

Интегральный подход к исследованию взаимной ответственности, таким образом, не только указывает на сложность и многогранность рассматриваемого феномена, но и демонстрирует его зависимость от ряда факторов субъективного и объективного характера, часто имеющих скрытую форму, на которые исследователю следует обратить особое внимание.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Мирумьян К.А.* М 647 История политической науки. Ч. I. Эпоха античности. Ред. Г.Г. Арутюнян, Изд-во РАУ, Ер. – 2004. – С. 29-30.
2. [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/intlaw\\_principles.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/intlaw_principles.shtml).
3. *Бекяшев К.А., Ануфриева Л.П., Устинов.* Международное публичное право: Ечеб. – 4-е изд. перераб. и доп. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. – 784 с.
4. *Лукашук И.И.* Международное право. Общая часть: учебник для студентов юридических факультетов и вузов. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Волтерс Клувер, 2005. – 415 с.
5. *Непомнящий А.В.* Введение в интегральную антропологию. Ч. I: Методология знания и методологические основания человековедения: Учебное пособие. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 196 с.
6. Новая философская энциклопедия в четырех томах. Руководители проекта В.С. Степин, Г.Ю. Семигин. Т.3. Н-С. – М.: Мысль 2001. – 172 с.
7. Теория государства и права: Учеб. / Под ред. В.К. Бабаева. – М.: Юристь, 2003. – 542 с.
8. *Атаманчук Г.В.* Теория государственного управления. – М., 1997. – 302 с.
9. *Уилбер К.* Краткая история всего: Пер. с англ. С.В. Зубкова. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 476 с.
10. *Уилбер К.* Одо духа: Интегральное видение для слегка свихнувшегося мира / К.Уилбер/Пер. с англ. В.Самойлова под ред. А. Киселева. – М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2002. – 476 с. – (Тексты трансперсональной психологии).

Статью рекомендовала к опубликованию д.п.н., профессор Е.Н. Каменская.

**Жиренко Екатерина Ивановна** – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; e-mail: ezhirenko@mail.ru; 347922, г. Таганрог, ул. Чехова, 2; тел.: 88634312016; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; соискатель.

**Zhirenko Ekaterina Ivanovna** – Federal State-Owned Educational Autonomy Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”; e-mail: ezhirenko@mail.ru; 2, Chehova street, Taganrog, 347922, Russia; phone: +78634312016; the department of psychology and safety of existence; competitor.

УДК 159.9.072.52

**А.А. Заиченко**

#### **АПРОБАЦИЯ ТРЕНИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ**

*Представлены результаты эмпирического исследования субъективного качества жизни (СКЖ) личности, выявлена типология и определена классификация СКЖ по типам и профилям. Этап типологического изучения СКЖ реализован с целью разработки и апробации тренинговой программы «СКЖ личности» для коррекционного воздействия и формирования сбалансированного качества жизни развивающегося субъекта. На основании выделенных профилей СКЖ была разработана и реализована программа коррекционного воздействия, эмпирически доказана её валидность, актуальность и эффективность работы с СКЖ субъектов в тренинговой групповой работе.*

*Субъективное качество жизни; субъект; тренинговая программа; апробация.*

A.A. Zaichenko

**APPROBATION OF THE TRAINING PROGRAM OF THE PERSONS  
SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE CORRECTION**

*This article presents the results of an empirical study of subjective quality of life (SQL) of personality, identified a typology and defined a classification (SQL) by types and profiles. A stage of typological study of SQL implemented with a goal to develop and test a training program "SQL of personality" for a corrective action and the formation of a balanced quality of life of the developing subject. On the basis of the selected profiles SQL there has been developed and implemented a program of corrective effects, its validity, relevance and effectiveness of work with SQL subjects in the training group work in general has been empirically proved.*

*Subjective quality of life; the subject; training program; testing.*

Осуществляемая на сегодняшний день государством программа развития страны, предполагает обращение, прежде всего к человеческому ресурсу, к субъекту как главной действующей силе, активно взаимодействующей с социальным пространством, творчески решающей поставленные задачи. Однако в результате достаточно резких и глобальных изменений политического, экономического и социального характера изменяется уровень жизни людей, их ценности, цели, нормы поведения. Соответственно все более актуальными становятся вопросы развития здоровой и гармоничной личности, способной разрешать жизненные противоречия, достигать поставленных целей в различных сферах жизнедеятельности, что определяет высокий уровень качества жизни в целом. Чем выше уровень качества жизни отдельного человека и субъективная оценка им своего благополучия, тем более эффективным будет развитие общества в целом. Субъективное качество жизни является значимым фактором благополучного развития и самоопределения личности, формирует устойчивую уверенную позицию и жизнестойкость человека в социуме. Можно предположить, что изменения СКЖ в сторону снижения его показателей могут приводить к неблагоприятному развитию личности, дисгармонии в различных сферах жизнедеятельности и снижению общей удовлетворенности жизнью, что требует разработки психокоррекционных программ, направленных на оптимизацию и развитие субъективного качества жизнью.

На сегодняшний день, несмотря на возрастающий интерес к вопросам субъективного качества жизни, проблема его определения остается достаточно дискуссионной. Изучением проблемы субъективного качества жизни человека, содержанием его структуры занимаются как отечественные, так и зарубежные авторы [6, 7, 8, 10, 11]. В отечественной психологии авторы ориентируются на анализ теоретической модели понятия и поиск его детерминант в структуре личности (И.А. Джидарьян, Т.Н. Савченко, Г.М. Головина, Г.М. Зараковский, В.А. и Н.Н. Хашенко, Д.В. Сочивко, Е.А. и А.А. Давыдовы, Н.М. Гориславская и другие). В зарубежной психологии делается упор на комплексное исследование психологических аспектов качества жизни в системе общего уровня благополучия населения (К. Рифф, М. Аргайл, Р. Эммонс, А. Кэмбелл, Ф. Конверс и другие).

Анализ категории СКЖ в психологической литературе позволил установить, что на сегодняшний день ученые представляют субъективное качество жизни как синтез аффективного и когнитивного компонентов, которые представлены субъективными показателями, сопровождающими формирование и развитие личности [1, 2, 4, 8, 10]. Было выявлено, что представление такого многоаспектного понятия в диаде компонентов является неустойчивым, конструкт не имеет своей основы и определен только с позиций эмоциональной и оценочной стороны (аффективной), а также со стороны суждений и мнений (когнитивной), без учета компонентов готовности, контроля и осмысленности, необходимых для субъектного развития

личности. Учитывая субъектную основу качества жизни, а также понимание того, что носителем СКЖ является независимая в суждении и оценке, развивающаяся и свободно выбирающая личность, можно заключить, что СКЖ включает не два, а три самостоятельных структурных компонента: ценностно-смысловые ориентации (статический аспект – ядро личностного развития); цели и устремления личности (динамический аспект развития субъектности); удовлетворенность жизнью (аспект результативности и контроля), которые реализуются во всех сферах жизнедеятельности человека [9]. На основе трехкомпонентной модели понятия, СКЖ характеризуется как совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъектом в соответствии с основными параметрами биоэкологических, материальных, духовных и социокультурных потребностей в различных сферах жизнедеятельности человека.

В силу выявленной неопределенности в интерпретации понятия СКЖ и неоднозначности в обосновании его составляющих, на сегодняшний день в науке разработано небольшое количество специальных психокоррекционных программ, направленных на оптимизацию СКЖ. В настоящее время такие программы встречаются лишь в единичных работах, где внимание уделяется либо удовлетворенности личности своей жизнью, либо ее потенциалу.

Таким образом, актуальным становится разработка и адаптация тренинговой программы «Субъективное качество жизни личности» с учетом интегральной модели понятия СКЖ, что и явилось целью данного исследования. Разработанная модель СКЖ направлена на оптимизацию личностного роста и благополучие субъектов, развитие у участников программы устремленности на достижение успеха, реализацию собственных целей и задач, что может способствовать становлению их субъектами жизненного пути.

Оптимизация и развитие жизненного благополучия человека, повышение его субъективного качества жизни возможно при проведении психокоррекционной тренинговой работы, которая выступает многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека и группы в процессе активного взаимодействия. Однако разработка и конструирование технологии работы в психологической практике должно строиться с учетом направленной и эмпирически обоснованной модели СКЖ и типологии возможных типов и профилей субъектов с разным СКЖ.

Таким образом, важным этапом исследования явилось эмпирическое обоснование разработки тренинговой программы и реализация пилотажного исследования, с целью выявления как типологии СКЖ личности, так и изучения генеральной выборки субъектов с разным СКЖ. Задачи исследования заключались в эмпирическом изучении показателей СКЖ личности и её психологических характеристик. С целью выявления уровней и профилей СКЖ личности с учетом компонентов СКЖ и сфер его реализации в жизни субъектов использовалась методика «Субъективное качество жизни личности (СКЖ)» (А.А. Заиченко). Для изучения психологических особенностей личности (с позиций трехаспектной модели СКЖ) использовались методики: «Смыслжизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева, «Оценка качества жизни» З.Ф. Дудченко, «Уровень рефлексивности» А.В. Карпова; «Тест Жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Эмпирическое исследование 163 человек (76 мужчин и 87 женщины) позволило выявить: 31 субъекта (19 %) с высоким интегральным показателем СКЖ, 102 субъекта (62 %) со средним интегральным показателем СКЖ и 30 субъектов (19 %) с низким СКЖ. Факт подтверждает гипотезу о существовании разных уровней СКЖ, и мы можем говорить о значимости проведения психокоррекционных и развивающих программ. Субъекты с высоким показателем СКЖ характеризуются сформированными личностными смыслами и ценностями, терминальными устремлениями и

удовлетворенностью своими достижениями в различных сферах жизни. В рамках данной группы был выявлен гармоничный благополучный профиль СКЖ, характеризующийся высокими и сбалансированными оценками по компонентам СКЖ. В отличие от них, респонденты с низким СКЖ характеризуются дисгармонией в структуре ценностно-смысловых ориентаций, неудовлетворенностью собой, не умением отстаивать свои интересы и достигать собственные цели. Был выявлен гармоничный по распределению, но неблагополучный по оценкам профиль СКЖ, с неблагоприятным прогнозом развития и становления субъектности.

Достоверность и значимость различий (при  $p=0,01$ ) в уровнях СКЖ представляют статистически достоверные показатели по дополнительным диагностическим методикам. В целом, наблюдается зависимость улучшения показателей от увеличения показателей СКЖ (более высокого уровня). Было выявлено, что чем выше уровень СКЖ, тем достоверно выше показатели устремленности и реализации собственных целей (по критерию  $H$  Крускала-Уоллиса  $H=41,5$  при  $p=0,01$ ), осмысленности ( $H=25,6$  при  $p=0,01$ ) и осознанности в целом ( $H=6,63$  при  $p=0,036$  при  $p=0,01$ ), жизнестойкости ( $H=44,5$  при  $p=0,01$ ). С позиций компонента удовлетворенности люди с высоким уровнем СКЖ достоверно более счастливы и удовлетворены своей жизнью в различных сферах ( $H=21,5$  при  $p=0,01$ ), ориентированы на внутренний контроль собственной деятельности ( $H=8,91$  при  $p=0,005$ ) и поиск детерминант в себе ( $H=16,3$  при  $p=0,01$ ).

Таким образом, субъекты с высоким уровнем СКЖ ориентированы на личностный рост и развитие, ощущают себя успешными, независимыми, более осознанно и осмысленно подходят к анализу собственной жизни, ориентированы на поиск детерминант развития внутри себя. Данные респонденты более устойчивы к постоянным изменениям, готовы действовать и достигать результата, не бояться рисковать, в целом характеризуются позитивными представлениями о себе и своем развитии в различных сферах жизнедеятельности. В отличие от них, субъекты с низким СКЖ характеризуются неблагополучным жизненным настроем, преобладанием негативных суждений о себе и жизни в целом, низкими показателями осмысленности и устойчивости, что говорит о неспособности субъектов выстраивать свой жизненный путь и достигать значимых целей.

В процессе исследования был отмечен интересный факт. Более 100 участников исследования по интегральному показателю СКЖ составили выборку со средним уровнем. Статистически достоверно выявлено, что в целом респонденты со средним уровнем СКЖ по жизненному стилю – неустойчивы, непредсказуемы как субъекты жизненного пути, характеризуются неопределенностью выраженности той или иной характеристики. В целом по этой группе статистика оказалась достаточно «усредненной» по показателям: с одной стороны это можно расценить как диагностически незначимый факт, с другой – это позволило нам говорить о характерных типах профилей СКЖ у людей со средним уровнем СКЖ, выделить их характерные психологические особенности и характеристики благополучия. Благодаря проведенному кластерному анализу были выявлены достоверно 4 вида профилей СКЖ личности, которые отличаются дисгармоничным распределением и несбалансированностью оценок между собой, что выражается в наличии одновременно как низких, так и высоких результатов по разным компонентам. Другими словами, большинство респондентов группы характеризуются неравномерностью, «асимметричностью» выраженности показателей.

Статистически достоверно были выявлены следующие дисгармоничные профили СКЖ.

- ♦ «Неопределенность целей»: для респондентов (23 %) характерна сформированная система ценностей и смыслов, они удовлетворены своей жизнью и текущим положением дел, однако для них характерно отсутствие планов на будущее, они не нацелены на развитие и не стремятся достигать своих целей.

- ◆ «Неудовлетворенность жизнью»: субъекты (18 %) знают свои жизненные приоритеты и постоянно стремятся к достижению успеха и реализации целей, при этом полностью неудовлетворены и разочарованы в своей жизни и в том, чем обладает на настоящий момент.
- ◆ «Необоснованные амбиции»: субъекты (13 %) полностью неудовлетворены своей жизнью и не видят смысла и ценности в том, что делают, однако они постоянно стремятся к реализации своих целей и активно устремлены, готовы действовать на достижение результата, значимость которого им не ясна.
- ◆ «Усредненный профиль»: (профиль «средних оценок» по всем показателям). Субъекты (11 %) с присущим им потенциалом развития, но неясными его ориентирами, неопределенными приоритетами и детерминантами. Если в первых трех профилях основной целью будет выступать гармонизация показателей СКЖ и их сбалансированность, то в данном случае, работая с представителем данного профиля, целью выступит оптимизация средних оценок и улучшение общего СКЖ.

Обнаруженные уровни и типы СКЖ подтверждают предположение о том, что существуют люди с разным уровнем и профилями СКЖ (гармоничным и дисгармоничным), что учитывалось при создании тренинговой программы «Субъективное качество жизни личности». При этом программа не должна быть ориентирована только на повышение и улучшение показателей СКЖ. Как показал эмпирический анализ, наибольшее внимание следует уделить учету гармоничности распределения профиля, сбалансированности показателей СКЖ в профиле личности, приведение всех компонентов в состояние функционального соответствия.

Таким образом, выявленное разнообразие типов и профилей СКЖ позволило реализовать конструирование психокоррекционной программы, её дальнейшую апробацию и проверку норм групповой работы. В основу создания тренинговой программы легла разработанная модель СКЖ, соответственно при создании программы учитывалась необходимость коррекционно-развивающей работы с 3 основными блоками: ценностно-смысловыми ориентациями, целями и устремлениями личности, её субъективными оценками своей жизни, а также с интегральным показателем СКЖ и благополучия в разных сферах жизнедеятельности.

Сама программа и каждое отдельное занятие строились с учетом трех этапов: начального, основного и заключительного. В процессе групповой деятельности и реализации программы были использованы различные методы и приемы тренинговой работы: основные (метод групповой дискуссии, игротерапия (ролевая игра, техники психодрамы), психогимнастика, проективный рисунок, арттерапия, сказкотерапия, музыкотерапия) и дополнительные (танцевальные упражнения, элементы аутотренинга, релаксационные упражнения, творческая визуализация, упражнения на межгрупповое взаимодействие, работа с психотерапевтическими притчами). В тренинговой работе были учтены все необходимые требования к реализации психокоррекционной групповой деятельности (еженедельные встречи, продолжительностью до 4 часов, общий объем программы 48 часов – 12 занятий) [3, 5].

С целью проверки валидности и надежности тренинговой программы, эффективности по итогам её реализации была сформирована выборка из 55 человек, участники которой составили две подгруппы: контрольная группа (КГ) (31 человек: 19–27 лет) и экспериментальная группа (ЭГ) (24 человека 18–27 лет). Первичная диагностика ЭГ и КГ групп выявила факт соответствия показателей СКЖ и не обнаружила различий, что позволяет проводить соотношение данных двух групп до начала и после завершения тренинга и обеспечивает надежность их статистического сравнения (по критерию U-Манна Уитни выявлены незначимые различия: показатель СКЖ  $U=304$  при  $p>0.1$ ; блок «Ценностно-смысловые ориентации»  $U=311$  при  $p>0.1$ , блок «Цели и устремления»  $U=276$  при  $p>0.1$ , блок «Удовлетворенность жизнью»  $U=326$  при  $p>0.1$ ).

С целью проведения анализа эффективности тренинговой программы и коррекционного воздействия, каждая из групп: ЭГ и КГ были продиагностированы до реализации тренинга и после реализации (спустя 2,5 месяца) с целью выявления сдвигов улучшения и оптимизированности данных. Респонденты контрольной группы на начальном этапе характеризовались средним по группе уровнем осознанности жизненных ориентиров, устремленностью достижения в отдельных сферах жизнедеятельности (в сфере отдыха и развлечений, досуга и хобби, отношений с другими – этот преобладающий выбор объясняется молодым возрастом респондентов), средней удовлетворенностью жизнью в разных сферах. При этом выявленные особенности проявляются как до реализации тренинга (до 20.03.2012), так и после реализации (после 20.05.2012) тренинговой программы в экспериментальной группе. Статистически достоверного улучшения показателей выявлено не было, однако по блоку «Удовлетворенность жизнью» ( $T=134$  при  $p>0,1$ ) выявлена тенденция сдвига в сторону улучшения показателей, что скорее является результатом внешних изменений (например, окончание учебного года, смена времени и погодных условий), чем итог внутренней работы субъектов.

В экспериментальной группе, были выявлены 5 человек с высоким уровнем СКЖ, 16 со средним СКЖ и 3 человека с низким уровнем СКЖ. Первичная диагностика и выделение типов и профилей СКЖ позволили разработать рекомендации для коррекционной работы, ориентирующие психолога с целью грамотного взаимодействия и эффективной работы с клиентом. Для субъектов с высоким СКЖ основной задачей выступала оптимизация процесса развития, построение новых ориентиров достижения, актуализация самопознания и мотивирование на развитие. Субъекты с низким СКЖ в силу неблагополучия всех показателей по блокам СКЖ в тренинговой работе были ориентированы на развитие ценностно-смысловой системы, актуализацию осознанного познания себя и мира, построения детерминант развития и планов будущих достижений. Работа производилась над аффективной сферой респондентов, осознанием барьеров и установок, негативных комплексов, проработку позитивного представления себя и окружающих здесь и сейчас, работа с удовлетворенностью жизнью и уровнем притязаний. В целом, для субъектов с низким и высоким СКЖ, с индивидуальной степенью усложнения процесса внутренней работы, сам процесс развития проходил комплексно, то есть актуальным выступила проработка всех процессов (всех этапов тренинговой работы).

Более 60 % всех респондентов – люди со средним, неопределенным и дисгармоничным профилем, что сделало актуальным изучить наличие дисгармоничных профилей СКЖ и в соответствии с этим выстраивать психокоррекционную работу. У 63 % субъектов обнаружен профиль «Неопределенность целей», то есть у большинства субъектов присутствуют сложности в осознании ориентиров своего развития, они не могут поэтапно выстраивать систему целей, осознавать их и представлять конечный результат. Следовательно, коррекционное воздействие было ориентировано на актуализацию рефлексии собственных целей и подцелей, проектирования будущего, работу по локализации намерения и дифференциации планов, что было реализовано при помощи техник коучинга и целеполагания.

У 4 участников был обнаружен профиль «Неудовлетворенность жизнью», который свидетельствует о низкой оценке субъектами своего настоящего положения, субъекты неудовлетворены и разочарованы в своей жизни. В данном случае работа была ориентирована как на снятие эмоционального напряжения и расслабления (использовались психогимнастика и медитативные техники), так и на работу с тенью и подсознанием (техники психодрамы, визуализация и работа с образами). Оставшиеся 2 человека отнесли к группе профиля «Необоснованные амбиции» – субъекты полностью не удовлетворены своей жизнью и не видят смысла в том, что делают, но при этом постоянно стремятся к чему-либо и заставляют организм работать на износ. В процессе тренинговой работы часто встречались следующие утверждения:

«Зачем об этом говорить, нужно делать»; «Так надо, так будет лучше, так привык делать»; «Нужно достигнуть успеха – это сверхзадача, стать успешным!». В данном случае основным ориентиром проработки выступали процессы самопознания, осознания ценности происходящего. Субъекты были сконцентрированы на чувствах и их проживании, осознании эмоций, осмыслении происходящих жизненных изменений, которые разворачиваются во внутреннем плане личности.

В ЭГ результаты после проведения тренинговой работы по программе выше, чем при первичной диагностике, что статистически достоверно подтверждается. Обнаружено, что субъекты ЭГ после реализации тренинговой программы характеризуются более благоприятными представлениями о жизни и в целом довольны достигнутым, положительно настроены (достоверный сдвиг по блоку «Удовлетворенностью жизнью» при  $T=65$  при  $p=0,01$  по T-критерию сдвига Вилкоксона). Субъекты более осознанны в построении целей, наблюдается рост в осмысленном проектировании будущего и активном целеполагании, усилия и устремления более локализованы, а, следовательно, обнаружены направления и скомпилированы усилия с целью достижения успеха (блок «Цели и устремления» при  $T=87$  при  $p=0,04$ ). Интересно отметить, что не обнаружены значительные изменения в ценностно-смысловой структуре, при этом был выявлен плавный переход (тенденция сдвига по блоку «Ценностно-смысловые ориентации» при  $T=141$  при  $p>0,1$ ), так вероятно изменения в данной сфере – достаточно пролонгированы во времени и предполагают постепенного изменения в структуре личности респондентов, происходила ориентация на более глубинные слои – существенным является плавное изменение структуры на всех уровнях.

Одной из задач исследования являлось изучение валидности программы не только в случае коррекции, но и в случае оптимизации показателей СКЖ и гармонизации профиля. Было выявлено, что эффект улучшения показателей и гармонизации профиля статистически обнаружен в каждой группе с тем или иным профилем. В случае изначально гармоничных профилей процесс оптимизации СКЖ запущен и улучшение показателей по одному компоненту актуализирует рост показателей СКЖ в целом. В профиле «Неудовлетворенность жизнью» не только улучшились показатели удовлетворенности ( $T=92$   $p<0,05$ ), которые выпадали из функционального соответствия, но и увеличились устремленность на результат и готовность достигать собственных целей ( $T=87$   $p<0,05$ ), улучшение показателей позволяет выявить более гармоничное и благоприятное распределение профиля, что и свидетельствует об оптимизации СКЖ.

У участников тренинга с профилем «Неопределенность целей» значительно улучшились показатели целеустремленности ( $T=68$   $p<0,02$ ), что позволило гармонизировать профили участников. Обнаружены значимые результаты сдвига в сторону улучшения по результатам работы с субъектами с высоким СКЖ ( $T=79$   $p<0,03$ ) и с низким СКЖ ( $T=90$   $p<0,05$ ). Представители данных групп имеют успехи в работе с отношением и удовлетворенностью, а также в работе с блоком целеустремленности и самореализации, которые были актуальными в ходе всего тренинга. В целом, данный факт позволяет говорить не только об эффективности и валидности программы, но и её соответствии исследуемому конструкту, о её верном (подходящем) содержании для коррекционного воздействия и оптимизации СКЖ.

Результаты вторичной диагностики по итогу коррекционного воздействия позволили выявить достоверно значимые различия в сравнении показателей ЭГ и КГ и различия на уровне тенденций. Для участников экспериментальной группы после окончания тренинговой работы характерен рост осмысленности жизни ( $U=281$  при  $p=0,09$ ), осознанности собственных целей и устремленности на их достижение ( $U=189$  при  $p=0,01$ ), более высокие показатели удовлетворенности жизнью и преобладание позитивных представлений о себе и окружающем мире ( $U=186$  при  $p=0,01$ ), в отличие от респондентов КГ. Следовательно, можно с уверенностью утверждать,

что тренинговой программе характерна положительная динамика увеличения показателей СКЖ (ценностно-смысловых ориентаций, целей и устремлений личности, удовлетворенности жизнью) и оптимизации профиля СКЖ у участников тренинговой группы в результате коррекционного воздействия.

В целом, сконструированная и апробированная в данном исследовании тренинговая программа «Субъективное качество жизни личности» направлена на оптимизацию личностного роста и благополучие субъектов, развитие у участников программы устремленности на достижение успеха, реализацию собственных целей и задач, что может способствовать становлению их субъектами жизненного пути. Апробация и проверка эффективности, валидности тренинговой программы, реализованные в данном исследовании, достоверно подтвердили актуальность её реализации и значимость сконструированной структуры по блокам СКЖ.

Таким образом, разработанная программа «Субъективное качество жизни личности» в целом является адекватно сконструированной и соответствующей исследуемому признаку, может быть использована в коррекционной работе с целью коррекции и оптимизации СКЖ с учетом рекомендаций по её модернизации. Такая коррекционная работа может быть реализована в психокоррекционной групповой работе с людьми, в тренингах личностного роста и развития, что способствует рефлексии собственных ценностей и смыслов, осознанию внутренних целей, устремлений, планов, лежащих в основе образа мира у субъектов, она позволит оптимизировать и гармонизировать развитие и актуализировать самопознание у участников программы.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Аргайл М.* Психология счастья – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. *Богомаз С.А.* Целеустремленность и связность целей в структуре индивидуальности // Сибирский психол. журнал. – 2008. – Вып. 30. – С. 56-63.
3. *Вачков И.В.* Основы группового тренинга. – М.: Ось – 89, 2000.
4. *Леонтьев Д.А.* Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла). – М.: Изд-во «Смысл», 2005.
5. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. – М.: Творческий центр «Сфера», 2000. – 512 с.
6. *Савченко Т.Н.* Методология исследования субъективного качества жизни // Прикладная юридическая психология. – 2010. – № 4.
7. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 170 с.
8. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Эмоции и психическое здоровье // Вестник реабилитационной и коррекционной работы. – 1996. – № 1. – 159 с.
9. *Эксакусто Т.В.* Теоретические основы социально-психологической безопасности: Монография. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2010. – 344 с.
10. *Эммонс Р.* Психология высших устремлений. – М.: Смысл, 2003. – 416 с.
11. *Ross C.E., Willigen M.V.* Education and the Subjective Quality of Life. East Carolina University // Journal of Health and Social Behavior. – 1997. – Vol. 38 (September). – 297 p.

Статью рекомендовала к опубликованию д.псих.н, профессор С.А. Беличева.

**Заиченко Александра Анатольевна** – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; e-mail: psihissled@mail.ru; 347922, г. Таганрог, ул. Чехова, 2; тел.: 88634312016; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; магистрант.

**Zaichenko Alexandra** – Federal State-Owned Educational Autonomy Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”, e-mail: psihissled@mail.ru; 2, Chehova street, Taganrog, 347922, Russia; phone: +78634312016; the department of psychology and safety of existence; postgraduate student.