

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Взаимосвязь самоактуализации и смысложизненных ориентаций студентов
будущих психологов

Обучающийся

А.И. Паничкина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему влияния ценностно-смысловой сферы на самоактуализацию будущих психологов.

Целью исследования является выявление связей между смысложизненными ориентациями и их влияние на самоактуализацию студентов будущих психологов.

В исследовании решаются следующие задачи: рассмотреть научные работы, посвященные исследованию смысложизненных и ценностных ориентаций; выявить в эмпирическом исследовании смысложизненные и ценностные ориентации и уровень самоактуализации студентов будущих психологов; провести сравнительный и математический анализ полученных результатов; проверить гипотезу исследования и сделать выводы.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 источников) и 3 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 44 страницах. Общий объем работы с приложениями – 48 страниц. Текст работы иллюстрируют 8 рисунков и 5 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения самоактуализации и смысложизненных ценностей в отечественной и зарубежной психологии.....	9
1.1 Смысложизненные ориентации в работах современных психологов	9
1.2 Методы исследования самоактуализации и смысложизненных ценностей	19
Глава 2 Эмпирические исследования смысложизненных ориентаций и самоактуализации студентов	22
2.1 Организация и проведение исследования.....	22
2.2 Анализ и интерпретация проведенных психодиагностических методик.....	24
Заключение.....	39
Список используемой литературы.....	41
Приложение А Анкета для респондентов	45
Приложение Б Результаты ранжирования терминальных ценностей по методике Рокича.....	47
Приложение В Результаты ранжирования инструментальных ценностей по методике Рокича.....	48

Введение

В последние годы среди молодежи вырос интерес к психологии. Всё больше абитуриентов выбирают профессию психолога. Как известно, в современном мире уровень стресс постоянно растёт: эмоциональные перегрузки, нарушения режима труда и отдыха – всё это сказывается на психологическом здоровье населения. А потому всё больше людей обращается за психологической помощью к психологу. Учитывая тот факт, что всего за несколько лет в стране и в мире произошли спрос на психологов, растёт с каждым годом. Начавшаяся в 2020 году пандемия обострила страхи и тревоги граждан. Страх смерти считается одним из основных страхов. Многие люди на протяжении нескольких лет жил в страхе и тревоге за свою жизнь, жизнь близких. К этим страхам добавились страхи, связанные с изоляцией от общества, потерей работы и финансовыми трудностями.

Люди стали обращаться к психологам онлайн и очно. После февраля 2022 года спрос на услуги психологов вырос в два раза. «По прогнозам, общая занятость психологов с 2020 по 2030 год вырастет примерно на 8%. Это средний показатель, который означает, что спрос на профессию не будет падать: из-за пандемии коронавируса уже отмечают увеличение запросов на услуги на основании информации источника [7]. По данным сайта hh.ru в феврале 2022 года спрос на услуги психологов вырос на 111% в сравнении с тем же периодом в прошлом году. Данные показатели оказались рекордными, даже период пандемии не имел таких цифр. Сложная ситуация в мире и в политической сфере позволяет предположить, что рост спроса на психологические услуги продолжится, согласно информации из электронного ресурса [24].

В связи с тем, что уровень тревоги и напряженности в обществе растёт, всё больше взрослых и детей попадают в «группу риска» и нуждаются в квалифицированной психологической помощи. Поэтому растёт потребность в подготовке соответствующих профессиональных кадров. Однако, многие

студенты, поступая на психологический факультет, не имеют полного представления о будущей профессии. Для гармоничного развития личности будущего психолога в процессе обучения стоит уделить внимание формированию профессиональных компетенций, развитию гибких навыков и эмоциональному интеллекту. Самореализация личности и её становление зависит от психологического благополучия студентов. Для выстраивания гармоничных отношений с клиентом психологу важно не только уметь выстраивать работу с клиентом, но и иметь внутренние силы для того, чтобы справляться с трудными ситуациями.

Ведь будущему психологу предстоит работать в специализированных учреждениях, как с детьми, так и с взрослыми. От того как психолог будет использовать полученные в вузе знания на практике, будет зависеть результат клиента. Успешность решения профессиональных задач достигается за счет личных показателей специалиста таких как: самоопределение и ориентированность в жизни. Если психолог понимает свой внутренний мир, имеет смысл жизни и профессиональную цель, он лучше подбирает инструменты для работы. В юношеском возрасте остро встает вопрос о личностном самоопределении. Так как смысложизненные ориентации влияют на формирование личности студентов, исследования их особенностей вызывает интерес с научной точки зрения [15, 20].

Кроме того, считаем немаловажным отметить, что становление будущих психологов должно проходить в среде, наполненной положительными, конструктивными ценностями и смыслами. Изначально настраивая студентов на восприятие картины окружающего мира через призму критического мышления и поиска конструктивных, позитивных выходов из сложных, конфликтных ситуаций, мы тем самым, с одной стороны, снижаем риск появления специалиста, с определенной долей вероятности способного нанести вред своим будущим клиентам. А с другой, мы таким образом организуем профилактику эмоционального выгорания будущих специалистов.

Актуальность темы исследования состоит в том, что ценностно-смысловая сфера и самоактуализация будущих психологов влияет на профессиональное становление личности. Обществу необходимы специалисты, которые смогут оказывать высоко квалифицированную психологическую помощь в период возрастающей нестабильности [19]. Исследованием смысложизненных ориентаций отечественные психологи К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновский, Б.С. Братусь, Н.Ю. Смыкина и др. Среди зарубежных ученых данный вопрос изучали З. Фрейд, К. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, М. Рокич и другие.

Цель исследования: выявить как смысложизненные и ценностные ориентации влияют на самоактуализацию студентов психологического факультета ТГУ Росдистант.

Задачи исследования:

- рассмотреть научные работы, посвященные изучению смысложизненных и ценностных ориентаций;
- выявить в эмпирическом исследовании смысложизненные и ценностные ориентации и уровень самоактуализации студентов психологического факультета ТГУ Росдистант;
- провести сравнительный и математический анализ полученных результатов;
- проверить гипотезу исследования и сделать выводы.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что:

- смысложизненные ориентации находятся в тесной связи с самоактуализацией личности;
- студенты с более высоким показателем осмысленности стремятся к безопасности и стабильности жизни, а также готовностью участников пойти на обдуманый риск для достижения цели.

Объект исследования: ценностные и смысложизненные ориентации студентов.

Предмет исследования: особенности ценностных и смысловых ориентаций, уровень самоактуализации студентов факультета психологии.

Методы исследования: теоретические: аналитический обзор литературы по теме исследования, методы синтеза и обобщения; эмпирические: тестирование, описательные статистики, методы математической статистики.

Теоретико-методологическая основа исследования: научные труды к ценностным и смысловым ориентациям личности Д.А. Леонтьева, М. Рокича, а также работы, посвященные исследованиям самоактуализации личности Э. Шостром, К. Рифф.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в процессе проведенного исследования, в дальнейшем могут быть использованы в работе психологов вуза с целью формирования ценностных и смысловых ориентаций у студентов. Данные об особенностях структуры ценностей и смысловых ориентаций позволят наметить пути коррекции и гармонизации системы индивидуальных ценностей и смысловых ориентаций в образовательной среде.

Для проведения исследования будут использованы следующие методики и опросники:

- методика Милтона Рокича для диагностики ценностных ориентаций;
- методика Д.А. Леонтьева смысловые ориентации (СЖО);
- методика Э. Шострома для исследования самоактуализации;
- анкетный опрос как форма получения от респондентов сведений о их дальнейших целях, планах на будущее.

База исследования: студенты психологического факультета Тольяттинского Государственного Университета. Для проведения исследования сформирована выборка из 40 человек.

Новизна исследования: исследование связи смысложизненных ориентаций и самоактуализации будущих психологов является важным для помогающих практиков, так как данная сфера влияет на профессиональное и личностное становление специалиста.

Теоретическая значимость исследования: в исследовании проведен анализ главных теоретических и методологических подходов смысложизненных ориентаций и самоактуализации.

Практическая значимость исследования: выявить закономерности, которые движут будущими психологами при выборе профессии и дальнейшей самореализации.

Полученные данные помогут вовремя предотвратить эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию будущих специалистов помогающих профессий.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 источников) и 3 приложений. Основной текст изложен на 40 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения самоактуализации и смысложизненных ценностей в отечественной и зарубежной психологии

1.1 Смысложизненные ориентации в работах современных психологов

Данная работа будет посвящена исследованию этих ценностей у студентов-психологов. Ведь студенчество – первая ступень на пути к достижению «большой» жизненной цели, самореализации. Приобретенные ранее правила и нормы морали претерпевают существенные изменения. Перед студентом возникает сложный выбор: оставить всё как прежде или адаптироваться к новым условиям и внести коррективы в свой жизненный уклад. Если он не успевает подстроиться к новым условиям, то чувствует себя неуверенным и испытывает стресс. Исследование личностных конструктов, которые отвечают за смысложизненные ориентации студентов являются актуальной проблемой. Именно эти качества могут как помогать личности справляться со стрессом и активировать скрытые ресурсы, так и ухудшать ситуацию [25].

Обучение в университете способствует всестороннему развитию студентов. Благодаря активному участию в образовательном процессе, учащиеся познают профессиональный мир и ищут способы реализации своих жизненных целей. Смысложизненные ориентации являются своего рода основой для формирования жизненной позиции личности. Именно степень выраженности ценностей влияет на направленность человека. Учебно-профессиональная деятельность студентов способствует формированию и развитию новых жизненных ориентаций, а также совершенствованию навыков саморефлексии. Как результат, студент рассматривает жизнь иначе [16, 19].

Беспутина в своей статье [5] пишет: «В юношеском возрасте создаются предпосылки для проявления психологического новообразования – смысла жизни, которое развивается на основе становления главного мотива (жизненной цели), выявления и формулирования главной задачи, связанной с отдалённым будущим. Осознание смысложизненных ориентиров в этот период приобретает перспективную стратегическую направленность, свободу от влияния соблазнов ситуации и сиюминутных, импульсивных побуждений. Возраст юности характеризуется, прежде всего, тем, что внутренний мир и индивидуальные смысловые ориентации приобретают самодостаточность, переходящую в сверхценность. Формируются предпосылки для становления высшей системы регуляции, характерной для зрелой автономной личности – системы, основанной на логике свободного выбора».

Среди смысложизненных ориентаций можно условно выделить два типа: первый – те сферы, где человек может развиваться и обрести смысл жизни быстрее, чем в остальных; второй – те ценности, которые являются для человека главными на протяжении его жизни и наполняют смыслом все действия в настоящем, прошлом и будущем. Данные ориентиры служат своего рода индикаторами, по которым человек отслеживает прогресс своего движения к цели, а также степень удовлетворенности уровнем жизни и достижениями [8]. Как известно, личностные смысл формируются и развиваются в процессе интериоризации. Таким образом студенты в процессе учебной деятельности воспроизводят социальные модели поведения, перенимают социально принятые нормы и ценности, учатся брать на себя ответственность и принимать собственные решения. В результате происходит интериоризация.

Понятие «смысложизненные ориентации» имеет множество определений и чаще всего рассматривается относительно жизненных целей. В.Э. Чудновский [30] пишет, что смысложизненные ориентации выступают как элементы системы сознательных и избирательных связей. Данные

ориентации, по словам учёного, отражают личностную направленность, формируют жизненные цели, отвечают за самореализацию и осмысленный выбор тех или иных моделей поведения. Согласно мнению В.Э. Чудновского [30], «смыслжизненные ориентации должны быть «продуктивными», т.е. адекватными и способствовать позитивному развитию личности» [13]. Кроме того, В.Э. Чудновский говорит о том, что только продуктивные смыслжизненные ориентации способствуют позитивному развитию личности. Из теории Чудновского следует, пока у человека есть жизненная цель, у него есть большая ценность. Как только ценность теряется, возникает угроза существованию человека. Смысл жизни как психическое образование имеет устойчивый характер и влияет на поведение и поступки личности.

Ф. Знанецкий и У. Томас впервые ввели понятие «ценностные ориентации». Н.Н. Лебедева [12] заявляет, что «система ценностей личности – один из важнейших компонентов внутренней структуры человека. С её помощью личность легко делит существенное на несущественное, полезное от бесполезного, важное от неважного с точки зрения своих влечений, индивидуальных потребностей и интересов».

Е.Ю. Мандрикова предполагает следующую классификацию концепций учёных, занимающихся изучением смыслжизненных ориентаций [10]:

- мотивационный - К. Левин, Л.К. Франк, А.И. Епифанцева, Н.Н. Толстых, З. Залески и др. Именно эта концепция сформировалась первой. Смыслжизненные ориентации рассматриваются как элемент мотивационной сферы. Мотивация появляется в тот момент, когда личность осмысляет систему ценностей, навязываемых обществом, и оценивает (спустя время) их как лично значимые;
- типологический - К.А. Абульханова-Славская, В.И. Ковалев, В.К. Вилюнас и др. В данной концепции проблема смыслжизненных ориентиров рассматривается в контексте

личностной организации времени. Человек планирует своё будущее, опираясь на ценности и имеющиеся у него ресурсы;

- образовательный - М.М. Бахтин, И.В. Дубровина, Т.В. Машарова и др. Этот подход рассматривает ценностно-смысловые ориентации в контексте экзистенциальных вопросов. Таким образом формирование смысложизненных ориентаций происходит в детском возрасте за счёт интериоризации ценностных установок значимых взрослых, восприятия социокультурных паттернов. Жизненная картина мира требует систематического педагогического сопровождения на этапе становления. В ином случае образ будущего формируется размытый и не вызывает мотива к деятельности;
- событийный - Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова, Е.Ю. Мандрикова, и др. Данная теория рассматривается с точки зрения взаимосвязи двух идей: По мнению Ф.Е. Василюк [6], смысл жизни личности имеет индивидуальные различия событийных компонентов конкретной жизни. П.К. Анохин [2] предполагает, ценностно-смысловая сфера меняется под действием актуализированных событий.

В советское время психологи мало изучали проблематику смысла жизни. Среди отечественных учёных этим вопросом занимались Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, и другие выдающиеся психологи. Л.С. Выготский рассматривал строение смысловое строение сознание в формате «ситуация-мысль-смысл-действие». выделял смысл в качестве сложного динамического образования, которое регулирует деятельность личности. Л.С. Выготский пишет, что «перестройка потребностей и побуждений, переоценка ценностей есть основной момент при переходе от возраста к возрасту» [6, с. 237–238].

С.Л. Рубинштейн выяснил, что смысл жизни человека может быть определен только в результате взаимодействия с другими людьми. То есть внутренний потенциал личности раскрывается благодаря внешним факторам окружающего мира. Таким образом, поиск смысла жизни является путём

духовного развития. А именно смысл жизни в том, чтобы быть человеком, который постоянно совершенствуется и служит примером для других.

А.Н. Леонтьев определил личностный смысл как многосоставное целостное образование, сущность которого раскрывается во взаимообусловленности «смысл — значение» в фундаментальной характеристике «пристрастности человеческого сознания» [14, с. 15], в котором «Смысл и есть “для меня значение”!» [14, с. 84]. Деятельность и осознание личностных смыслов определяются в двух контекстах: первый — отношение мотива к цели; второй — регулирование функций психических процессов, состояний и явлений личности [4]. Учёный предполагает, что смысл является отражением отношений между человеком и его действиями. При этом смыслообразующая функция принадлежит мотиву, а мотив цели влияет на личностный смысл.

В научных трудах А.Г. Асмолов [3] личностный смысл выступает сложным многомерным образованием, которое трансформируется в процессе жизнедеятельности личности и представляет собой: «как движение от деятельности к индивидуальному сознанию, так и от индивидуального сознания личности к деятельности». Смысловые образования меняются в процессе жизнедеятельности личности. Личностно-смысловое отношение к жизни определяется отношением к жизни в целом, а не только социально одобряемыми паттернами поведения.

К.А. Абульханова-Славская [1] определяет смысл жизни как «ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления» (19, с. 72 - 73). Смысл жизни выражается не только в настоящих и будущих стремлениях личности, её потребностях и мотивах, но и рефлексией в отношении уже сделанных действий и прожитого опыта. Человек оценивает собственную деятельность в соответствии с личностными смысловыми критериями. Д.А. Леонтьев говорит о том, что «смысл соотносится с объективной, и с субъективной, и с интерсубъективной (групповой, коммуникативной) реальностью, а также

находится на пересечении деятельности, сознания и личности, связывая между собой все три фундаментальные психологические категории» [14, с. 4].

Д.А. Леонтьев обосновывает принцип ценностно-смысловой сферы личности, как совокупность смысложизненных отношений в качестве многоуровневого анализа в ракурсе «жизненного мира». Д.А. Леонтьев выделяет следующие формы ценностей [14]:

- ценных идеалов в поведении и деятельности человека;
- общественные идеалы;
- предметно-воплощённые ценности (сам процесс деятельности или её продукт как воплощённая ценность).

Б.С. Братусь рассматривал смысл жизни с нескольких сторон. По его мнению, личностные смыслы и ценности выступают в качестве основных единиц сознания. Универсальные ценности определяют смысл жизни личности и, как следствие, изменяют внутренний и внешний образ жизни личности. Нравственная и моральная позиции личности формируются на базе его отношения к окружающему миру, и укрепляется по мере роста осознанности индивида. Таким образом, личность планирует свою жизнь в соответствии с образом желаемого будущего. Смысловая сфера, с точки зрения Братуся, целостная система, разделённая на несколько уровней: ситуационные, эгоцентрические, группоцентрические, просоциальные смыслы [20]; метафизические уопостроения, обращенные к вопросам вечности и смысла жизни (связь с Богом). Ф.Е. Василюк [6] считает, что внутренняя деятельность личности выступает в качестве регулирующего механизма в системе ценностей и смыслов и является многомерным смысловым образованием. Ценностные ориентиры так же, как и в теории Братуся являются основой для личностных смыслов [22]. Е.Б. Старовойтенко рассматривает смысложизненные ориентации как отношение личности к жизни. Таким образом ценности выступают в роли смысловых образования, а ценностные ориентиры определяют отношение личности к значимым для

него событиям и явлениям. Из этого следует, что ценности и смыслы находятся в тесной связи в сознании индивида [27].

По мнению М.С. Яницкого, ценностную систему можно рассматривать как главный орган, который регулирует все мотивационные действия. Ценности выступают в роли внутреннего ориентира, который определяет смысл жизни [31]. В данном подходе ценностно-смысловая сфера – структура саморазвития, которая определяет личностную направленность и путь самореализации. Многие ученые [8, 11, 20, 26, 27, 29] заявляют о том, что ценностная система формируется в процессе социализации. В процессе социальной жизни ценности приобретают всё более личный и индивидуальный характер. Н.Ю. Самыкина считает, что ценностно-смысловая формирует смыслы и цели деятельности личности, а также регулирует реализацию. При этом важно обратить внимание, что ценностные ориентиры имеют два ключевых компонента: социальная природа и активности личности в направлении своих ценностей. Предлагаемые обществом, ценности и смыслы принимаются, отклоняются или трансформируются человеком.

Именно активная деятельность по отношению к жизненным целям способствует развитию личностных смыслов для каждой ценности. Предлагаемая обществом, цель приобретает личную значимость, когда личность делает выбор в пользу этой ценности. Эта ценность переходит из навязываемой в актуальную, затем в осмысленную [26].

Ценностно-смысловая сфера, с точки зрения Л.Т. Потаниной, комплекс личностных ценностей и смысловая деятельность, который на два вида ценностей: прагматические и непрагматические. Первые – отражают действительность через физические, химические и биологические свойства. Вторые – общепринятые ценности, связанные с жизненным укладом личности. Смыслжизненные ориентации формируются в результате активной жизнедеятельности личности и его взаимодействия с другими людьми и окружающим миром. Непрагматические ценности влияют на

качество социальных отношений. Именно сопричастность к этим ценностям обеспечивает включенность личности в различных жизненных ситуациях. Включенность личности в социальную деятельность оценивается по трём показателям: сочувствие, содействие, готовность совершить поступок. Личностно значимые объекты для индивида определяются при сверке с собственным «Я» и ближайшим окружением, интересами коллектива, социума и человечества в целом [21]. Таким образом, отечественные психологи предполагают, что ценностно-смысловая сфера определяется психологическими особенностями индивида: мотивами, личностными стремлениями, индивидуальной сущностью [4].

Зарубежные ученые такие как А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм, Ф. Перлз, К. Роджерс занимались изучением внутреннего потенциала личности. Первыми проблему смысла жизни подняли К.Г. Юнг и А. Адлер. Они предположили, что смысл сложно описать на мысленном и понятийном плане. А. Адлер связал поведенческие реакции со смыслом жизни, который определяется ещё в раннем возрасте [13, с. 34]. К.Г. Юнг видит смысл жизни в потребности найти и реализовать свои глубинные ценности [8]. Таким образом, смысл жизни выступает как универсальное базисное образование, определяющее жизненную направленность человека. А с другой стороны – отдельное структурное образование, которое отвечает за мотивы и сознание личности.

К. Роджерс предполагал, что самоактуализация не имеет предела совершенству. Таким образом, человек не в состоянии отказаться от мотивов, даже имея высокий уровень самоактуализации. Личность всегда имеет задатки способностей, возможности и навыки для развития [23]. В свою очередь А. Маслоу подчеркивает, что только после того, как удовлетворяются базовые потребности в безопасности, любви и уважении появляется желание обрести смысл жизни. А это значит, что для самореализации требуются определенные условия [17]. Э. Фромм считает,

что мотивы поведения личности определяются его ценностно-смысловой сферой и составляет основу психологического здоровья.

В. Франкл представляет смысл в качестве врожденной мотивационной структуры, присущей человеку и определяющей его поведение и развитие [28]. По мнению Франкла, отсутствие смысла жизни вызывает экзистенциальный вакуум. Данное явление учёный описывает как «абсолютная смысловая пустота». В. Франкл, как Юнг и Адлер, утверждает, что смысл жизни уникален и неповторим, его невозможно выразить словами или как-то иначе. Из чего следует, что смысл жизни нельзя изучить с помощью традиционных психологических методов. В. Франкл выделяет три вида ценностей: ценности творчества; ценности переживания; ценности отношения, которые подразделяются на осмысленное отношение к боли; вине; смерти.

По мнению М. Рокича [32]: «устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точек зрения, чем противоположный или обратный способ поведения, либо конечная цель существования». Ценности выступают в качестве способа действия или цели существования, ориентируясь на личное или общественное мнения. М. Рокич различает два вида ценностей: терминальные и инструментальные:

- терминальные ценности выступают как основные ориентиры, к которым человек стремиться на протяжении своей жизни;
- инструментальные ценности проявляется как набор смысловых образов, одобряемых личностью или обществом, которые проявляются в разных жизненных ситуациях [32].

Изучив научную литературу, становится ясно, что до сих пор не существует единого определения понятия «ценностей». Однако, учёные сходятся в мнении, что это длительный процесс, протекающий на протяжении всей жизни. Ценностно-смысловая сфера является многомерным личностным образованием, которое определяет жизненные ориентиры

человека, его социальные и культурные интересы. Данная сфера функционирует по принципу «желаемое - возможное - должное». Она развивается в контексте объективно-содержательных и субъективно-личностных процессов. За счет постоянного движения к желаемому образу жизни, развиваются механизмы ценностно-смысловой сферы и регулируется поведение деятельности, которая обеспечивает стратегическую и ситуативную саморегуляцию смыслового отношения индивида к жизни в целом. Анализ литературы по ценностно-смысловой сфере показал, что данная система представляет собой сложное образование, имеющее иерархию. При этом на развитие данной структуры оказывает влияние собственное «Я», окружающий мир, прошлое и настоящее, а также жизненный опыт.

Таким образом, ценности выступают в качестве некоего ориентира, идеала для личности. В результате формируются определенные интересы, убеждения, поведение. Вопросы самоопределения впервые появляются в юношестве и во многом зависят от имеющихся у индивида целей, мотивов поведения, ценностей и смысла жизни. Студенты учатся осознавать своё «Я», планируют будущее, выбирают профессию. В процессе социализации происходит обмен опытом и знаниями с окружающими людьми, ценностно-смысловая сфера обогащается и претерпевает изменения. Цели, идеалы, убеждения и интересы - все это является аспектами сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие, оказывают влияние на самоопределение человека. Из этого следует, что в студенческие годы активно развиваются смысловые ориентации и ценностные структуры, которые в дальнейшем влияют на успешность самореализации личности.

1.2 Методы исследования самоактуализации личности и смысложизненных ценностей

В настоящий момент существует множество методов определения показателей профессионального и личностного самоопределения (Стародубцев, Семенов, Зеер, Заводчиков, Зиннатов, Чурбанова, Молчанов). Часть из них опирается на концепцию личностного потенциала Д.А. Леонтьева. В данных методиках жизнеспособность личности определяется в качестве базовых предикторов (Сыманюк, Печеркина). Для того, чтобы получить точные результаты исследования смысложизненных ориентиров у студентов-психологов стоит использовать несколько взаимодополняющих методов. Методики изучения ценностных ориентаций, а также опросники являются простыми и удобными в применении.

- «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко; сокр. ПБ). Модель психологического благополучия К. Рифф состоит из шести компонентов: цель в жизни, автономия, личностный рост, положительные отношения с другими, управление окружением, самопринятие. А также три дополнительные: «осмысленность жизни», «баланс аффекта» и «человек как открытая система» [22];
- «Самоактуализационный тест» Э. Шострома (сокращенно САТ). Определяет, как протекает самоактуализация личности, выявляет степень развития, возможности и черты, присущие самоактуализированным личностям;
- «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева (сокращенно СЖО) измеряет степень осмысленности, проверяет существование жизненной цели, насыщенность жизни, удовлетворенность результатами, способность личности контролировать свою жизнь и управлять ею;

- «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова (сокращенно СЖС) предназначена для определения иерархической последовательности категорий жизненных смыслов: альтруистических, гедонистических, экзистенциальных, статусных, семейных, когнитивных, коммуникативных смыслов и смыслов самореализации. Выявленная иерархия показывает последовательность жизненных смыслов в системе ценностей личности [4];
- «Базовые смысловые установки» А.Д. Ишкова, Н.Г. Милардовой (сокращенно БСУ) выявляет степень выраженности ценностно-смысловых установок личности, которые при определенных обстоятельствах могут негативно влиять на человека. Методика состоит из семи установок: «вербальная зависимость», «эмоциональная зависимость», «зависимость от достижений», «требовательность к другим», «требовательность к себе», «ответственность за себя» и «ответственность за других»;
- «Система ценностных ориентаций» М. Рокича определяет направленность личности и выясняет её отношение к себе, другим людям, окружающему миру. Одна из популярных методик на сегодняшний день.

Обзор научных трудов о взаимосвязи смысло-жизненных ориентаций и самоактуализации позволяет сделать вывод о том, что ценностные смыслы приобретают личностную значимость только в процессе деятельности. Самоактуализация возникает в момент, когда ценности, одобряемые обществом, вызывают интерес личности, а затем переходят из разряда навязываемых в разряд актуальные. Развитие личности как профессионала, его самореализация достигается за счет функционирования системы личностных смыслов и активной деятельности. Исследование ценностно-смысловой сферы вызывает научный интерес ещё со времён зарождения философии. В связи с этим существует огромное количество работ и

эмпирических исследований, посвященных изучению данной темы. Однако в последнее время появилось различие между содержанием теоретической информации и практической составляющей. Это обусловлено развитием высоких технологий и динамическими изменениями культурных составляющих. Таким образом, несмотря на большое количество исследований, можно отметить неоднозначность научных представлений как в целом, так и в части отдельных составляющих ценностно-смысловой сферы.

Смысл жизни является той самой базой, которая вбирает в себя ценностные ориентации личности, моральные нормы и формы поведения. Смысл жизни выступает в роли несущей конструкции, на которой формируется система ценностей и мотивов, а также личностная направленность. Данные ориентации личности оказывают влияние на выбор профессии, роли личности в ней, а также выстраивание жизненной стратегии [9,18]. Период студенчества характеризуется активным формированием навыков, профессиональных знаний, умением анализировать и применять полученную информацию в своей жизни. Уже на этом этапе важно понимать, для человек приобретает профессию. Ведь теоретическая информация в университете преподносит для всех одинаково. А вот то, что из этого будет использовать в дальнейшей профессиональной практике студент зависит от его смысложизненных ориентации и его личностных смыслов.

Глава 2 Эмпирические исследования смысловых ориентаций и самоактуализации студентов

2.1 Организация и проведение исследования

Смысловые ориентации и самоактуализация до сих пор являются предметом споров многих ученых. Некоторые разделяют эти понятия, а кто-то считает, что смысловые ориентации и самоактуализация, по сути, имеют идентичную природу.

Цель исследования: определить, в какой связи находятся смысловые ориентации и показатели самоактуализации будущих психологов. А также выяснить, что движет студентами при выборе профессии психологов и в процессе обучения. Предполагается, что данное исследование будет способствовать созданию благоприятных условий целью для освоения будущей профессии и повышения продуктивности, а также для профилактики эмоционального выгорания.

Объект исследования: ценностные и смысловые ориентации студентов.

Предмет исследования: смысловые ориентации, ценности, самоактуализация студентов-психологов ТГУ

Гипотеза исследования: ценностно-смысловая сфера личности, связанная с самоактуализацией студентов-психологов, находится в тесной связи и характеризуется стремлением студентов к безопасности и стабильности жизни, а также готовностью участников пойти на обдуманный риск для достижения цели. В связи с этим есть предположение, что студенты с высоким уровнем самоактуализации имеют схожие ценностные ориентации и высокий показатель осмысленности жизни.

Задачи, предполагаемые для достижения цели:

- определить систему ценностных и смысловых ориентаций студентов с помощью методики М. Рокича и теста «Смысловых ориентаций» Д. А. Леонтьева;
- определить уровень самоактуализации личности Э. Шострома (тест САТ);
- статистическая обработка результатов;
- выявить закономерности;
- сделать выводы.

В качестве методов исследования смысловых ориентаций, ценностей и самоактуализации предполагается использовать следующие методы исследования: анкетирование и тестирование с использованием психодиагностических методик:

- анкетирование, с целью получить от респондентов общие сведения, а также сведения о их дальнейших целях, планах на будущее;
- в качестве психодиагностических для смысловых и ценностных ориентаций, уровня самоактуализации будут использованы методика Милтона Рокича для диагностики ценностных ориентаций; тест смысловых ориентаций (методика СЖО) Д.А. Леонтьева; тест САТ Э. Шострома.

Критерии и показатели, а также диагностические задания представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Диагностическая карта

Показатели	Диагностическое задание
Класс ценностей: терминальные (ценности-цели) и инструментальные (ценности-средства)	методика Милтона Рокича для диагностики ценностных ориентаций
Общий показатель осмысленности жизни, три конкретных смысловых ситуаций и два аспекта локуса контроля	тест смысловых ориентаций (методика СЖО) Д.А. Леонтьева

Продолжение таблицы 1

Показатели	Диагностическое задание
Самоактуализация по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12-ти дополнительным (ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность)	тест САТ Э. Шострома

В данном исследовании приняли участие 40 студентов Тольяттинского государственного университета в возрасте 18 - 24 года, обучающиеся очной формы с использованием дистанционных технологий системы Росдистант.

2.2 Анализ и интерпретация проведенных психодиагностических методик

Для достижения цели исследования, решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован ряд взаимосвязанных методов исследования. Психодиагностический материал предоставлен тремя методиками, которые отражают смысложизненные ориентации и особенности самоактуализации испытуемых. Исследование проводилась в сентябре 2023 года.

Перед прохождением тестовых методик, респонденты ответили на вопросы анкеты с целью выяснения общих данных, бланк анкеты в Приложении А. Кроме того, в списке были вопросы, которые помогли определить причины выбора профессии, отношении семьи к выбору профессии, ожидания студентов от обучения, желание продолжать работу психологом в будущем. Среди опрошенных оказалось 32,5 % студентов в возрасте 18-19 лет; 27,5% студентов в возрасте 20-21 год; 40% студентов в возрасте 22-24 лет. Среди них на втором курсе обучается 49,5% опрошенных; на третьем курсе - 7%; на четвертом - 25%; на пятом - 17,5 %.

На рисунке 1 представлены ответы респондентов на вопрос «Почему вы выбрали профессию психолога?». Как видно, 45 % исследуемых ответили: «Мне очень нравится, когда получается чем-то помочь людям». 20 % ответили «У меня были сложные жизненные ситуации, которые я решил(а) с помощью психолога». И 15% сказали, что «Мне еще в школе нравились уроки психологии, проводимые тренинги, я читал(а) рекомендованные книги по психологии. Вот и решил(а) поступить на психологический факультет».

Почему вы выбрали профессию психолога?
40 ответов



Рисунок 1 – Ответ респондентов «Почему вы выбрали профессию психолога?»

На рисунке 2 отображены диаграмма с ответами на вопрос «Как семья отнеслась к вашему желанию стать психологом». 55 % студентов ответили, что семья одобрила их выбор. У 27,5 % семья отнеслась к выбору нейтрально. И у 15% семья хотела бы другую профессию для студента.

На рисунке 3 представлена диаграмма, которая отображает степень удовлетворенности обучением в вузе. 45 % студентов удовлетворены частично, 37,5 % ожидали лучшего и 17,5 % довольны полностью. Кроме того, 85% исследуемых заявили о том, что в процессе обучения их представление о профессии психолога не изменилось и только у 15 % были другие ожидания. Среди причин, которые не оправдали ожидания от профессии, студенты называли сложности с освоением научной информации и

выполнением практических работ. Остальные 85% сказали о том, что получение новых профессиональных знаний помогает им лучше узнавать себя и других людей, а также повышает интерес к освоению профессии.

Как семья и близкие отнеслись к вашему желанию стать психологом?

40 ответов

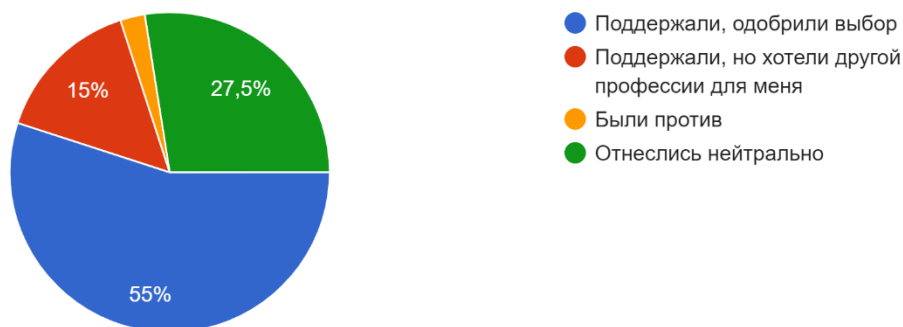


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос «Как семья и близкие отнеслись к вашему желанию стать психологом?»

На рисунке 3 представлена диаграмма, которая отображает степень удовлетворенности обучением в вузе. 45 % студентов удовлетворены частично, 37,5 % ожидали лучшего и 17,5 % довольны полностью. Кроме того, 85% исследуемых заявили о том, что в процессе обучения их представление о профессии психолога не изменилось и только у 15 % были другие ожидания. Среди причин, которые не оправдали ожидания от профессии, студенты называли сложности с освоением научной информации и выполнением практических работ. Остальные 85% сказали о том, что получение новых профессиональных знаний помогает им лучше узнавать себя и других людей, а также повышает интерес к освоению профессии.

Насколько вы удовлетворены обучением в вузе?

40 ответов

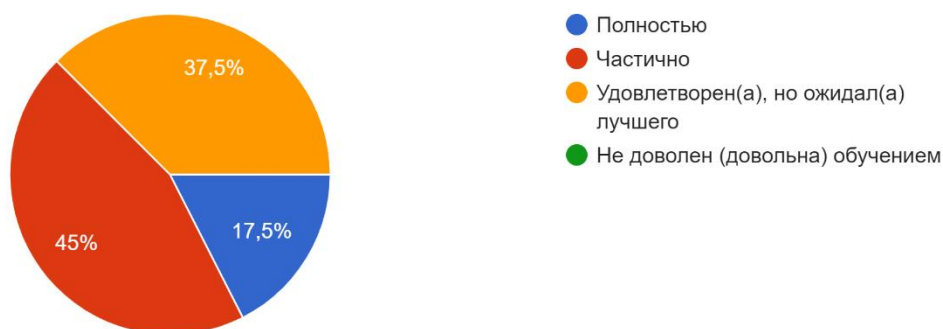


Рисунок 3 – Ответы респондентов на вопрос «Насколько вы удовлетворены обучением в вузе?»

Как видно из рисунка 4, на вопрос «Планируете ли в дальнейшем работать по специальности после окончания вуза?» 77,5 % (33 человека) студентов ответили положительно и 17,5% (7 человек) пока не определились. Уже на этапе опроса можно заметить, что при выборе профессии исследуемые опирались на разные смысловые ориентации и ценности.

Планируете ли в дальнейшем работать по специальности после окончания вуза?

40 ответов

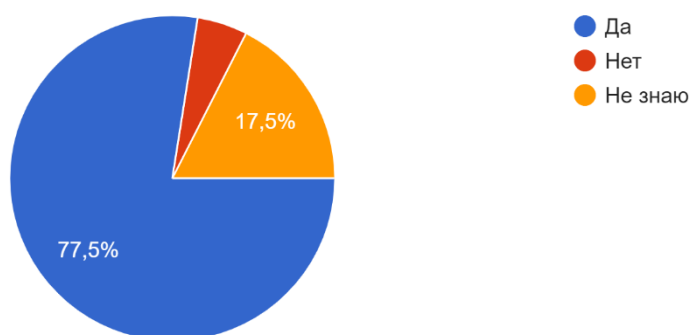


Рисунок 4 – Ответы респондентов на вопрос «Планируете ли в дальнейшем работать по специальности после окончания вуза?»

На следующем этапе респонденты отвечали на вопросы по методике М. Рокича. В данной методике предполагается исследования двух видов ценностей: терминальных и инструментальных. Первый вид отображает индивидуальные стремления личности и смысл его существования. Второй вид демонстрирует, каким образом личность предпочитает достигать поставленных целей.

Исследуемым предлагается проранжировать два списка ценностей от 1 до 18 по порядку их значимости для респондентов, где самое значимой ценности присваивается номер 1 и так далее, а менее значимой – 18.

Выяснилось, что для студентов-психологов значимыми являются ценности, относящиеся к сфере здоровья и близких межличностных отношений (Приложения Б, В). На первое место студенты ставят «Здоровье» - 65 %, на второе - «Уверенность в себе» - 57,5 %, на третье - «Любовь» - 55 %, на четвертое - «Развитие» - 52,5%, на пятое - «Счастливая семейная жизнь» - 50%, на шестое - «Свобода» - 47,5%.

Выбор таких значимых ценностных ориентаций характерен для юношеского возраста, к которой относятся студенты, исследуемой группы. В юношестве на первый план выходят отношения с окружающими, появляются первые чувства. Вместе с тем, возникает потребность в самореализации и развитии. И как отголосок подросткового возраста, одной из значимых ценностей остается свобода. Кроме того, эти ценности являются общечеловеческими. Хотелось бы заметить, что здоровье занимает лидирующие позиции среди всех ценностей. Ведь в последние три года была пандемия, которая отразилась на здоровье всего населения. Как физическом, так и психологическом. Возможно, появление среди значимых ценностей счастливой семейной жизни возникло из-за того, что 90% опрошенных были девушки.

Ценности, связанные с активной жизненной позицией в обществе, такие как: «Активная деятельность», «Интересная работа», «Познание», «Продуктивная жизнь» кажутся для студентов безразличными. Ценность

«Общественное признание» исследуемые отнесли к незначимым. Так же, как и «Жизненная мудрость», «Счастье других» и эстетические ценности «Красота природа и мира», «Творчество» и «Удовольствия». Можно предположить, что студенты-психологи пока больше общечеловеческими ценностями, нежели философскими и глубинными чувствами. Возможно, это связано с тем, что для культурного развития теперь можно не выходить из дома и получить всю информацию из Интернета.

Также на рисунке 5 представлен график динамики средних показателей терминальных ценностей.

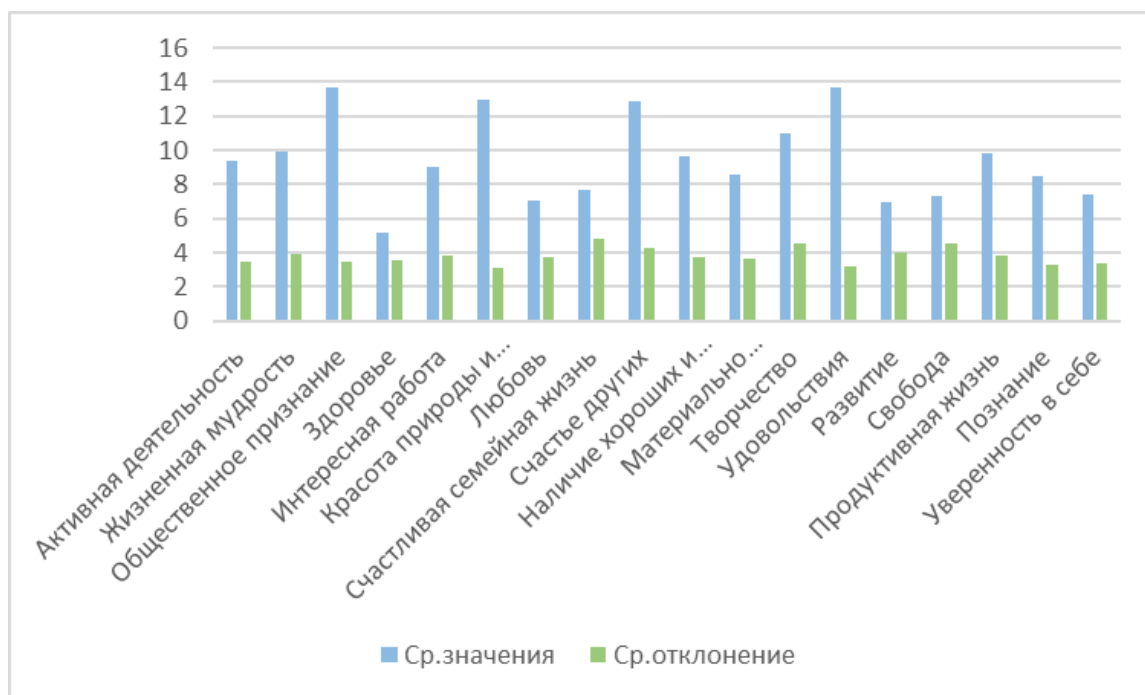


Рисунок 5 – Динамика средних показателей терминальных ценности по методике М. Рокича

В таблице показаны числовые значения показателей терминальных ценностей. Таким образом, среди значимых терминальных ценностей студенты выделили здоровье – 65 % респондентов (26 человек) и развитие – 32,5% (13 человек). К незначимым ценностям 65%(26 человек) отнесли общественное признание, счастье других (60%–24 человека) и удовольствия (65%–26 человек).

Таблица 2 – Средние значения по методике М. Рокича (терминальные ценности)

Терминальные ценности	Среднее значение	n	Динамика
Активная деятельность	9,38	22	+3,48
Жизненная мудрость	9,9	20	+3,96
Общественное признание	13,7	26	+3,45
Здоровье	5,2	26	+3,6
Интересная работа	9,02	18	+3,88
Красота природы и искусства	12,96	11	+3,11
Любовь	7,03	11	+3,88
Счастливая семейная жизнь	7,73	6	+4,85
Счастье других	12,88	24	+4,3
Наличие хороших и верных друзей	9,7	15	+3,7
Материально обеспеченная жизнь	8,55	15	+3,68
Творчество	11,02	10	+4,52
Удовольствия	13,65	26	+3,20
Развитие	6,96	13	+4,05
Свобода	7,30	10	+4,53
Продуктивная жизнь	9,88	18	+3,79
Познание	8,53	22	+3,28
Уверенность в себе	7,38	10	+3,57

На рисунке 6 представлена динамика средних показателей инструментальных ценностей по методике М. Рокича.

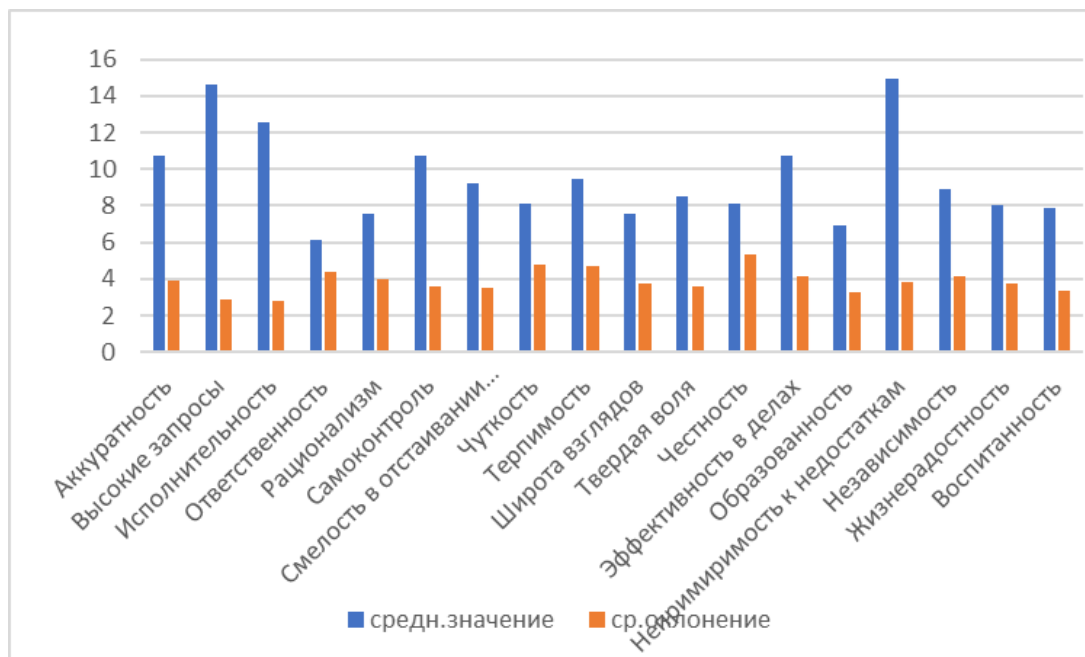


Рисунок 6 – Динамика средних показателей инструментальных ценностей по методике М. Рокича

Проанализировав список инструментальных ценностей будущих психологов. Наиболее значимыми для себя ценностями - средствами достижения поставленной цели студенты назвали «Ответственность» - на первое место - 57,5 %, «Честность» - на второе - 55 %, «Образованность» - на третье - 50 %. Данная информация наглядно отображается на рисунке 6. Кроме того, как видно из таблицы 2, исследуемые высоко оценили традиционные общечеловеческие ценности, такие как: «Чуткость», «Воспитанность» и «Широту взглядов». классические добродетели, присущие традиционному обществу. Незначимыми для студентов оказались такие качества, как «Высокие запросы», «Непримиримость к недостаткам в себе и других», «Исполнительность», «Аккуратность». Можно предположить, что студенты уже имеют в своем арсенале данные качества, поэтому и не поставили высокой оценки.

Как видно из таблицы 3, 60% респондентов (24 человека) считают значимыми такие ценности, как ответственность и незначимыми – высокие запросы и непримиримость к недостаткам (77,5%-31 человек).

Таблица 3 – Средние значения по методике М. Рокича (инструментальные ценности)

Инструментальные ценности	Среднее значение	n	Динамика
Аккуратность	10,76	18	+3,93
Высокие запросы	14,6	31	2,92
Исполнительность	12,55	21	2,77
Ответственность	6,1	24	4,42
Рационализм	7,6	11	3,97
Самоконтроль	10,76	15	3,6
Смелость в отстаивании своего мнения	9,23	16	3,5
Чуткость	8,15	8	4,81
Терпимость	9,48	13	4,73
Широта взглядов	7,6	13	3,75
Твердая воля	8,55	20	3,6
Честность	8,15	5	5,33
Эффективность в делах	10,7	10	4,15
Образованность	6,95	15	3,3
Непримиримость к недостаткам	14,98	31	3,84
Независимость	8,92	15	4,18
Жизнерадостность	8,02	16	3,73
Воспитанность	7,9	18	3,35

На следующем этапе психодиагностика проходила с помощью опросника смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева состоит из 20 утверждений. Данные утверждения, касаются различных сторон жизни и отношения к ним. Испытуемым необходимо оценить степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале.

Анализ результатов тестирования по методике Д.А. Леонтьева (отображен на рисунке 3 и в таблице 3) позволяет сделать вывод о том, что у большинства студентов показатель смысложизненных ориентаций находится

преимущественно в пределах среднего и высокого уровней. Степень выраженности тех или иных шкал отображена на рисунке 7.

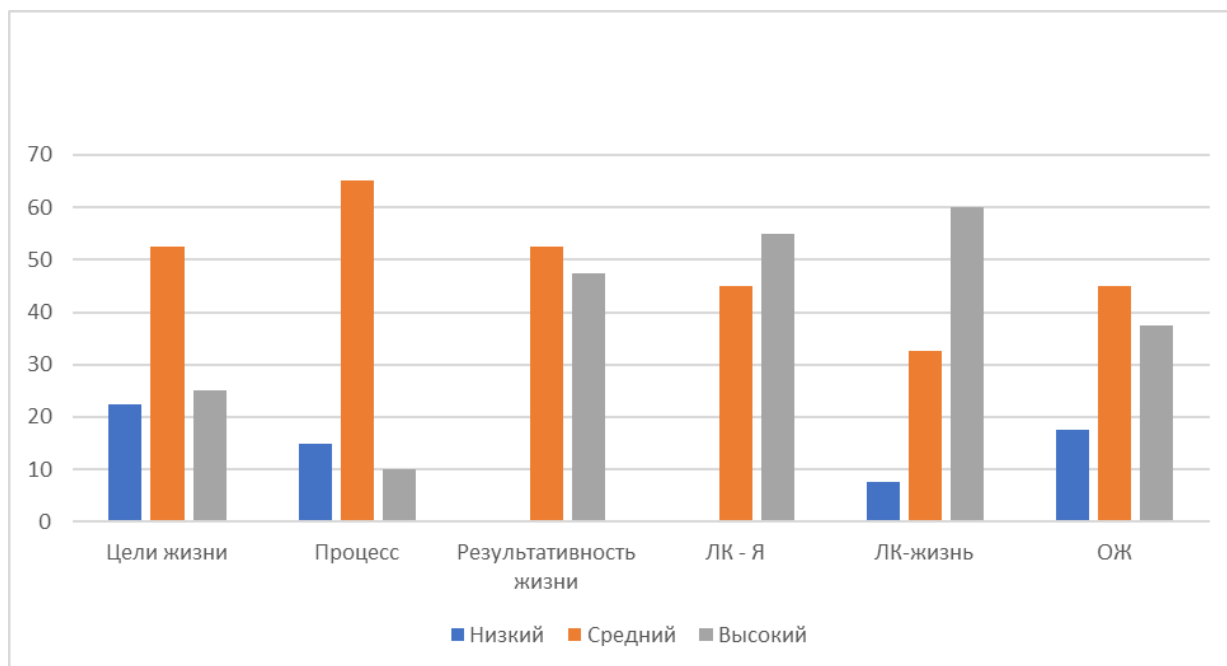


Рисунок 7 – Степень выраженности показателей субшкал теста СЖО
Д.А. Леонтьев

Средний уровень по шкале «Цели в жизни» у большинства респондентов – 52,5% говорит о направленности респондентов на будущее и целеустремленности.

По шкале «Процесс жизни» у большинства испытуемых – 65% тоже средний уровень, это говорит о том, что испытуемые воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом.

По шкале «Результативность жизни» можно увидеть средний уровень у большинства студентов – 52,5% говорит об удовлетворенности данным жизненным отрезком и самореализацией на текущий момент.

По шкале «Локус контроля - Я» получился высокий уровень у большинства исследуемых – 55%. Это свидетельствует о том, что студенты воспринимают себя как сильную и самодостаточную личность.

По шкале «Локус контроля – жизнь» у 60% студентов высокий уровень говорит о том, что данная группа способны принимать самостоятельные решения и воплощать их в жизнь.

Безусловно, среди исследуемых есть респонденты, у которых показатели на низких уровнях. Но их количество не превышает 25% среди всех испытуемых.

Как видно из таблицы 4, у 45% студентов (18 человек) показатели осмысленности жизни находятся на среднем уровне.

Таблица 4 – Результаты средних показателей, полученных по методике СЖО

Показатели	Средние значения	Ср.отклонение	n
Показатель осмысленности жизни	98,7	18,36	18
Цели в жизни	30,2	7,02	21
Процесс жизни	29,28	5,83	26
Результативность жизни	24,5	4,98	21
Локус контроля Я	19,67	4,55	22
Локус контроля жизни	30,35	5,96	21

Самоактуализационный тест САТ Э. Шострома, второй по счету вариант русскоязычной адаптации теста самоактуализации Шострома, разработанный на кафедре социальной психологии МГУ в 1981-84 годах. В процессе адаптации методика Шострома претерпела существенные изменения; фактически, авторами был создан оригинальный психодиагностический инструмент.

Обобщенный анализ средних значений представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты анализа средних показателей по методике САТ

Показатели	Ср.значения	Ср.отклон	Кол-во человек
Поддержка (I)	52,3	8,56	18
Ориентация во времени (Tc)	47,95	7,15	18
Ценностная ориентация (Sav)	48,45	7,66	17
Гибкость поведения (Ex)	49,53	6,77	19
Сензитивность к себе (Fr)	52,83	5,98	21
Спонтанность (S)	51,25	6,97	20
Самоуважение (Sr)	54,4	8,20	15
Самопринятие (Sa)	54,1	9,17	13
Представления о природе человека (Nc)	51	7,46	8
Синергия (Sy)	49	7,27	6
Принятие агрессии (A)	48,57	6,94	19
Контактность (C)	55,6	9,59	22
Познавательные потребности (Cog)	43,95	8,16	14
Креативность (Cr)	52,9	5,69	14

По шкале поддержка у 42,5% студентов наблюдаются высокие результаты, которые свидетельствуют о самоактуализации. Это означает, что респонденты обладают высокой устойчивостью и уверенностью в себе. Самоуважение, самопринятие, контактность, креативность и представления о природе человека также находятся на высоком уровне и свидетельствуют о высокой развитости этих качеств у респондентов.

И, как следствие, характеризуют личность студентов-психологов как самостоятельных, чутких, уверенных в себе, готовых к решению даже самых сложных задач.

Графический анализ средних значений по тесту Э. Шострома представлен на рисунке 8.



Рисунок 8 – Сводный анализ показателей по тесту Э. Шострома

На следующем этапе нами был проведен корреляционный анализ в IBM SPSS Stastic. Интерпретация полученных данных корреляционного анализа, представленных в таблице 6, позволяет сделать следующие выводы.

Таким образом, между гибкостью поведения и осмысленностью жизни наблюдается слабая положительная связь, то есть у студентов с высокой степенью осмысленностью жизни более гибкое поведение ($r > 0,01 \leq 0,29$, $r = 0,256$). Между спонтанностью и осмысленностью жизни наблюдается умеренная положительная связь ($r > 0,30 \leq 0,69$, $r = 0,65$). При этом сильная положительная связь наблюдается между показателями осмысленности жизни и цели в жизни, результативности жизни, локус контроля Я ($r = 0,758$; $r = 0,726$; $r = 0,823$). Исходя из этих данных можно сделать вывод, что гипотеза подтверждается: студенты с высоким уровнем самоактуализации имеют схожие ценностные ориентации и высокий показатель осмысленности жизни. Такие жизненные установки позволяют студентам адаптироваться к изменениям окружающей среды, принимать важные жизненные решения, опираясь на себя. И при этом получать удовольствие от процесса. В случае же возникновения трудных жизненных обстоятельств студенты готовы принять личную ответственность за достижение желаемых результатов.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа по Пирсону СЖО и САТ
 **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Показатели	Значение	Показатель осмысленности	Цели в жизни	Результативность жизни	Процесс жизни	Гибкость поведения
Показатель осмысленности	r	1	0,903	0,892	0,882	0,256
	p	-	<0,001	<0,001	<0,001	0,111
Цель в жизни	r	0,903	1	0,811	0,732	0,261
	p	<0,001	-	<0,001	<0,001	0,096
Результативность жизни	r	0,892	0,811	1	0,825	0,137
	p	<0,001	<0,001	-	<0,001	0,401
Процесс жизни	r	0,882	0,732	0,825	1	0,245
	p	<0,001	<0,001	<0,001	-	0,127
Гибкость поведения	r	0,256	0,267	0,137	0,245	1
	p	0,111	0,096	0,401	0,127	-

В ходе проведения психодиагностических мероприятий и статистической обработки результатов полученных ответов нам удалось выяснить, что при выборе профессии «психолог» респонденты в большей степени опирались на собственные интересы. При этом, на данном жизненном этапе большинство из них довольны своим выбором и планируют в дальнейшем продолжать строить профессиональную деятельность в психологической сфере. После изучения ценностных ориентаций будущих студентов появилась целостная картина образа личности студентов. Таким образом 65% студентов относят к значимым ценностям общечеловеческие ценности такие, как: здоровье, любовь, уверенность в себя. А среди инструментов для достижения целей выбирают такие жизненные ценности, как: ответственность, образованность, честность, чуткость и воспитанность.

Кроме того, анализ смысложизненных ориентаций показал, что подавляющее большинство респондентов (65%) оценивают свою жизнь, как интересную, насыщенную и при принятии решении обладают интернальным локусом контроля, что так же положительно отображается на восприятии жизни.

Подобранные методики исследования смысловых ориентаций, ценностей и показателей самоактуализации помогли создать полную картину личности студента, выявить корреляционные связи между показателями осмысленности жизни и ценностным ориентацией. Полученные данные свидетельствуют о том, что нынешние студенты находятся в благоприятных социально-психологических условиях, способствующих освоению выбранного ремесла. И в результате, наша гипотеза исследования, гласящая, что смысловые ориентации находятся в тесной связи с самоактуализацией личности, а также, что студенты с более высоким показателем осмысленности стремятся к безопасности и стабильности жизни, а также готовностью участников пойти на обдуманный риск для достижения цели – подтвердилась.

Заключение

Теоретическое исследование проблемы смысловых ориентаций и самоактуализации позволило сделать вывод, что на самоопределение человека, его личностное развитие и поведение оказывают влияние цели, идеалы, убеждения и интересы. В студенчестве активно развиваются смысловые ориентации, которые в дальнейшем влияют на успешность самореализации личности.

Проведенное эмпирическое исследование показало, что студенты психологи с более высоким показателем осмысленности стремятся к безопасности и стабильности жизни, а также готовностью участников пойти на обдуманный риск для достижения цели.

Полученные результаты показали, что около 50% студентов обладают высокой самоактуализацией, имеют схожие смысловые ориентации и имеют положительные корреляционные связи с показателями осмысленности жизни и достижением целей.

65% студентов относят к значимым ценностям общечеловеческие ценности такие, как: здоровье, любовь, уверенность в себя. А среди инструментов для достижения целей выбирают такие жизненные ценности, как: ответственность, образованность, честность, чуткость и воспитанность.

Анализ смысловых ориентаций показал, что подавляющее большинство респондентов (65%) оценивают свою жизнь, как интересную, насыщенную и при принятии решения обладают интернальным локусом контроля, что так же положительно отображается на восприятии жизни.

В рамках исследования взаимосвязи смысловых ориентации и самоактуализации студентов психологического факультета ТГУ, были реализованы цели и задачи.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: будущие психологи имеют достаточно высокий уровень осмысленности и обладают

высокой внутренней опорой и готовностью пойти на обдуманный риск для достижения цели.

В качестве рекомендации по развитию профессиональных и личностных качеств будущих специалистов в области психологии, можно предложить следующее: формирование духовных и нравственных ориентиров, работа над самооценкой и уверенностью в себе, упражнения на развитие эмпатии и целеполагания.

В качестве методов коррекции можно использовать: проективные методики, арт-терапию, сказкотерапию, работу в группу, лично-ориентированную терапию, когнитивно-поведенческую терапию.

От того, насколько будущие специалисты в области психологии будут способны осознавать свое состояние и эмоции напрямую зависит эффективность их деятельности и способность к саморегуляции, без которой в столь сложном деле нельзя обойтись.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. М.: Мысль, 1991. С. 19-44.
2. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин. М.: Юнити-Дана, 2013. 112 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл: Академия, 2019. 448 с.
4. Бесаева А. Г. Ценностно-смысловая сфера личности в структуре психологического знания, 2018. [Электронный ресурс] URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostno-smyslovaya-sfera-lichnosti-v-strukture-psihiologicheskogo-znaniya>.
5. Беспутина И. Ф. Формирование смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 106–110.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ переживания критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. СПб. : Питер, 2012. 154 с.
7. Генберг Е. Профессия «Психолог»: чем занимается, сколько получает и где учиться. [Электронный ресурс] URL: <https://checkroi.ru/blog/professiya-psihiolog/>.
8. Гончар С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников / С. Н. Гончар. Текст : непосредственный // Современная психология : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). Пермь : Меркурий, 2012. С. 17-19. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2495/>.
9. Дацишина И. А. Смысл жизни как объект психологического исследования. [Электронный ресурс] URL: <https://akme31.narod.ru/7.html>.
10. Заплата Н. Е., Катунцова В. В. Анализ системы жизненных ценностей юношества на примере студентов направления психологии 2017.

[Электронный ресурс] URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/analiz-sistemy-zhiznennykh-tsennostej-yunoshestva-na-primere-studentov-napravleniya-psikhologii.html>.

11. Казарян, А. А. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов-психологов разных возрастных групп / А. А. Казарян. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 18 (204). С. 438-443. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/204/50113/>.

12. Лебедева Н. Н. Гармонизация педагогической системы ценностного самоопределения старших школьников: монография / Н. Н. Лебедева. М. : Наука Флинта, 2015. 85 с.

13. Левщанова В. В. Тенденции индивидуальных различий смысложизненных ориентаций у студентов-психологов. Мир педагогики и психологии №4(9) Апрель, 2017. [Электронный ресурс] URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/tendentsii-individualnykh-razlichij-smyslozhiznennykh-orientatsij-u-studentov-psikhologov.html>.

14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие / 2-е издание, стереотипное. Москва : Смысл: Академия, 2005. 352 с.

15. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2009. 512 с.

16. Лукьянов А. С. Психодиагностика: курс лекций: учебное пособие; Северо-Кавказский федеральный университет. Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. 325 с.

17. Маслоу А. Мотивация и личность. М.: Питер, 2003. 351 с.

18. Матяш, Н. В. Возрастная психология: учебное пособие/ Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 268 с.

19. Мир педагогики и психологии №4(9) Апрель, 2017. Левщанова В. В., Катунцова В. В. Тенденции индивидуальных различий смысложизненных ориентаций у студентов-психологов. [Электронный ресурс] URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/tendentsii-individualnykh-razlichij-smyslozhiznennykh-orientatsij-u-studentov-psikhologov.html>.

20. Пилишвили Т. С., Савушкина А. И., Данилова А. Л., Соруко Торрес Н. К. Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов // Образование и наука. 2021. Т. 23, № 4. С. 126–156.

21. Потанина Л. Т. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на разных этапах онтогенеза. Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2011. № 4. С. 69-75.

22. Почтарева Е. Ю. Ценностно-смысловая сфера личности: сущность, детерминанты, механизмы развития // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. Вып. 4. С. 563–575. [Электронный ресурс] URL: <http://philsoc.psu.ru/vestnik/183-nauka/vypusk-4-32-2017/psikhologiya/843-tsennostno-smyslovaya-sfera-lichnosti-sushchnost-determinanty-mekhanizmy-razvitiya>.

23. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Изд. Институт общегуманитарных исследований, 2016. 258 с.

24. Роженцова О. Профессия психолога: как им стать и сколько можно зарабатывать. А еще чем психолог отличается от психотерапевта и психиатра. 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.rbc.ru/life/news/631889fb9a794732c78ad428>.

25. Саковская О. Н. Ценностные детерминанты предпочитаемых копинг-стратегий // Вестник Ярославского государственного (41). С. 99-102. [Электронный ресурс] URL: <http://j.uniyar.ac.ru/index.php/vyrgu/article/viewFile/554/465>.

26. Самыкина Н. Ю. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации. Самара: Изд-во «Универсгрупп», 2007. 148 с.

27. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений: учеб. пособие для вузов. М.: Изд-во Трикта, Академический проект. 2004. 256 с.

28. Франкл В. О смысле жизни. Изд-во «Альпина нон-фикшн». 2022. 164 с.

29. Хайбулаева А. Г. Динамика ценностных и смысложизненных ориентаций молодежи в полиэтнической образовательной среде: дисс. канд. психол. наук. М., 2015. 194 с.
30. Чудновский В. Э. К проблеме адекватности смысла жизни. // Мир психологии. 1999. № 2. С. 74-80.
31. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. 204 с.
32. Rokeach M. The nature of human values / M. Rokeach. N.Y.: FreePress, 1973.

Приложение А

Анкета для респондентов

Уважаемый респондент!

Мы проводим исследование среди студентов психологического факультета. Перед тем как приступить к тестам, прошу Вас заполнить анкету. Эти данные нужны для обработки результатов и статистики.

Анонимность и конфиденциальность гарантируется.

1. Как вас зовут?
2. Ваш пол?
 - мужской
 - женский
3. Ваш возраст:
 - 18-19
 - 20-21
 - 22-24
4. На каком курсе учитесь?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
5. Почему вы выбрали профессию психолога?
 - Моя подруга/друг очень интересуется психологией и поступил(а) на этот факультет. Вот я и поступил(а) за компанию.
 - Мои друзья говорят, что ко мне всегда можно обратиться по любому вопросу и я дам дельный совет. Вот я и решил(а) стать психологом
 - Моя мама работает психологом и мне захотелось продолжить семейное дело
 - Мне очень нравится, когда получается чем-то помочь людям.
 - Мне еще в школе нравились уроки психологии, проводимые тренинги, я читал(а) рекомендованные книги по психологии. Вот и решил(а) поступить на психологический факультет.

Продолжение Приложения А

- У меня были сложные жизненные ситуации, которые я решил(а) с помощью психолога.
 - Я очень хочу овладеть энергией и научиться влиять на людей, их мысли и поступки.
 - Я мечтаю жизнь всех людей сделать счастливой!
 - Эта профессия сейчас популярна. Психологи хорошо зарабатывают
6. Как семья и близкие отнеслись к вашему желанию стать психологом?
- Поддержали, одобрили выбор
 - Поддержали, но хотели другой профессии для меня
 - Были против
 - Отнеслись нейтрально
7. Сейчас вы обучаетесь психологии в вузе: что изменилось в вашем представлении о психологии и психологах?
- Мне всё нравится, хочется ещё больше изучать профессиональную литературу
 - Мне не нравится. Это не то, что я ожидал(а).
8. По вашему мнению, что повлияло на эти изменения?(ответ в свободной форме)
9. Насколько вы удовлетворены обучением в вузе?
- Полностью
 - Частично
 - Удовлетворен(а), но ожидал(а) лучшего
 - Не доволен (довольна) обучением
10. Планируете ли в дальнейшем работать по специальности после окончания вуза?
- Да
 - Нет
 - Не знаю

Благодарим за участие в опросе!

Приложение Б

**Результаты ранжирования терминальных ценностей
по методике М.Рокича**

Таблица Б.1 – Результаты ранжирования терминальных ценностей по методике М.Рокич

Место	Название ценности	Проценты
Значимые		
1	Здоровье	65%
2	Уверенность в себе	57,5%
3	Любовь	55%
4	Развитие	52,5%
5	Счастливая семейная жизнь	50%
6	Свобода	47,5%
7	Материально обеспеченная жизнь	37,5%
Безразличные		
8	Активная деятельность	55%
9	Познание	55 %
10	Интересная работа	45%
11	Продуктивная жизнь	47,5%
12	Наличие хороших и верных друзей	37,5%
Незначимые		
13	Общественное признание	65%
14	Удовольствия	65%
15	Красота и природа искусства	60%
16	Счастье других	57,5%
17	Жизненная мудрость	35%
18	Творчество	30%

Приложение В

**Результаты ранжирования инструментальных ценностей
по методике М. Рокича**

Таблица В.1 – Результаты ранжирования инструментальных ценностей по методике М. Рокича

Место	Название ценности	Проценты
Значимые		
1	Ответственность	57,5%
2	Честность	55%
3	Образованность	50%
4	Чуткость	47,5%
5	Воспитанность	45%
6	Широта взглядов	42,5%
Безразличные		
7	Эффективность в делах	50%
8	Твердая воля	47,5%
9	Жизнерадостность	42,5%
10	Рационализм	40%
Незначимые		
11	Высокие запросы	82,5%
12	Непримиримость к недостаткам	77,5%
13	Исполнительность	50%
14	Аккуратность	50%
15	Независимость	40%
16	Самоконтроль	42,5%
17	Терпимость	42,5%
18	Смелость в отстаивании своего мнения	37,5%