

УДК 159.923.2

DOI 10.21661/r-561395

Лубсанова В.В., Бадмаева Н.Ц.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования эффективности авторской методики психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью экзистенциального подхода через практику «Проход в детство» и «Практику потока». Авторами перечислены методики работы, представлены результаты исследования.

Ключевые слова: смысл жизни, практика «Проход в детство», практика потока, респонденты, эмпирическое исследование, авторская методика.

Помощь людям в поиске смысла жизни – одна из актуальнейших проблем современной психологии. Отсутствие или непонимание собственного смысла жизни, зачастую может приводить к различного рода психическим расстройствам, вплоть до депрессии и суицида.

Для решения проблемы определения смысла жизни была разработана авторская методика психологической коррекции кризисных состояний личности через обретение смысла жизни. Разработанная методика укладывается в рамки экзистенциального подхода. И.В. Роберт представляет экзистенцию как противоположность рациональному мышлению, при этом, по мнению автора, рассматриваемый феномен сочетает в себе не только философские размышления, но и культурное движение, сочетающимся с эмоциональным и духовным миром человека.

Предлагаемый авторский подход предполагает выявление экзистенциальной идентичности человека. На конференции «Личностная идентичность: вызовы современности» профессор кафедры психологии личности Санкт-Петербургского государственного университета предложила рассматривать идентичность как экзистенциальное понятие. Выделение данного вида в самостоятельный

обусловлено активным распространением положений экзистенциальной психологии Виктора Франкла. Экзистенциальная идентичность является способом выражения и разрешения внутренних проблем человека, её глубинная структура гораздо сложнее, чем структура личностной или социальной идентичности. Сценарии разрешения внутренних проблем являются индивидуальными для каждого человека, вытекающие из этого цели и жизненные ориентиры будут определять степень свободы и ответственности за собственную жизнь [1].

Авторская методика преодоления кризисных состояний через обретение смысла жизни предполагает применение двух основных практик: практика «Проход в детство» и «Практика потока».

Назначение практики «Проход в детство» – понимание того, что происходит в жизни человека в настоящий момент, определение истинного запроса клиента, который он указывает, опираясь на свои детские воспоминания и связанные с ними телесные ощущения. Таким образом, применение практики «Проход в детство» позволяет определить какого рода кризис сейчас переживает человек и как выглядит его запрос на уровне смысловых ориентаций.

«Практика потока» предполагает соединение человека с его внутренним зовом – фактором движения и стремления человека к его основным жизненным целям. Другими словами, внутренний зов не дает человеку находиться в состоянии стагнации и прокрастинации. Задача «Практики потока» – соединить человека с его внутренним зовом, прочувствовать возникающие при этом ощущения. Также с помощью практики потока происходит мысленное соединение человека с энергетикой его внутреннего зова и потоком мощной энергии окружающего мира, ощущение качественных характеристик этого соединения (цвет, звук, возникающие при этом эмоции). Ощущение энергии потока дает возможность человеку осознать те характеристики личности, которые в нём сокрыты, но которые он подсознательно хочет проявить окружающему миру.

Для диагностики эффективности авторской методики психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью экзистенциального подхода было проведено эмпирическое исследование среди 100 респондентов.

Респонденты были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную: работа с экспериментальной группой была осуществлена с помощью авторской методики психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью экзистенциального подхода, в то время как респонденты группы сравнения отказались от прохождения психологической коррекции, ссылаясь на возможность справиться с кризисом самостоятельно.

Для диагностики были использованы следующие методики.

1. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Дж. Крамбо, Л. Махолик, адаптация Д.А. Леонтьева).

2. Анкета «Смысл жизни» (В.Э. Чудновский).

В результате применения теста СЖО Д. А. Леонтьева были получены следующие результаты (рисунок 1).

Преобладающей смысложизненной ориентацией респондентов экспериментальной группы до применения авторской методики являлись: ориентирование на жизненный процесс (средний балл – 35,93). Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем.

Также преобладающий локус контроля «ЛК-жизнь» (средний балл – 32, 96). Высокие баллы по данной шкале соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле.

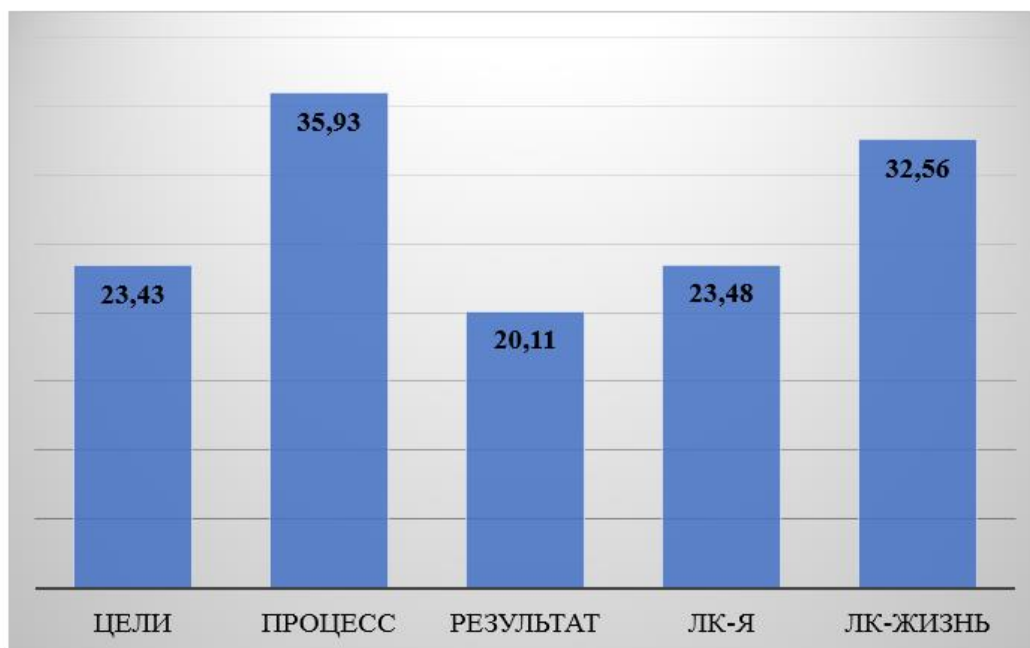


Рис. 1. Результаты диагностики по методике СЖО в экспериментальной группе до применения авторской методики

У группы сравнения было выявлено достаточно равномерное распределение смысловых ориентаций с преобладанием ориентации на результат (средний балл – 35,21). Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни (рисунок 2).

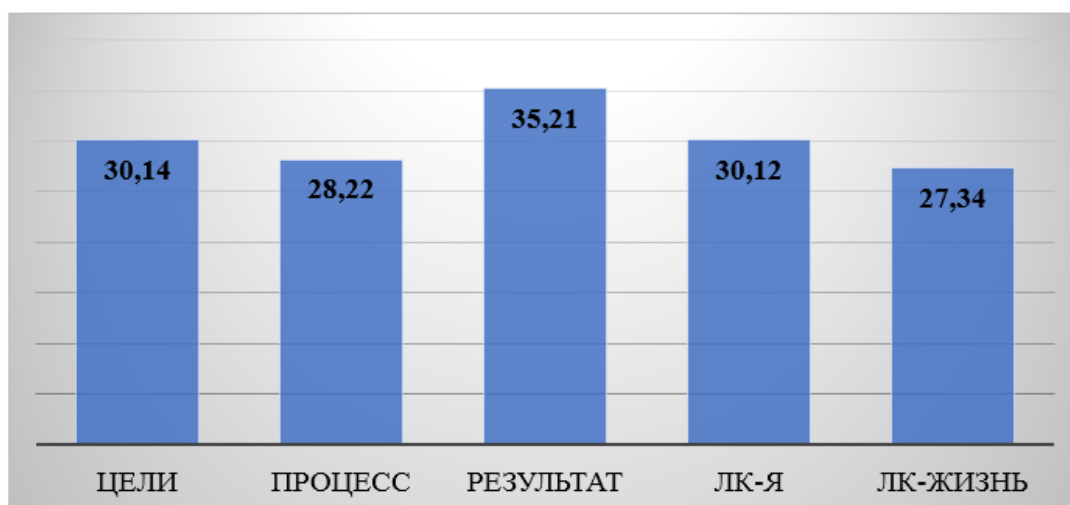


Рис. 2. Применение теста СЖО в группе сравнения

Таким образом, до применения авторской методики у респондентов экспериментальной группы была выявлена преимущественная ориентация на жизненный процесс, а не на цель жизни.

Количественные показатели результатов анкетирования «Смысл жизни» В.Э. Чудновского до применения авторской методики представлены в таблице 1.

Таблица 1

Количественные показатели результатов анкетирования «Смысл жизни»

В.Э. Чудновского до применения авторской методики

Вопросы	Категория ответов	Экспериментальная группа	Группа сравнения
Что такое, по Вашему мнению, смысл жизни?	Как понятие	35 человек (70%)	30 человек (60%)
	Как свой смысл жизни	7 человек (14%)	20 человек (40%)
	Не знают	8 человек (16%)	0 человека (0%)
Какое значение имеет наличие смысла жизни для каждого человека?	Решающее	20 человек (40%)	45 человек (90%)
	Второстепенное	30 человек (60%)	5 человек (10%)
Всегда ли наличие смысла жизни положительно сказывается на судьбе?	Всегда	40 человек (80%)	50 человек (100%)
	Не всегда	10 человек (20%)	0 человек (0%)
Чего, по Вашему мнению, в жизни человека больше: смысла или бессмыслицы?	Бессмыслицы	30 человек (60%)	42 человека (84%)
	Смысла	20 человек (40%)	8 человек (16%)
Изменяется ли смысл жизни с возрастом?	Нет	0 человек (0%)	0 человек (0%)
	Да	50 человек (100%)	50 человек (100%)
Произошли ли у Вас изменения в понимании смысла жизни в последние годы?	Нет	35 человек (70%)	40 человек (80%)
	Да	15 человек (30%)	10 человек (20%)
Что, по Вашему мнению, в большей мере влияет на становление смысла	Собственный жизненный опыт	5 человек (10%)	10 человек (20%)

жизни (первостепенно выбранный признак)	Другие факторы	45 человек (10%)	40 человек (80%)
Что ещё Вам помогло в поиске смысла жизни?	Дети	25 человек (50%)	20 человек (40%)
	Негативные жизненные события	25 человек (50%)	30 человек (60%)
Можете ли Вы сформулировать свой смысл жизни?	Заниматься любимым делом, развиваться	10 человек (20%)	20 человек (40%)
	Найти себя и своё предназначение	10 человек (20%)	-
	Без ответа	30 человек (60%)	30 человек (60%)

Таким образом, до применения авторской методики было выявлено, что большинство респондентов экспериментальной группы представляют свой смысл жизни как понятие, не считают наличие смысла жизни значащим фактором, считают, что наличие смысла жизни всегда положительно сказывается на судьбе, считают, что в жизни человека больше бессмыслицы, уверены, что смысл жизни меняется с возрастом, определяют другие факторы, помимо собственного жизненного опыта, определяющими в установлении смысла жизни, в поиске смысла жизни чаще всего помогают дети и тяжелые жизненные события. Большинство респондентов не смогли дать формулировку своему смыслу жизни.

В контрольной группе получились аналогичные результаты, однако для большинства из них наличие смысла жизни является значимым фактором.

Результаты диагностики по тесту СЖО после применения авторской методики психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью экзистенциального подхода среди респондентов экспериментальной группы представлены на рисунке 3. Результаты группы сравнения остались на прежнем уровне.

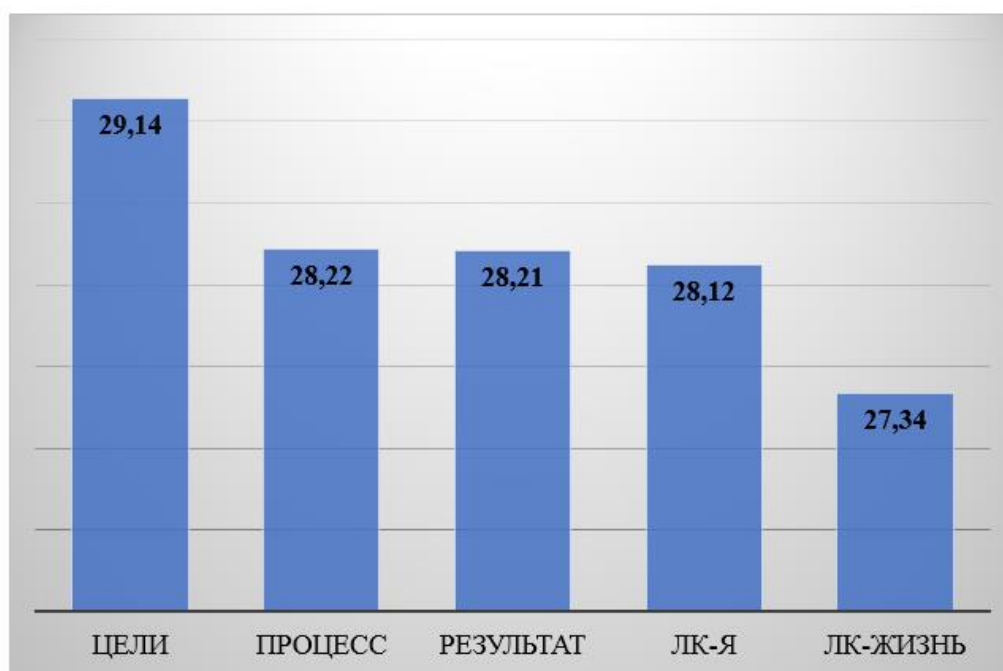


Рис. 3. Результаты диагностики по методике СЖО в экспериментальной группе после применения авторской методики

Было выявлено, что после применения авторской методики смысло-жизненные ориентации респондентов пришли в более гармоничное состояние, преобладающей ориентацией теперь является ориентация на достижение цели.

Количественные результаты по анкете В.Э. Чудновского «Смысл жизни» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количественные показатели результатов анкетирования «Смысл жизни» В.Э. Чудновского после применения авторской методики

Вопросы	Категория ответов	Экспериментальная группа	Группа сравнения
Что такое, по Вашему мнению, смысл жизни?	Как понятие	25 человек (50%)	30 человек (60%)
	Как свой смысл жизни	25 человек (50%)	20 человек (40%)
	Не знают	0 человек (0%)	0 человека (0%)
Какое значение имеет наличие смысла жизни для каждого человека?	Решающее	50 человек (100%)	45 человек (90%)
	Второстепенное		5 человек (10%)
Всегда ли наличие смысла жизни	Всегда	50 человек (100%)	50 человек (100%)

положительно сказывается на судьбе?	Не всегда		0 человек (0%)
Чего, по Вашему мнению, в жизни человека больше: смысла или бессмыслицы?	Бессмыслицы	5 человек (10%)	42 человека (84%)
	Смысла	45 человек (90%)	8 человек (16%)
Изменяется ли смысл жизни с возрастом?	Нет	0 человек (0%)	0 человек (0%)
	Да	50 человек (100%)	50 человек (100%)
Произошли ли у Вас изменения в понимании смысла жизни в последние годы?	Нет	0 человек (0%)	40 человек (80%)
	Да	50 человек (100%)	10 человек (20%)
Что, по Вашему мнению, в большей мере влияет на становление смысла жизни (первостепенно выбранный признак)	Собственный жизненный опыт	50 человек (100%)	10 человек (20%)
	Другие факторы	0 человек (0%)	40 человек (80%)
Что ещё Вам помогло в поиске смысла жизни?	Дети	25 человек (50%)	20 человек (40%)
	Негативные жизненные события	25 человек (50%)	30 человек (60%)
Можете ли Вы сформулировать свой смысл жизни?	Заниматься любимым делом, развиваться	20 человек (40%)	20 человек (40%)
	Найти себя и своё предназначение	30 человек (60%)	-
	Без ответа	0 человек (0%)	30 человек (60%)

Из данных таблицы 2 можно увидеть, что респонденты, подвергнутые воздействию авторской методики психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью экзистенциального подхода, считают, что наличие смысла жизни имеет решающее значение для человека, считают, что наличие смысла жизни всегда положительно сказывается на судьбе, отметили, что у них произошли изменения в понимании смысла жизни в последние годы, определяют собственный жизненный опыт как решающий фактор становления смысла жизни. Кроме того, стоит

отметить, что после воздействия авторской методики каждый из респондентов экспериментальной группы смог сформулировать свой смысл жизни.

Для проверки статистической значимости полученных по экспериментальной группе данных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента был рассчитан критерий Уилкоксона (Таблица 3). Гипотеза H_0 состояла в том, что произошли статистически значимые изменения между показателями на констатирующем и контрольном этапах.

Таблица 3

Критерий Уилкоксона

Показатель	Сумма рангов	Критерий Уилкоксона (эмпирич. значение)	Критические значения	Интерпретация
Изменения смысло-жизненных ориентаций	66	$T = \sum R_t = 0$	$T_{кр} = 7$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр} = 13$ ($p \leq 0.05$)	Различия статистически достоверны, гипотеза H_0 принимается
Формулировка смысла жизни	66	$T = \sum R_t = 0$	$T_{кр} = 7$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр} = 13$ ($p \leq 0.05$)	Различия статистически достоверны, гипотеза H_0 принимается

Таким образом, расчет Критерия Уилкоксона подтвердил значимость различий констатирующего и контрольного этапа эксперимента, тем самым подтвердив эффективность авторской методики психологической коррекции кризисных состояний личности с помощью экзистенциального подхода.

Список литературы

1. Личностная идентичность: вызовы современности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (с иностранным участием) / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар: Изд-во Кубанского гос. ун-та, 2014. – 223 с. – ISBN 978–5–91692–232–5.
2. Роберт И.В. Методология психологического исследования / И.В. Роберт // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – №3. – С. 85–97.

Лубсанова Валентина Викторовна – бакалавр, магистрант, ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова», Россия, Улан-Удэ.

Бадмаева Наталья Цыденовна – канд. психол. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова», Россия, Улан-Удэ.
