухина: Учебное пособие для вузов. – 7 изд. – М.: Academia, 2008. – 624с.

64. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина: Учебник для вузов. – 11 изд. – М.: Academia, 2007. – 640с.

65. Огненко, Н.М. Мужчина и женщина. Сила притяжения/ Н.М. Огненко, Е.А. Щанникова. – СПб. : Речь, 2018. – 80 с.

66. Павловец Г.Г. Особенности метода сказкотерапии в психологическом консультировании / Г.Г. Павловец, М.Б. Джидзалова // Современные технологии в образовании. – 2014. – № 14-2. – С. 59-63.

67. Пантилеев, С.Р. Методика исследования самоотношения/ С.Р. Пантилеев. –М. : СМЫСЛ, 1993. – 32 с.

68. Пропп, В.Я. Исторические корни волшебной сказки/ В.Я. Пропп. –Л.: ЛГУ, 1986. – 365 с.

69. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Изд-во «Эксмо-Пресс», 2001. 414 с.

70. Ростова Е.Н. Смысложизненные ориентации как средство формирования толерантности личности / Е.Н. Ростова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – № 26. – С. 123-126.

71. Сараева, Е.В. Развитие самосознания личности средствами сказкотерпии в юношеском возрасте/ Е.В. Сараева, Е.А. Щанникова // Вестник гуманитарного образования. – 2017. – № 2. – С. 44-49.

72. Сережкина М.А. Влияние самооценки на смысложизненные ориентации студентов / М.А. Сережкина // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2021. – Т. 11. – № 12. – С. 270.
73. Спирина Т.А. Исследование смысложизненных ориентаций студентов-первокурсников / Т.А. Спирина // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 41-1. – С. 56-59.
74. Степанова Л.Н. Факторы, детерминирующие становление смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте / Л.Н. Степанова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 5-2. – С. 348-351.
75. Степанова Л.А. О некоторых подходах к психотерапии смысложизненных ориентации личности / Л.А. Степанова // Мир психологии. – 2001. – № 2 (26). – С. 89-93.
76. Ульянова И.В. Исторические этапы становления педагогики смысложизненных ориентаций / И.А. Ульянова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 3 (57). – С. 203-224.
77. Устюжанинова Е.Н. Исследование особенностей смысложизненных ориентаций студентов / Е.Н. Устюжанинова, В.В. Карелин // Вестник Белгородского института развития образования. – 2021. – Т. 8. – № 1 (19). – С. 155-163.
78. Ушинский К.Д. Избранные труды. В 4 т. Т. 3. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. М.: Изд-во «Дрофа», 2005. 560 с.
79. Фоминова А.Н. Жизнетворчество личности в процессе группового психологического консультирования / А.Н. Фоминова, Н.В. Фомина // Психология творчества и одаренности. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Отв. ред. Д.Б. Богоявленская. – 2018. – С. 488-494.
80. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: пер. с англ. и нем. / В. Франкл; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.

81. Франц, М.-Л. Архетипическое измерение психики / М.-Л. Франц. – М., 2017. – 198 с.
82. Франц, М.-Л. Толкование волшебных сказок / М.-Л. Франц // Психология сказки. Толкование волшебных сказок. –М. : Б. С. К., 2004. – 364 с.
83. Фрейджер Р. Аналитическая и индивидуальная психология. Карл Юнг и Альфред Адлер / Роберт Фрейджер, Джон Фрейдимн. – СПб. :Прайм-Еврознак, 2017. – 125 с.
84. Хиллман, Дж. Архетипическая психология / Дж. Хиллманн ; пер. с англ. Ю. Донца и В. Зеленского. – СПб. : Б. С. К., 1996. – 157 с.
85. Черепанова М.И. Динамика смысложизненных ориентаций студенческой молодёжи в процессе обучения в вузе / М.И. Черепанова, А.Н. Домашев // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 1 (74). – С. 164-166.
86. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. М.: Изд-во «МОДЭК», 2006. 766 с.
87. Чулкова М.А. Смысложизненные ориентации и особенности их проявления в юношеском возрасте // Психология в современном развивающемся мире: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции. Челябинск: Издательский центр УрГУ. 12. 260с.
88. Шаповаленко И.В. «Возрастная психология». М.: Изд-во: «Гардарики», 2005. 349 с.
89. Щанникова Е.А. Использование сказкотерапии для развития самосознания в юношеском возрасте / Е.А. Щанникова // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 133-141.
90. Щанникова, Е.А. Развитие самосознания подростков с отклоняющимся поведением средствами сказкотерапии/ Е.А. Щанникова // Юридическая прикладная психология. – 2018. – № 6. – С. 67-74.
91. Щанникова, Е.А. Технология сказкотерапии/ Е.А. Щанникова // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. – № 6. – С. 22-24.

92. Эльконин Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин: ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
93. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис. М.: Изд-во «Прогресс», 2006. 340 с.
94. Юнг, К.Г. Структура психики и процесс индивидуации/ К.Г. Юнг. – М.: Наука. 1996. – 269 с.
95. Юнг, К.Г. Человек и его символы/ К.Г. Юнг, М.-Л. фон Франц, Дж.Л. Хендерсон, И. Якоби, Л. Яффе; под общей ред. С.Н. Сиренко. –М. : Серебряные нити, 1998. – 368 с.
96. Herbert S. Die Bruder Grimm: EinLebens-bild / Scuria Herbert. – Berlin: Verl. Der Nation. 1985. – 381 s. – S. 23.
97. Robinson J. G. Fairy-tales and teaching family therapy / J. G. Robinson // Journal of Family Therapy. – 1986. – № 8. –P. 383-393.
98. Ruini C. Positive Narrative Group Psychotherapy: the use of traditional fairy tales to enhance psychological well-being and growth / Ch. Ruini, L. Masoni, F. Ottolini, S. Ferreri // Psychology of Well-Being. Theory, Research and Practice. – 2014. –P. 4-13.
99. Tomeckov, M. Marchen und KinderliteraturimDeutschunterricht fur KinderimVOorschulalter / M. Tomeckov. – Brno, 2007. – S. 40.

Приложения

Приложение А

Таблица 1. – Таблица результатов констатирующего исследования по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
До проведения психологической программы																		
1	3,96	5,44	5,94	6,92	7,28	7,3	7,66	8,1	9,06	9,6	9,8	10,4	10,8	11	13,5	14,3	14,8	14,7
2	3,85	5,5	5,95	7	7,3	7,26	7,8	8,06	9,1	9,8	9,5	10,5	10,9	10,2	13,6	14,4	14,7	14,9
3	3,9	5,45	5,96	6,9	7,26	7,22	7,5	8,1	9,08	9,5	9,2	10,8	10,85	10,3	13,2	14,3	14,75	14,9
4	3,92	5,42	5,94	6,8	7,22	7,28	7,4	8,01	9,05	9,2	9,4	10,47	10,9	10,6	14	14,5	14,6	14,85
5	3,96	5,44	5,6	6,94	7,28	7,36	7,6	7,96	9,01	9,4	9,6	10,48	10,8	10,7	14,12	14,2	14,7	14,7
6	4	5,6	5,98	6,93	8	7,4	8	7,88	9,06	9,6	9,5	10,52	10,7	10,7	13,8	14,3	15	14,9
7	3,96	4,9	6	5,8	6,4	7,5	6,9	8,2	9,08	9,5	9,2	10,64	10,6	10,6	13,6	13,9	12	15
8	3,95	5,44	6	6,93	6,4	7,2	7,4	7,2	9,01	9,2	9,8	10,28	10,7	10,7	13,2	15	14,2	15
9	3,94	5,46	5,94	6,92	7,22	7,1	7,7	8,3	9,02	9,1	9,5	10,22	10,9	10,9	13,1	13,6	14,6	12
10	3,4	5,4	5,8	7	7,28	6,9	7,9	7	9,03	9	9,2	10,4	11	10,2	13,5	14,1	14,7	15
11	3,98	6	5,7	4,5	8	6,8	7,8	8,4	8	8,9	9,4	10,5	10,2	10,3	13,6	14,3	15	15
12	4,2	4,9	6,1	6,8	7,26	6,7	7,89	8,02	7,8	8,6	9,6	10,6	10,3	10,6	14,1	14,4	14,9	15
13	3,95	4,9	5,94	6,94	7,22	7	7	8,06	9,06	9,1	9,5	10,9	10,6	10,7	14,2	14,5	13,6	14,9
14	3,96	5,44	5,6	6,93	7,28	7,3	9	8,01	9,11	9,5	9,2	10,2	10,7	10,7	14,6	14,6	14,2	14,6
15	3,97	5,46	5,98	5,8	8	7,2	7	8,08	9,02	9,4	9,8	10,6	10,7	10,6	13,5	14,3	14,1	14,6
16	3,96	5,4	6	6,93	6,4	7,3	7,9	8,2	9	9,6	9,5	10,5	10,6	10,7	13,2	13,6	14,2	14,7
17	3,96	5,46	6	6,8	6,4	6,8	7,7	8	7,9	9,5	9,2	10,1	10,7	10,9	13,1	14,1	14,6	15
18	3,95	5,4	5,94	6,94	7,28	6,7	7,6	8,6	8,6	9,2	9,4	10,4	10,9	11	13	14,3	14,7	12
19	3,94	6	5,8	6,93	7,3	7	7,7	7,9	9,01	9,1	9,6	9,8	11	11	13	14,4	14,2	15
20	3,4	4,9	5,9	5,8	7,28	7,3	7,88	8,2	9,06	9	9,5	9,6	10,2	10,8	13	14,5	14,6	15
21	3,98	4,9	5,9	6,93	7,4	7,2	7,88	8,2	9,11	8,9	9,2	9,8	10,3	11	12,9	14,6	14,7	15
22	4,2	5,44	5,8	6,92	7,4	7,3	7,9	8	9,02	9,8	9,8	12,3	10,6	11	13,2	14,3	14,9	14,9

Приложение А

Окончание таблицы 1

23	3,96	6	5,94	7	6,9	7,4	8	8	9	9,7	9,9	9	10,9	11,2	13,6	14,4	14,8	14,7
24	3,96	4,9	5,94	6,8	6,88	7,3	7,6	8	7,9	9,8	9,8	9,1	10,8	10,8	13,2	14,3	14,7	14,6
25	3,96	4,9	5,94	6,8	7,2	7,5	7,6	7	9,04	9,8	9,9	11	10,2	11	13,2	14,3	14,8	14,6
№1. Здоровье																		
№2. Любовь																		
№3. Материально обеспеченная жизнь																		
№4. Уверенность в себе																		
№5. Счастливая семейная жизнь																		
№6. Активная деятельная жизнь																		
№7. Наличие хороших и верных друзей																		
№8. Интересная работа																		
№9. Свобода																		
№10. Жизненная мудрость																		
№11. Развитие																		
№12. Продуктивная жизнь																		
№13. Общественное признание																		
№14. Познание																		
№15. Развлечения																		
№16. Творчество																		
№17. Счастье других																		
№18. Красота природы и искусства																		

Приложение А

Таблица 2. – Таблица количественных переменных по методике «Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой)» на констатирующем этапе эксперимента

Показатели	М ± SD / Me	95% ДИ / Q ₁ – Q ₃	n	min	max
Позитивное переформулирование и личностный рост, Me	15	13 – 16	27	8	16
Мысленный уход от проблемы, Me	8	6 – 9	27	5	11
Концентрация на эмоциях и их активное выражение, М ± SD	11 ± 3	10 – 12	27	5	15
Использование инструментальной социальной поддержки, Me	12	10 – 14	27	4	15
Активное совладание, Me	15	14 – 16	27	8	16
Отрицание, М ± SD	6 ± 2	5 – 7	27	3	10
Обращение к религии, Me	10	4 – 14	27	4	16
Юмор, Me	13	9 – 14	27	4	16
Поведенческий уход от проблемы, М ± SD	8 ± 3	7 – 9	27	4	16
Сдерживание, М ± SD	11 ± 2	10 – 11	27	4	15
Использование эмоциональной социальной поддержки, М ± SD	11 ± 3	10 – 12	27	4	16
Использование «успокоительных», Me	4	4 – 9	27	4	16
Принятие, М ± SD	12 ± 3	11 – 13	27	7	16
Подавление конкурирующей деятельности, Me	12	11 – 13	27	6	16
Планирование, Me	15	13 – 16	27	8	16

Приложение А

Таблица 3. – Таблица результатов исследования до и после групповых консультаций по методике Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьев

Ф.И.О.	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля «Я»	Локус контроля «Жизнь»	Общий показатель осмысленности жизни
До проведения психологической программы						
1	20,21	21	16,29	15,4	21	75,12
2	20,22	21,5	16,3	15,3	21,2	75,616
3	20,26	21,2	16,29	15,2	12,3	68,2
4	20,2	21,3	16,26	15,5	12,4	68,528
5	20,3	21,5	16,29	15,6	12,4	68,872
6	20,21	21,5	16,31	15,7	12,3	68,816
7	20,23	22	16	15,3	12,25	68,624
8	20,21	22	16,3	15,2	12,25	68,768
9	20,21	22	16,4	15,4	12,3	69,048
10	20,2	21,5	16,2	15,43	12,4	68,584
11	20,15	21,6	16,3	15,35	12,3	68,56
12	20,21	21,5	16,29	15,35	12,35	68,56
13	20,21	22	16,3	15,4	12,33	68,992
14	20,21	22	16,4	15,5	12,38	69,192
15	20	21,5	16,1	15,35	12,32	68,216
16	20	21,6	16,1	15,3	12	68
17	20	21,4	16,2	15,4	12,25	68,2
18	20,05	21,3	16	15,5	12,2	68,04

Приложение А

Окончание таблицы 3

19	20,1	21,5	16,25	15,5	11,8	68,12
20	20,21	21,6	16,3	15,4	11,8	68,248
21	20	21,6	16,29	15,3	11,7	67,912
22	22	21,5	16,31	15,3	21	76,888
23	20,21	21,4	16,2	15,3	21,1	75,368
24	20,21	21,5	16,29	15,4	21,2	75,68
25	20,22	21,5	16,29	15,4	21	75,528

Программа группового консультирования
«Развитие смысложизненной сферы у студентов-первокурсников с
элементами сказкотерапии»

Программа включает в себя 8 тематических встреч, каждая из которых несет в себе определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – развитие смысложизненной сферы у студентов-первокурсников.

Цель программы: развитие смысложизненной сферы у людей юношеского возраста с помощью сказкотерапии в процессе группового консультирования.

Задачи программы:

1. Помочь участникам развить положительное отношение к себе, включающее самоуважение, самостоятельность, самопринятие, самооценку, а также преодолеть внутренние конфликты и самообвинения.
2. Содействовать формированию смысловых ориентаций, включающих умение ставить перед собой жизненные цели и достигать их, принимать решения и нести ответственность за свои действия.
3. Способствовать развитию рефлексии, что предполагает развитие способности осознавать свои мысли, чувства, действия и поступки.
4. Стабилизировать эмоциональное состояние подростков через упражнения, техники и приемы, используемые в групповом консультировании.
5. Создать благоприятные условия для преодоления внутренних конфликтов и самообвинений путем развития навыков построения гармоничных отношений со сверстниками, противоположным полом, самим собой и другими людьми, а также регулирования эмоционального состояния.

Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 8 недель. Встречи проводятся на базе Хакасского государственного университета (ХГУ им Н.Ф. Катанова) г. Абакана в кабинете психолога.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (1 встреча).
2. Основной (6 встреч).
3. Заключительный (1 встреча).

Консультация № 1

Тема: «Понятие о смысловых сферах личности, сказкотерапии»

Длительность: 90 минут.

Оборудование: листы, ручки.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Беседа о правилах группового консультирования.

В беседе ведущий ориентируется на памятку.

Памятка «Правила группового консультирования»

1. Правило «здесь и сейчас». Правило ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент.
2. Правило конфиденциальности. Любые обсуждения событий в группе возможны только в рамках этой группы.
3. Правило 00 (не опаздывать)
4. Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям.
5. Правило персонификации высказываний. Необходимо исключить из своей речи обезличенные высказывания («некоторые думают, что...»),

«обычно считается, что...» и т.д.), заменив их более авторскими и адресными («я думаю, что...», «я считаю, что...» и т.д.).

6. Принцип доверительного общения. Искренность в выражении своих чувств и эмоций.

7. Правило «Стоп!». Если обсуждение темы неприятно участнику, она вызывает болезненные ощущения, можно сказать «стоп!» (тема закрывается, решение не обсуждается, не критикуется).

2. Основной этап

– Мы с вами знакомы, но сегодня хочу предложить вам для создания дружеской обстановки озвучить свои имена в той форме, в которой вам приятно слышать свое имя.

Упражнение «Я, и я люблю себя за то, что...»

Цель: создание рабочей атмосферы, обращение на положительную сторону личности.

Каждый поочередно говорит две фразы «Я...» и «Я люблю себя за то, что...».

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

В древних философских концепциях зеркало – символ души, удерживающий и хранящий все впечатления человека, а также проекция его сознания. Часто зеркало в сказках воспринимается как дверь («Алиса в Зазеркалье»), и поэтому оно может стать частью ритуала перемещения в сказочную страну или страну Фантазию. Для того чтобы попасть в страну Фантазию, каждый герой должен подойти к этому волшебному зеркалу, посмотреть в течение одной минуты на себя и сказать что-то хорошее о себе в утвердительной форме. Например: «Я — хороший друг», «Я — красивая», «Я — сильный» и др. Это пароль для входа. Утверждения не должны повторяться. Каждый раз при «входе» называется новое достоинство. При выходе из страны Фантазии необходимо снова посмотреть на себя в зеркало и, повторив

названное при входе достоинство, добавить, как оно помогло герою в путешествии. Например: «Я — хороший друг. В пути я не оставил в беде своих друзей», «Я — красивая. Красота помогала мне в общении» и т.д. Это пароль для выхода.

Мини-лекция: «Понятие о смысложизненной сфере, сказкотерапии».

Обсуждаемые вопросы: что такое смысложизненная сфера личности? «Смысложизненная сфера личности» как совокупность смысложизненных ориентаций человека, которые представляют собой способ конструирования собственной жизни в зависимости от присущей человеку системы ценностей, смыслов и целей. Какую роль в нашей жизни она играет? Что такое сказкотерапия? Как сказкотерапия может развивать смысложизненную сферу личности каждого? Какая роль сказок в формировании личностных ценностей и убеждений?

По итогу лекции участники задают вопросы, возможно обсуждение в группе. Ответы психолога.

3. Завершающий этап.

Упражнение «Похвали себя»

Цель: научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя.

Каждому участнику предлагается вспомнить и записать свои достижения, то, чем они гордятся в тетрадь:

- 1) за последний год;
- 2) за последний квартал;
- 3) за последний месяц;
- 4) за последнюю неделю.

По окончании работы все по очереди озвучивают их, остальные участники их поддерживают (словами одобрения, аплодисментами).

Обсуждение:

1. Сложно ли хвалить себя?
2. Зачем нам нужно хвалить себя?

3. Какие эмоции и чувства вы испытывали, когда записывали свои достижения?

Итоги. Рефлексия

– Наше занятие подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить и изучать себя. А сейчас давайте подведем итоги.

Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можете предложить группе?

Консультация № 2

Тема: «Символы и архетипы в сказках»

Длительность: 90 минут.

Оборудование: листы, ручки, карточки с незаконченными фразами.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, настрой на дальнейшую работу.

Каждому участнику группы предлагается поприветствовать друг друга необычным образом: ладонями, коленями, мимикой, жестами и т.д.

Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

2. Основной этап

Организационная беседа по теме «Символы и архетипы в сказках».

Какие символы существуют в сказках? Какие архетипы существуют? Какие предпочтительнее, почему? Как влияют архетипические образы на поведение? Идет дискуссия на эту тему с группой, в процессе беседы задаются вопросы от участников группы.

Упражнение «Архетипы»

Цель: помощь участникам идентифицировать и осознать архетипические образы, которые могут влиять на их поведение, мышление и эмоции.

Объяснение понятия архетипа, его значения и влияния на человеческую психику. Предложение участникам выбрать из списка известных архетипов те, которые им близки или которые они часто встречают в своих снах, фантазиях или мечтах. Работа с выбранными архетипами: участники описывают свои ассоциации, эмоции и мысли, связанные с каждым выбранным архетипом.

Обсуждение результатов: участники делятся своими наблюдениями и рефлексиями по поводу выбранных архетипов, их значении и влиянии на их жизнь.

Сказка про лисенка Рыжика №1

Чтение, анализ и обсуждение сказки, в которых участники могут выразить свои впечатления и поделиться своими мыслями о том, как сказка отражает их личные внутренние конфликты и самообвинения. Ведущий также задает вопросы, направленные на поиск путей преодоления этих проблем.

3. Завершающий этап

Упражнение «Я должен, я не хочу...»

Цель: осознание отношения к себе, принятие себя.

Участники садятся в круг. Раздаются карточки с незаконченными фразами:

Я должен...

Я предпочитаю...

Я не могу...

Я не хочу...

Мне надо...

Я хочу...

Я боюсь, что...

Я хотел бы...

Психолог проговаривает инструкцию:

– Попробуем следующее упражнение, продолжайте фразу (трижды): я должен...Сохраняя смысловую окраску, содержание фраз, измените их звучание Я предпочитаю...Теперь тоже самое сделайте с другими фразами вначале Я не могу...Затем тоже самое Я не хочу...Вначале Мне надо...Затем Я хочу...Вначале Я боюсь, что...Затем Я хотел бы...

Обсуждение:

1. Когда наиболее сложно было изменить фразу?
2. Какие связи с этим у вас возникли чувства (или мысли)?
3. Что нового узнали о себе и о своей способности брать ответственность на себя?

Итоги. Рефлексия

– Наше занятие подходит к концу. Давайте подведем итоги. Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной деятельности? Что можете предложить группе?

Консультация № 3

Тема: «Эмоции и сказки»

Длительность: 90 минут

Оборудование: ручки, листы бумаги, метафорические карты.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Эмоции, их разнообразие. Часто испытываемые эмоции участников, обсуждение. Сказки, наличие в них эмоциональной составляющей.

Сказка про лисенка Рыжика №2

Чтение, анализ и обсуждение сказки, в которых участники могут выразить свои впечатления и поделиться своими мыслями о том, как сказка отражает их личные внутренние конфликты и самообвинения. Ведущий также задает вопросы, направленные на осознание и анализ сказочных персонажей, событий и символов, которые могут быть отражением внутренних конфликтов и самообвинений участников.

Упражнение «Узнай себя в сказочных образах»

Цель: помочь участникам раскрыть свои внутренние мотивы, стремления и конфликты через анализ сказочных персонажей.

Вспоминаем и объясняем понятия сказочного архетипа, его значения и влияния на человеческую психику. Предложение участникам выбрать известных сказочных персонажей, которые им близки или которые они часто встречают в своих снах, фантазиях или мечтах. Работа с выбранными сказочными образами: участники описывают свои ассоциации, эмоции и мысли, связанные с каждым выбранным персонажем.

Обсуждение результатов: участники делятся своими наблюдениями и рефлексиями по поводу выбранных сказочных образов, их значении и влиянии на их жизнь.

3. Завершающий этап

Упражнение на релаксацию «Сон героя»

Цель: помощь в разработке своего личного образа будущего, релаксация.

– Вы долго путешествовали и, наверное, устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (На выполнение этого задания дается 15 секунд.) Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.) Представьте себе, что вы очень довольны своей

жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (На выполнение этого задания дается 15 секунд.) Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что вы увидели. Сейчас каждый возьмет лист бумаги, ручку и запишет, каким он будет через пять лет: где будет жить и работать, кто будет рядом.

Подумайте также над тем, как вы достигли этого. (На выполнение этого задания дается 10 минут.) После выполнения задания участники вновь занимают свои места в кругу. Проводится обсуждение: Довольны ли вы увиденным образом будущего? Что понравилось больше всего? Было ли что-то, что не понравилось? Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

Итоги. Рефлексия

– Наше занятие подходит к концу. Давайте подведем итоги.

1. Понравилось ли вам занятие?
2. Что запомнилось больше всего?
3. Какое упражнение показалась наиболее интересным?
4. В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
5. Улучшилось ли ваше настроение?

Консультация № 4

Тема: «Эмпатия в межличностных отношениях в сказках»

Длительность: 90 минут

Оборудование: листы бумаги, ручки.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: развитие навыков социального взаимодействия.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Затем по команде

ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

1. Какие эмоции испытывали во время упражнения?
2. Что нового узнали о других?
3. Что интересное узнали?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Каждое событие, которое происходит с любым человеком, определяет его чувства и поведение. Однако многих удивляет мысль о том, что чувства являются результатом мыслей о событии и что изменение интерпретации может привести к изменению чувств. Нам нужно научиться видеть эту взаимосвязь мыслей и чувств, как в нас самих, так и в окружающих нас людях. Необходимо помнить, что мысли и чувства – это разные вещи; мысли могут приводить к возникновению чувств, соответственно определять поведение. Чувства – это внутреннее переживание эмоций. Мы оцениваем мысли, которые способствуют возникновению чувств. Наши мысли способны пробуждать, усиливать или ослаблять определенные чувства. Эмпатия – умение распознавать эмоции и чувства другого человека, понимать его внутреннее состояние. Роль моделей межличностных отношений в сказках.

Сказка про лисенка Рыжика №3

Чтение, анализ и обсуждение сказки, в которых участники делятся своими мыслями и идеями о том, как развить навыки построения гармоничных отношений со сверстниками, противоположным полом, самим собой и другими людьми. Ведущий также задает вопросы, направляющие вопросы, связанные с образами и символами в сказке.

Сказка «Дворник»

Чтение, анализ и обсуждение сказки, направленные на развитие эмпатии и коммуникативных навыков. Участники высказывают свои мысли, чувства и интерпретации сказки, а также делятся своими личными ассоциациями и переживаниями.

3. Завершающий этап

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: развитие навыков восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыков экспрессивного поведения.

Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

Обсуждение:

1. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую?

2. А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (например, утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

Итоги. Рефлексия

Наше занятие подходит к концу, расскажите:

1. Понравилось ли вам занятие?
2. Что запомнилось больше всего?
3. Какое упражнение показалась наиболее интересным?
4. В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
5. Улучшилось ли ваше настроение?
6. Как вы чувствовали себя до занятия? После?

Ведущий предлагает участникам продолжить работу над преодолением внутренних конфликтов, развивая навыки построения гармоничных отношений и регулирования эмоционального состояния на основе сказкотерапии.

Консультация № 5

Тема: «Трудности в сказке»

Длительность: 90 минут

Оборудование: листы бумаги, ручки.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

Упражнение «Сказочная поляна»

Цель: развитие самоинтереса, рефлексии, стимулирование творческого самовыражения.

Участники сидят в кругу. «Мы попали на сказочную поляну страны Фантазии. С этой поляны начнется наше путешествие. Очувтившись на ней, каждый из вас преобразуется в сказочного героя. Какие же герои собрались на поляне? Сейчас каждый участник должен представиться. Все строчки вашего представления должны начинаться словами: «Я...», «Мой...», «У меня...» Например: «Я — Белый рыцарь. Я люблю лошадей. Я — сильный,

могу защищать кого-нибудь. У меня много друзей. Я хотел бы, чтобы у меня был ручной гепард».

При обсуждении консультант спрашивает у участников: Чье самописание понравилось больше всего? С кем они хотели бы встретиться в стране Фантазии? Что герои могли бы дать волшебной стране?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Наличие различных трудностей и кризисов героев в сказках, показывающих участникам способы их преодоления. Рассказывание и иллюстрирование стратегий преодоления личных проблем на основе опыта героев сказок.

Сказка про лисенка Рыжика №4

Чтение, анализ и обсуждение сказки, в которых участники делятся своими мыслями и идеями о том, как развить навыки построения гармоничных отношений со сверстниками, противоположным полом, самим собой и другими людьми. Ведущий также задает вопросы, направляющие вопросы, связанные с образами и символами в сказке.

Сказка «Окно»

Чтение, анализ и обсуждение сказки, направленные на развитие самоуважения, самостоятельности, самопринятия и самооценки участников. Он также предлагает индивидуальные рекомендации и стратегии, которые помогут студентам преодолеть внутренние конфликты и самообвинения. Консультант подчеркивает важность развития положительного отношения к себе и благодарит участников за их активное участие, предлагает дополнительные ресурсы и возможности для продолжения работы над собой.

3. Завершающий этап

Упражнение «Узнай себя в сказочных образах»

Цель: помощь участникам раскрыть свои внутренние мотивы, стремления и конфликты через анализ сказочных персонажей.

Вспоминаем и объясняем понятия сказочного архетипа, его значения и влияния на человеческую психику. Предложение участникам выбрать известных сказочных персонажей, которые им близки или которые они часто встречают в своих снах, фантазиях или мечтах. Работа с выбранными сказочными образами: участники описывают свои ассоциации, эмоции и мысли, связанные с каждым выбранным персонажем.

Обсуждение результатов: участники делятся своими наблюдениями и рефлексиями по поводу выбранных сказочных образов, их значения и влиянии на их жизнь.

Итоги. Рефлексия.

Наше занятие подходит к концу. Предлагаю завершить встречу написанием предложений так, как каждый участник думает и чувствует:

1. На этой консультации я...
2. Основное, чему я научился(лась) на нашей встрече....
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на встрече...
5. Думаю, что после встречи изменится...
6. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...
7. Я чувствую, что...

Консультация № 6

Тема: «Я в сказочной стране»

Длительность: 90 минут

Оборудование: листы, ручки, игра «Дворец Мечты» Н.М. Огненко, лист бумаги с нарисованными в ряд восемью кружочками (диаметр 25-30 мм); набор из восьми цветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный).

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

Упражнение «Копилка»

Цель: развитие умения делать и принимать комплименты, обращать на положительные стороны своей личности.

Участники садятся в круг, смотря в спины друг друга. На каждом из участников на спине прикреплен лист белой бумаги. Психолог предлагает каждому участнику консультирования написать другому участнику присущее ему положительное качество.

Обсуждение:

1. Когда вы читали свои качества, как вы себя чувствовали? Опишите чувства и эмоции.
2. Принимаете ли вы все те, качества, которые есть у вас на листе? Почему?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Идет обсуждение, начиная с беседы.

Расскажите о себе, какие вы? Опишите свой характер, сильные стороны, что вам нравится в себе, на что хотели бы обратить внимание? Хотелось бы вам что-то исправить в себе по-вашему мнению? А по мнению окружающих? Зачем человеку нужны мотивы и желания в жизни? Чтобы добиваться поставленных целей.

Игра «Дворец Мечты»

Цель: помочь участникам лучше понять свои желания, мотивы и цели в жизни, а также развить свою интуицию и творческое мышление.

Участники по очереди выбирают карточки с изображениями различных символов, предметов и сюжетов, которые ассоциируются с их мечтами и желаниями. Затем они объясняют свой выбор и делятся своими мыслями с другими игроками. Игра проводится в непринужденной обстановке, без оценок и критики.

После окончания игры участники обсуждают свои впечатления, осознают новые аспекты своих желаний и мотивов, делают выводы.

Упражнение «Карта сказочной страны»

Цель: помощь в развитии у участников фантазии, творческого мышления, способность к сотворчеству, пониманию внутренних желаний.

«Представьте себе, что мы отправляемся с вами в путешествие в сказочную (или фантастическую) страну. Мудрецы говорят, что она находится внутри нас. Это, конечно, красивая метафора, так как из уроков анатомии нам известно, что находится внутри нас... Мудрецы подразумевают, конечно, то, что называют душой. Вы можете сказать: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, потрогать руками?» И будете правы, этой страны нет на политической карте мира, туристические агентства не продают туда путевок и не совершают экскурсий. Но в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и пришли в дальнейшем к успеху. Помните задание: «Пойди туда, не знаю, куда, принеси то, не знаю что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту внутреннего мира» или «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же нам делать? Придется рисовать карту самим. С чего начнем?

Сначала положим перед собой лист бумаги. Теперь задумаемся о контуре, который обозначает границы страны. Контур образует силуэт страны.

На что похож силуэт внутренней страны? Одни путешественники считают, что контур сказочной страны образует силуэт человека, другие – рисуют символ сердца, третьи – обводят свою ладонь, четвертые – изображают фантастический контур... Мудрецы говорят, что разум здесь не поможет, что только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней сказочной страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать контур сказочной страны.

Чем наполнена сказочная страна, какой у нее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное, не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту страны...

Итак, карта внутренней сказочной страны готова. Это прекрасно. Но, скажите, пожалуйста, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Чего не хватает? Конечно, условных обозначений! Обычно таблица условных обозначений помещается снизу или сбоку карты.

Пожалуйста, сделайте на своем листе надпись «Условные обозначения, использованные на карте». Теперь вам предстоит составить таблицу условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, вынесите в таблицу условных обозначений в виде небольшого цветного прямоугольника. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, – их также необходимо представить в таблице условных обозначений. Итак, частица всего того, что можно наблюдать на карте, у нас появилась в таблице условных обозначений.

Теперь необходимо присвоить каждому цветному прямоугольнику, каждому значку особое значение. Поскольку эта карта внутренней сказочной страны, то и ее ландшафт будет связан с внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знаешь направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путешествие?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. Посмотрите, где она находится и как к ней лучше добраться. Теперь поставьте особый флажок в том месте, в котором вы планируете войти в эту страну. Естественно, «точка входа» располагается на границе страны. Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути; и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. *Как* вы пойдете, пожалуйста, обозначьте пунктиром и небольшими стрелочками.

Путешествие и называется «путешествием» потому, что предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к достижению цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты обратного пути. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, где вы планируете выйти из страны. Далее, проложите маршрут от точки цели до точки выхода из страны.

Итак, у нас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность путешествия по нашей внутренней сказочной стране. Спасибо!».

«Опытные путешественники, прежде чем отправиться в дорогу, описывают свой путь. Пожалуйста, возьмите бумагу и ручку, положите перед собой вашу карту и, глядя на нее, опишите свой маршрут. Описание может начаться словами: «Я захожу в эту сказочную (или иную) страну в месте... Меня встречают... Я прохожу через..., и так далее». Опишите место вашей цели, и что будет происходить там, как вам кажется; и далее опишите свой путь домой. Спасибо».

Обсуждение: Расскажите об этой стране, какой там ландшафт, атмосфера, легко ли она принимает путешественников?

Расскажите о точке, в которой у вас стоит «флажок цели», почему именно туда вы идете, что это вам даст? Когда вы достигнете этой точки, что вы почувствуете? Как это может повлиять на вашу жизнь?

Если представить, что маршрут от «флажка входа» до «флажка цели» есть ваша жизнь, покажите, в какой точке пути вы находитесь в данный момент.

Легко ли вам дается этот путь?

Что мешает вам в пути?

Что помогает вам в пути?

Теперь, зная маршрут, его трудности и радости, скажите, какое снаряжение вам потребуется, чтобы дойти до цели? Как вы будете использовать каждый предмет снаряжения?

Как долго вы собираетесь пробыть в точке цели? Когда вы планируете собираться в обратный путь?

Путь к точке выхода представляется вам достаточно легким или вы видите определенные трудности? Если да, то какого они характера? И что можно сейчас предусмотреть для благополучного возвращения?

Представьте себе, что вы уже вернулись домой и подводите итоги своего путешествия. Перед вами чистый лист бумаги, вы уже написали: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Как вы закончите эту фразу?

Что бы вы пожелали другим путешественникам?

Какое пожелание вам хотелось бы услышать от других путешественников для себя?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия.

1. Чему было посвящено наше занятие?
2. Кто хочет высказаться?
3. Удалось ли вам взглянуть на себя с другой стороны?
4. Что вы хотите пожелать себе на будущее?

Консультация № 7

Тема: «Я и моя сказка»

Длительность: 90 минут

Оборудование: листы бумаги, ручки, 2 мяча, зеркало для каждого участника.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

Упражнение «Я уникальный»

Цель: понимание значимости себя и других.

Используется 2 мяча. Группа становится в один круг, каждому из замыкающих дают по мячу. Один, подросток, получивший мяч, передает его налево другому участнику по кругу, при этом, каждый из подростков, получивший мяч, продолжает фразу: «Я, как все...». Другой подросток, получивший мяч, передает его на право другому участнику по кругу. Продолжают фразу: «Я, не как все...». Каждый из участников должен продолжить две фразы.

Обсуждение:

- Было ли трудным выполнение упражнения?
- Одинаковые ли мы все?
- В чем ваша уникальность?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Сегодня на нашей встрече мы с вами постараемся создать собственную сказку. Давайте вспомним из каких смысловых частей состоит сказка.

Создадим вашу сказку по алгоритму:

1. Подбираем героя, близкого участнику по полу, возрасту, характеру. Это может быть не человек, а сказочная сущность или животное.

2. Описываем жизнь героя в сказочной стране так, чтобы участник нашел сходство со своей жизнью.

3. Далее помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию студента, и приписываем герою все его переживания.

4. Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Или мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру консультанта» – мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Наша задача – через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем. «Увиденное в правильном свете, все является благом» – эту мудрость хотелось бы донести до участника через сказку.

5. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений. Герой видит скрытые смыслы и образы для себя.

Упражнение «Зеркальный оракул»

Цель: понять внутренние мотивы и желания.

Используются зеркала по количеству участников. Участники рассаживаются по кругу. У каждого в руках зеркало. Это и есть Зеркальный оракул. Путешествуя по стране Фантазии, мы оказались в ущелье Зеркального оракула. Каждый из героев сталкивается с ним на своем пути. Продолжить же путь сможет только тот, кто задаст оракулу вопросы и получит ответы.

Вопросы:

- Кто я?
- Что я люблю?
- Что я не люблю?
- Что меня пугает?
- Что имеет для меня большое значение?
- Чего я хочу?

– Чего я не хочу?

На выполнение этого задания дается 5 минут. Затем проводится обсуждение. Ведущий задает вопросы:

– Какой вопрос оказался для героев самым сложным?

– Что отвечал Зеркальный оракул?

– Какой ответ понравился больше всего?

– Для чего, на ваш взгляд, в нашей стране фантазии существует Зеркальный оракул?

Упражнение по созданию сказки

Цель: развитие творческого мышления и самовыражения, увидеть внутренние конфликты и трудности.

Создание собственной сказки по алгоритму:

1. Помните главное: мы ставим перед собой задачу написать не художественную, а психотерапевтическую сказку. Мы создаём свой рассказ не для публикации, а для самопознания.

2. Подбираем героя, близкого участнику по полу, возрасту, характеру. Это может быть не человек, а сказочная сущность или животное.

3. Описываем жизнь героя в сказочной стране так, чтобы участник нашел сходство со своей жизнью.

4. Далее помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию студента, и приписываем герою все его переживания.

5. Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Или мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру консультанта» – мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Наша задача – через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.

«Увиденное в правильном свете, все является благом» – эту мудрость хотелось бы донести до участника через сказку.

6. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений. Герой видит скрытые смыслы и образы для себя.

Обсуждение с каждым участником его сказки, анализ использования предметов и образов в собственной сказке.

3. Завершающий этап

Упражнение «Сундук»

Цель: развитие навыков общения.

В центре нашего круга стоит сундук, который мы собираем в дорогу. Только в наш необычный сундук мы по очереди будем «класть» то, что хотим пожелать себе и каждому из нас сейчас и в будущее. Например, я кладу в наш чемодан улыбку, хорошее настроение, здоровье, уверенность, радость, любовь, дружбу и т. д.

Итоги. Рефлексия.

1. Что полезного вы возьмете для себя по итогу встречи?
2. Кто хочет высказаться?
3. Удалось ли вам понять какие вы?
4. Что вы хотите пожелать себе на следующую встречу?

Консультация № 8

Тема: «Моя смысложизненная сфера»

Длительность: 90 минут.

Оборудование: листы бумаги, ручки, метафорические карты.

1. Организационный этап

Приветствие. Вводное слово психолога.

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

Цель: научиться ритуалам начала психологической работы, настраивать себя на положительный результат.

Упражнение «Найди свою пару»

Цель: помощь участникам прояснить свои мысли, эмоции и внутренние конфликт, способствовать самопознанию, самовыражению.

Подготовьте карты: перемешайте колоду и разложите их лицевой стороной вниз на столе. Попросите участников выбрать карту, которая на их взгляд наилучшим образом описывает их текущее состояние или проблему, с которой они хотели бы поработать. После того, как участники выбрали карту, попросите их рассказать о своем выборе и объяснить, почему они выбрали именно эту карту. Затем предложите участникам выбрать вторую карту из колоды, которая, по их мнению, является парной или соответствует первой карте. Попросите участников рассказать о втором выборе и объяснить, почему они выбрали именно эту карту в пару с первой.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Вспоминаем определение «смысложизненной сферы личности» как совокупность смысложизненных ориентаций человека, которые представляют собой способ конструирования собственной жизни в зависимости от присущей человеку системы ценностей, смыслов и целей. Идет обсуждение. Что такое смысложизненная сфера личности? Для чего она нужна человеку? Что способствует развитию данной сферы личности?

Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: снятие напряжения во взаимоотношениях, повышение самооценки участников.

Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим по нему... Пусть каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а принц или даже король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Дается 1 минута на выполнение этого задания.) А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже

других. На тебе теперь ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются над тобой. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Дается 1 минута на выполнение этого задания.) Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать королем, а другой ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии. (Дается 1-2 минуты на выполнение этого задания.) Теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах. (Дается 1-2 минуты на выполнение этого задания.) Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше других и не хуже. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу. (Дается 1-2 минуты на выполнение этого задания.) Можно обсудить это упражнение с помощью вопросов:

- Какие ощущения испытывает король?
- Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- Какие есть преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал себя королем?

А ослиной шкурой?

Упражнение «Храм тишины»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете

подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы сейчас себя чувствуете?

Упражнение «Нарисуй автопортрет»

Цель: развитие самоанализа.

Психолог дает инструкцию по выполнению упражнения. Участники берут листы и цветные карандаши.

Психолог: «Вы можете нарисовать самого себя в любой манере и любой позе, в полный рост или только лицо. При этом – назови свой рисунок». После того как рисунок будет готов, психолог активизирует обсуждение тех моментов, которые помогают развитию самоанализа подростков.

Обсуждение:

- Какую часть листа занимает рисунок?
- Рисунок выполнен резкими, энергичными линиями или, наоборот, мягко, «в пастельных тонах»?
- Все ли элементы лица или тела изображены на рисунке? Чего не хватает?
- Какие цвета выбраны?
- Какие впечатления вызывает рисунок?
- Как бы ты смог отнестись к человеку, который изображен на рисунке, если бы это был не ты, а кто-то другой?

3. Завершающий этап

– Наши занятия подошли к концу, мы затронули очень важные темы, касающиеся смысложизненной сферы личности, использовали сказки для её развития.

Предлагаю Вам попробовать спланировать дальнейшие шаги по развитию смысложизненной сферы личности и каждый их себе запишет, оформит так, как желает сам.

Упражнение «Впечатления»

Участникам групповой работы предлагается выбор цветных стикеров, на которых они могут написать: воспоминания, пожелания и приклеить на доску.

Итоги. Рефлексия

1. Что интересного узнали и усвоили для себя?
2. Что запомнилось больше всего на протяжении всех встреч?
3. Вспомните свое состояние до начала занятий и сравните его с сегодняшним. Что изменилось?
4. В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?

Сказка для групповых психологических консультаций М.В.**Коротковой**

Рыжик рос, и узнавал все больше нового о своей семье, о доме, о полянке, на которой проводил время, о большом лесе, и о его жильцах.

У него даже появились друзья. Чаще всего лисенок проводил время, играя с Мишуткой, сыном бурой медведицы Маши. Они вместе играли в догонялки, кувырчалки, стрелялки шишками, ходили друг к другу в гости. Иногда их мамы читали им книжки, угощали медовыми пирогами, но больше всего зверята, как и многие ребята, любили подвижные игры.

И вот, в один из таких теплых замечательных дней, Рыжик и Мишутка встретились, чтобы поиграть в мяч. Сначала они тренировались как самые настоящие футболисты, соорудив себе ворота из палок и паутины, а потом, изображая метких стрелков, стали бросать мяч, кто дальше. Было очень весело, и каждому хотелось победить в этой забавной схватке.

Догнав первым откатившейся мяч, Рыжик взвизгнул от удовольствия, и вновь, со всей силой, с которой он только мог, подкинул мяч. Мишутка только и успел отскочить в сторону от пролетевшего мимо снаряда. Мячик отлетел так далеко как никогда до этого, и ударился о колючий куст малины, росший в нескольких метрах от лисьей норы. Зверята побежали догонять улетевший мяч, и на этот раз был первым медвежонок.

– Ой! – вскрикнул Мишутка, схватив свою игрушку, – кажется, мой мячик продырявился! И как только тебя угораздило, Рыжик, закинуть мой мяч в этот колючий куст, – и он всхлипнул от огорчения.

– А причем тут я? – крикнул в ответ взъерошенный лисенок, – твой мяч, сам и следи за ним! Я тут вообще не причем. Ты просто завидуешь мне, что я бросил дальше всех!

– Я? Завидую? – удивился Мишутка, – Нет уж! Мне просто очень жаль мой мячик, – обиженно закончил разговор медвежонок.

– Завидуешь-завидуешь! – повторил Рыжик, – ну и играй со своим сдутым мячом один! – лисенок махнул оранжевым хвостом и убежал домой.

Дома он принялся рисовать, потом решил, что лучше почитает, потом выглянул в окошко, но там никого не было. Он вернулся к столу с фломастерами, вздохнул, задел скатерть и со стола упали его карандаши, краски и все остальное. На этот звук в комнату вошла мама.

– Что здесь происходит? – спросила она сына.

– Ничего! – раздраженно буркнул лисенок.

Мама вздохнула, подошла по ближе и обняла Рыжика. Рыжик готов был расплакаться в этот момент, а потом он рассказал маме все, что произошло с ним на прогулке.

Мама посадила лисенка к себе на колени, погладила, а потом спросила у Рыжика:

– Ты помнишь, как еловая шишка упала с дерева и попала на только что построенный тобою домик, погнула крышу, и все твои старания были испорчены?

– Да, – ответил лисенок.

– Ты помнишь, как ты тогда расстроился, милый? – продолжала мама.

– Да, мамочка. Ты еще тогда меня успокоила, и помогла мне построить новый домик.

– Именно так, сынок. А что сделал ты, когда Мишутка расстроился из испорченного мяча? Ты его успокоил? Или быть может чем-то ему помог?

– Нет..., – лисенок растерянно посмотрел на маму, – Но я ведь не специально целился его мячом в колючий куст! – стал оправдываться он.

Сказка для групповых психологических консультаций М.В.**Коротковой**

В лесу, на полянке, где жил лисенок Рыжик, очень редко погода была плохой, часто светило солнышко, а если капал небольшой дождик, то непременно через несколько минут с неба зверятам улыбалась красивая радуга.

Но именно сегодня небо было очень расстроенным, с самого утра лил дождь, серые оттенки расстелились над головой, и казалось, вот-вот этот мрачно-серый ковер с неба спустится прямо на голову. Именно об этом думал лисенок, поджав хвостик, выглядывая в окошко.

Мама позвала своего сыночка обедать, а после предложила немного почитать и поспать. «Что еще делать?» - думал, вздыхая, Рыжик, и, накрывшись по самые ушки одеялом, засопел.

Ему снилось, как он вместе с медвежонком бегают за бабочками, а потом они играют в прятки среди высоких елей за соседней поляной. Одна бабочка села прямо ему на нос, и начала его щекотать своими хрупкими крылышками, лисенок не удержался и громко чихнул. От этого чиха, он сам вздрогнул и, проснувшись, открыл глаза.

Рядом сидела мама и улыбалась.

– Посмотри, Рыжик, дождь закончился!

Рыжик подскочил с кровати и подбежал к окошку. Солнечные лучи едва-едва пробивались из-за тучек, которые уже не казались такими тяжелыми и хмурыми. Песок на игровой лужайке был мокрый, он немного переливался на солнышке, это очень понравилось лисенку, и, подпрыгнув от удовольствия, он подбежал к входной двери и крикнул маме, что немного погуляет возле норы.

Затем он вернулся в прихожую их норки, начал копаться в старой корзине, с радостью обнаружил там свои ведерки, совочки и другую игрушечную посуду и вновь выбежал на улицу.

Пахло свежестью, травой, еле дул прохладный ветерок, спинку рыжего лисенка прогревало оранжевое солнышко, работа закипела!

Влажный песок послушно укладывался в ведерки и формочки, отлично лепился и в лапах Рыжик, – терпеливо объясняла мама, – шишка ведь тоже не специально тогда летела именно на твою постройку.

Лисенку стало очень грустно и стыдно.

– Мапочка, мне нужно было извиниться? – обратился он снова к маме.

– А ты сам, как думаешь?

– Наверное, да, и успокоить его, как ты меня, – рассуждал Рыжик.

– Ты мог бы принести и показать нам его мяч, может быть с ним еще можно что-то сделать, заклеить, например. А вы могли бы поиграть пока в твой мяч или в другую игру.

– Да, мама, я просто и сам испугался, что это случилось. Медвежонок теперь больше не захочет со мной играть, – потерянно, тихим голосом произнес Рыжик.

– А ты посмотри в окошко, кто там сидит и скучает один?

Рыжик выглянул в окно, и обрадовался. Он пулей вылетел из дома и направился прямо к своему другу.

– Мишутка! Ты на меня обиделся? – хвостик Рыжика завилял из стороны в сторону, он не сводил глаз с медвежонка.

– Нет, – буркнул маленький медведь, – моя мама сказала, что мячик можно заклеить, а вот дружбу – не всегда.

– Хочешь мы поиграем в мой мяч? Я знаю очень интересную игру! У мамы есть небольшое ведерко, мы будем забивать в него голы, кто больше. А?

– Давай! – уже громче и с улыбкой ответил медвежонок.

– И еще, Мишутка, прости меня, пожалуйста, что так вышло! – опустив глаза, произнес Рыжик.

– Ничего, – ответил друг, – с кем не бывает!

И зверята принялись осваивать новую игру. До самого вечера они веселились вместе, и даже немного устали и проголодались. Мама лиса

позвала их пить чай с ватрушками, и дома их ждал сюрприз – папа Рыжика заклеил мяч.

С тех пор друзья старались не ссориться по пустякам, а если что-то и случалось, они знали, что можно извиниться, и найти решение любого разлада.

Сказка для групповых психологических консультаций М.В.**Коротковой**

Притащив дощечку, из которой они раньше с медвежонком делали качели, лисенок соорудил кухонный стол, на котором появились песочные пирожные, пирожки и котлеты. А вот и торт!

– Это будет замечательный торт! – обрадовался и хлопнул в ладоши Рыжик, – только чего-то не хватает, у мамы на торте всегда бывают кремовые розочки и цветные шарики, – размышлял он, оглядываясь по сторонам.

И вот он увидел то, что отлично подходило к его сказочному торту! Это была прекрасная клумба с цветами около маленькой норки, в которой жила семейка ежей. Рыжик часто видел, как ежиха, тетя Шура, выходила и поливала растения, рыхлила землю, и просто стояла и любовалась цветами.

– О, у меня будет настоящий торт, такой, как у мамы, – с большим удовольствием прошептал лисенок, и направился к этой клумбе.

Рыжик прихватил с собой ведро, в него-то он смог нарвать много цветов, тем более ему не нужны были листья и длинные стебли, ему всего-то понадобились сами головки с лепестками, а их тут было очень много. Красные, желтые, золотые, с белыми и голубыми лепестками, пышные и набивные, на тонких темно зеленых веточках с фиолетовым оттенком, и многие другие, лапы Рыжика так и тянулись к этой красоте.

Когда ведро было заполнено, лисенок вприпрыжку направился к своей замечательной кухне.

Как же красиво все это смотрелось на его новом торте. Рыжик понюхал, его выпечка теперь еще и бесподобно пахла. Мама лисенка вышла из норы с ковриком, отошла в сторону вытряхнуть от пыли и крошек скатерть, как вдруг услышала крик соседки ежихи. Лисица направилась прямо к ней.

До Рыжика доносились обрывки слов их беседы, но он четко понимал, что речь идет об испорченной клумбе. Лисенок смотрел то на маму и тетю

Шуру, то на свой волшебный торт, и понимал, что ему теперь не поздоровится.

Недолго думая, Рыжик снял с торта все украшения, сложил их обратно в ведро и спрятал в кусты.

Мама возвращалась к дому.

– Рыжик, кто-то испортил клумбу тете Шуре. Ты не знаешь, как так получилось? Она старается, много трудится, чтобы порадовать всех красотой своих растений, а кто-то оборвал все цветы, еще и без проса.

– Нет, мама, я не знаю, кто все оборвал для своей игры! – ответил Рыжик.

Мама озадаченно взглянула на лисенка и зашла в дом.

Через некоторое время она позвала сына домой на ужин. Рыжику казалось, что и у мамы, и у папы не очень хорошее настроение, может это случилось из-за сегодняшнего дождя, думал он.

– Тетя ежиха рассказывала мне сегодня, что после дождя, – начала вдруг разговор мама, – в ее клумбе очень быстро растут сорняки, трава, которую обязательно нужно пропалывать, чтобы она не мешала расти цветочкам. И среди этой травы есть особенная, от которой у маленьких зверят бывает аллергия, чешутся лапки, краснеет кожа, портится шерстка, если вдруг нечаянно они до нее дотронутся.

Рыжик заерзал, и почесал лапу под столом.

– А сегодня дождик шел очень долго, и тетя Шура не успела прополоть эту траву, – продолжала мама.

Лисенок занервничал.

– Мама, с моими лапками ничего не будет, – встревоженно всхлипнул он.

– Чего же тебе бояться, это же не ты рвал цветы!

– Мама, я больше так не буду, я не хотел портить клумбу, я хотел сделать красивый торт. Я боялся, что меня накажут, – уже тише произнес лисенок.

– Милый мой, ты должен понимать, что обман, хитрое слово, все равно рано или поздно раскроются, и тогда тому, кто обманул, становится вдвойне

сложней, очень-очень стыдно. Ты же не хочешь, чтобы твои друзья не доверяли тебе, а соседи считали обманщиком?

Рыжику хотелось плакать, он опустил глаза.

– Мама, я пойду признаюсь во всем, и попрошу прощения у тети Шуры.

– Хорошо, – обняв лисенка, сказала мама.

Лисенок быстро выбежал из норы, добрался к домику ежей, соседка стояла рядом со своей клумбой. Рыжику было очень стыдно и страшно, но он был смелым, он признался во всем и извинился.

Ежиха улыбнулась, она простила лисенка, и сорвала ему букет голубых цветов для мамы.

– А здесь нет опасной травы? – спросил Рыжик.

Ежиха засмеялась, и ответила, что у нее таких растений и не бывает.

Рыжий лисенок вернулся домой и кинулся расспрашивать маму о траве.

Рыжик, моя история о хитрой траве была выдумана мной, и своим хитрым словом я смогла узнать правду. Тебе, наверное, неприятно, что я так поступила?

– Вообще-то, да, – с непонятным оттенком в голосе произнес лисенок.

– Рыжик, видишь, и мое хитрое слово обидело близкого мне лисенка, моего сына. Ты прости меня, и давай постараемся больше не делать хитростей по отношению друг к другу, ведь, один обман легко тянет за собой другой, и ложь может очень быстро вырасти.

Рыжик обнял свою маму.

– Прости меня, мамочка, – прошептал он ей, а лисица чмокнула сыночка в щечку.

Сказка для групповых психологических консультаций М.В.**Коротковой**

Уж пятый день Рыжик ходил-бродил один, пока мама занималась домашними делами, а папа был на работе.

Мишутка уехал с мамой в гости к своей бабушке, и лисенок не знал, чем ему заняться, да и как-то было грустно без медвежонка. Очень хотелось с кем-нибудь поиграть.

Недалеко от полянки, около пруда, прыгали лягушата. Лисенок подкрался чуть ближе, чтобы посмотреть, что они там задумали. Но лягушата ничего и не собирались задумывать, они, как всегда, прыгали на скакалке, и считали, кто больше.

Лисенок подскочил к ним, и громко крикнул: «Дайте мне сюда вашу скакалку, я покажу, как я скакать умею!» Прыгающий лягушонок с перепугу, от неожиданности выронил скакалку и побежал прочь, другие лягушата тоже начали отпрыгивать в воду, и скоро скрылись в воде.

Рыжик покрутился, повертелся, с непониманием поглядел вокруг: «Куда же это вы?!». Ему расхотелось скакать, и он побрел обратно к дому. Как вдруг услышал голоса зайчат, те радостно визжали, играя в мяч, забрасывая его в кольцо на дереве. Лисенок увидел отлетевший в его сторону мячик, и, воспользовавшись случаем, начал бросать его в кольцо, ловить, и вновь подпрыгивая, забивать в кольцо. «Я покажу им, как я умею!»— думал он и старательно ловил отлетавший мяч, буквально выбивая его из заячьих лап.

Зайчатам это совсем не понравилось, они поджали хвостики, а самый смелый громко крикнул:

– А ну отдай наш мяч и уходи отсюда!

– Ну, и пожалуйста! – взвизгнул обиженный лисенок, и швырнул мяч в сторону, попав в дремлющего под кустом барсучка. Тот открыл глаза и недовольно взглянул на Рыжика, наморщил свой нос и добавил к словам зайца:

– Шел бы ты своей дорогой!

У Рыжика от обиды перехватило дыхание, он помчался в сторону дома, едва сдерживая слезы, и буквально налетел на маму в дверях норы.

– Что случилось, Рыжик? – с тревожной ноткой в голосе спросила мама.

– Меня все выгоняют, и никто не хочет со мной играть. А я так хотел с кем-нибудь подружиться! – начал жаловаться лисенок.

– А как ты пытался подружиться, милый? – поинтересовалась мама.

– Я хотел им показать, как умею ловко прыгать, быстро бегать, и мяч забивать! А они все только жадничали и отворачивались от меня. Еще и прогоняли!

– Сынок, а когда ты мяч забивал, прыгал, ты спрашивал, можно ли взять игрушки, с тобой делились? Как ты играл?

– Я хотел показать, мама, как я умею! Ну, я не спрашивался, скакалку даже взять не успел, все разбежались, а зайцам жалко стало, что я мяч покидывал!

– Рыжик, ведь ты приходил к зверятам, когда они уже играли, и у них уже были свои правила в игре. Если ты хотел поиграть с ними, нужно было для начала поприветствовать их, поздороваться, а потом сказать им о том, что ты хотел бы с ними поиграть.

И уже после, если они не против, ты мог бы показать им свои умения, не отбирая мяч или скакалку, а действуя по очереди. Ты ведь даже не знаком с этими зверятами, ты мог бы сказать им, как тебя зовут, и спросить их имена.

– Ну и ладно, теперь у меня и настроения нет, да и скоро Мишутка вернется от бабушки.

– Рыжик, а когда вернется Мишутка, вы смогли бы иногда вместе с другими зверятами поиграть в прятки или кувырчалки, разве это не интересно?

– Мама, а если я им не понравлюсь?!

– Сынок, ты ведь даже еще не пробовал! – обняв Рыжика, повторила мама и улыбнулась.

Рыжик махнул головой, вдохнул побольше воздуха своим хитрым носиком и пошел в сторону, где играли зайчата.

– Привет! Меня зовут Рыжик! Вы так весело играете в мяч! С вами можно? – протараторил он, переступая с лапы на лапу.

– Привет! – недоверчиво крикнул один из зайчат, а за ним последовали приветствия и других зайчишек.

– Меня зовут Степа, а это моя сестренка Верочка.

– А это Славик, – дернула за ухо Верочка самого маленького зайчонка и улыбнулась.

Зайцы рассказали Рыжику правила, и он с удовольствием присоединился к игре зверят.

Вечером, когда он ложился спать, он поцеловал маму в пушистую щечку и сказал ей: «Спасибо!».

Сказка для психологических консультаций «Дворник» А.В. Гнездилова

В одной небольшой стране был зимний вечер. А в ее самом большом городе падал густой снег. Все улицы уже были завалены сугробами, но никого это поначалу не беспокоило. И в первую очередь – дворников. Они считали себя обиженными и не собирались работать на весь город.

– Нам слишком мало платят за наш тяжелый труд, – говорили они. – Всех детей, кто плохо учится, страшат тем, что они пойдут работать в дворники. Никто не смеет с нас что-то требовать, ведь не мы заказываем погоду. Идет снег или не идет, мы получаем одну и ту же зарплату.

Итак, город засыпало снегом. И лишь на одной улице работал единственный дворник. Он старательно расчищал тротуары, проделывал дорожки среди сугробов и, даже справившись со своим участком, переходил на следующий. Короче говоря, это был дворник-чудак, который умудрялся любить свою работу. И конечно же, он вызывал самые противоречивые чувства. Одни хвалили его, потому что гулять в городе можно было только по его улице, другие, а среди них все остальные дворники, – ругали. Объяснений его поведению находилось множество.

– Чего ж ему не работать, если он побогаче нас с вами? – говорили одни. – Посмотрели бы, как он получает зарплату. Даже не пересчитывает денег, сунет их в карман и идет дальше.

– Да он просто находит деньги на улице. Метет себе тротуар, а там то одна монета, то две, то три. На его улице просто живут рассеянные люди, которые постоянно теряют деньги, – утверждали другие.

– Неспроста он привлекает жителей гулять по своей улице. Они гуляют, а денежки у них так и падают, так и падают, – заявляли третьи.

– Да ему больше делать нечего, как работать, – твердили четвертые. – Здоров, всем доволен, самый счастливый. Вот и все дела.

Но самое печальное, что все эти сплетни никто не брался опровергать. Даже те, кто хвалил дворника, в глубине души считали его не вполне

нормальным. А может, и впрямь он был чудачком... Ведь когда его спрашивали, он никогда не жаловался на судьбу и считал себя удачливым. Соглашался с тем, что он и самый богатый, и самый здоровый, и самый счастливый человек в городе. Меж тем именно в эту снежную зиму, в этот снежный вечер ему следовало бы помолчать.

А он еще мурлыкал песенку, расчищая свою улицу. Вероятно, он рассердил метель, и она не кончалась, чтобы проверить его терпение. Так до утра они и боролись, а в результате весь город засыпало снегом до самых крыш.

Люди проснулись поздно и решили, что не пойдут на работу, потому что незачем рисковать здоровьем и жизнью, пробираясь через сугробы. А главное – не их дело расчищать город от снега, а дворников. Так прошел не один день, и жители стали замерзать, голодать. Они умирали, проклиная дворников, но никому не пришло в голову взять лопату и выйти на улицу. Ведь это не их дело.

А дворники в это время прорыли ходы в сугробах и собрались вместе, чтобы составить заговор.

– Пришел наш час! – торжественно решили они. – Весь город и его судьба в наших руках. Всю свою жизнь мы были самыми униженными среди всех сословий. Теперь мы станем выше всех.

И вот они, вооружившись лопатами, добрались до ратуши и потребовали от правительства отдать им всю власть в государстве. Что было делать городским советникам, как не подчиниться? Один за другим откапывали дворники дома и тут же приводили к присяге жителей города, требуя, чтобы те признали их власть. Первый указ нового правительства гласил, что всем жителям страны вменяется в первейшую обязанность соблюдать чистоту, дабы облегчить работу дворникам. Правда, после этого указа дворникам стало нечего делать, но зато была восстановлена справедливость, которую, по мнению правительства, столь долго попирали. Второй указ был направлен против того чудачка, который был бельмом на глазу у всего города. Его лишили

звания дворника и заодно той высокой зарплаты, которая отныне вводилась за этот труд. Чудак не противился. Лишь спросил, можно ли ему стать строителем и, получив согласие, удалился из города.

Прошло немного времени. Как-то через эту страну проезжала прекрасная принцесса. Только один взгляд на нее вызывал самые пылкие восторги. Воистину она была удивительной красавицей! Весь город сбежался посмотреть на нее.

– О, если б она осталась жить у нас, – говорили люди, – мы могли бы гордиться своей страной. Она прославила бы ее на весь мир!

Да, в присутствии принцессы все ощутили свою бедность. В стране была только чистота, а кроме нее, ничего больше не было. С тех пор, как все стали наводить порядок и заниматься уборкой, государство опустело. Все старое сносили и сжигали. У деревьев обрубали ветви, чтобы от них было меньше листьев и мусора, животных загоняли в специальные сады, дабы они не мешали порядку.

И вот когда принцессе предложили остаться в их стране, она удивленно спросила:

– А что же у вас есть, ради чего можно жить?

Никто не мог ответить на этот вопрос. Для всех это и была бы принцесса. Ради нее они хотели бы жить в своей стране. Вдруг кто-то случайно вспомнил про чудака-дворника. Воистину, только его и могли они показать красавице-принцессе.

– У нас живет самый счастливый человек! – закричали они. – Он единственный в мире, так же, как и вы!

Вспомнив, в какую сторону ушел чудак, они немедленно собрались в путь за ним. И тут уже пришлось удивляться не одной принцессе, но и жителям страны. Оказывается, чудак поселился в самом заброшенном уголке государства, но, став строителем, умудрился выстроить там целый дворец, окруженный лесным парком. Не нужно было задавать вопросов, чтобы

увидеть, что чудака опять чувствует себя счастливым. Увидев, что принцесса довольна, люди бросились к нему и предложили немедленно стать принцем.

– А что я должен буду делать? – спросил он.

– Ничего! Ты просто будешь принцем и мужем прекрасной принцессы! – отвечали ему.

– Но я не умею ничего не делать! – заявил чудака.

– Ну... повелевай нами!..

– И этого я не умею.

– Ну, делай что хочешь и еще будь нашим принцем. А мы будем брать с тебя пример.

Чудака еще раздумывал, соглашаться ли на новую должность, но тут принцесса улыбнулась ему и взяла дело в свои руки.

И вот красота и счастье стали править страной. Принц нашел себе дело и заботился обо всех своих подданных. Он вставал раньше всех, брал в руки метлу и шел убирать улицы, а потом начинал строить, а потом делал еще массу дел, и его подданные, видя его заботу, также начинали заботиться друг о друге, и вся страна благоденствовала.

Приложение В**Сказка для психологических консультаций «Окно» А.В. Гнездилова**

Жил-был Вор. Обычный, как и многие другие. И, конечно же, он находил оправдание своему ремеслу в том, что судьба к нему несправедлива, что вокруг него только злые люди, что он борется за жизнь так, как умеет.

Раньше Вор промышлял вместе с шайками таких же отщепенцев, но вскоре понял, что они не столько помогают, сколько обременяют его. Тем более что держатся они на извращенном понятии дружбы: на самом деле каждый готов продать другого, если ему это выгодно. Время благородных бандитов в действительности не прошло, а его попросту и не было.

Зло, как болото, втягивает в свою трясиину всего человека, стоит к нему прикоснуться лишь пальчиком. И тем не менее, отделившись от других и не имея на своей совести загубленных душ, Вор почитал себя едва ли не аристократом в своей среде, и совесть его не тревожила.

И как же обидно и непонятно было для него, когда, входя в какую-либо компанию, он видел, что люди смотрят на него с подозрением и придерживают карманы. Неужели профессия так откладывается на лице? Тогда почему же, когда он сам смотрит на себя в зеркало, то ничего особенного не видит? И ведь и совесть его не мучит, и уж добрую половину своих подвигов он забыл, а то, что забыто, можно считать, и не существовало.

Но вот однажды Вор встретил настоящего Судью. И тот без долгих слов посадил Вора в тюрьму.

– За что? – кричал оскорбленный Вор. – Я ничего не украл.

– Спроси у своего лица, а еще лучше – у совести, – отвечал Судья. – И даже если ты ничего не украл сейчас, то уж в прошлом или в будущем обязательно что-то совершишь! На тебе просто написано, что ты не понимаешь, что такое добро, а что – зло.

И вот Вора заключили в башню, где он должен был находиться неведомо сколько, так как, по мнению Судьи, он был опасен для общества.

Вначале Вору было скучно, потом страшно скучно, потом плохо, очень плохо, так, что он даже стал думать о смерти. И вот как-то, когда он стал отказываться от еды, его перевели в новую камеру. Она была в башне, на самом высоком этаже. Убежать отсюда невысказимо, но зато можно было видеть домишки, примыкавшие к территории тюрьмы.

Это были жалкие лачуги с чахлыми садиками, и жили в них очень бедные люди. Однако их жизнь казалась Вору невероятно интересной. Особенно один дом привлекал его внимание. В нем жил дровосек с женой и маленькой дочерью. Девочка была так прелестна, что Вор мог смотреть на нее и днем и ночью, не уставая. Она вставала с солнцем, улыбалась, открывая окно, и кричала «доброе утро!» всему миру, так как не предназначала его никому в отдельности. Потом она провожала отца, помогала по хозяйству матери, играла, пела, сама себе рассказывала какие-то истории.

Самое чудесное было вечером, когда она, прежде чем затушить свечу, целовала пушистого кота. Потом она засыпала, и Вор ждал, когда лунные лучи проберутся к ее постели и осветят лицо. Сам того не замечая, он привязался к этой семье и словно стал жить в ней. Более того, ему стали сниться сказочные сны. Так однажды ему привиделся кот, который пришел в его камеру, чтобы пригласить на день рождения девочки.

– Но как я пройду сквозь стены и не заблужусь на ваших кошачьих дорогах? – удивился Вор.

– О не беспокойся, ты перейдешь в мое тело, а я в твое. Взгляни на мои лапки. Они в розовой краске. Это я сделал специально, чтобы оставить для тебя следы. По ним ты найдешь дорогу.

О, как был счастлив Вор, когда очутился в домике маленькой принцессы, как он окрестил девочку, и получил ее поцелуй.

Но однажды случилось несчастье. Вор увидел, как какой-то чужой человек влез в дом, стал искать деньги и даже вытащил нож, угрожая девочке и требуя, чтобы она открыла, где лежат их сбережения.

Она плакала, а он размахивал ножом. В это время вошла мать. Увидев эту картину, она упала бездыханной на землю. Ее сердце не выдержало этого ужаса.

Грабитель бежал, а Вор у своего окна бился о решетку, отчаянно кричал и плакал. Потом он видел, как в том же дворе похоронили мать девочки, как сама она приходила на могилу и безутешно плакала, а отец ее, не вынеся потери, запил.

Счастье и мир, в котором жила добрая семья, жизнь самого Вора были разрушены в один момент.

Страшным горем явилось для Вора это событие. Тем не менее что-то случилось с ним, и сторож доложил о нем Судье. И вот Вора вызвали снова в Суд.

– Теперь у тебя нормальное лицо! – заявил Судья. – Ты можешь быть свободен.

«Не слишком ли вы поторопились, господин Судья», – подумал Вор.

Его душа кипела ненавистью к грабителю, и он собирался найти его и отомстить. Ведь даже полученная свобода не радовала его. По сути дела в душе у Вора не было никого, кого бы он любил, кроме этой бедной уничтоженной семьи. И вот он пришел к дому, на который смотрел семь лет из окна тюремной башни. Все было знакомо ему. Только дом был абсолютно пуст, если не считать кота.

– Где девочка и ее отец, что живут здесь? – спросил Вор у соседей. Они удивились его вопросу. Тогда он стал пояснять, что в дом влез грабитель, что умерла мать девочки, что отец стал пьяницей.

– Но это произошло уже десять лет назад, хозяин умер вслед за женой, а дочь их где-то пропала. Того же грабителя поймали через три года и посадили в тюремную башню так, чтобы он видел то зло, которое совершил. В ужасе Вор схватился за голову. Внезапно он вспомнил тот обычный для него и, конечно, давно забытый день, когда забрался в дом и решил поугадать какую-то девочку и ее мать. Вот что вышло из его поступка.

Но как эти события вернулись к нему через года после того, как произошли? Кому он будет теперь мстить? Вор вернулся к Судье и просил оставить его в тюрьме.

– Только разрешите мне посещать заключенных. Может, я помогу и им, и вам.

С тех пор прошло много лет. В разные камеры входил грустный старик с пушистым котом, у которого были розовые лапки. Он ничего не рассказывал о себе, но его присутствие меняло преступников. В них просыпалось доброе начало, особенно когда из-за решеток доносился тонкий девичий голосок, распевая трогательные песни, а кот забирался им на плечи и ластился.

И, конечно, его мурлыканье было лучшим аккомпанементом и для молчания старика и для песни. И людям возвращалось человеческое.

Приложение Г

Таблица 4. – Таблица результатов исследования до и после проведения психологической программы по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
До проведения психологической программы																		
1	3,96	5,44	5,94	6,92	7,28	7,3	7,66	8,1	9,06	9,6	9,8	10,4	10,8	11	13,5	14,3	14,8	14,7
2	3,85	5,5	5,95	7	7,3	7,26	7,8	8,06	9,1	9,8	9,5	10,5	10,9	10,2	13,6	14,4	14,7	14,9
3	3,9	5,45	5,96	6,9	7,26	7,22	7,5	8,1	9,08	9,5	9,2	10,8	10,85	10,3	13,2	14,3	14,75	14,9
4	3,92	5,42	5,94	6,8	7,22	7,28	7,4	8,01	9,05	9,2	9,4	10,47	10,9	10,6	14	14,5	14,6	14,85
5	3,96	5,44	5,6	6,94	7,28	7,36	7,6	7,96	9,01	9,4	9,6	10,48	10,8	10,7	14,12	14,2	14,7	14,7
6	4	5,6	5,98	6,93	8	7,4	8	7,88	9,06	9,6	9,5	10,52	10,7	10,7	13,8	14,3	15	14,9
7	3,96	4,9	6	5,8	6,4	7,5	6,9	8,2	9,08	9,5	9,2	10,64	10,6	10,6	13,6	13,9	12	15
8	3,95	5,44	6	6,93	6,4	7,2	7,4	7,2	9,01	9,2	9,8	10,28	10,7	10,7	13,2	15	14,2	15
9	3,94	5,46	5,94	6,92	7,22	7,1	7,7	8,3	9,02	9,1	9,5	10,22	10,9	10,9	13,1	13,6	14,6	12
10	3,4	5,4	5,8	7	7,28	6,9	7,9	7	9,03	9	9,2	10,4	11	10,2	13,5	14,1	14,7	15
11	3,98	6	5,7	4,5	8	6,8	7,8	8,4	8	8,9	9,4	10,5	10,2	10,3	13,6	14,3	15	15
12	4,2	4,9	6,1	6,8	7,26	6,7	7,89	8,02	7,8	8,6	9,6	10,6	10,3	10,6	14,1	14,4	14,9	15
13	3,95	4,9	5,94	6,94	7,22	7	7	8,06	9,06	9,1	9,5	10,9	10,6	10,7	14,2	14,5	13,6	14,9
14	3,96	5,44	5,6	6,93	7,28	7,3	9	8,01	9,11	9,5	9,2	10,2	10,7	10,7	14,6	14,6	14,2	14,6
15	3,97	5,46	5,98	5,8	8	7,2	7	8,08	9,02	9,4	9,8	10,6	10,7	10,6	13,5	14,3	14,1	14,6
16	3,96	5,4	6	6,93	6,4	7,3	7,9	8,2	9	9,6	9,5	10,5	10,6	10,7	13,2	13,6	14,2	14,7
17	3,96	5,46	6	6,8	6,4	6,8	7,7	8	7,9	9,5	9,2	10,1	10,7	10,9	13,1	14,1	14,6	15
18	3,95	5,4	5,94	6,94	7,28	6,7	7,6	8,6	8,6	9,2	9,4	10,4	10,9	11	13	14,3	14,7	12
19	3,94	6	5,8	6,93	7,3	7	7,7	7,9	9,01	9,1	9,6	9,8	11	11	13	14,4	14,2	15
20	3,4	4,9	5,9	5,8	7,28	7,3	7,88	8,2	9,06	9	9,5	9,6	10,2	10,8	13	14,5	14,6	15
21	3,98	4,9	5,9	6,93	7,4	7,2	7,88	8,2	9,11	8,9	9,2	9,8	10,3	11	12,9	14,6	14,7	15
22	4,2	5,44	5,8	6,92	7,4	7,3	7,9	8	9,02	9,8	9,8	12,3	10,6	11	13,2	14,3	14,9	14,9

Приложение Г

Продолжение таблицы 4

23	3,96	6	5,94	7	6,9	7,4	8	8	9	9,7	9,9	9	10,9	11,2	13,6	14,4	14,8	14,7
24	3,96	4,9	5,94	6,8	6,88	7,3	7,6	8	7,9	9,8	9,8	9,1	10,8	10,8	13,2	14,3	14,7	14,6
25	3,96	4,9	5,94	6,8	7,2	7,5	7,6	7	9,04	9,8	9,9	11	10,2	11	13,2	14,3	14,8	14,6
После проведения психологической программы																		
1	7,28	6	3,85	6,8	5,94	7,3	8	7,88	9,08	9,6	9,6	10,5	10,8	10,2	14,12	14,1	14,75	14,6
2	7,6	4,9	3,9	6,94	5,95	7,2	6,9	8,2	9,01	9,5	9,5	10,4	10,7	10,3	13,8	14,3	14,6	14,6
3	8	4,9	3,92	6,93	5,96	7,3	7,4	7,2	9,02	9,2	9,2	10,5	10,6	10,6	13,6	14,4	14,7	14,7
4	7,36	5,44	3,96	5,8	5,94	6,8	7,7	8,3	9,03	9,1	9,8	10,3	10,7	10,7	13,2	14,5	15	15
5	7,28	5,46	4	6,93	5,6	6,7	7,9	7	8	9	9,5	10,6	10,9	10,7	13,1	14,6	12	12
6	7,2	5,4	3,96	6,92	5,98	7	7,8	8,4	7,8	8,9	9,2	10,3	11	10,6	13,5	14,3	14,2	15
7	7,63	5,46	3,95	7	6	7,3	7,89	8,02	9,06	8,6	9,4	10,4	10,2	10,7	13,6	13,6	14,6	15
8	7,28	5,4	3,94	4,5	6	7,2	7	8,06	9,11	9,1	9,6	10,6	10,3	10,9	14,1	14,1	14,7	15
9	7,36	6	3,4	6,8	5,94	7,3	9	8,01	9,02	9,5	9,5	10,6	10,6	10,2	14,2	14,3	15	14,9
10	7,28	4,9	3,98	6,94	5,8	7,4	7	8,08	9	9,4	9,2	10,9	10,7	10,3	13,5	14,4	14,9	14,7
11	7,36	4,9	4,2	6,93	5,7	7,3	7,9	7,88	9,08	9,6	9,8	10,2	10,7	10,6	13,5	14,5	13,6	14,6
12	7,28	5,44	3,95	5,8	6,1	7,2	7,7	8,2	9,01	9,5	9,5	10,6	10,6	10,7	13,5	14,6	14,2	14,7
13	7,2	6	3,96	6,93	5,94	7,3	8	7,2	9,02	9,2	9,2	10,5	10,7	10,7	13,6	14,3	14,1	14,6
14	7,63	4,9	3,97	6,92	5,8	6,8	6,9	8,3	9,03	9,6	9,4	10,1	10,9	10,6	13,4	14,4	14,9	12
15	7,28	4,9	3,96	7	5,7	6,7	7,4	7	8	9,5	9,5	10,4	11	10,7	14,2	14,3	13,6	15
16	7,63	5,44	3,96	6,9	6,1	7	7,7	8,4	7,8	9,2	9,2	9,8	10,2	11	13,5	14,3	14,2	15
17	7,28	5,46	3,95	6,8	5,94	7,3	7,9	8,02	9,06	9,1	9,8	10,3	10,3	11	13,5	14,4	14,8	14,78
18	7,36	5,4	3,98	6,94	5,6	7,2	7,8	8,06	9,11	9	9,5	10,4	10,7	10,8	13,5	14,5	14,77	14,8
19	7,28	6	4,2	6,93	5,98	7,3	7,89	8,01	9,02	8,9	9,2	10,6	10,7	11	13,6	14,6	14,8	14,9
20	7,36	4,9	3,95	6,8	6	7,4	7	8,08	9,01	8,6	9,4	10,6	10,6	11	14,2	14,3	14,6	15
21	7,28	4,9	3,96	6,94	6	7,3	9	8	9,02	9,1	9,8	10,9	10,7	11,2	13,5	14,4	14,9	15

Приложение Г

Окончание таблицы 4

22	7,36	5,44	3,97	6,93	5,94	7,2	7	8,2	9,04	9,5	9,8	10,2	10,9	10,9	13,5	14,3	14,7	14,2
23	7,28	6	3,96	5,8	5,8	7,3	7,9	8,1	9,04	9,4	9	10,6	10,8	11	13,5	14,3	14,8	14,1
24	7,2	5,3	3,96	6,9	5,8	7,4	7,7	8	9	9,6	9,9	10,5	10,9	11	13,6	14,4	14,8	14,2
25	7,28	5,3	3,95	6,9	5,8	7,1	7,88	7,9	9,06	9,5	10	10,1	10,9	11	13,54	14,12	14,6	14,3
№1. Здоровье																		
№2. Любовь																		
№3. Материально обеспеченная жизнь																		
№4. Уверенность в себе																		
№5. Счастливая семейная жизнь																		
№6. Активная деятельная жизнь																		
№7. Наличие хороших и верных друзей																		
№8. Интересная работа																		
№9. Свобода																		
№10. Жизненная мудрость																		
№11. Развитие																		
№12. Продуктивная жизнь																		
№13. Общественное признание																		
№14. Познание																		
№15. Развлечения																		
№16. Творчество																		
№17. Счастье других																		
№18. Красота природы и искусства																		

Приложение Г

Таблица 5. – Таблица количественных переменных до и после проведения психологической программы по методике «Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой)»

Показатели	М ± SD / Me	95% ДИ / Q ₁ – Q ₃	n	min	max	М ± SD / Me	95% ДИ / Q ₁ – Q ₃	n	min	max
	До проведения психологической программы					После проведения психологической программы				
Позитивное переформулирование и личностный рост, Me	15	13 – 16	27	8	16	14	13 – 16	121	10	16
Мысленный уход от проблемы, Me	8	6 – 9	27	5	11	9	8 – 11	121	4	12
Концентрация на эмоциях и их активное выражение, М ± SD	11 ± 3	10 – 12	27	5	15	12	10 – 14	121	5	15
Использование инструментальной социальной поддержки, Me	12	10 – 14	27	4	15	12 ± 2	11 – 13	121	7	16
Активное овладение, Me	15	14 – 16	27	8	16	13	12 – 16	121	8	16
Отрицание, М ± SD	6 ± 2	5 – 7	27	3	10	7 ± 2	6 – 8	121	3	11
Обращение к религии, Me	10	4 – 14	27	4	16	7	4 – 10	121	4	15
Юмор, Me	13	9 – 14	27	4	16	12	11 – 14	121	5	16
Поведенческий уход от проблемы, М ± SD	8 ± 3	7 – 9	27	4	16	9 ± 2	8 – 9	121	5	12
Сдерживание, М ± SD	11 ± 2	10 – 11	27	4	15	11 ± 2	10 – 12	121	5	14
Использование эмоциональной социальной поддержки, М ± SD	11 ± 3	10 – 12	27	4	16	12 ± 3	11 – 13	121	5	16
Использование «успокоительных», Me	4	4 – 9	27	4	16	5	4 – 10	121	4	16
Принятие, М ± SD	12 ± 3	11 – 13	27	7	16	12	11 – 14	121	6	16
Подавление конкурирующей деятельности, Me	12	11 – 13	27	6	16	12 ± 3	11 – 13	121	5	16
Планирование, Me	15	13 – 16	27	8	16	14	13 – 15	121	9	16

Приложение Г

Таблица 6. – Таблица результатов исследования до и после групповых консультаций по методике Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьев

Ф.И.О.	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля «Я»	Локус контроля «Жизнь»	Общий показатель осмысленности жизни
До проведения психологической программы						
1	20,21	21	16,29	15,4	21	75,12
2	20,22	21,5	16,3	15,3	21,2	75,616
3	20,26	21,2	16,29	15,2	12,3	68,2
4	20,2	21,3	16,26	15,5	12,4	68,528
5	20,3	21,5	16,29	15,6	12,4	68,872
6	20,21	21,5	16,31	15,7	12,3	68,816
7	20,23	22	16	15,3	12,25	68,624
8	20,21	22	16,3	15,2	12,25	68,768
9	20,21	22	16,4	15,4	12,3	69,048
10	20,2	21,5	16,2	15,43	12,4	68,584
11	20,15	21,6	16,3	15,35	12,3	68,56
12	20,21	21,5	16,29	15,35	12,35	68,56
13	20,21	22	16,3	15,4	12,33	68,992
14	20,21	22	16,4	15,5	12,38	69,192
15	20	21,5	16,1	15,35	12,32	68,216
16	20	21,6	16,1	15,3	12	68
17	20	21,4	16,2	15,4	12,25	68,2
18	20,05	21,3	16	15,5	12,2	68,04

Приложение Г

Продолжение таблицы 6

19	20,1	21,5	16,25	15,5	11,8	68,12
20	20,21	21,6	16,3	15,4	11,8	68,248
21	20	21,6	16,29	15,3	11,7	67,912
22	22	21,5	16,31	15,3	21	76,888
23	20,21	21,4	16,2	15,3	21,1	75,368
24	20,21	21,5	16,29	15,4	21,2	75,68
25	20,22	21,5	16,29	15,4	21	75,528
После проведения психологической программы						
1	21	20,8	15,78	15,3	20,1	73,4542
2	21,5	20,8	15,79	15,2	20,1	73,7781
3	22,6	20,6	15,75	15,2	20,2	74,5365
4	22,5	20,9	15,8	15,2	20,3	74,813
5	22,4	21	15,6	15,3	20	74,497
6	22,7	21	15,7	15,3	21	75,603
7	22,8	21	15,5	15,2	20,3	74,892
8	22,6	21	15,4	15,2	20,1	74,497
9	22,6	20,8	15,3	15,3	18	72,68
10	22,1	20,9	15,9	15,3	18,9	73,549
11	22,3	20,8	15,8	15,2	18,8	73,391
12	22,6	20,7	15,7	15,2	21,3	75,445
13	22,8	20,9	15,6	15,3	21,3	75,761
14	22,8	21	16	15,3	21,2	76,077
15	22,8	21	16	15	21,1	75,761
16	22,6	21	15,4	15	21,3	75,287
17	22,5	20,9	15,3	15,6	21,4	75,603

Приложение Г

Окончание таблицы 6

18	22,2	20,8	15,2	15,47	21	74,7893
19	22,6	21,2	15,5	15,3	21,2	75,682
20	22,7	21,3	15,6	16	19,8	75,366
21	22,6	21,5	15,7	15	19,7	74,655
22	22,2	21	15,8	15,3	19,6	74,181
23	22,1	21,5	15,9	15,41	19,5	74,5839
24	22,2	21,6	15,6	15	19	73,786
25	22,3	21,8	15,6	16	19	74,813

С целью сравнения развития смысловой сферы студентов-первокурсников до и после групповых консультативных встреч мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультаций на одной и той же выборке испытуемых, мы применили критерий Пирсона.

«Ценностные ориентации» М. Рокич.

Критические значения χ^2 при $v=9$

Таблица 7. – Критические значения

v	P	
	0.05	0.01
9	16.919	21.666

Различия между двумя распределениями могут считаться достоверными, если $\chi^2_{\text{Эмп}}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.05}$, и тем более достоверным, если $\chi^2_{\text{Эмп}}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.01}$.

После проведения программы:

$$\chi^2_{\text{Эмп}} = 19,846$$

$\chi^2_{\text{Эмп}}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны для после проведения коррекционно-развивающей программы (гипотеза H_1).

До проведения групповой психологической программы:

$$\chi^2_{\text{Эмп}} = 11,714$$

$\chi^2_{\text{Эмп}}$ меньше критического значения, расхождения между распределениями статистически не достоверны (гипотеза H_0).

Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера (в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой).

После проведения групповой психологической программы:

$$\chi^2_{\text{Эмп}} = 26,141$$

$\chi^2_{ЭМП}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза H_1).

До проведения программы:

$$\chi^2_{ЭМП} = 15,53$$

$\chi^2_{ЭМП}$ меньше критического значения, расхождения между распределениями статистически не достоверны (гипотеза H_0).

Тест СЖО Д.А. Леонтьева.

После проведения психологической программы:

$$\chi^2_{ЭМП} = 107,859$$

$\chi^2_{ЭМП}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза H_1).

До проведения групповой психологической программы:

$$\chi^2_{ЭМП} = 174,784$$

$\chi^2_{ЭМП}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза H_1).

Следовательно, в результате применения метода оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака мы принимаем H_1 на 95% уровне достоверности.

В целом можно сделать вывод о наличии статистически достоверной связи между ценностными ориентациями, выбором копинг-стратегий и СЖО студентов первого курса до и после проведения групповых психологических консультаций на основе сказкотерапии.