МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Развитие духовных способностей личности в позитивной

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

консультативной психологии

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 251 группы

направления (специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Касаевой Тамары Георгиевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель (руководитель)

д.психол.н, доцент		С. В. Фролова
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.психол.н, доцент		С. В. Фролова
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Саратов 2025

Содержание работы

Актуальность исследования. На данном этапе развития психология как наука постепенно отходит от сциентистской методологии, ориентированной на номотетический подход, признавая многогранность психической жизни человека, допуская фактор субъективности, уникальности личности, ее внутреннего опыта, который находит приложение в поведении, мышлении и т.д. Все больше научных исследований становятся посвящены изучению психологических феноменов, которым свойственна спонтанность проявления. По сути, психология повернулась к человеку, признавая за ним право быть субъектом своей жизни, признавая его неповторимый внутренний мир, тем самым включая его в научное рассмотрение, последнее стало возможным в рамках постнеклассической парадигмы, которая опосредует междисциплинарную ориентацию ввиду сверхсложности и уникальности исследуемых системных объектов. Жизнь человека рациональна и иррациональна, материальна и духовна одновременно. Однако духовная сфера редко становится предметом исследования, оставаясь неприкасаемой, в силу ограниченности методов ее исследования. Духовность представляет собой сложнейший психологический феномен, влияющий и на развитие личности, и на актуализацию ее ресурсов. Актуальность исследования развития духовных способностей в рамках позитивной консультативной психологии обусловлена стремлением осмыслить высшую способность человека быть творцом своей жизни, расширять границы духовного мира, опираясь на внутренние ресурсы, проявлять жизнестойкость.

Объект исследования: духовные способности личности.

Духовные способности – это, прежде всего, высшая ступень общих способностей [79, С.20-26], тесно связанных с духовным состоянием индивидуума.

Иначе говоря, человек – это дирижёр высших (духовных) способностей, среди которых: способность видеть и понимать суть вещей; способность к добродетельному поведению; способность к экосензитивности; способность к самосознанию; способность к саморазвитию и самореализации; способность быть благодарным; способность к «молчанию» (накопление энергии – важнейший атрибут психологии творчества); способность быть благодарным себе и миру; способность бескорыстно любить. Наконец, в пользу существовании духовных способностей (духовного Я) говорит наличии «голоса совести» [77, С. 452].

Предмет исследования: влияние программы позитивно-ориентированного психологического тренинга на развитие духовных способностей личности.

Цель исследования: разработка и апробация позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности.

***Общая гипотеза исследования*:** освоение программы авторского позитивно-ориентированного психологического тренинга служит развитию духовных способностей личности.

Частная гипотеза исследования:

Позитивно-ориентированный психологический тренинг развития духовных способностей служит фасилитации духовной осмысленности, духовных переживаний личности, трансцендентных переживаний и переживания общности с человечеством в целом.

Задачи исследования:

1) изучить теоретические основания позитивной консультативной психологии;

2) дать определение духовности и духовных способностей на современном этапе;

3) проанализировать духовные способности в структуре способностей личности;

4) раскрыть взаимосвязь духовных состояний и духовных способностей;

5) очертить круг существующих методологических подходов исследования духовных способностей;

6) перечислить методы исследования духовных способностей.

7) разработать и апробировать программу позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности.

8) проверить эффективность разработанной программы позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности с помощью математических методов статистической обработки данных.

Исследование написано в русле постнеклассической парадигмы, превалирует субъектный подход к исследованию духовных способностей личности и герменевтический метод.

Методы исследования: формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга, психологическое тестирование и методы математической обработки статистических данных.

Для проведения формирующего эксперимента нами была разработана программа позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности (см. Приложение А).

Психологическое тестирование осуществлялось с использованием следующих методик:

1. Опросник «Духовная личность» А. Хусейна, М. Анаса в адаптации Г.В. Ожигановой [54. С. 160–176],

2. «Опросник духовных переживаний» Д. Дэвиса и др. в адаптации О.А. Сычева и др. [73, С. 98–107],

3. «Шкала духовного смысла» Н. Маскаро и др. в адаптации А.А. Золотаревой, А.А. Лебедевой и др. [23, С.125–138].

К методам математической обработки статистических данных относятся: одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, t–критерий

Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок в статистической программе IBMSPSSStatistics, v. 23.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы Артемьевой Т.И., Баевой Л.В., Брушлинского А.В., Выготского Л.С., Дружинина В.Н., Дьяченко О.М., Ильина Е.П., Крымского С. Б., Леонтьева Д. А., Марьясовой Н. В., Маслоу А. Н., Мясищева В. Н., Ожигановой Г.В., Платонова К.К., Рубинштейна С. Л,. Селигмана М, Сунцовой Я. С., Сычева О.А., Фроловой С. В., Хайдеггер М, Эммонс Р. Ялова А. М. и других.

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 30 испытуемых, из которых 25 женщин, 5 мужчин. Возраст испытуемых варьирует от 24 до 49 лет (среднее значение = 33,73, стандартное отклонение = 7,35). В состав экспериментальной группы вошли 15 женщин, в состав контрольной группы – 15 испытуемых (10 женщин и 5 мужчин).

Теоретическая значимость и научная новизна исследования состоят в расширении научных представлений о феномене духовных способностей личности и способах их развития в рамках позитивной консультативной психологии; в разработке авторской программы психологического тренинга развития духовны

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования в рамках позитивной консультативной психологии, в частности, при оказании психологической помощи религиозным и нерелигиозным клиентам в индивидуальном и групповом форматах в целях актуализации их духовных способностей.

Опыт апробации результатов исследования. Касаева Т. Г. Генезис духовности: эстетический компонент / Т. Г. Касаева // Universum: психология и образование. – 2025. – № 4-1(130). – С. 55-59. – EDN LNJGEI.

Исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

В первой главе раскрываются теоретические основы развития духовных способностей личности в консультативной психологии. **Первый**

параграф 1 главы посвящен анализу теоретико-методологических оснований позитивной консультативной психологии. Позитивное психологическое консультирование сосредотачивает свое внимание на профилактических и развивающих задачах актуализации ресурсов личности в борьбе с жизненными трудностями. Основоположником позитивного психологическое консультирования в России является д. псих. наук С. В. Фролова. Раскрытие сущности ППК возможно через призму позитивного подхода в психотерапии и через весь тот опыт, что привнесла позитивная психология. «Позитивная психотерапия» впервые как название авторской психотерапевтической концепции, встречается в работах Н. Пезешкиана в начале 1970 годов в Германии. Ядром терапевтического вмешательства в позитивной психотерапии и семейной терапии является пятиступенчатая стратегия лечения. Точка ее терапевтического приложения — актуальные и базовые способности. Вслед за позитивной психотерапией возникает краткосрочная позитивная психотерапия в 1986 году в трудах представителей скандинавской школы Т. Ахола, Б. Фурман, и находит благодатную почву в работах Б. А. Бараш и А. М. Ялова и др.

Схема психотерапевтического взаимодействия в краткосрочной позитивной психотерапии: работа с проблемой; работа с целью; работа с ресурсами; работа с социальной сетью; работа с объяснениями. Главный постулат позитивной психологии заключается в поддержке внутренних сил человека, которые будут препятствием на пути всех слабостей и жизненных неприятностей, которые встретятся по дороге, главное, выявить и укрепить эти внутренние силы.

Существенный вклад в развитие модели ППК внес В. Н. Мясищев. Теория ППК на данном этапе ее развития включает базисные положения ряда личностно-ориентированных, социально-психологических и психотерапевтических учений. Инструментально ППК представляет собой постоянно развивающуюся систему методов быстрой и эффективной актуализации сильных психологических качеств человека для достижения им

важных жизненных целей и решения возникающих на этом пути проблем. В отличие от позитивной психотерапии ППК направлено на сотрудничество с клиентами в решении имеющихся у них конкретных, ситуативных психологических проблем, находящихся в рамках здоровой нормы, и задействует для этого ресурсы их сознания.

Творческая самореализация, позитивное общение, ценности позитивных переживаний в рамках ППК противостоят переживаниям чувств тоски, скуки, одиночества, бессмысленности существования человека. ППК базируется на важности работы с ресурсами человека для улучшения качества его жизни. Среди важнейших задач, которые ставятся в ППК, можно выделить развитие навыков целеполагания, стратегий достижения целей, позитивного мышления, саморегуляции, резильентности, управления эмоциональными состояниями. В качестве важнейших ресурсов личности ППК рассматривает духовные ресурсы, мудрость и потенциал различных типов любви. По утверждениям В. Н. Мясищева психологические отношения содержат конативный, эмоциональный и когнитивный компоненты, руководствуясь принципом индукции, влияние на один компонент в рамках ППК повлечет цепную реакцию, следовательно, трансформацию всей целостной системы.

ППК учитывает исходные умения человека осуществлять выбор, ставить и достигать цели, ценностные установки в процессе актуализации ресурсов для достижения важных жизненных изменений.

По сути ППК интегрировала положения различных психологических теорий и концепций, вобрав все самое лучшее, но при этом оставаясь без оценочным к этим теориям, избежав критики и противопоставления. Опираясь на постмодернистскую парадигму, ППК учитывает уникальность жизненного пути индивида и возникающей конкретной ситуации, дает широту для маневра использования как готовых методов и инструментов, так и для конструирования новых психотехнических приемов.

В основе ППК заложено признание способности человека быть субъектом своей жизни, выбирать и создавать лучшее из реально возможного на пути самоактуализации и воплощения жизненного замысла.

В ППК уделяется внимание возможностям усиления здорового сотрудничества, взаимопонимания и доверия в социальной системе клиента. Учитывается также влияние культурно-специфических факторов и психологического отношения к ним на эффективность самореализации и самочувствия личности, что нашло отражение в разработке специального метода социокультурно-сензитивного, личностно ориентированного консультирования.

Второй параграф 1 главы посвящен генезису духовности и духовных способностей в современной психологии. В этом исследование, автор постарался максимально, насколько это возможно, отойти от религиозной составляющей понятия духовности, тем не менее признавая многообразие трактовок духовности в научной среде. Систематизация взглядов на духовные способности в психологии на данном этапе представляется затруднительной, хотя есть удачные попытки осмысления богатого опыта исследований в этой области в трудах Г. В. Ожегановой, В. Д. Шадрикова, Р. Эммонса и др. Автор разделяет точки зрения С. Б. Крымского, что духовность – это способность переводить данность внешнего бытия во внутреннею вселенную личности на этической основе, а так же Л. В. Баевой о том, что «способность к духовным переживаниям, а не интеллектуальные или физические способности, указывает на степень духовного развития личности. Способности к сопереживанию, состраданию, любви, бескорыстной заботе, восхищению, благоговению составляют тот идеал духовности, который не обусловлен религиозной или общественной нормативностью, но понятен любой эпохе или культуре». Ожиганова Г. В. предлагает трехуровневую интерактивную психологическую модель духовных способностей, отражающую различные аспекты духовности: 1) моральный (система добродетельного поведения, бескорыстная любовь); 2) ментальный (инструментальная составляющая

духовных способностей (ум, логика, интуиция и т.д.));3) трансцендентный (особые психические состояния и духовно-религиозные устремления).

Третий параграф 1 главы посвящен анализу духовных способностей в структуре способностей личности. В психологии способностей принято изучать общие и специальные способности. Выделяют общую способность, определяющую успех любой интеллектуальной работы и специальные способности: арифметические, лингвистические и т.д. Существуют общепринятые популярные факторные модели интеллектуальных способностей, разделяющие общий интеллект и специальные интеллектуальные способности (Д. Векслер. Д. Ровен, Р. Амтхауэр и другие). Помимо интеллектуальных способностей ученые исследовали творческие способности как дивергентные (Дж. П. Гилфорд, Е. П. Торренс), а также те способности, которые напрямую связаны с профессиональной деятельностью (например, музыкальные, спортивные и т.д.).

Но всегда особняком стояли малочисленные исследования духовных способностей личности ввиду того, что в изучении предмета превалируют личностно-ориентированный, субъектно-деятельный подход над когнитивно-ориентированным.

Ценностно-смысловой «круг» субъекта, можно охарактеризовать через эмоциональность, открытость новому опыту, яркое воображение, самобытность и т.д., следовательно, можно говорить об активации креативного аспекта личности, о творческих способностях. Таким образом, духовные способности зависят от масштаба личности и напрямую коррелируются с богатым духовным опытом и включают в себя творческие способности.

Духовные способности – это, прежде всего, высшие способности человека: моральные, рефлексивные, саморегулятивные, творческие, трансцендентные, а, главное, все эти способности развиваются в процессе жизни. В отечественной литературе началу изучения духовных способностей личности положил Шадриков В. Д., выделяющей три вида способностей: 1)

природные; 2) интеллектуальные; 3) духовные (добродетельные). Основным, высшим проявлением духовности, на взгляд автора, является бескорыстный тип любви, он как ничто другое способен выразить понятие «человечность».

В четвертом параграфе 1 главы анализируются духовные способности и духовные состояния. Духовные состояния, возникают в акте разумения при сравнении существующего (реального) с тем, что должно существовать (идеальное)]. Симптоматичным представляется высказывание В. Д. Шадрикова, что духовные способности – это способности духовного состояния, которое формируется на основе духовных ценностей личности. Отсюда можно сделать логический вывод о влиянии духовных состояний на организацию мыслительной деятельности, которая определяет интеллектуальные способности, иными словами функционирование мозга зависит не только от физического состояния, но и от духовного. Духовные способности выступают как высшая ступень общих способностей. Духовные способности связаны с определенными духовными состояниями. Характеристики духовного состояния: 1) рефлексивные (глубокое погружение в ситуацию и суть вещей, ясность отражения действительности и т.д.); 2) креативные (образное мышление, активизация обмена информации между сознанием и бессознательным и т.д.); 3) саморегулятивные (внутреннее равновесие и гармония, позитивный взгляд на жизнь, самоконтроль и т.д.); 3) интегральные (единение чувств, мыслей и эмоций, принятие мира и себя и т.д.); 4) ценностно-нравственные (духовная картина мира, важность нравственности и этики и т.д.).

Автор приходит к следующим **выводам по первой гл**аве. В развитии духовных способностей важными являются следующие аспекты: ценностно-нравственный, саморегулятивный, творческий, трансцендентный и другие. Духовные способности опираются на ценностно-нравственное ядро личности.

Во 2 главе описываются методологические основы развития духовных способностей личности в позитивной консультативной психологии. **Первый параграф 2 главы** посвящен методологическим подходам к исследованию

духовных способностей. По мнению автора, системный подход является одним из ключевых для исследования развития духовных способностей личности в рамках позитивной консультативной психологии и может быть использован в целях создания фундамента для интерпретации полученных эмпирическим путем данных.

Субъектный подход к исследованию духовных способностей личности признает главное свойство субъекта – его активность, способность менять мир. Таким образом, субъектный подход дает возможность проводить эмпирические исследования духовных способностей, как, впрочем, и процессуально-результативный подход, который позволяет рассматривать личность в развитии.

Во втором параграфе 2 главы характеризуются используемые в работе методы исследования развития духовных способностей личности. Инструменты исследования духовных способностей личности: Опросник «Духовная личность» А. Хусейна, М. Анаса в адаптации Г.В. Ожигановой; «Опросник духовных переживаний» Д. Дэвиса и др. в адаптации О.А. Сычева и др.; «Шкала духовного смысла» Н. Маскаро и др. в адаптации А.А. Золотаревой, А.А. Лебедевой и др.

Автор приходит к следующим **выводам по второй гл**аве. Системный подход является одним из ключевых для исследования развития духовных способностей личности в рамках позитивной консультативной психологии.

В третьей главе автором осуществлена разработка и апробация позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности**. В первом параграфе 3 главы** описываются организация и процедура исследования, общая и частная гипотезы, эмпирические задачи и методы исследования. Для проведения формирующего эксперимента была разработана программа позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности. В исследовании приняли участие 30 испытуемых, из которых 25 женщин, 5 мужчин. Возраст испытуемых варьирует от 24 до 49 лет (среднее значение =

33,73, стандартное отклонение = 7,35). В состав экспериментальной группы вошли 15 женщин, в состав контрольной группы – 15 испытуемых (10 женщин и 5 мужчин).

Этапы проведения эмпирического исследования:

На первом этапе исследования нами был проведен теоретико-методологический анализ отечественных и зарубежных работ по проблеме развития духовных способностей личности, разработана программа позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности.

На втором этапе исследования нами был осуществлен набор испытуемых в контрольную и экспериментальную группы исследования, проведены 4 сессии тренинга с испытуемыми экспериментальной группы, а также входная и выходная психологическая диагностика участников контрольной и экспериментальной групп.

На третьем этапе исследования нами осуществлялась математическая обработка полученных данных по ключам методик, статистическая обработка результатов психологического тестирования и их психологическая интерпретация.

На заключительном этапе исследования нами были разработаны психологические рекомендации по развитию духовных способностей, подведены итоги теоретического и эмпирического исследования.

Во 2 параграфе 3 главы дана характеристика программы позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности. Цель тренинга: развитие духовных способностей личности. Общая длительность тренинга: 4 недели. Периодичность проведения тренинга: 1 сессия в неделю. Длительность одной сессии: 2–2,5 ч. Разработанный нами тренинг включает 4 сессии, направленные на развитие различных духовных способностей субъекта.

Сессия 1. «Развитие произвольного внимания в рамках познавательного компонента духовности». Цель сессии: объединение участников группы для

совместного решения поставленных задач и тренировка сосредоточенной деятельности субъекта на реальном или идеальном предмете (образе).

Сессия 2. «Развитие способности верить в собственные силы». Цель сессии: тренировка способности человека воспринимать как безусловно существующее те силы внутри, что неочевидны для других.

Сессия 3. «Развитие эстетического компонента духовности». Цель сессии: тренировка широты сензитивного восприятия произведения искусства.

Сессия 4. «Развитие трансцендентного компонента духовности». Цель сессии: тренировка самопринятия и развитие бескорыстной любви к ближнему.

В третьем параграфе 3 главы приведены результаты проверки распределения данных на нормальность. Для проверки распределения полученных по методикам данных на нормальность нами использовался одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова. Результаты расчета данного критерия представлены в Табл. 1.

Таблица 1

Результаты проверки распределения данных на нормальность

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Бог_до	Трансцендентность_до	Человечество_до	Природа_до	Самость_до	Бог_после	Трансцендентность_после	Человечество_после
N		30	30	30	30	30	30	30	30
Параметры нормального	Среднее	11,8333	11,4000	10,0333	9,3000	12,3333	11,7667	12,9333	10,3667
	Среднекв. отклонение	3,21723	2,93140	1,95613	2,60172	2,35377	2,34423	2,77841	2,22033
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,092	,114	,160	,142	,106	,128	,143	,112
	Положительные	,092	,088	,151	,125	,106	,128	,072	,090
	Отрицательные	-,087	-,114	-,160	-,142	-,094	-,086	-,143	-,112
Статистика критерия		,092	,114	,160	,142	,106	,128	,143	,112
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200[c,d]	,200[c,d]	,049[c]	,126[c]	,200[c,d]	,200[c,d]	,121[c]	,200[c,d]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Продолжение Таблицы 1

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Природа_после	Самость_после	Нравственность_до	Самоконтроль_до	Надежность_до	Духовность_до	Правдивость_до	Нравственность_после
N		30	30	30	30	30	30	30	30
Параметры нормального	Среднее	9,0667	11,9667	21,2667	15,2667	11,5000	20,6667	14,5000	21,9000
	Среднекв. отклонение	2,62525	2,56614	3,11762	3,81407	2,71331	2,94001	3,37077	3,40740
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,103	,139	,124	,128	,176	,110	,117	,098
	Положительные	,091	,114	,124	,128	,176	,084	,108	,067
	Отрицательные	-,103	-,139	-,111	-,065	-,112	-,110	-,117	-,098
Статистика критерия		,103	,139	,124	,128	,176	,110	,117	,098
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200[c,d]	,147[c]	,200[c,d]	,200[c,d]	,018[c]	,200[c,d]	,200[c,d]	,200[c,d]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Окончание Таблицы 1

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Самоконтроль_после	Надежность_после	Духовность_после	Правдивость_после	Духовные_способ_до	Духовные_способ_после	Осмысленность_до	Призвание_до	Осмысленность_после	Призвание_после
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Параметры нормального	Среднее	14,8000	11,5000	22,1667	14,9667	83,2000	85,3333	20,4000	20,2667	23,0000	20,9333
	Среднекв. отклонение	3,06707	2,50172	4,71303	3,71839	8,50314	6,87491	3,90932	4,56322	3,61987	2,92355
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,130	,159	,118	,176	,086	,104	,164	,097	,125	,159
	Положительные	,092	,141	,116	,092	,058	,104	,164	,073	,075	,159
	Отрицательные	-,130	-,159	-,118	-,176	-,086	-,081	-,097	-,097	-,125	-,088
Статистика критерия		,130	,159	,118	,176	,086	,104	,164	,097	,125	,159
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200[c,d]	,051[c]	,200[c,d]	,018[c]	,200[c,d]	,200[c,d]	,039[c]	,200[c,d]	,200[c,d]	,052[c]

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

По результатам проведенных расчетов можно сделать вывод о том, что распределение данных является нормальным (p-уровень значимости > 0,05), поскольку в обоих замерах преобладают нормально распределенные шкалы (22 и 26 шкал) [53, С. 389].

Поскольку распределение данных не отличается от нормального, далее автором будут использованы параметрические методы математической статистики – t-критерий Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок.

В четвертом параграфе 3 главы приведен результат сравнительного анализа выраженности психологических характеристик у контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга

По результатам проведенных расчетов автор делает следующие выводы:

– применение t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок в данном случае оправдано равенством дисперсий сравниваемых групп, поскольку уровень значимости критерия равенства дисперсий Ливиня составляет более 0,05;

– по результатам расчета t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок можно сделать вывод об отсутствии различий в выраженности духовных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до проведения нами тренинга с участниками экспериментальной группы, так как уровень значимости критерия составляет более 0,05.

В данном случае, отсутствие различий между группами – это ключевое условие реализации формирующего эксперимента, поскольку в нем должны участвовать изначально схожие по выраженности психологических показателей группы для того, чтобы минимизировать количество факторов, влияющих на выраженность духовных способностей помимо нашего психологического воздействия в рамках тренинга.

В пятом параграфе 3 главы приведены результаты сравнительного анализа выраженности психологических характеристик у контрольной и экспериментальной групп после проведения тренинга. Опираясь на результаты расчетов, автор заключает, что после прохождения разработанного тренинга у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной наблюдается более высокая выраженность общего показателя духовных способностей (опросник «Духовная личность»), духовности отношений («Духовная личность»), духовной осмысленности («Шкала

духовного смысла»), усиление трансцендентных переживаний и переживания общности с человечеством («Опросник духовных переживаний»).

Графически полученные между группами различия представлены на Рис. 1.

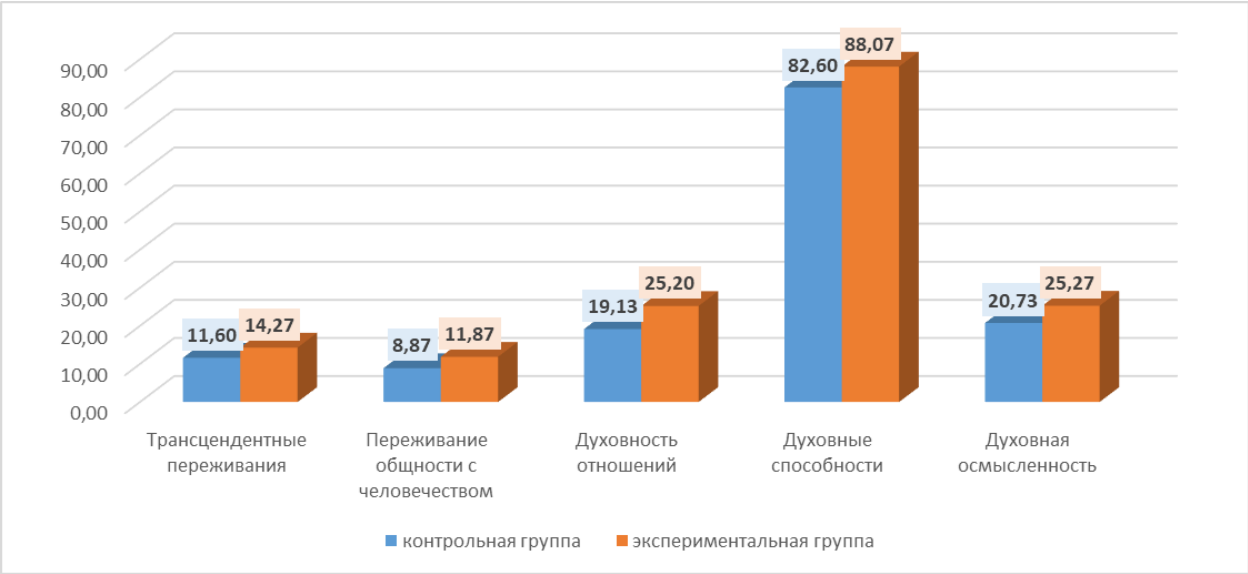

Рисунок 1. Различия в выраженности духовных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в замере после проведения тренинга с участниками экспериментальной группы

Таким образом, разработанный позитивно-ориентированный психологический тренинг способствует развитию духовных способностей личности.

В шестом параграфе 3 главы приведены результаты сравнительного анализа выраженности психологических характеристик у контрольной группы до и после проведения тренинга. Поскольку уровень статистической значимости критерия превышает 0,05 по всем парам сравниваемых показателей, можно сделать вывод о том, что значимые различия в выраженности духовных способностей испытуемых контрольной группы в замерах до и после проведения психологического тренинга с испытуемыми экспериментальной группы отсутствуют.

Отсутствие положительной и отрицательной динамики выраженности духовных способностей у испытуемых контрольной группы является дополнительным свидетельством эффективности разработанного тренинга, поскольку на данную группу отсутствовало направленное психологическое воздействие в отличие от экспериментальной.

В седьмом параграфе 3 главы приведены результаты сравнительного анализа выраженности психологических характеристик у экспериментальной группы до и после проведения тренинга. Автор делает вывод о том, что после участия в тренинге у испытуемых экспериментальной группы наблюдается увеличение следующих показателей духовных способностей, духовных переживаний и духовной осмысленности: трансцендентных переживаний и переживания общности с человечеством («Опросник духовных переживаний»), духовности отношений («Духовная личность»), духовной осмысленности («Шкала духовного смысла»).

Графически полученные различия в замерах показателей экспериментальной группы представлены на Рис. 2.

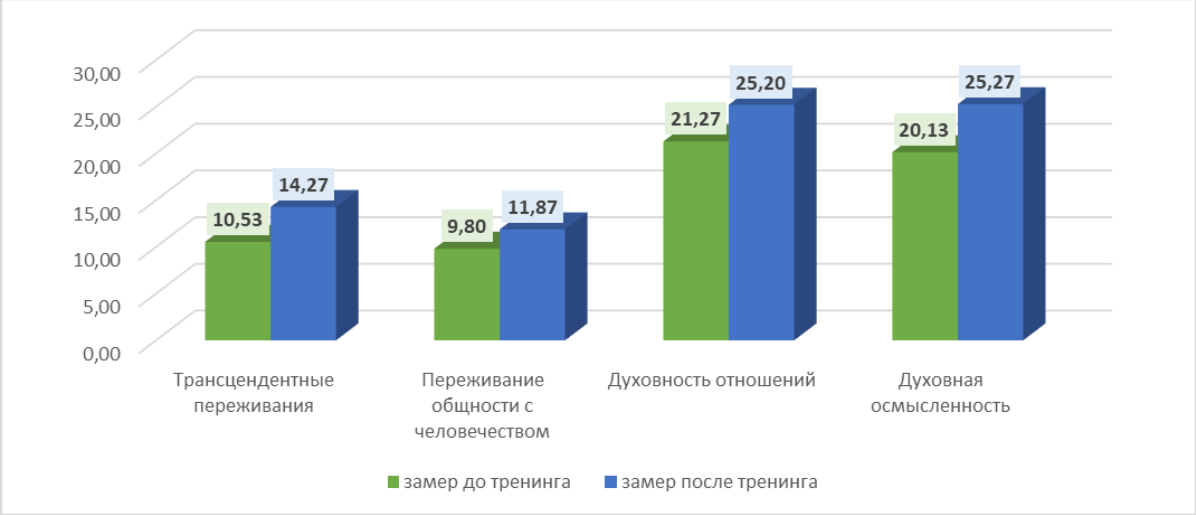

Рисунок 2. Различия в выраженности духовных способностей у испытуемых экспериментальной группы в замерах до и после участия тренинга

Полученные результаты являются еще одним подтверждением эффективности разработанного позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей, поскольку, помимо различий в выраженности духовных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после участия последней в тренинге, отмечается позитивная динамика выраженности духовных способностей у испытуемых

экспериментальной группы до и после осуществляемого нами психологического воздействия. Кроме того, качественный рост показателей духовных способностей свидетельствует о возможности произвольной фасилитации личностью собственных духовных ресурсов и способностей.

После проведенного тренинга автор дает психологические рекомендации по развитию духовных способностей: медитации, контакты с миром природы; погружение в мир искусства; творчество; посещение религиозных служб; молитва; знакомство с ключевыми религиозными текстами.; участие в благотворительности и волонтерской деятельности; практика благодарности; развитие эмпатии.

Автор приходит к следующим **выводам по третьей гл**аве:

1. Разработана и апробирована программа позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности. Тренинг состоит из 4 сессий (продолжительностью 2–2,5 ч. каждая), базу апробации составили 30 испытуемых (по 15 человек вошли в состав контрольной и экспериментальной группы).

2. Проверена эффективность разработанной программы позитивно-ориентированного психологического тренинга развития духовных способностей личности с помощью математических методов статистической обработки данных (t-критерия Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок).

3. Общая и частная гипотезы предпринятого эмпирического исследования полностью подтвердились. Освоение программы авторского позитивно-ориентированного психологического тренинга служит развитию духовных способностей личности.

4. Выявлены значимые различия в выраженности духовных способностей (духовности отношений), духовной осмысленности и духовных переживаний (переживания общности с человечеством и трансцендентных переживаний) у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после проведения тренинга.

В заключении автор делает вывод, что выдвинутые гипотезы подтвердились. Позитивно-ориентированный психологический тренинг развития духовных способностей служит фасилитации духовной осмысленности, духовных переживаний личности, трансцендентных переживаний и переживания общности с человечеством в целом.

В приложениях содержится текст разработанного в рамках исследования тренинга и некоторые эмпирические данные.