

*В статье представлены результаты экспериментальных исследований развития свойств внимания во время профессионального становления специалиста в профессиях типа “человек-человек” от этапа первичной профориентации до этапа профессионального мастерства, которые проводились на протяжении 2008-2012 годов.*

*Ключевые слова: внимание, развитие свойств внимания, профессии типа “человек-человек”, оптация, профессиональное становление специалиста.*

*In the article the results of experimental research development properties of attention are presented during the professional becoming of specialist in the professions of type “man-man” from the stage of primary vocational orientation to the stage of professional mastery, which was conducted during 2008-2012.*

*Keywords: attention, development properties of attention, professions of type “man-man”, optation, professional becoming of specialist.*

**Серьогін Ю.В.**

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВПЛИВУ ЗНАЧЕННЄВИХ СТРУКТУР СВІДОМОСТІ НА РЕГУЛЯЦІЮ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ**

*У статті на основі порівняльного аналізу виконаних нами експериментальних досліджень і даних, наявних у літературі, показано, що в системі «смысл – стан» існує не тільки однобічна регуляція психічних станів значеннєвими структурами свідомості, але й зворотня - психічних станів на значеннєву систему свідомості.*

*Ключові слова: свідомість, смысл, психічний стан, регуляція.*

Експериментальні дослідження, проведені нами на попередніх етапах вивчення проблеми впливу **саморегуляції** на психічні **стани** студентів і фахівців, діяльність яких, відповідно, буде відноситися й вже відноситься до професій типу «людина - людина» [1] показали, що в системі «смысл – стан» існує не тільки однобічна регуляція психічних **станів значеннєвими** структурами свідомості, але й зворотня - психічних **станів** на **значеннєву** систему **свідомості**.

Практично до таких саме висновків прийшов і О.О. Прохоров, який своїми дослідженнями показав [2, с.305], що «**стани**, віднесені до категорії «**нерівноважних**», можуть бути ланкою, що передує виникненню утворень у структурі особистості й ментальності суб'єкта». Як наслідок, експериментальні дані, отримані О.О. Прохоровим і дані, отримані нами, саме й стали відправною точкою для вивчення **регуляторного впливу станів на значеннєві структури свідомості**.

Беручи до уваги актуальність проблеми, її важливість і той інтерес, який викликають у вчених дослідження зв'язку «**смісл – стан**», *метою* даної роботи є вивчення впливу **станів**, у тому числі й *неурівноважених станів* різної модальності, на **значеннєву** систему свідомості.

Для проведення досліджень у якості основного емпіричного інструментарію, нами були вибрані наступні методики:

- методика граничних смислів і методика смисложиттєвих орієнтацій (**СЖО**) Д.О. Леонтьєва [3];

- методика «Рельєф психічного стану» О.О. Прохорова [4];

- методика ціннісних орієнтацій Рогова [5].

Використовуючи вище зазначені методики, дослідження проводилися нами за наступною схемою: у чіткій відповідності з професійним статусом випробуваного йому пропонувалося пригадати ситуації високої суб'єктивної значимості й зокрема такі, які мали як **позитивну**, так і **негативну** оцінки.

Наприклад, для студентів - захист дипломної роботи з оцінкою «**відмінно**», для фахівців - посадове «**підвищення**» по службі – як події з високим позитивним результатом; **крадіжка**, наприклад, у студента паспорту й грошей в аеропорту перед самим вильотом за кордон і для фахівців - втрата роботи у зв'язку зі скороченням штатів – як події з важкими - негативними наслідками.

Ретроспективно випробувані повинні були пригадати й власні стани в ці моменти, і той характер значеннєвої спрямованості свідомості, змушеної переосмислити як життєві цінності, так і свої реальні можливості в цих – конкретних ситуаціях. У дослідженні абсолютно добровільно взяли участь 30 людей: 15-ть чоловіків і 15-ть жінок, у віці від 20 до 57 років.

### **Характер змін психічних станів**

#### **і ціннісно - значеннєвої сфери в кризових ситуаціях**

Проведені нами дослідження дозволили встановити наступне: *до* виникнення *негативно забарвленої ситуації* випробувані перебували в наступних станах: 47% - у врівноваженому стані; 53% - зазнавали нерівноважені стани підвищеної психічної активності.

У момент виникнення *критичної - негативно забарвленої ситуації* психічні стани змінилися в такий спосіб: 57% випробуваних зазнали стани зниженої психічної активності; 43% випробуваних зазнали стани підвищеної психічної активності.

Після *негативно означеної критичної ситуації* (зріз теперішнього часу), тобто після кризи, 47% випробуваних перебували в нерівноважному стані підвищеної психічної активності, 33% - у рівноважному стані й 20% - у нерівноважному стані зниженої психічної активності. (Зауважимо, що в представлених нижче матеріалах, нами будуть відбиті результати вивчення значеннєвих характеристик у тих ситуаціях, які були характерні для випробуваних, які перебували виключно в даних станах.)

*Порівняємо смисложиттєві орієнтації до кризи* (нагадаємо, що до кризи 47% випробуваних перебували в рівноважному стані, 53% випробуваних у нерівноважному стані підвищеної психічної активності), *зі смисложиттєвими*

орієнтаціями в момент критичної ситуації (коли 57% усіх респондентів перебувало в нерівноважному стані зниженої психічної активності, а 43% у нерівноважному стані підвищеної психічної активності).

Аналіз середніх значень параметрів свідомості життя показав, що з виникненням кризової ситуації всі показники свідомості життя суттєво змінюються: виникають зміни в сфері цілей життя, у сприйнятті випробуваними самого процесу життя, в оцінці результативності прожитого відрізка часу, а також в уявленнях про себе й можливості управляти своїм життям (таблиця 1).

Як бачимо результати, що представлені в таблиці 1, об'єктивно показують різкі зміни (*погіршення*) показників смисложиттєвих орієнтацій у всіх випробуваних по всім субшкалам.

Розглянемо середні значення параметрів СЖО під час кризи і їх аналоги на цей час (таблиця 2). Як і передбачалося, порівняльний аналіз отриманих даних виявив значні зміни по кожному показнику.

Таблиця 1

**Середні значення показників СЖО до кризової події і в момент події**

№	Назва субшкал	Хср. до кризи	Хср. у момент кризи	t-критерій Стьюдента
1.	Цілі в житті	28,03	21,80	3,98 (p<0,001)
2.	Процес життя	32,80	20,37	8,21 (p<0,001)
3.	Результативність життя	25,70	16,40	7,51 (p<0,001)
4.	Локус контролю - Я	20,83	14,93	6,90 (p<0,001)
5.	Локус контролю - життя	31,57	21,93	6,94 (p<0,001)
6.	Загальний показник ОЖ	103,3	74,50	6,86 (p<0,001)

Примітка. t-критич.=2,050 (p<0,05).

Таблиця 2

**Середні значення показників СЖО в момент кризової події і після події**

№	Назва субшкал	Хср. до кризи	Хср. у момент кризи	t-критерій Стьюдента
1.	Цілі в житті	21,80	33,03	-8,30 (p<0,001)
2.	Процес життя	20,37	31,67	-7,89 (p<0,001)
3.	Результативність життя	16,40	26,37	-10,32 (p<0,001)
4.	Локус контролю - Я	14,93	21,60	-8,10(p<0,001)
5.	Локус контролю - життя	21,93	33,17	-8,72 (p<0,001)
6.	Загальний показник ОЖ	74,50	107,60	-9,76 (p<0,001)

Примітка. t-критич.=2,050 (p <0,05).

В результаті нами було встановлено, що після кризи в усіх випробуваних спостерігалось істотне зростання показників СЖО по всім субшкалам, що, у свою чергу, переконливо свідчить про підвищення в них цілеспрямованості, свідомості й упевненості в правильності своєї життєвої позиції.

Аналогічна картина спостерігалася й у показниках, що відображають задоволеність випробуваних життям і результатами самореалізації себе в нових життєвих умовах. У них з'явилася переконаність у здібності контролювати власне життя й робити правильний вибір.

Порівняємо смисложиттєві орієнтації до й після кризи. Як впливає з наведених вище даних, серед усіх показників СЖО істотні відмінності виявлені тільки в сфері цілей життя випробуваних: до кризи вони становили 28,03, після - 33,03 при -3,94 (при  $p < 0,001$ ), тобто неврівноважені стани, характерні для ситуації кризи, призвели до зміни цілей життя, цілеспрямованості й спрямованості суб'єкта.

Таким чином, як показало дослідження, після кризи, порівняно з до кризовим періодом, смисложиттєві орієнтації найбільш суттєво змінюються в сфері життєвих цілей, а також залежно від інтенсивності неврівноваженого стану, який був характерним для суб'єкта після кризи: найбільші зміни характерні для суб'єктів, що переживають після кризи неврівноважені стани підвищеної психічної активності.

Звернемося до життєвих смислів респондентів до виникнення кризи й у критичній ситуації. Аналіз показує, що в критичній ситуації спрямованість життєвих смислів змінюється: у момент кризи, так само як і до кризи, переважають *гедоністичні* граничні смисли, але загальна кількість останніх суттєво зростає. До кризи другі позиції займали *екзистенціальні* смисли, тоді як у момент кризи цю позицію зайняли смисли *самореалізації*.

При порівнянні смислів у момент кризової події було виявлено, що після критичної ситуації їх спрямованість змінилася в такий спосіб: у момент кризи суттєво переважали *гедоністичні* граничні смисли, тоді як після кризи вони розділили лідируючу позицію з *екзистенціальними*.

У момент кризи другу позицію займали смисли *самореалізації*, а третю - *екзистенціальні*, тоді як після кризи третю позицію зайняли *альтруїстичні* смисли. *Когнітивні*, *альтруїстичні* й *комунікативні* смисли, які в момент кризи не були представлені взагалі, після кризи зайняли третю й четверту позиції.

Зіставимо життєві смисли до й після кризи (таблиця 3).

Таблиця 3

### Життєві смисли до кризової й після кризової події

Категорії життєвих смислів	Гедоністичні	Екзистенціальні	Сімейні	Самореалізація	Альтруїстичні	Когнітивні	Комунікативні	Статусні
До кризи	15	8	4	3	2	1	1	0
Після кризи	13	23	1	3	4	3	1	0

Дослідження показують, що психічні стани, що виникають у період кризової ситуації, привели до зміни життєвих смислів суб'єктів: до кризової ситуації, як було показано нами, переважали *гедоністичні* граничні смисли, другу

позицію займали *екзистенціальні* граничні смисли, третю - *сімейні*, тоді як після кризи *гедоністичні* смисли розділили лідируючу позицію з *екзистенціональними*, а на третє місце піднялися *альтруїстичні* граничні смисли. Частота появи сімейних смислів зменшилася.

Особливо сильний вплив на зміни значеннєвих характеристик надавали актуалізовані в критичних ситуаціях стани високого енергетичного рівня, а найменше - стани низького енергетичного рівня. Відзначимо, що й у момент кризи смисложиттєві орієнтації суб'єктів і життєві смисли також змінювалися.

Звернемося до *категорії цінностей*. Порівняємо термінальні й інструментальні цінності до кризової події й у момент кризи (термінальні й інструментальні цінності були оцінені респондентами як значущі або незначущі).

З виникненням кризової події в значеннєвій структурі випробуваних з'явилися **нові значущі термінальні цінності**: *впевненість у собі, самостійність, рівність, справедливість для всіх, продуктивність, максимальне використання своїх сил*.

У момент кризи **перестали бути значимими**: *задоволення, активне життя, визнання й повага, гроші*. Кризова подія призвела до появи **нових незначущих цінностей**: *цікава робота, гроші, творчість* (таблиця 4).

Таблиця 4

#### Значущі й незначущі *термінальні* цінності до кризової події й у момент кризи

№ п/п	До події	В момент події
	Значимі	Значимі
1.	Задоволення, успіх	Воля, упевненість у собі
2.	Воля	Самостійність
3.	Широке коло спілкування	Рівність, справедливість для всіх. Широке коло спілкування
4.	Активне життя. Визнання, повага	Успіх. Продуктивність, максимальне використання своїх сил
5.	Гроші	
	Незначущі	Незначущі
1.	Влада над людьми	Загальна гарна обстановка в країні керівна робота
2.	Керівна робота	Влада над людьми
3.	Загальна гарна обстановка в країні	Цікава робота
4.		Гроші, творчість

Виникнення кризової події (таблиця 5) привело до появи в значеннєвій структурі випробуваних **нових значимих інструментальних цінностей**: *самоконтролю, відповідальності, терпимості до поглядів і думок інших*. У момент події **перестали бути значимими**: *незалежність, ефективність у справах*. З виникненням кризової події в значеннєвій структурі випробуваних з'явилися **нові незначущі цінності**: *високі запити, лідерство, освіченість, широта поглядів*.

**Значимі й незначущі інструментальні цінності до виникнення кризової події й у момент події**

№ п/п	До події	У момент події
	Значимі	Значимі
1.	Спілкування з людьми близькими за духом	Чесність
2.	Чесність	Спілкування з людьми близькими за духом
3.	Добрі відносини з людьми	Самоконтроль Добрі відносини з людьми
4.	Незалежність	Відповідальність
5.	Ефективність у справах	Терпимість до поглядів і думці інших
	Незначущі	Незначущі
1.	Авторитаризм	Авторитаризм
2.		Високі запити
3.		Лідерство
4.		Освіченість. Широта поглядів

Порівняємо *термінальні й інструментальні цінності до* виникнення кризової події й *після* кризи (таблиці 6 - 7).

**Значимі й незначущі *термінальні* цінності до виникнення кризової події й після кризи**

№ п/п	До події	Після події
	Значимі	Значимі
1.	Задоволення Успіх	Впевненість у собі
2.	Воля	Цікава робота
3.	Широке коло спілкування	Розвиток, самовдосконалення
4.	Активне життя. Визнання, повага	Успіх
5.	Гроші	Задоволення
		Воля
	Незначущі	Незначущі
1.	Влада над людьми	Влада над людьми
2.	Керівна робота	
3.	Загальна гарна обстановка в країні	

**Значимі й незначущі інструментальні цінності до виникнення кризової події й після кризи**

№ п/п	До події	Після події
	Значимі	Значимі
1.	Спілкування з людьми близькими за духом	Ефективність у справах Спілкування з людьми близькими за духом
2.	Чесність	Добрі відносини з людьми
3.	Добрі відносини з людьми	Компетентність
5.	Ефективність у справах	
	Незначущі	Незначущі
1.	Авторитаризм	Авторитаризм

Після кризової події порівняно з періодом до його виникнення в значеннєвій структурі випробуваних з'явилися **нові значимі термінальні цінності**: *упевненість у собі, цікава робота, розвиток, самовдосконалення; перестали бути значимими: гроші, широке коло спілкування, активне життя, визнання й повага; перестали бути незначущими: цінності керівної роботи й загальної хорошої обстановки в країні.*

Після кризи, порівняно з періодом *до* її початку, в значеннєвій структурі випробуваних з'явилися **нові значимі інструментальні цінності**: *компетентність, уміння довести будь-яку справу до успішного кінця.* І нарешті: після кризи перестала бути значимою **незалежність**.

Таким чином, результати вивчення зміни термінальних і інструментальних цінностей внаслідок переживання неврівноважених станів показують, що **нерівновагі стани, що виникли в критичній події, привели до появи нових значимих цінностей**, а ті цінності, що були значимими раніш, перестали бути такими внаслідок станів, що виникли в кризовій ситуації. Причому динаміка зміни рангового положення цінностей змінюється й у момент кризової ситуації.

**Зміни психічних станів і ціннісно-значеннєвої сфери в напружених позитивно забарвлених ситуаціях (весілля, народження дитини й ін.)**

В результаті проведених нами досліджень встановлено, що до виникнення напруженої позитивно забарвленої ситуації випробувані перебували в наступних станах: всі 100% зазнали неврівноважені стани підвищеної психічної активності; **після** позитивно пофарбованої напруженої ситуації (зріз теперішнього часу) неврівноважені психічні стани підвищеної психічної активності у випробуваних змінилися в такий спосіб: після події **47%** випробуваних перебували в неврівноваженому стані підвищеної психічної активності, **33%** - у врівноваженому стані й **20%** - у неврівноваженому стані зниженої психічної активності.

Надалі, під час дослідження стану (до, в момент і після даних ситуацій) співвідносилися характеристиками значеннєвої сфери.

Таблиця 8

**Середні значення показників СЖО до й під час позитивної напруженої події**

№	Назва субшкал	Хср. до події	Хср. у момент події	t-критерій Стьюдента
1.	Цілі в житті	27,50	34,60	-5,99 (p<0,001)
2.	Процес життя	28,47	38,13	-5,57 (p<0,001)
3.	Результативність життя	23,00	28,83	-5,81 (p<0,001)
4.	Локус контролю - Я	19,03	23,80	-5,51 (p<0,001)
5.	Локус контролю - життя	28,43	35,43	-6,32 (p<0,001)
6.	Загальний показник ОЖ	95,70	119,10	-6,49 (p<0,001)

Примітка. t-критич.=2,050 (p<0,05).

Звернемося *до смисложиттєвих орієнтацій*. Порівняємо показники **СЖО до** позитивно напруженої ситуації зі смисложиттєвими орієнтаціями *в період* негативно напруженої ситуації (таблиця 8).

Порівняльний аналіз показує, що під час позитивної напруженої події всі показники смисложиттєвих орієнтацій значно зростають, тобто показники всіх субтестів (*мети в житті, сприйняття випробуваними самого процесу життя, оцінка результативності прожитого відрізка часу, а також уявлення про себе й свої можливості керувати своїм життям*) значуще змінюються щодо фонового рівня.

Порівняємо смисложиттєві орієнтації під час позитивно напруженої події, коли 100% випробуваних перебували в неврівноваженому стані підвищеної психічної активності, зі **СЖО** після позитивно напруженої ситуації, коли 47% усіх випробуваних перебували в неврівноваженому стані підвищеної психічної активності, 33% - в урівноваженому стані й 20% - в неврівноваженому стані зниженої психічної активності.

Аналіз середніх значень показує, що після напруженої позитивної події показники субтестів **СЖО** зменшуються (ніби «повертаються на місце»), за винятком тих, що відносяться до **цілей життя**, які залишаються практично незмінними після їхнього збільшення щодо фону під час події.

Порівняємо смисложиттєві орієнтації *до й після* напруженої позитивної події (таблиця 9). Отримані результати демонструють виражене збільшення показників по кожній із субшкал **СЖО**, тобто неврівноважені стани, що характерні для напруженого періоду, привели до зміни смисложиттєвих орієнтацій суб'єкта.

Звернемося до *життєвих (граничних) смислів*. Порівняємо життєві смисли *до* виникнення позитивно напруженої події з життєвими смислами *під час* позитивної події.



**Середні значення показників СЖО до позитивно напруженої події  
й після неї**

№	Назва субшкал	Хср. до події	Хср. у момент події	t-критерій Стьюдента
1.	Мети в житті	27,50	33,03	-3,91 (p≤0,001)
2.	Процес життя	28,47	31,67	- 2,16 (p≤0,005)
3.	Результативність життя	23,00	26,37	-3,41 (p≤0,001)
4.	Локус контролю - Я	19,03	21,60	-3,39 (p≤0,001)
5.	Локус контролю -життя	28,43	33,17	-4,10 (p≤0,001)
6.	Загальний показник ОЖ	95,70	107,60	-3,79 (p≤0,001)

Порівняння показало, що під час позитивно забарвленої події спрямованість граничних смислів змінилася: так само, як і до події, переважають *гедоністичні* граничні смисли, але кількість самих смислів зростає; 2-а позиція залишилася за *екзистенціальними* смислами.

До позитивно напруженої події 3-ю позицію займали смисли *самореалізації*, тоді як у момент події цю позицію утримували *сімейні* смисли.

Проаналізуємо життєві смисли *під час* позитивно напруженої події з життєвими смислами і *після* неї.

Порівняння показало, що після позитивно забарвленої напруженої ситуації спрямованість життєвих смислів змінилася: *під час* події переважали *гедоністичні* смисли, друга позиція залишилася за *екзистенціальними*, на третьому місці смисли *самореалізації*, тоді як *після* події лідируючу позицію розділили *гедоністичні* й *екзистенціальні* смисли, на третьому місці - *альтруїстичні* смисли.

Порівняємо життєві смисли *до* позитивно напруженої події з життєвими смислами *після* неї (таблиця 10).

Таблиця 10

**Життєві смисли до позитивно напруженої події й після неї**

Категорії життєвих смислів	Гедоністичні	Екзистенціальні	Сімейні	Самореалізація	Альтруїстичні	Когнітивні	Комунікативні	Статусні
До події	14	8	2	7	1	0	0	2
Після події	13	13	1	3	4	3	1	0

З таблиці 10 випливає, що після події життєві смисли змінилися: *до* цього переважали *гедоністичні* граничні смисли, друга позиція була за *екзистенціальними* і третя за смислами *самореалізації*. Після події лідируючі позиції розді-

лили *гедоністичні й екзистенціальні* смисли, на третьому місці - *альтруїстичні* смисли. По завершенню події збільшилося число *екзистенціальних, альтруїстичних і когнітивних* смислів. Таким чином, результати, представлені в таблиці 10 показують, що життєві смисли також змінюються після позитивно забарвленої події, хоча й меншою мірою.

Розглянемо категорію *цінностей*. Порівняємо *термінальні* цінності до виникнення позитивно напруженої події з *термінальними* цінностями в *момент* позитивної події. Результати показують, що з виникненням напруженої позитивної події в значеннєвій структурі випробуваних з'явилася *нова значима термінальна* цінність: *активне життя*. В момент позитивної події *перестали бути значимими*: *розвиток, самовдосконалення, пізнання (можливість освіти), продуктивність*.

Розглянемо те ж, але в контексті *інструментальних* цінностей. Так, у стані напруженої позитивної події, у значеннєвій структурі випробуваних з'явилися *нові значимі* інструментальні цінності: *сміливість у відстоюванні своїх поглядів, тверда воля*. В момент переживання позитивної події *перестали бути значимими*: *освіта, ефективність у справах, суспільне схвалення*. Порівняємо термінальні й інструментальні цінності до виникнення позитивно забарвленої події й *після* її завершення (таблиці 11-12).

Таблиця 11

**Значущі й незначущі *термінальні* цінності до й після виникнення події**

№ п/п	До події	Після події
	Значимі	Значимі
1.	Воля Розвиток, самовдосконалення	Упевненість у собі Цікава робота
2.	Успіх	Розвиток, самовдосконалення
3.	Пізнання. Продуктивність	Успіх
4.	Самостійність. Упевненість в собі. Задоволення	Задоволення
		Воля
	Незначущі	Незначущі
1.	Влада над людьми	Влада над людьми
2.	Керівна робота	

По завершенню позитивно напруженої події порівняно з періодом *до* її виникнення, в значеннєвій структурі випробуваних, з'явилася *нова значима* термінальна цінність: *цікава робота*. Разом з тим *перестали бути значимими*: *пізнання (можливість освіти), продуктивність, самостійність*.

Крім того по завершенню позитивної події в значеннєвій структурі випробуваних *перестала бути незначущою* керівна робота.

Як наслідок після завершення *позитивної події*, у порівнянні з періодом *до* її виникнення, у значеннєвій структурі випробуваних з'явилася *нова значима інструментальна* цінність: **компетентність**, в теж час **перестали бути значимими**: *освіта, суспільне схвалення, а також така цінність, як лідерство*.

**Значимі й незначущі інструментальні цінності до й після виникнення позитивної події**

№	До події	Після події
	Значимі	Значимі
1.	Воля Розвиток, самовдосконалення	Упевненість у собі Цікава робота
2.	Успіх	Розвиток, самовдосконалення
3.	Пізнання. Продуктивність	Успіх
4.	Самостійність. Упевненість у собі. Задоволення	Задоволення
		Воля
	Незначущі	Незначущі
1.	Влада над людьми	Влада над людьми
2.	Керівна робота	

**Висновки.** результати, отримані в наших дослідженнях, свідчать про те, що неврівноважені стани, що виникають у напружених ситуаціях життєдіяльності як негативні так і позитивні, приводять до зміни смисложиттєвих орієнтацій, термінальних і інструментальних цінностей, а також домінуючих життєвих смислів суб'єкта. Причому неврівноважені стани, що виникають у кризових ситуаціях, приводять до більших кількісних і якісних змін у значеннєвій сфері.

Встановлено, що переживання напружених кризових ситуацій активізує цілі в житті людини, надають їй більшу свідомість, спрямованість і часову перспективу. При тому, що найбільш значимими категоріями життєвих смислів залишаються як *гедоністичні*, так і *екзистенціальні*.

Дослідження також показали, що особливо важливими й значимими гедоністичні смисли стають у момент переживання кризи, коли *впевненість у собі* стає для особистості надзвичайно важливою термінальною цінністю, стійко закріплюючись на вершині ієрархії його цінностей, тоді як до події ця цінність не була значущою.

Переживання напружених позитивно забарвлених подій впливає на цілеспрямованість особистості й підсилює її. Трохи змінюється оцінка випробуваними власне **процесу** життя, що, у свою чергу, веде до розгляду останнього як винятково важливого, цікавого, емоційно насиченого й, головне, наповненого смислом. Результати по шкалі результативності життя дозволяють нам стверджувати, що переживання позитивно пофарбованої події веде до підсилення відчуття продуктивності й свідомості вже прожитого відрізка життя.

Крім того, позитивно забарвлена подія впливає й на підсилення позитивних уявлень про себе як про сильну особистість, здатну будувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й інтересами, що, у свою чергу, переконує людину в можливості вільного контролю за власним життям.

Дослідження також показали, що найбільш значимими категоріями життєвих смислів є гедоністичні й екзистенціальні граничні смисли. Як наслідок, у

випробуваних поменшала кількість смислів самореалізації й, тим самим, збільшилося число альтруїстичних і когнітивних смислів.

Після переживання випробуваними напруженої - позитивно забарвленої ситуації така коштвна людська якість як *упевненість у собі* перемістилася із четвертої позиції на першу.

*Воля*, яка займала лідируючу позицію, перемістилася на шосте місце. І це при тому, що така інструментальна цінність як *суспільне схвалення*, сильно понизившись у ранзі, в момент події поступилася своїм місцем такій цінності як *смівливість у відстоюванні своїх поглядів*, яка стала не тільки пріоритетною, а і особливо значимою.

### Література

1. Серьогін Ю.В. Експериментальні дослідження впливу значеневих структур свідомості на саморегуляцію психічних станів. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 11. – К.: ДП «Інформ.- аналіт. агенство», 2011. – С.149-160.
2. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний.- М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 352 с.
3. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Изд-во «Смысл», 1992. – 156 с.
4. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2004, - 121 с.
5. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования. Дис. ... д-ра психол наук. Казань. 1999, - 398 с.

*В статъе на основе сравнительного анализа выполненных нами экспериментальных исследований и данных, имеющих в литературе, показано, что в системе «смысл - состояние» существует не только односторонняя регуляция психических состояний смысловыми структурами сознания, но и обратное – регуляция психическими состояниями смысловой системы сознания.*

*Ключевые слова: сознание, смысл, психические состояния, регуляция.*