

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«Психолого-педагогическое сопровождение формирования  
осмысленности жизни у студентов профессионального колледжа:  
инновационные аспекты»**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА  
студента 3 курса  
направления 44.04.02 «Педагогическая инноватика и рискология»  
факультета психологии  
кафедры педагогики  
Назарова Богдана Дмитриевича

**Научный руководитель**

к.пед.н., доцент

Е.И. Балакирева

**Зав. кафедрой,**

к.пед.н., доцент

Е.И. Балакирева

**Саратов-2023 г.**

## **Введение**

**Актуальность темы исследования.** Условия жизнедеятельности современного человека, экономические, социально-политические, информационные процессы, а также ситуация продолжающейся пандемии создают экстремальную и стрессогенную обстановку, которая проявляется, прежде всего, в появлении чувства незащищенности, неуверенности, обострении страхов, тревожности и т.д. Поэтому специалисты разных областей знаний ищут способы эффективной помощи человеку в сложившейся обстановке.

В нормативных документах представлена образовательная модель «Портрет гражданина России 2035 года», предложенная министерством образования и науки Российской Федерации на основании Федерального закона № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Ряд авторов (М.Д. Александрова, С. Кобейса, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, Е.И. Рассказова и др.) полагают, что именно жизнестойкость является основополагающим фактором в успешные совладения со стрессовыми ситуациями, в обеспечении душевного и физического здоровья человека, результативности любой его деятельности.

В научных исследованиях С. Димитрова прослеживается прямая связь жизнестойкости и осмысленности жизни. Работы Н.И.Трубникова [1] рассматривают наличие влияния фактора осмысленности жизни на психологическое здоровье личности. Е.В.Бородкин, изучая закономерности проявления субъективного благополучия и формирования осмысленности жизни у человека, нашел прямую связь между ними.

Таким образом феномен осмысленности жизни признан многими отечественными и зарубежными учеными залогом душевного здоровья, благополучия, психологической устойчивости и личностного развития человека. Отсутствие смысла жизни приводит к душевным болезням (ноогенный невроз), психосоматическим недомоганиям, общему снижению качества деятельности, внутренней дисгармонии и т. д.

Юношеский возраст и пора студенчества являются сенситивным периодом для формирования и интенсивного развития осмысления жизни. Однако современные реалии: качество информации СМИ, обстановка родительской семьи, деформация нравственных ценностей, не являются в полной мере той благодатной почвой, на которой может происходить процесс полноценного осмысления своего жизненного пути, понимания своего предназначения прежде всего у молодого поколения.

Однако данная проблема остается в настоящее время мало разработанной и представлена в научном мире лишь отдельными работами.

В связи с этим, становится актуальной проблема разработки программы психолого-педагогического сопровождения осмысленности жизни в рамках учебного заведения, которая дала бы возможность многосторонней, комплексной и последовательной реализации данной проблемы.

Таким образом является очень важным и малоизученным вопрос формирования осмысленности жизни в юношеском возрасте в рамках психолого-педагогического сопровождения на базе среднеспециальных образовательных учреждений.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование, разработка и проверка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения в формировании осмысленности жизни у студентов профессионального колледжа.

**Объект исследования** – осмысленность жизни у студентов профессионального колледжа.

**Предмет исследования** – психолого-педагогическое сопровождение формирования осмысленности жизни у студентов профессиональных колледжей.

**Гипотеза исследования:** психолого-педагогическое сопровождение формирования осмысленности жизни у студентов профессиональных колледжей протекает эффективней, если в содержание программы интегрированы критерии осмысленности жизни и критерии экзистенциальной исполненности; интерактивные упражнения разработаны на основе использования метода направленного воображения.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой были определены следующие исследовательские **задачи**:

- 1) Провести теоретический анализ современных психологических исследований, посвященных изучению феномена осмысленности жизни в юношеском возрасте
- 2) Изучить сущностные особенности и структуру психолого-педагогического сопровождения студентов профессионального колледжа.
- 3) Разработать инновационное содержание и методы программы психолого-педагогического сопровождения формирования осмысленности жизни студентов профессиональных колледжей
- 4) Апробировать и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения в формировании осмысленности жизни у студентов профессионального колледжа

**Научная новизна:** исследования состоит в разработке инновационного контента содержания и методиках интерактивных упражнений психокоррекционного характера, основанных на методе направленного воображения Р.Асаджолли программы психолого-педагогического

сопровождения формирования осмысленности жизни у студентов профессионального колледжа, в подборе диагностических методик оценки уровня сформированности феномена осмысленности жизни у молодежи.

**Теоретическая значимость работы:** заключается в изучении особенностей проявления и формирования феномена осмысленности жизни у студентов профессиональных колледжей. Полученные результаты могут быть использованы при подготовке педагогов – психологов в высших учебных заведениях и на курсах повышения квалификации.

**Практическая значимость:** разработанная программа психолого-педагогического сопровождения может быть использована в деятельности практических психологов и педагогов для решения экзистенциальных проблем. Психотерапевты смогут использовать психокоррекционные методики нашей программы с целью включения их в общую схему лечения пациентов с депрессивной и психосоматической картиной болезни, при лечении неврозов и других психических заболеваний. Также данные результаты могут быть включены в программу подготовки специалистов-практиков (психологи, психотерапевты, психиатры, педагоги гуманитарных специальностей, классные руководители, социальные педагоги).

**На защиту выносятся следующие положения:**

- Осмысленность жизни в юношеском возрасте рассматривается как совокупность смысложизненных ориентаций и индивидуального смысла жизни.
- Психолого-педагогическое сопровождение формирования осмысленности жизни у студентов профессиональных колледжей эффективно в юношеском возрасте - сензитивном периоде; рассматривается как метод для поэтапного формирования у субъекта самотрансцендентности, ответственности за выбор собственного жизненного пути, веры в собственные силы, наличия значимой

цели в жизни. Неотъемлемой чертой сопровождения – является взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого.

- Программа психолого-педагогического сопровождения формирования осмысленности жизни у студентов профессиональных колледжей основывается на принципах конфиденциальности, Я-высказывания, обратной связи, уважения и тактичности, безоценочного общения, активного слушания, правила «Стоп»; содержание занятий разработано посредством интеграции критериев осмысленности жизни А.Н.Леонтьева и Кристин Орглер; интерактивные методики основаны на упражнениях с направленным воображением Р.Асаджолли.

**Структура работы:** работа общим объемом 109 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Для диагностики использовались следующие **методы**.

1. Тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» Д.А. Леонтьев (СЖО).
2. Тест –Шкала экзистенции (Existenz-Skala, ESK).
3. Проективный арт-терапевтический рисунок «Мой мир» Лысогорская М.В.

**Характеристика выборки:** Для нашего исследования в качестве респондентов были выбраны студенты четырех учебных групп первого курса обучения среднего профессионального образования. Эксперимент проходил на базе филиала Самарского Государственного Университета Путей Сообщения в г. Саратове, в подразделении техникума СТЖТ. В экспериментальную группу вошли студенты двух групп общей численностью 48 человек. Контрольная группа состояла из 54 человек, так же обучающихся в двух группах.

В состав первой контрольной группы входили студенты с низкими показателями вступительных аттестатов, имеющие нарекание в учебе и поведении.

В состав второй контрольной группы вошли студенты, имеющие высокую успеваемость, высокий балл аттестата при поступлении, высокий уровень активности во внеурочной деятельности. Эти студенты также принимали активное участие в организации мероприятий для всего колледжа.

В состав первой экспериментальной группы вошли студенты, имеющие низший показатель успеваемости по колледжу, низкий уровень внеурочной активности, неоднократные жалобы на невыполнение домашних заданий.

К моменту начала эксперимента у преподавателей, работающих с этой группой студентов, сформировалось устойчивое мнение, что задачи, которые они ставят перед обучающимися, не выполняются в связи с недостаточным уровнем их развития. Также из опроса преподавателей мы выяснили, что студенты этой группы плохо адаптировались в начале учебного года к изменившемуся, по сравнению со школой, условиям обучения и с трудом выдерживали полуторачасовые занятия.

В состав второй экспериментальной группы вошли студенты с высокой успеваемостью, средним уровнем внеурочной активности и высоким баллом аттестата при поступлении. Студенты этой группы не так инициативны в проведении массовых мероприятий, однако очень сконцентрированы на учебе.

Всего в исследовании приняли участие 102 человека. Возрастной состав групп от 15 до 17 лет - студенты первого курса средне-специального образования. Соотношения полов в группах выборки: 64 юноши и 38 девушек. Уровень социального статуса и обеспеченности соответствует среднему показателю по результатам самооценивания.

**Содержание исследования.** В начале нашей работы был проведен глубокий анализ теоретического материала психологической и

педагогической литературы по данной проблематике. В первой главе «Теоретические аспекты психолого-педагогического сопровождения студентов профессионального колледжа по формированию осмысленности жизни» рассматриваются подходы к психолого-педагогическому сопровождению авторов: Шипицыной Л.М. и Казаковой Е.И., Битяновой М.Р., Козырева Е.А., М.И. Рожкова и т.д. Определяются цели и условия необходимые для психолого-педагогического сопровождения в рамках профессионального обучения.

Анализ научных источников позволяет сделать вывод о достаточной изученности вопроса организации психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса, но малоизученности программы формирования осмысленности жизни. В работах А.Г.Асмолова, М.Р.Битяновой, И.В.Дубровиной, Н.Л.Коноваловой, Р.В.Овчаровой, Л.Г.Субботиной и др. представлены и основательно проработаны подходы организации комплексного и всестороннего сопровождения учащихся школ, включающие создание необходимых социально-психологических и педагогических условий для успешного обучения и личностного развития ребенка в условиях школьного пространства. Также рассмотрены основные принципы реализации сопровождения в профессиональных учебных заведениях.

Далее мы раскрывали сущностные аспекты понятий «смысла жизни», «цели в жизни», «ощущения вкуса жизни», «самоактуализации» «смысловая сфера личности», «смысловое образование», «личностный смысл», как части критериев осмысленности жизни, что и определило выбор методик для диагностики. «СЖО» разработанная Леонтьевым, позволяет дать всестороннюю количественную и качественную оценку глубинному источнику феномена смысла жизни и при целеустремленности человека, определить его через понятия: цель (в будущем), процесс (в настоящем) или результат (в прошлом) либо во всех указанных составляющих жизни одновременно.



Программа интерактивных уроков с элементами тренинга «ПУТЬ» состоит из 15 занятий продолжительностью 1,5 часа и представлена в **приложении А**. Первые два занятия являются вводными: разъясняют тематику всей программы, направлены на установление благоприятного социально-психологического климата в экспериментальной группе и налаживанию контакта с преподавателем. Следующий блок состоит из тринадцати основных уроков с элементами тренинга: где каждое занятие опирается на одну из субшкал психодиагностического инструментария. Заключительное занятие позволяет подвести итог и сформулировать окончательно индивидуальный смысл жизни как устойчивую личностную характеристику. Форму интерактивного урока в проведении занятий для нашей программы мы выбрали, исходя из возрастных особенностей экспериментальных групп. Интеракция позволяет реализовать потребность в общении и взаимодействии со сверстниками, проявить собственную индивидуальность, глубже погрузится в тему урока. Содержание урока с элементами тренинга в рамках гуманистического подхода позволяют выполнять глубокую индивидуальную работу с каждым участником и обеспечивают безопасную, эмоционально-комфортную среду. Безопасность и комфорт на протяжении всех занятий обеспечивают специальные психологические правила: «конфиденциальность», «Я –высказывание», «обратная связь», «уважение и тактичность», «безоценочное общение», «активное слушание», «правило «Стоп»», «сто-процентное участие».

Для эффективной оценки результатов проведенной программы мы использовали сравнение математических показателей результатов тестирования между контрольными и экспериментальными группами. Для большей чистоты эксперимента тестирование всех групп проводилось в один и тот же день, в одной и той же аудитории. Для подкрепления результатов количественного анализа мы выбрали психодиагностический арт-терапевтический рисунок «Мой Мир». **приложение Б**.

В процессе анализа данных второй экспериментальной группы минимальный прирост выявлен в показателе ST(самотрансценденция), такие же результаты характерны для первой экспериментальной группы. Самотрансценденция является сложным для понимания, высокодуховным понятием, требующим наличия мудрости и опыта, а также связанным с самооценкой и уверенностью. Для студентов возрастной категории от 15 до 17 лет развитие вышеизложенных качеств является затруднительным в виду психологических особенностей возрастной группы. Рост показателей данной субшкалы во второй экспериментальной группе равен 19,746% в первой 19,308%. Схожий рост в двух экспериментальных группах говорит о стабильной эффективности программы в развитии конкретной характеристики даже в несвойственный возрастной период. Прогресс является статистически значимым поскольку превышает область стандартного отклонения для этой выборки в среднем на 17,427%.

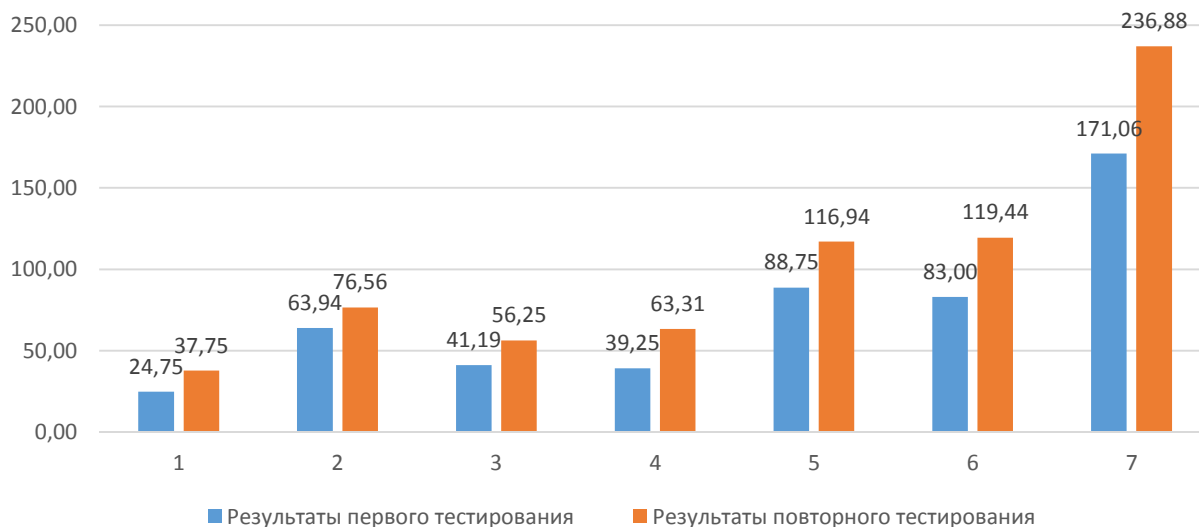
Максимальный прогресс у реципиентов второй экспериментальной группы наблюдался в развитии показателя-V. Ответственность достигла значения 161,306% от первоначального замера. Рост этого показателя составил 61,306%, что является лучшим результатом среди всех субшкал в программе, и указывает на увеличение способности индивида к принятию ответственности за выбор своего жизненного пути и реализацию своих талантов.

Среднее значение суммы показателей всех субшкал методики ESK увеличилось на 40,968%, а итоговый показатель-G вырос на 38,473%. Таким образом диапазон эффективности изменения результатов субшкал в методике ESK варьируется от 19,746% до 61,306%, а общий показатель экзистенциальной исполненности достигает 138,473% от первоначального значения.

### Результаты применения программы в первой экспериментальной группе ESK



### Результаты применения программы в второй экспериментальной группе ESK



Результаты обобщенного сравнения показали следующее: в совокупном анализе «СЖО» и «ESK» в первой группе показатель осмысленности жизни увеличился на 20%, во второй профицит составил 38,292%, а общий рост этих показателей составил 29,146%

Статистическую значимость изменений мы измеряли критерием U – Манна - Уитни. Значимые различия выявлены в общей экспериментальной группе по итоговому показателю «СЖО» и составили  $U_{Эмп} = 183.5$  при критическом значении до 338, что удовлетворяет условия  $p \leq 0.01$ . Полученный результат находится в зоне существенной значимости, так как  $183 < 338$ . Результаты «ESK» показали:  $U_{Эмп} = 73.5$  при критическом значении до 338, что удовлетворяет условия  $p \leq 0.01$ . Таким образом наша программа показала большую эффективность в изменении критериев осмысленности жизни выдвинутых Кристин Орглер.

Результаты обобщенной контрольной группы по показателю «СЖО»:  $U_{Эмп} = 427.5$  при критических значениях от 292 до 338 свидетельствует о нахождении в зоне незначимости.

$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
---------------	---------------

Результаты «ESK» оказались схожими:  $U_{Эмп} = 433$  при тех же критических значениях. Такие результаты говорят о стабильности контрольных групп, так как значимых изменений в них не произошло.

Анализ результатов по проективной арт-терапевтической методике: рисунок «Мой Мир». Анализ рисунков проводился по критериям, соответствующим содержанию смысложизненных ориентаций Леонтьева и критериев экзистенциальной исполненности Орглер:

- 1) эмоциональное восприятие, окрас жизни,
- 2) обращенность к прошлым успехам,
- 3) наличие жизненного ресурса,
- 4) вера в собственные силы,
- 5) ощущение ценности жизни и различных ее аспектов.

Проведенный анализ рисунков показал в экспериментальной группе по итогам программы качественные изменения в показателях осмысленности жизни. В большинстве рисунков более позитивным стало эмоциональное

восприятие жизни, повысился жизненный ресурс, увеличилась вера в собственные силы.

Ощущение ценности жизни и различных ее аспектов проявилось в снижении признаков суицидального и самоповреждающего поведения (вплоть до полного их отсутствия) на рисунках, выполненных студентами по окончании программы.

Выводы по второй главе. В результате анализа полученных данных наблюдается стабильный статистически значимый рост большинства показателей всех субшкал.

Одним из наиболее ярких показателей успешности программы стал критерий ответственности «ESK». Мы объясняем данный феномен тем, что ответственность тесно связана со способностью человека принимать решения, проявлять уверенность в сложных жизненных ситуациях, отвечать за свои поступки и т.д. Данные качества в целом характеризуют психологически зрелую личность. Формирование таких личностных качеств происходило в рамках нашей программы, что еще раз доказывает ее эффективность.

Выводы по рисунку «Мой Мир», сделанные на основе вышеизложенных критериев, показали качественное улучшение феномена осмысленности жизни по окончании проведенной нами программы, в то время как в контрольной группе эти изменения не обнаружены.

### **Заключение**

По мнению подавляющего числа исследователей психологии развития подростковый и юношеский возраст является сенситивным периодом для формирования осмысленности жизни. Однако данная проблема остается в настоящее время мало разработанной и представлена в научном мире лишь отдельными работами.

Разработанная нами программа психолого-педагогического сопровождения осмысленности жизни, в рамках учебного заведения дает

возможность многосторонней, комплексной и последовательной реализации данной проблемы. Программа интерактивных уроков с элементами тренинга «ПУТЬ» состоит из 15 занятий продолжительностью 1,5 часа. Первые два занятия являются вводными: разъясняют тематику всей программы, направлены на установление благоприятного социально-психологического климата в экспериментальной группе и налаживанию контакта с преподавателем. Следующий блок состоит из тринадцати основных уроков с элементами тренинга: где каждое занятие опирается на одну из субшкал психодиагностического инструментария. Заключительное занятие позволяет подвести итог и сформулировать окончательно индивидуальный смысл жизни как устойчивую личностную характеристику.

Разработанная и апробированная нами программа вошла в состав программы личностного развития студентов профессиональных колледжей «Портрет Выпускника Образовательного Учреждения» созданной на основе образовательной модели «Портрет Гражданина России 2035года» утверждена головным офисом ОАО РЖД в г. Москва и одобрена Федеральным агентством железнодорожного транспорта. В данный момент элементы программы реализуются в 67 образовательных учреждениях страны.

В процессе работы все поставленные задачи решены, цель достигнута, гипотеза подтверждена. Результаты проведенной диагностики подтвердили эффективность разработанной нами программы.

Разработка и апробирование указанных форм психолого-педагогического сопровождения может стать предметом дальнейших исследований.