



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование ценностных ориентаций подростков

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

76,4 % авторского текста
Работа рекоменду. к защите
рекомендована/не рекомендована
« 19 » 01 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О. А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-310-270-2-1
Матвеева Мария Владимировна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,
доцент, зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Феномен ценностных ориентаций в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности ценностных ориентаций подростков.....	12
1.3 Модель формирования ценностных ориентаций подростков.....	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ.....	28
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ ...	48
3.1 Программа формирования ценностных ориентаций подростков.....	48
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	57
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям, подросткам по формированию ценностных ориентаций подростков.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования ценностных ориентаций подростков.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ценностных ориентаций подростков.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования ценностных ориентаций подростков.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования ценностных ориентаций подростков.....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения.....	127

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Наше современное общество заметно трансформируется, причинами чего служат, как и реформы в политической, социальной, экономической плоскостях, бурный рост технологий информационной направленности, так и противоречивость духовных ценностей, снижением роли культурных норм, выбором в пользу материальных ценностей.

Такие условия подталкивают человека к потере общечеловеческих ценностей. Подрастающее поколение наиболее восприимчиво данной тенденции, молодые люди в силу возраста не в силах адекватно оценить появившиеся явления. Специфика подросткового возраста заключается в сильной восприимчивости к любому внешнему влиянию.

Исследование граней ценностно-смысловой направленности личности выступает приоритетной сферой психологии. Особенности подросткового возраста выражаются в заметных изменениях самосознания, физиологического развития, неустойчивости и изменчивости эмоционально-волевого склада. У подростков повышается тревожность, появляется порывистость характера, зарождается изменчивое понимание своего «я», образуются сложности в самопрезентации и самовосприятии. По этой причине представляет крайне важным вопрос максимально ответственного подхода к проблеме воспитания и формирования ценностных ориентаций у современных подростков.

Проблема развития ценностных ориентаций междисциплинарная и имеет богатую историю. Серьезное значение в вопросе ценностных ориентаций имеют труды таких авторов, как И.С. Артюхова, И.С. Кон, В.М. Кузнецов, А.В. Мудрик и др. В научной литературе особенности ценностных ориентаций подростков рассматриваются в работах Ю.Л. Азарова, Ш.А. Амонашвили, Н.И. Болдырева, Б.Т. Лихачева,

Н.Д. Никандрова, Т.И. Петраковой, К.Д. Ушинского, Н.П. Шитяковой, Н.Е. Щурковой и др.

Среди научных источников выявлено большое разнообразие работ, посвященных общим закономерностям культурных процессов и связанных с ними особенностей формирования ценностей школьников подросткового возраста. Несмотря на то, что проблема формирования ценностных ориентаций подростков является одной из важнейших задач современного образования, она недостаточно разработана в научной литературе. Актуальность определила выбор темы исследования «Формирование ценностных ориентаций подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков.

Объект исследования: ценностные ориентации подростков.

Предмет исследования: формирование ценностных ориентаций подростков.

Гипотеза исследования:

1) в структуре ценностных ориентаций подростков преобладают ценности высокого уровня осмысленности жизни, но духовные ценности, ценности образования, организованного досуга и ценности нравственных качеств личности не являются значимыми;

2) формирование ценностных ориентаций подростков будет эффективным, если будет создана и реализована психолого-педагогическая программа формирования ценностных ориентаций подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен ценностных ориентаций в психолого-педагогической литературе.

2. Описать особенности ценностных ориентаций подростков.

3. Разработать и апробировать модель формирования ценностных ориентаций подростков.

4. Выявить этапы, методы и методики исследования ценностных ориентаций подростков.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента по исследованию ценностных ориентаций подростков.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования ценностных ориентаций подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям, подросткам по формированию ценностных ориентаций подростков.

Теоретико-методологическая основа исследования. Для решения задач и подтверждения гипотезы исследования были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические методы: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

– «Ценностные ориентации» М. Рокича;

– «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования выражается в систематизации исследовательского опыта отечественных и зарубежных авторов о проблеме формирования ценностных ориентаций у современных подростков.

Практическая значимость исследования заключается в повышении эффективности формирования ценностных ориентаций подростков за счет внедрения в образовательный процесс учебного заведения психолого-педагогической программы. Материалы исследования могут быть использованы при планировании и подготовке классных часов в школе, а

также при составлении тренинговых программ при работе с подростками, в индивидуальном и семейном консультировании родителей.

Экспериментальная база исследования – Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» города Челябинска. Участие в исследовании приняло 20 подростков – 10 девушек и 10 юношей в возрасте 14-15 лет.

Структура и объем исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, содержащего семьдесят пять источников, и пять приложений.

Апробация результатов исследования в электронном научно-практическом журнале «Трибуна ученого» по теме «Исследование ценностных ориентаций подростков» в феврале 2022 года.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен ценностных ориентаций в психолого-педагогической литературе

Феномен ценностных ориентаций отличается мультипарадигмальным характером. В зависимости от актуального интереса каждого конкретного исследования, ценностные ориентации могут быть рассмотрены в зеркале философии, психологии, социологии, экономики, а также ряда других общественных наук [38].

Д.А. Леонтьев подходил к проблеме ценностей в разрезе междисциплинарного исследования, описывая три проявления ценностей:

1. Общественные идеалы как обобщенные представления о совершенстве в различных сферах общественной жизни.

2. Предметно-воплощенные ценности как произведения материальной и духовной культуры человечества.

3. Личностные ценности.

Автор конкретизирует также современные методологические подходы анализа понятия «ценности», а именно: феноменологический, социологический, экзистенциалистический, синергетический, позитивистский, персоналистический онтологизм, социокультурный подход, прагматический, бихевиористский, социально-психологический, постмодернистский [38].

Становление ценностей как научной категории происходило, прежде всего, в русле философских наук, открывая тем самым аксиологическое направление изучения внешней реальности и внутреннего мира человека. Высказывания о различных видах ценностей можно встретить уже у античных философов, а также средневековых мистиков и философов эпохи Просвещения (Сократ, Аристотель, Платон, Фома Аквинский, Н. Макиавелли, Р. Декарт и др.). Проблему познания ценностей ставит И.

Кант. Г. Лотце трактует ценность как «метафизический атрибут бытия». Интерпретируя работы Ф. Ницше, М. Хайдеггер пишет, что «сущность ценности в том, что она – точка зрения, сопряженная со шкалой числа и меры» [65].

Для философии ценность – это, прежде всего, понятие, обозначающее оценочное восприятие и значимость для индивида какого-либо объекта, а также нормативный, «предписательный» аспект жизнедеятельности [1].

Понятие ценностной ориентации входит в социальную психологию в виде противоположного понятия философской дефиниции «ценность» по причине практико-ориентированного вектора. Учитывая данный подход, заключаем, что «ценностная ориентация – это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров» [26].

На наш взгляд, в данном исследовании необходимо сделать упор на ценностные ориентации с точки зрения психологической категории. В данном направлении категория ценностных ориентаций изменялось постоянно и часто ввиду генезиса разных течений.

Гуманистическое направление (А. Адлер, Э. Фромм, К. Хорни) смысловые образования затрагивает с точки зрения высших ценностей человека, которые определяются регулятивной функцией [3].

Психология экзистенциализма логотерапия определяют ценности в разрезе смысловой универсальности, которая свойственна большим общественным группам во всей истории человечества [64].

Отечественные психологи руководствуются такими категориями как «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев), «динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев) и «доминирующее отношение» (В.Н. Мясищев).

Д.А. Леонтьев трактует ценности через призму теорию трех форм, поочередно сменяющих друг друга:

1. Социальные идеалы как результат создания социальным сознанием в виде системного видения совершенства в разнообразных сферах жизнедеятельности.

2. Предметное воплощение ценностей как результат деятельности определенных людей.

3. Мотивационные структуры личности как результат социальных идеалов в собственной жизни конкретного человека [38].

Вторая половина двадцатого столетия характеризуется окончательным формированием дефиниции ценностных ориентаций. Можно заключить, что под рассматриваемой категорией выступают цели, стремления и идеалы конкретной личности или общественных групп, имеющие системно-интегративный характер [30].

М. Рокич, исследуя ценностные ориентации, выделяет терминальные ценности с точки зрения убеждений, что «конкретная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться» [Цит. по: 13]. Инструментальные ценности М. Рокич характеризует тем, что «какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях» [Там же].

Ученый разграничивал цели и средства в разрезе ценностей, что послужило основанием классификации ценностей на терминальные и инструментальные. Под терминальными выражается система убеждений о том, что конкретная конечная цель существования и есть вектор стремления к ней для каждого определенного индивида. Особенность ценностей терминальных – это факт устойчивости, стабильности в отличие от инструментальных. Под инструментальными ценностями видятся убеждения о предпочтительном образе действий, как в разрезе личной направленности, так и в разрезе общественной [29].

Представляет интерес течение универсального содержания и структуры ценностей, авторы которого – это Ш. Шварц и У. Бильски.

Согласно теории Ш. Шварца почвой ценностной ориентации являются желаемые цели, варьирующиеся в зависимости от градуса важности, и направляющие индивида на систему деяний. Категория целей входит в десятку мотивационных типов, которой характерна цикличность в системе зарубежных исследований [48].

Грандиозный интерес психологов к прикладному изучению ценностно-смысловой категории был вызван именно исследованиями М. Рокича. Как следствие были выработаны классификации ценностей и ценностных ориентаций по нескольким определяющим факторам-признакам:

- биполярные критерии культуры (В. Бейкер, Р. Инглхарт);
- универсальные слагаемые сути смысловых образований личности (В. Билски, Г. Триандис, Ш. Шварц, Ч. Хэмпден–Тернер);
- иерархическая система (С.Ф. Анисимов, Д.А. Леонтьев);
- основа личностно-смыслового образования направленности (С.С. Бубнова, В.Ф. Глушкова, Е.М. Дубовская, И.В. Дубровина);
- суть объектов, субъект отношения (Т.В. Бутковская, Н.И. Лапин, Р.К. Хабибулин);
- регулятор общественного поведения (Г.Э. Белицкая, М.И. Бобнева, В.Л. Оссовский);
- форма проявления общественного отношения (А.С. Залесский, М.Н. Карпенко, В.Ф. Сержантов) [36].

В психологическом словаре дефиниция «ценностные ориентации» описана как «компонент направленности личности и предрасположенность к восприятию условий жизни и деятельности в их субъективной значимости» [60]. Другими словами человек может разделять ценности на материальные и духовные. Значит, они представляют собой фундамент установок для выработки решения и упорядочения образа действий.

Категория «ценностные ориентации» идет бок о бок дефиницией «установка», т.к. представляет собой систему установок, согласно которых

человек принимает существующую ситуацию и определяет конкретный форму деятельности [33]

При появлении необходимости ее удовлетворения, личность попадает в пространство из четырех условий:

- фиксированные стереотипы (поведение);
- социальные стереотипы (поступок);
- базовые стереотипы (интерес личности);
- ценностные стереотипы (цели в жизни) [70].

Также необходимо заострить внимание на категории «ценность». Анализ литературных трудов позволяет заключить, что насчитывается огромное разнообразие дефиниций «ценность», в которых выделяется широкий смысл, при этом есть характерная особенность – обязательный вектор мотивационного процесса.

Отметим определение Э. Толмена, в котором автор выделяет ценность как престижность целевого конструкта, т.к. одновременно с потребностью ценность толкует востребованность цели [27].

Если рассматривать более глобальные дефиниции категории «ценность», то в них внимание обращается на изучаемом подходе, что в свою очередь, определяется как:

- социальный паттерн на основе продуцированного обществом сознания с качественными характеристиками должного в разнообразных областях жизни (общечеловеческие, исторические достояния, традиции);
- ценности материального и духовного наследия или свершившихся подвигов человечества;
- общественная система ценностей в разрезе индивидуального поведения и образа жизни отдельно взятого человека.

На основе сделанного анализа дефиниции «ценности» в литературных источниках, резюмируем, что под исследуемым понятием будем рассматривать материальные или идеальные элементы, наделенные

конкретным смыслом для человека с точки зрения удовлетворения его потребностей и интересов [40].

Труды как отечественных, так и зарубежных специалистов позволяют заключить, что ценностные ориентации выступают как несомненно главные, необходимые звенья структуры личности. При этом, ценностям, как и прочим социально-психологическим образованиям, которые находят свое выражение во многих сферах человеческой жизнедеятельности, свойственна регулятивная опция поведения [34].

Таким образом, ценностная ориентация – это воссоздание в сознании личности ценностей, принятых человеком как стратегических жизненных целей и общих мирозерцательных целеуказателей.

Ценностные ориентации занимают верхний ярус традиционной композиции и являются центральным звеном процесса регуляции поведения. Ценностные ориентации генерируют мировосприятие человека, устанавливают степень этических норм, духовности, нравственности, благородства и др. В процессе развития ценностных ориентаций у личности устанавливаются конкретные привычки, умения, манеры, стандарты поведения, формы коммуникации с окружающими – стиль поведения, образ действий человека в целом.

1.2 Особенности ценностных ориентаций подростков

Подростковые годы – это жизненный период, в процессе которого дети шаг за шагом становятся взрослыми, это период перехода от детства к взрослости. Собственно по этой причине данный этап характеризуют переходным.

В исследуемом возрасте происходит становление осознания себя в обществе, понимание и принятие законов поведения и правил общения, взаимодействия с окружающими. В этот период взрослеющего человека очень волнуют общественные проблемы, ценности, формируется жизненная позиция. Становится важным порыв к самоактуализации

собственных навыков, умений и способностей. Подросток уже сам может различать то, что ему на самом деле интересно, чему бы он желал посвятить себя в будущем [35].

Будучи подростком у ребенка случается аннулирование предыдущих ценностей и устремлений, у него появляется фундамент для создания и организации своего «завтра». Подросткам свойственно происходит диверсификация и приращение жизненных областей, образование общественных, групповых, индивидуальных, познавательных и эмоциональных обоснований и идей. Подростки приступают к пониманию важности и способности перестройки и углубления жизненной сути и освоения опытом. В исследуемый возрастной отрезок они открывают собственное «я», раскрывают свою философию, мировосприятие, принимают и понимают собственные мотивы и стремления [43].

В сложный период перехода к юношеству устанавливается новый уровень, при котором подросток осознает перемену условий и мерил для оценки социума, собственного «я», коммуникаций с окружающими, самоотношения [62].

Согласно Э. Эриксону становление личностной идентичности, ощущения преемственности, сходства, выявление своего «я» – главный отличительный процесс исследуемого периода. По этой причине подростков сильно увлекает перспектива обнаружить что-то новое о себе, о своих способностях [Цит. по: 14].

Л.С. Выготский на основе своего культурно-исторического подхода писал, что у подростков происходит понимание, становление и генезис собственного внутреннего мира, появление жизненной стратегии, которой в будущем подросток будет придерживаться. В подростковые годы появляются положения, причины и предыстория образования жизненного смысла, создания личности и эволюция мировосприятия.

В данном возрасте появляется необходимость изучения собственных особенностей с психической и физической сторон, она реализуется за счет

рефлексии. В исследуемый период случается появление жизненной стратегии и расширяется представление о смысле жизни. Л.С. Выготский и его сторонники, продолжатели исследуют психическое развитие как этап заметных перемен, появляющихся за счет принятия опыта общества. Ученый считал изменение системы потребностей, побуждений, пересмотр и преобразование ценностей прочным фундаментом в процессе превращения из одного возрастного периода в другой [11].

Л.И. Божович видит прочную связь между категориями «самоопределение» и «формирование смыслов», заключая, что одним из главных новообразований у подростка выступает необходимость в самоопределении. Поскольку она подразумевает смысловое поле, а именно систему мотивов поведения, понятие о ценностях, о себе и о социуме [5].

Л.И. Божович указывает на то, что переходу к подростковому возрасту свойственна значительное, яркое изменение внутренних постулатов, т.к. вектор в будущее представляется для подростков принципиальной базой ориентации человека. Сложность с выбором профессиональной деятельности, жизненной позиции в будущем выступает важным вопросом для подростков [Цит. по: 15].

Схожего мнения придерживается И.В. Дубровина, отмечая появление не именно самоопределения, а психологической готовности к данному самоопределению. Под ней И.В. Дубровина видит становление сознательно отобранных представлений о системе собственных прав, ответственности, моральных убеждениях, обязанностях, другими словами – о конкретных психологических постулатах, позволяющих в будущем обеспечить сознательный активный жизненный путь [21].

Таким образом, в подростковом возрасте создается необходимость в самоопределении, которое, в свою очередь, в юношеском возрасте уже полностью организуется [Цит. по: 58].

И.В. Дубровина отмечает, что самоопределение и формирование смысложизненных ориентаций, свойственных периоду подростковому,

выстраивает личностную зрелость индивида. По результатам ее экспериментальных работ было выявлено, что у большинства респондентов ценностные ориентации формируются только в подростковом возрасте. К концу юношеского периода ценностные ориентации уже сформированы, и, как следствие, появляется очередное новообразование – выработка зрелых жизненных планов [21].

И.В. Дубровина видит самоопределение как точку отчета в подростковом возрасте, поскольку именно в этом возрасте у ребят устраивается не профессиональное и личностное определение, а психологическая готовность к нему, подразумевающая следующие конкретики:

1. Развитость и выстроенность самосознания и других психологических структур на должном уровне.

2. Содержательная насыщенность, образованная как итог развитости потребностей.

3. Формирование индивидуальности личности, возникающее как итог развитости способностей и интересов [21].

К. Обуховский констатировал, что одной из главных потребностей личности выступает понимание и принятие предназначения собственного жизненного пути, конкретика целей, определяющих направленность личности и мотивы поведения. Впервые человек начинает думать о смысложизненных ориентациях именно будучи подростком, при этом не стоит полагать, что жизненный смысл к юношескому возрасту окончательно сложится и оформится [Цит. по: 49]. У юношей потребность в усложнении и преобразовании жизненного смысла только прогрессирует. Не стоит утверждать, что смысл жизни не подвергнут изменениям, он не остается постоянным, твердым и стабильным на протяжении всей жизни. Смысл жизни – подвижная, меняющаяся конструкция, которой свойственны правки, перемены, превращения на всем жизненном пути [Цит. по: 23].

По мнению Б.С. Братуся, внутренние психологические пути становления концептуального поля благополучного, здорового подростка и неблагополучного, зависимого подростка могут и зачастую расходятся. Исследуемому возрасту характерно устремление к ориентации, свойственной большинству членов коллектива, которая зависит от внешнего окружения, сложившимся коммуникациям [7].

У здорового подростка наблюдается дифференциация моральных оценок, заключающихся в слаженной системе идеалов; у благополучных подростков устанавливается и принимается ими абсолютно новый уровень позиций к окружающими и картине мира в целом [39].

Неблагополучным подросткам это не характерно по причине зависимости от окружающих, коллектив ограничивает смысловую сферу группоцентрической ориентацией. Как результат подросток развивается не в векторе к обществу, а замыкается во внутригрупповой системе. Бывают случаи, когда есть место противоречия ценностных ориентаций и общепринятых ориентаций. Со временем коллектив уже не выступает центральной частью для подростка. В частности, наблюдается процесс выхода из своего смыслового поля в поле более свойственное конкретной ситуации. Данный выход Б.С. Братусь называет феноменологией «снижения», «уплощения» личности [7].

По результатам исследований ценности смысложизненных ориентаций подростков как психологического механизма становления Я-концепции Т.А. Попова продемонстрировала, что у современного подростка огромную роль в жизневосприятии играют коммуникативные, статусные, гедонистические, семейные категории [50].

Г.А. Вайзер выделяет новообразование подросткового возраста – смысл жизни, который складывается через призму жизненной цели и задач, согласованных с будущим. В становлении смысла жизни важно учесть работу по самоопределению, подразумевающую формирование личности, четкую дефиницию мотивов поведения [Цит. по: 22].

Согласно В.С. Мухиной рефлексия человека – это главный исходный пункт формирования у подростковой личности, при которой появляется тенденция, готовность понять собственное я, оформить свое предназначение. Подросток основательно, активно и со всей серьезностью начинает саморазвитие и формирует собственные рефлексивные способности [42].

Смысложизненными установками выступают жизненные цели, полнота образа жизни или достаточность от самореализации. Данные три ранга можно привязать к системе: будущее (непосредственно цель), настоящее (сам процесс) и прошлое (имеющийся опыт, результат). Смыложизненная установка основывается в подростковые годы, т.к. данный период является очень восприимчивым для формирования главных личностных критериев [57].

Взрослея, подросток начинает активно искать перспективы и векторы жизненного смысла, наступает необходимость изменений, появляются новые возможности [16]. Подросткам характерна обостренная степень избирательности, противоречивости, запутанности, а также последовательности и системности информации, отслеживается смена критериев оценки, совершенствуются навыки анализа и трактовки деятельности индивида. Взросление обязательно характеризуется принятием ответственности [41].

Д.И. Фельдштейн отмечает становление у подростка нового социального положения, при котором он принимается себя как члена конкретного социума. Все зависит от принятой подростком общественной ориентации на данном этапе. Такое положение демонстрирует важность разработки психологической базы воспитательных действий, которые обращены в развитие подростка. Д.И. Фельдштейн говорит о важности деятельностного подхода в подростковом возрасте, поскольку развитие личности – это целый процесс, движущей силой которого выступает разрешение внутренних противоречий, а также изменение

непосредственно вида деятельности, влекущего за собой перемену устоявшихся потребностей и появление новых интересов. Д.И. Фельдштейн обращает внимание на необходимость выявления векторов и механизмов развития личности в процессе исследования смены видов деятельности [Цит. по: 25].

Таким образом, было выявлено, что становясь подростком личность уже имеет предпосылки для проявления психологического новообразования – смысла жизни, формирующееся с учетом развития центрального побуждения, определения и построения основной цели, устремленное на далекое будущее. Изучив мнения российских зарубежных авторов, можно резюмировать, что в исследуемом возрасте начинает складываться смысл жизни, возникает определение и эволюция ценностных ориентаций. Сортировка и фильтр ориентаций подростка обусловлен тем, как протекало его детство, характером коммуникаций с родителями, социумом. У современного подростка важную роль в представлениях о смысле жизни играют коммуникативные, статусные, гедонистические, семейные категории. Преобладают такие ценностные ориентации, как:

- процесс самоопределения, становление личности;
- насыщенность жизни или удовлетворенность самореализацией;
- важность жизненной цели и задач, связанных с будущим;
- качественное общение и совместная деятельность с окружающими.

1.3 Модель формирования ценностных ориентаций подростков

С учетом и на основе результатов проведенного теоретического исследования, представленного ранее, нами была сконструирована модель формирования ценностных ориентаций подростков.

Формирование ценностных ориентаций мы видим как поэтапный, организованный процесс, который носит закономерный, целенаправленный, управляемый, непрерывный, поступательный характер;

– последовательная смена состояний в развитии конкретного явления, его ход развития [45, с. 627].

Модели данного класса широко используются в педагогике и психологии по причине того, что предметом модели выступает непосредственно образовательный процесс, следовательно, практически любой ее феномен характеризуется процессуальными свойствами и может быть представлен в рамках конкретной процессной модели [69].

Формирование направлено на избирательный выбор подкрепления с целью преобразования существующих простых моделей поведения в более сложные паттерны реагирования [9].

Модель – это упрощенное представление реального устройства и/или протекающих в нем процессов, явлений. Это практическое описание того, как что-то действует, конечная цель которого использование на практике [37].

Для разработки модели формирования ценностных ориентаций подростков необходимо составить «дерево целей». При составлении «дерева целей» мы опирались на системный подход к процессу научного целеполагания, разработанный В.И. Долговой. Под моделью В. И. Долгова подразумевает «знаковый образ системы, в котором фиксируются ее наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом» [19, с.219].

Построение дерева целей неизбежно должно заключать в себе две следующие операции:

- декомпозиция, подразумевающая этап выделения компонентов;
- структуризация, характеризующаяся этап выделения связей между сформированными компонентами [19].

После первого этапа – определения генеральной цели – произведем разделение общей цели на подцели первого уровня, далее произведем разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня, после

чего последует разделение подцелей второго уровня на более детальные составляющие.

«Дерево целей» формирования ценностных ориентаций подростков представлено на рисунке 1.

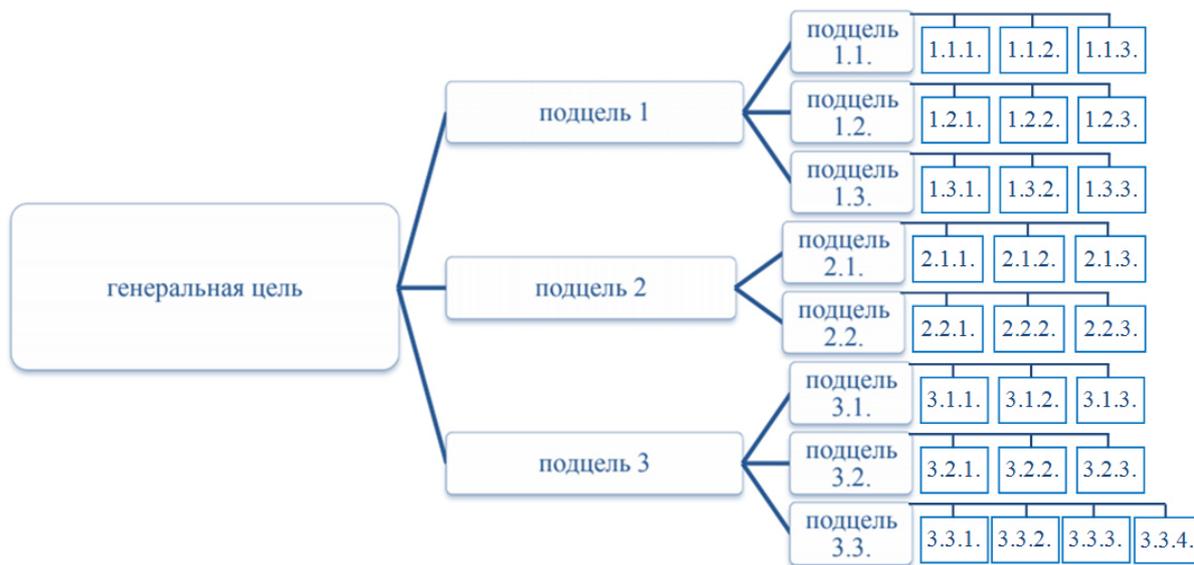


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования ценностных ориентаций подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования ценностных ориентаций подростков.

1. Проанализировать теоретические основы исследования ценностных ориентаций подростков.

1.1. Проанализировать феномен ценностных ориентаций в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Определить подходы к анализу понятия «ценности».

1.1.2. Описать формы существования ценностей.

1.1.3. Представить классификации ценностных ориентаций.

1.2. Выявить особенности ценностных ориентаций подростков.

1.2.1. Охарактеризовать особенности подросткового возраста.

1.2.2. Определить возрастные потребности подростков в формировании смысложизненных ориентаций.

1.2.3. Описать смысловые сферы благополучного, здорового подростка и неблагополучного, зависимого подростка.

1.3. Разработать и апробировать модель формирования ценностных ориентаций подростков.

1.3.1. Составить «дерево целей» с учетом принципов формирования.

1.3.2. Разработать четырехэтапную модель формирования ценностных ориентаций подростков.

1.3.3. Дать характеристику каждому этапу разработанной модели.

2. Организовать исследование ценностных ориентаций подростков.

2.1. Определить и описать этапы, методы и методики исследования ценностных ориентаций подростков.

2.1.1. Представить описание поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего этапов исследования.

2.1.2. Дать характеристику теоретических, эмпирических и математико-статистических методов исследования.

2.1.3. Раскрыть особенности использования психологических методик исследования – «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента по исследованию ценностных ориентаций подростков.

2.2.1. Представить выборку респондентов с описанием их успеваемости, психологического климата, семейного статуса.

2.2.2. Описать специфику проведения исследования.

2.2.3. Представить графически результаты проведенных методик, сформулировать выводы.

3. Провести опытно-экспериментальную работу по формированию ценностных ориентаций подростков.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования ценностных ориентаций подростков.

3.1.1. Определить цель и задачи формирующей программы.

3.1.2. Описать методы, формы и части программы формирования ценностных ориентаций подростков.

3.1.3. Представить содержание работы по формированию ценностных ориентаций подростков по каждому занятию.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.1. Провести повторную диагностику по методикам «Ценностные ориентации» М. Рокича и «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

3.2.2. Сравнить результаты изменения ценностей до и после формирующего эксперимента.

3.2.3. Проверить достоверность выдвинутой гипотезы.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям, подросткам по формированию ценностных ориентаций подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам в вопросе формирования ценностных ориентаций подростков в условиях школьной среды.

3.3.2. Представить пути и средства формирования системы ценностей у подростков в семье.

3.3.3. Разработать технологическую карту внедрения.

3.3.4. Предложить подросткам разработки психологов по формированию ценностных ориентаций.

Назовем принципы формирования:

1) единство коррекции и развития (решение о нужности формирования исключительно с учетом результата психолого-педагогического анализа условий развития подростка) [46, с. 41];

2) единство возрастного и индивидуального в развитии (формирование желаемого поведения с учетом знаний закономерностей психического развития подростка) [2, с. 42];

3) единство диагностики и формирования развития (формирование с обязательным учетом диагностики вероятностного прогноза развития подростка) [4, с. 82];

4) деятельностный принцип осуществления формирования поведения (проведение формирующей работы с учетом грамотного выбора средств достижения цели и через организацию соответствующих видов деятельности самого подростка в сотрудничестве со взрослыми) [8, с. 44].

В ходе реализации модели у подростков развиваются знания, умения, отношения по формированию ценностных ориентаций.

Модель формирования ценностных ориентаций подростков представлена на рисунке 2.

Разработанная модель формирования ценностных ориентаций подростков состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок и аналитический блок.

Теоретический блок представлен анализом изученной психолого-педагогической литературы по проблеме формирования ценностных ориентаций подростков. Данный блок представляет собой обоснование теории, а также выявление оптимального количества этапов, определение методов и методик, необходимых для решения задач исследования формирования ценностных ориентаций подростков. Используемые методы: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.

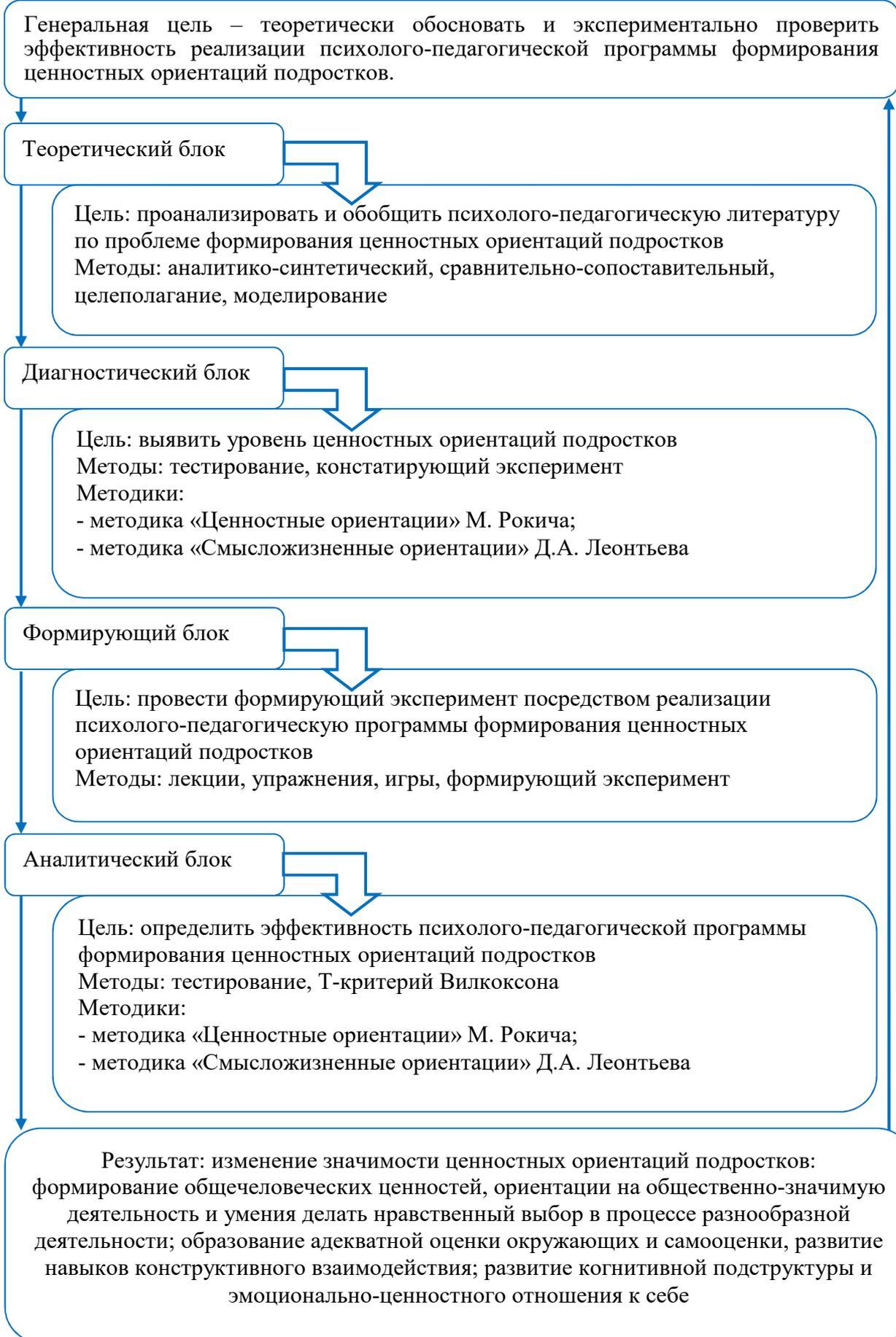


Рисунок 2 – Модель формирования ценностных ориентаций подростков

Диагностический блок представлен действиями по проведению тестирования подростков, профессионально занимающихся спортом по двум методикам с целью оценки уровня сформированности ценностных ориентаций подростков: методика «Ценностные ориентации» М. Рокича; методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Нами была проведена и описана выборка респондентов; организовано тестирование; выполнен количественный и качественный анализ полученных данных.

Формирующий блок представлен действиями по разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков. Программа была разработана с учетом возрастных особенностей испытуемых. Нами было проведено 10 занятий с подростками в форме лекций, упражнений, игр, длительность каждого занятия составляло 90 минут. Процесс формирования был основан на использовании совокупности методик, построенных на применении разных видов коррекционных и формирующих техник в своеобразной символической форме и позволяющих осуществить формирование ценностных ориентаций подростков.

В аналитический блок входит анализ эффективности реализации программы формирования ценностных ориентаций подростков посредством формирующих занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента). В данном блоке проводится исследование степени сформированности смысложизненных ориентаций после применения разработанной психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков – выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи двух методик («Ценностные ориентации» М. Рокича; «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева). Сравниваются данные первичной и повторной диагностик испытуемых. Разрабатываются рекомендации педагогам, родителям, подросткам по формированию ценностных ориентаций подростков. Проведенные методики позволили выявить изменения уровня ценностных

ориентаций подростков с применением математико-статистического метода: Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, в разработанной нами модели формирования ценностных ориентаций подростков все основные процессы, взаимосвязи и блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический) представлены во взаимозависимости в виде динамической системы с учетом принципа иерархии. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь ход работы по формированию ценностных ориентаций подростков.

Выводы по Главе 1

В данной главе были рассмотрены различные взгляды исследователей на природу ценностных ориентаций, которые выступают яркой характеристикой мировосприятия любой личностью с отражением важности конкретных жизненных граней. Психологическая наука трактует ценностные ориентации как обязательные составные элементы личностного конструкта, отражающие вектор направленности индивидуальности, как весомую категорию для человека.

Подростковый возраст – достойный внимания период становления системы ценностных ориентаций. В этом возрасте начинает устанавливаться конкретная система интересов как психологический фундамент ценностных ориентаций подростков. Подростковому возрасту характерно психологическое напряжение в формировании системности и индивидуальности подростка, которое обусловлено как физиологическим созреванием, так и окружающей обстановкой, внутренними противоречиями в принятии мира. Наблюдается рост заинтересованности к проблемам мировосприятия, религии, ответственности, морали; перемена интересов на вектор общего с привычной для подростка ранее системы конкретного. Подростка все больше начинает волновать Личные

психологические переживания, а также переживания окружающих. В данный период подросткам свойственна дилемма самоопределения и выбора жизненного пути после школы и становление самосознания. Подростковый возраст называют точкой отчета в процессе становления смысложизненных ориентаций.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования ценностных ориентаций подростков. Модель построена с учетом принципа иерархии, содержит четыре блока (теоретический, диагностический, формирующий и аналитический), находящихся во взаимосвязи в виде динамической системы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Были определены этапы исследования формирования ценностных ориентаций подростков: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Каждый этап подразумевал последовательность действий.

1. Поисково-подготовительный этап: осуществлен поиск теоретической и эмпирической информации, анализ научной литературы по проблеме исследования; определены цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования; определены условия психолого-педагогического формирования ценностных ориентаций подростков; проведен выбор диагностического инструментария, направленного на исследование ценностных ориентаций; составлен план работы.

2. Опытно-экспериментальный этап: выявлено оптимальное содержание экспериментальной работы, проведены диагностические срезы по методикам «Ценностные ориентации» М. Рокича и «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Также на этом этапе были выявлены организационные формы и структура исследования, была разработана модель и психолого-педагогическая программа формирования ценностных ориентаций подростков, проведен формирующий эксперимент, была апробирована психолого-педагогическая программа формирования ценностных ориентаций подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведен анализ результатов исследования, выполнено обобщение и систематизация накопленных материалов, повторно были организованы и проведены диагностические срезы с помощью инструментов: методика методикам «Ценностные ориентации» М. Рокича и методика «Смысложизненные ориентации»

Д.А. Леонтьева, была произведена интерпретация полученных результатов при помощи математико-статистического метода (Т-критерий Вилкоксона), были оформлены итоги.

Для решения задач и подтверждения гипотезы исследования были использованы следующие научные методы:

1. Теоретические методы: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Система применяемых в исследовании методов и методик была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека, различные социально-психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и др. Методологической основой служат философские системы, общенаучные принципы познания, общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [52].

Обобщение – это операция в науке логики, отражающая то, что для определенной системы предметов, событий обнаруживается новое, более обширное понятие по своему объему, характеризующая систему критериев

этих предметов, событий уже на новом этапе появившегося о них знания [6, с.147].

Синтез – это процедура мысленного или материального соединения выделенных в процессе анализа частей (признаков, свойств, отношений) определенного объекта в единое целое. Процедурой, обратной синтезу, является анализ, который представляет собой разделение целостного объекта на составляющие части (признаки, свойства, отношения) с целью их изучения [31, с. 97].

Целеполагание – начальный этап организации, подразумевающий обозначение и выделение главной цели и цепочки подцелей (ветки дерева) с учетом миссии системы, установками и характером поставленных задач [31, с. 84].

Моделирование – это деятельность, направленная на составление, формирование и анализ моделей для указанных целей. Достоверность таких элементов, как цель, элементы и структуры, определяется по конкретной системе мероприятий, которые реализуются определенными людьми, выделяющими для этого все необходимые ресурсы [31, с. 65].

Эксперимент – метод исследования явления в управляемых условиях, в отличие от наблюдения является активным взаимодействием с изучаемым объектом. Зачастую эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливая зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [44, с. 37].

Констатирующий эксперимент – форма естественного эксперимента. Возможность измерения первоначального уровня развития, его наличия, а также получения первичных данных для построения формирующего эксперимента – это элементы констатирующего эксперимента [56, с. 259].

Формирующий эксперимент – метод прослеживания реорганизаций психики в процессе активного воздействия исследователя на участника эксперимента. Целью данного метода является воспитание и формирование всевозможных сторон психики человека, а также уровней его деятельности и т.д. [55].

Тестирование – это метод психологической диагностики, включающий в себя вопросы и задачи – стандартизированные тесты со шкалой значений. Тесты позволяют дать оценку субъекта согласно поставленной цели исследования. Проведение тестирования позволяют получить количественную оценку на основе обработки качественных параметров субъекта. Показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [10, с. 106].

Тест – стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [52].

Математико-статистический анализ был осуществлен с помощью Т-критерия Вилкоксона, который критерий используется психологами для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность [68, с.279].

Таким образом, использование каждого метода проходило в полном объеме и на основе взаимной компенсации одним методом другого. Теоретический анализ проблемы формирования ценностных ориентаций подростков позволил охарактеризовать феномен ценностных ориентаций в психолого-педагогической литературе, определить особенности ценностных ориентаций подростков, выявить роль ценностных ориентаций в жизни подростков. Комплексная диагностика с методами позволила представить достоверную картину [61].

В исследовании мы использовали следующие психологические методики:

- методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- методика «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

Преимущества выбранных методик состоят в том, что они имеют количественные показатели для обработки, не требуют специфического оборудования для проведения, они доступны и понятны. Опишем выбранные для исследования методики подробнее.

1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича [3].

Цель: определить личностные ценности подростков

В данной методике исследуется направленность личности и определяется ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой. Все это, а также восприятие мира, ключевые мотивы поступков лежат в основе «философии жизни». М. Рокич рассматривает ценности как разновидность устойчивого убеждения, что те или иные цели или способы существования предпочтительнее, чем иные. Автор считает, что природа человеческих ценностей подчинена следующим правилам:

- 1) общее число ценностей, которые являются безусловным достоянием человека, сравнительно не велико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, но в разной степени;
- 3) ценности упорядочены, организованы и образуют системы;

4) истоки человеческих ценностей можно отследить в культуре, обществе, социальных институтах и личности;

5) влияние ценностей есть практически во всех социальных феноменах, которые заслуживают изучения.

Милтон Рокич выделяет два класса ценностей, а именно, терминальные и инструментальные. Исследователь определяет терминальные ценности как убеждения в том, что та или иная конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь) с личной и общественной точек зрения достойна того, чтобы иметь устремления к ней. Инструментальные ценности позиционируются у автора, как убеждения в том, что какой-то образ действия (например, честность, рационализм) является предпочтительным с личной и общественной точек зрения в любой ситуации. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей считается уже достаточно традиционным различием ценностей-целей и ценностей-средств.

Обследование по данной методике возможно в форме группового тестирования.

Подросткам предлагались два списка ценностей (по 18 в каждом), на листах бумаги в алфавитном порядке. В списках испытуемый подросток присваивал каждой ценности ранговый номер. Вначале был предъявлен набор терминальных, а затем – набор инструментальных ценностей. Тест снабжался инструкцией.

Интерпретация результатов опроса по данной методике имеет большое количество вариантов и дает исследователю свободу в выявлении индивидуальной закономерности. В исследовании был выявлен рейтинг вначале терминальных ценностей подростков, после – рейтинг инструментальных ценностей.

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них. Важно помнить, что в тесте М. Рокича шкалы имеют

обратный характер: чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента; чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

На третьем этапе интерпретации результатов были объединены терминальные и инструментальные ценности, и был посчитан процент выбора ценностями на первом этапе.

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

2. Методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева [38].

Цель: оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Д.А. Леонтьев адаптировал методику «Цель в жизни» (авторы Джеймс Крамбо, Леонард Махолик) и создал Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), в котором определил осмысленность жизни наличием целей, удовлетворением, получаемым при их достижении и уверенностью в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных и добиваться результатов. Тест помогает выявить и оценить «источник» смысла жизни, который может быть определен человеком либо в будущем (жизненные цели), либо в настоящем (удовлетворенность своей жизнью) или прошлом (удовлетворенность результатом жизни), или во всех трех временных плоскостях жизни.

Методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений с одинаковым началом. Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля:

1. «Цели в жизни». Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.

3. «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией». Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)». Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

5. «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни». Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

Тест СЖО позволяет, таким образом, оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов отмеченные испытуемыми подростками позиции были переведены в оценки по правилам методики.

Опытно-экспериментальное исследование формирования ценностных ориентаций подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе использовались следующие методы и методики: анализ психолого-педагогической и методической литературы, тестирование, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование при помощи диагностических инструментов: методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, методика «Смысло-жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Выбранные методики подходят для исследования ценностных ориентаций подростков, адекватны возрасту испытуемых и поставленной цели исследования. Далее представим характеристику выборки исследования и анализ результатов проведенных методик.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальное исследование по определению ценностных ориентаций подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» города Челябинска. Общий объем выборки составил 20 человек, из них 10 девушек и 10 юношей в возрасте 14-15 лет, учащиеся 9-х классов из разных школ г. Челябинска.

Успеваемость подростков, принявших участие в исследовании, следующая: 10,0% испытуемых учатся в основном на «удовлетворительно», 20,0% имеют примерно одинаковое количество оценок «хорошо» и «удовлетворительно», 30,0% учатся в основном на «хорошо», 30,0% имеют примерно поровну оценок «хорошо» и «отлично» и 10,0% учатся на «отлично».

Психологический климат коллектива: доверительный, доброжелательный. Половина подростков кроме спортивной секции по конькобежному спорту посещают другие кружки во внеурочное время (школа искусств, модельное агентство, театральный кружок). Во внеучебное время дети являются активными участниками различных соревнований, конкурсов, олимпиад Международного, городского, районного и школьного уровней.

Подростки в основном активные, принимают участие во всех школьных мероприятиях. Все классы принимают участие в городских конкурсах. У некоторых подростков есть выраженные черты лидера.

В неполной семье живут трое подростков. В выборке два подростка из многодетных семей. В целом исследуемые подростки воспитываются в хороших семьях, где родители уделяют им должное внимание. Подростков, склонных к правонарушениям, в выборке нет. По результатам медицинского обследования все ребята здоровы.

Исследования были организованы перед тренировками. Материалы для диагностики были выданы в виде бланков, в котором давалась инструкция. Исследование было организовано после обеда. Во время исследования присутствовал тренер, который помогал и поддерживал дисциплину в коллективе подростков. Исследование было организовано и проведено в групповой форме. Подросткам были предоставлены ручки и бланки для заполнения, по одному бланку на каждую методику.

Во время знакомства с учащимися многие вели себя свободно, легко, был благоприятный морально-психологический микроклимат, подростки задавали вопросы, свободно общались, некоторые подростки проявляли волнение. Подростки не отвлекались, внимательно слушали. Исследуемые подростки выполняли инструкции к методикам правильно, без ошибок. В ходе работы был благоприятный морально-психологический климат.

Помещения были хорошо освещены, проветрены, без отвлекающих факторов, с оптимальной температурой воздуха.

В качестве независимых переменных в данном эмпирическом исследовании рассматриваются: образовательная среда; возраст. Зависимые переменные – ценностные ориентации.

Экспериментальное исследование было организовано по описанным в п. 2.1 методикам и методам. Были получены следующие результаты.

Испытуемые подростки были диагностированы по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича. Таблицы данных, составленные по ответам испытуемых, приведены в Приложении 2. Анализ полученных результатов подразумевал подсчет среднего арифметического для конкретной ценности из обоих списков (А, Б), а также дальнейшее ранжирование этих результатов.

Главная направленность ценностных ориентаций человека отмечается как занимаемая им жизненная позиция, которая определяется по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов исследования дает возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона.

Анализ полученных ответов позволил выявить итоговый рейтинг терминальных ценностей подростков, для топ-10 характерны: «здоровье», «наличие хороших и верных друзей», «счастливая семейная жизнь», «любовь», «активная деятельная жизнь», «интересная работа», «уверенность в себе», «материально обеспеченная жизнь», «свобода» (рисунок 3).

Терминальные и инструментальные ценностные ориентации у исследуемых подростков по результатам методики М. Рокича представлены на рисунке 3.

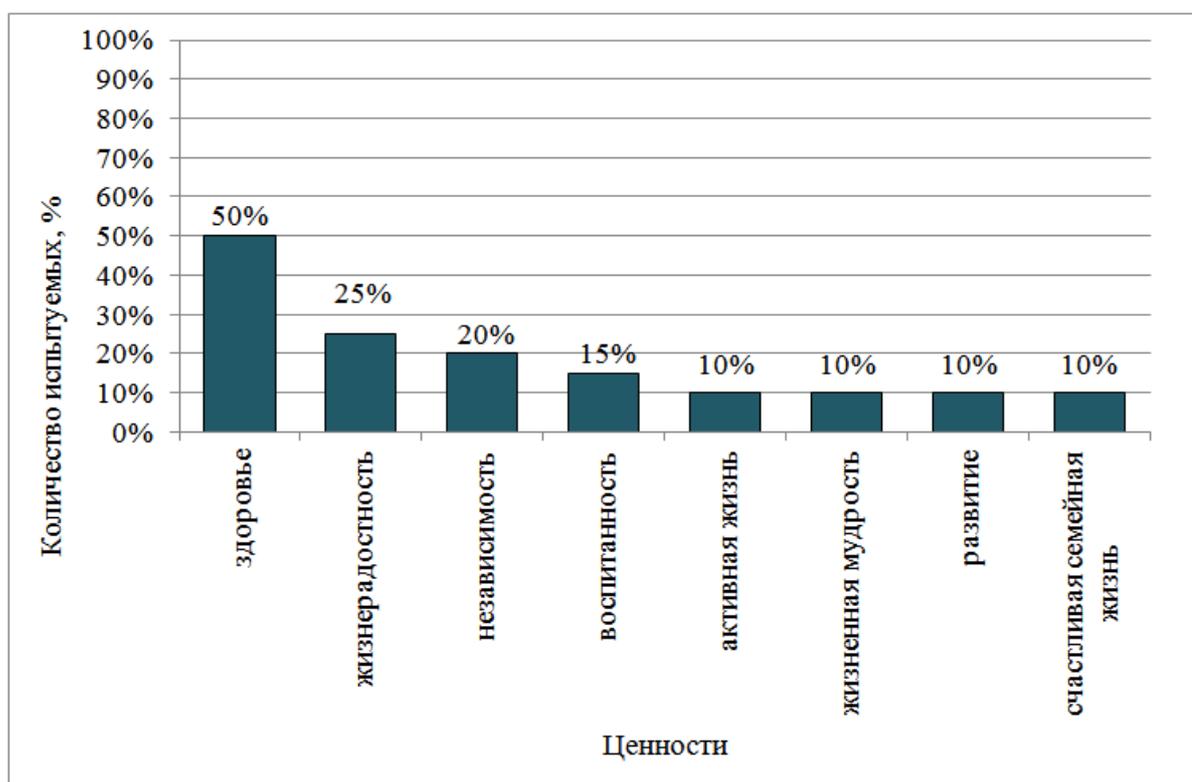


Рисунок 3 – Результаты исследования ценностей подростков по методике М. Рокича «Ценностные ориентации»

Три первых места заняли ценности личной жизни. Подростки считают, что здоровье как физическое, так и психическое является самой главной ценностью (ср. арифм.=4,2). Выявленный высокий уровень, характерный для подростков – их здоровье, выступает нетипичной для этого возраста. Дело в том, что подросткам, не обладающим в целом физическими недостатками, всегда было свойственно относиться к своему здоровью скорее поверхностно, чем серьезно. Не испытывая проблем с физическим состоянием, современная молодежь не должна задумываться о каких-либо проблемах в этой области. Но полученная картина резко отличается от описанной выше: юноши и девушки действительно ценят свое здоровье. Такой результат понятен по причине профессиональных занятий спортом.

На втором месте – наличие хороших и верных друзей, что объясняется предпочтением общения со сверстниками в этом возрасте (ср. арифм.=6,45). В подростковом возрасте главной тенденцией выступает

переориентация общения девушек и юношей с родителями, учителями и другими старшими людьми на общение со сверстниками, более или менее равными им по положению. У ребят подросткового возраста возникает потребность довериться друзьям-ровесникам, которым должны быть ближе их мысли, переживания. Полученный высокий рейтинг данной жизненной сферы ожидаем.

На третьем месте – счастливая семейная жизнь, что возможно, связано с повышением ценности семьи в обществе в целом, либо неудовлетворенностью подростков в семье (ср. арифм.=6,65).

Среднее значение имеют такие ценности, как «активная жизнь», «интересная работа», «уверенность в себе», «материально обеспеченная жизнь», «свобода», «продуктивная жизнь», «жизненная мудрость», «познание», «общественное призвание», «счастье других».

Подростки не менее значимой считают для себя полноту и эмоциональную насыщенность жизни; интересную работу; внутреннюю гармонию и свободу от сомнений; отсутствие материальных затруднений; самостоятельность, независимость в суждениях и поступках; максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей. Респонденты ценят зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом; возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие; уважение окружающих их людей; счастье родных и близких.

Наименее значимыми ценностями для подростков являются «развлечения» (ср. арифм.=11,85), «красота природы и искусства» (ср. арифм.=12,62), «творчество» (ср. арифм.=15,2). Возможно, современные подростки пренебрегают своим эстетическим, творческим развитием стараясь соответствовать требованиям времени: быть финансово успешным. Понятие творчества для современных подростков размыто, оно потеряло свою значимость в разрезе создания чего-то нового, неординарного, нетипичного, поскольку в современном обществе резко

упал престиж науки, искусств и культуры. Также определенный отпечаток оставляет и профессиональное занятие спортом.

В исследовании инструментальных ценностей у подростков был сформирован общий рейтинг (в средних баллах) из 18 инструментальных ценностей (рисунок 3).

Инструментальные ценности занимают следующие позиции: (1-6 ранг) образованность, жизнерадостность, независимость, честность, воспитанность, терпимость; (7-12 ранг) аккуратность, широта взглядов, ответственность, смелость в отстаивании мнения, рационализм; (13-18 ранг) твердая воля, чуткость, эффективность в делах, исполнительность, высокие запросы, непримиримость к недостаткам.

Первые три места заняли ценности образованности, жизнерадостности, независимости. Подростки считают, что главными ценностями выступают широта знаний, высокая общая культура, чувство юмора, способность действовать решительно и самостоятельно. Возможно, это обусловлено указанием на важность ценности образованности и высокой культуры именно взрослыми. При этом детская непосредственность еще не полностью ушла на второй план и выражается именно в ценности жизнерадостности. На третьем месте оказалась независимость.

Отвергаемыми ценностями стали: «высокие запросы» и «непримиримость к недостаткам в себе и других». Возможно, высокие запросы большинством подростков воспринимаются, как нечто негативное, как отрицательная характеристика личности. Высокие притязания для ребят исследуемой возрастной категории могут означать, что человек оценивает себя и свою деятельность выше, чем остальные, считает себя лучше в чем-то (не исключено, что объективно). Однако, для большинства подростков означает принижение их способностей. Поскольку чувствовать себя хуже кого-то неприятно, чья-то высокая самооценка вызывает соответствующую реакцию – недовольство.

Нетерпимость к недостаткам имеет ряд внешних проявлений, которые не каждому приходится по вкусу.

Во-первых, если нетерпимость к недостаткам в себе способствует глубокому самоанализу (следовательно, и к самопознанию, что играет большую роль в подростковом возрасте) и, соответственно, самосовершенствованию, то нетерпимость к недостаткам в других иногда может проявляться в виде бесконечных одергиваний, в стремлении переделать всех окружающих в соответствии с собственными убеждениями, которые, при этом, не всегда разделяют окружающие.

Во-вторых, бурное развитие данной черты может привести к заниженной самооценке и далее – к нервозности, нерешительности и т. д. Пока что подросток ориентирован на сверстников, а в этой среде нужно быть терпимым к недостаткам и стараться не выдвигать высокие запросы, так как можно стать отвергнутым.

Таким образом, можно заключить, что в исследуемой выборке выявлены следующие терминальные и инструментальные ценностные ориентации у подростков:

- здоровье 50% (10 человек);
- жизнерадостность 25% (5 человек);
- независимость 20% (4 человека);
- воспитанность 15% (3 человека);
- жизненная мудрость 10% (2 человека);
- развитие 10% (2 человека);
- счастливая семейная жизнь 10% (2 человека).

Перейдем к интерпретации результатов, полученных по методике «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев). Тест СЖО содержит двадцать пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности, также пять субшкал, отражающих три конкретные смыслжизненные ориентации и два аспекта локуса контроля (рисунок 4).

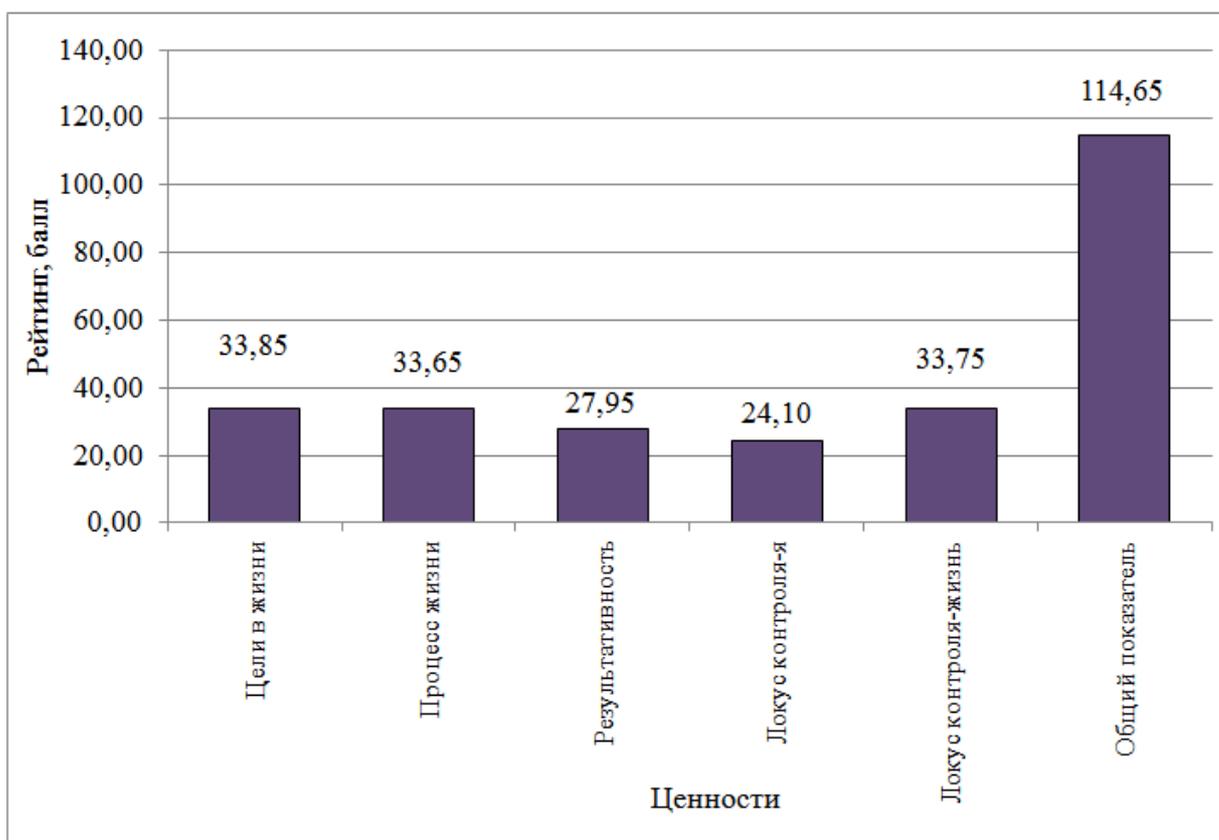


Рисунок 4 – Результаты исследования ориентаций подростков по методике Д.А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации»

Согласно данным рисунка 2 видно, что ценностно-смысловая сфера у подростков находится на среднем уровне. Средний уровень по шкале «общий показатель» составляет 88-118 баллов, высокий – 119-140 баллов; по шкале «цели в жизни» средние нормы составляют $32,9 \pm 5,92$; по шкале «процесс жизни» $31,09 \pm 4,44$; по шкале «результативность жизни» $25,46 \pm 4,30$; по шкале «локус контроля – я» $21,13 \pm 5,80$; по шкале «локус контроля – жизнь» $30,14 \pm 5,80$.

Согласно полученным данным наибольшей значимостью для подростков обладают следующие ценности:

1. Шкала «Локус контроля-жизнь» (33,75 ср.зн.). У подростков выявлены самые высокие показатели (убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь).

2. Шкала «Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)» (24,1 ср.зн.) – представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

3. Шкала «Процесс в жизни» (33,65 ср.зн.) говорит о том, что испытуемый воспринимает сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

4. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией (27,95 ср. зн.). Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

5. Шкала «Цели в жизни» (33,85 ср.зн.) характеризуется самыми высокими показателями. Подросткам свойственно наличие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Это может свидетельствовать как о целеустремленности человека, так и о прожектерстве, когда планы человека не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

Таким образом, исследование по определению ценностных ориентаций подростков проводилось при помощи методик: «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

В результате исследования ценностных ориентаций подростков были получены результаты, свидетельствующие, что испытуемые подростки считают жизнь более осмысленной при наличии целей, получают удовлетворение при их достижении, у них появляется уверенность в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов.

Важным у подростков является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Гипотеза подтвердилась – в структуре ценностных ориентаций подростков преобладают такие ценности, как: высокий уровень осмысленности жизни. В частности, он проявляется в ориентации на себя как сильной личности, в здоровом образе жизни, счастливой семье, обладании достаточной свободой выбора при решении возрастных задач, в восприятии жизни как эмоционально насыщенного и наполненного смыслом процесса. Духовные ценности, ценности образования, организованного досуга и ценности нравственных качеств личности не являются значимыми.

Следовательно, есть необходимость дополнительно формировать духовные и нравственные ценности подростков, которые впоследствии станут основой для социально-ориентированного и духовно-нравственного поведения в обществе.

Данные результаты дают основание для разработки программы психолого-педагогического формирования ценностных ориентаций подростков и более глубокого эмпирического исследования данного феномена. Задачами по формированию ценностных ориентаций современных подростков будет являться развитие духовных ценностей, ценности образования, организованного досуга, здорового образа жизни, нравственных качеств личности.

Необходимо создать условия для того, чтобы у подростков формировались духовные и нравственные ценности, которые впоследствии станут основой для социально-ориентированного и духовно-нравственного поведения в обществе.

Программа направлена на формирование общечеловеческих ценностей, ориентации на общественно-значимую деятельность и умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности; образование адекватной оценки окружающих и самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия. Участие в программе является добровольным.

Выводы по Главе 2

Было проведено исследование по определению ценностных ориентаций подростков. В исследовании приняли участие 20 человек – 10 девушек и 10 юношей в возрасте 14-15 лет на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» города Челябинска. Диагностика подростков проводилась по двум методикам на определение ценностных ориентаций подростков.

Опытно-экспериментальное исследование формирования ценностных ориентаций подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего. В работе использовались следующие методы: теоретические методы (аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование); эмпирические методы (констатирующий тестирование). В исследовании использовались такие психодиагностические инструменты, как методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

В результате исследования были получены следующие результаты. Три первых места среди терминальных ценностей заняли ценности личной жизни. На втором месте – наличие хороших и верных друзей. На третьем месте – счастливая семейная жизнь. Среднее значение имеют такие ценности, как «активная жизнь», «интересная работа», «уверенность в себе», «материально обеспеченная жизнь», «свобода», «продуктивная жизнь», «жизненная мудрость», «познание», «общественное призвание», «счастье других». Первые места в списке инструментальных ценностей заняли ценности образованности, жизнерадостности, независимости. Гипотеза подтвердилась – особенностью ценностных ориентаций подростков будет являться высокий уровень осмысленности жизни,

который проявляется в ориентации на себя как сильной личности, в здоровом образе жизни, счастливой семье, обладании достаточной свободой выбора при решении возрастных задач, в восприятии жизни как эмоционально насыщенного и наполненного смыслом процесса.

Задачами по формированию ценностных ориентаций современных подростков будет являться развитие духовных ценностей, ценности образования, организованного досуга, здорового образа жизни, нравственных качеств личности. Необходимо создать условия для того, чтобы у подростков формировались духовные и нравственные ценности, которые впоследствии станут основой для социально-ориентированного и духовно-нравственного поведения в обществе. Программа направлена на формирование общечеловеческих ценностей, ориентации на общественно-значимую деятельность и умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности; образование адекватной оценки окружающих и самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия. Участие в программе является добровольным.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования ценностных ориентаций подростков

Цель программы – формирование ценностных ориентаций подростков.

Задачи формирующей программы:

1. Актуализировать проблему общечеловеческих ценностей.
2. Повысить ценность развития, средствами достижения которого выступают самоконтроль, ответственность и честность.
3. Выработать навыки самопрезентации, уверенного поведения, адекватной самооценки и оценки окружающих для социально-ориентированного поведения в обществе.
4. Развить коммуникативные навыки и навыки конструктивного взаимодействия для формирования адекватных поведенческих реакций и духовно-нравственного поведения в обществе.
5. Сформировать позитивное отношение к себе и окружающим для умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности.

Методы формирующей программы: лекции, упражнения, игры.

Предусматривается групповая форма работы, занятия построены в форме игры. Программой предусмотрены ситуационно-ролевые и развивающие игры, соответствующие темам занятий. Программой предусмотрено групповое обсуждение проблемных вопросов мини-лекций. Психогимнастические упражнения формирующей программы направлены на уменьшение психоэмоционального напряжения.

Среди факторов, определяющих эффективность процесса формирования ценностных ориентаций подростков, выделены следующие:

– социокультурные факторы (уровень культуры общества; характер социализации; наличие социальной установки; качество социокультурной коммуникации; характер взаимодействия подростка с окружающими его людьми; следование традициям);

– морально-этические факторы (учет требований общественной морали; уровень духовно-нравственного развития личности, нравственный опыт);

– личностные факторы (развитое целеполагание; способность к рефлексии; высокая личная ответственность; социальная активность; уровень образования);

– мировоззренческие факторы (отношение к миру; характер взаимодействия с окружающей средой);

– психолого-педагогические факторы (оригинальность мышления; независимость суждений; любознательность, изобретательность; общественная направленность личности) [47].

Программа формирования ценностных ориентаций подростков состоит из вводной, основной и заключительной частей:

1. Вводная часть – приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на совместную работу.

2. Основная часть – настрой на упражнения; упражнения, обсуждение.

3. Заключительная часть – подведение итогов занятия, ритуал прощания.

В основе создания программы занятий включены упражнения, мини-лекции и игры, предложенные такими авторами, как Т.Н. Гущина [18], В.А. Пащенко [59], Р.В. Йорик, А.В. Шаболтас [51].

Ценностные ориентации являются результатом внутреннего и внешнего взаимодействия в процессе развития личности, субъективным отражением объективного мира в сознании конкретного индивида. Особенность разработанной программы состоит в том, что занятия

направлены на развитие когнитивной подструктуры и эмоционально-ценностного отношения подростка к себе (самоотношение), которые, в свою очередь, порождают поведенческие реакции.

Структура программы по формированию ценностных ориентаций подростков включает 10 занятий. Общее время для реализации программы – 2,5 месяца, при частоте 1 занятие в неделю, длительность занятия составляет 90 минут.

Полное описание занятий программы по формированию ценностных ориентаций подростков представлено в Приложении 3.

Опишем содержание работы по формированию ценностных ориентаций подростков по каждому занятию.

Занятие 1. Тема «Я – личность и индивидуальность». Цель: самоопределение членов группы и определение групповой цели своей работы; понимание подростками того, что представляется для них в жизни самым важным, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать доверительные отношения; мотивировать на предстоящую групповую работу. Ритуал приветствия схож для всех занятий, тема – вид приветствия друг друга у разных народов.

2. Упражнение «Интервью». Цель: научить подростков подчеркивать свою индивидуальность через рассказ о себе.

3. Упражнение «Доволен ли я собой?». Цель: помочь подросткам разобраться в своих сильных и слабых сторонах; научить уважать и принимать себя.

4. Упражнение «Словесный портрет». Цель: стимулировать самопознание подростков; способствовать развитию умений анализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

5. Упражнение «Хвастовство». Цель: сформировать навыки самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

6. Ритуал прощания «Колокол». Цель: сплотить коллектив, создать атмосферу единства, обеспечить эмоциональное и мышечное расслабление. Ритуал прощания одинаков для всех занятий.

Занятие 2. Тема «Мои цели как ценности». Цель: осознание подростками целей, дающих смысл жизни; понимание разницы между материальными и нематериальными целями; осознание собственных целей и стремлений.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать атмосферу принятия и понимания, настрой на совместную работу.

2. Упражнение «Реестр ценностей». Цель: помочь подросткам понять собственные ценности, определить их значимость.

3. Упражнение «Поле ценностей группы». Цель: актуализировать проблему личных ценностей каждого подростка и выявить общие ценности коллектива.

4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир». Цель: содействовать изучению и формированию у подростков экологически оправданных потребностей.

5. Игра «Калоши счастья». Цель: помочь подросткам осознать собственные цели и стремления в противоречивом мире.

6. Упражнение «Золотая рыбка». Цель: содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности структурировать свои цели.

7. Ритуал прощания.

Занятие 3. Тема «Я и мое здоровье как ценность». Цель: формирование ценности здорового образа жизни; осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек; изучение уровня самоконтроля; осознание подростком себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки; выбор задач самовоспитания.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать доверительные отношения.

2. Упражнение «Карта здоровья». Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

3. Упражнение «Рекомендации себе». Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

4. Упражнение «Зажим». Цель: Снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

5. Мини-лекция «Как произвести первое впечатление». Цель: познакомить подростков с основами умения производить первое впечатление.

6. Упражнение «Прощание со страхами». Цель: помочь в осознании своих страхов, поиск внутренних и внешних ресурсов.

7. Ритуал прощания.

Занятие 4. Тема «Время – ценность». Цель: формирование ценности времени; осознание чувства времени; понимание резервов экономии времени; правильное интуитивное определение времени; тайм-менеджмент.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать позитивную атмосферу.

2. Упражнение «Торт «Время»». Цель: обратить внимание подростков на режим и ритм их обычного дня, объяснить, какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развить способность тайм-менеджмента.

3. Упражнение «Чувство времени». Цель: содействовать формированию у подростков чувства времени.

4. Мини-лекция «Эффективный тайм-менеджмент». Цель: познакомить подростков с принципами эффективного распределения времени.

5. Упражнение «Очищение». Цель: помочь подросткам освободиться от сопутствующих повседневной жизни проблем и неприятностей.

6. Упражнение «Лестница прогресса». Цель: научить навыку планировать позитивный образ своего будущего.

7. Упражнение «Стрела жизни». Цель: помочь подросткам осознать свой жизненный путь.

8. Ритуал прощания.

Занятие 5. Тема «Ценность образования и развития». Цель: формирование ценности «познание»; выработка умения поиска внутренних и внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: Настрой на совместную работу.

2. Упражнение «Я в школе». Цель: содействовать формированию ценности «познание», развитие умения безоценочно относиться друг к другу.

3. Игра «На пне в лесу». Цель: содействовать осознанию подростков, что жизненные вопросы никто за них решить не может; выработать умение поиска внутренних и внешних ресурсов.

4. Упражнение «Позитивное мышление». Цель: помочь подросткам в поиске внутренних ресурсов, повышение самооценки.

5. Упражнение «Умные слова». Цель: помочь подросткам принять ценность ума, отстаивать свои убеждения.

6. Ритуал прощания.

Занятие 6. Тема «Карьера – ценность». Цель: формирование умения идентифицировать социальные роли; поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать благоприятный микроклимат.

2. Упражнение «Я сам». Цель: способствовать формированию умения отстаивать свое мнение, позицию, свое решение.

3. Игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Цель: сформировать навыки модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

4. Притча «Человек» (И. В. Стишенок). Цель: сформировать навык сопоставления себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

5. Упражнение «Хочу – могу – буду». Цель: развить чувство эмпатии, помочь найти внутренние ресурсы, работа с установкой на готовность действовать.

6. Ритуал прощания.

Занятие 7. Тема «Общение – ценность». Цель: осознание нравственных основ общения между людьми; развитие у подростков доверия, открытости, умения слушать и понимать других; выявление качеств, необходимых для продуктивного общения; развитие навыка безоценочного отношения к окружающим.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

2. Упражнение «Волшебная подушка». Цель: создать атмосферу принятия и понимания; развить у подростков чувство эмпатии, обучить безоценочно относиться друг к другу.

3. Упражнение «Всеобщее внимание». Цель: развить у подростков навык объединять вербальные и невербальные средства коммуникации, сформировать навык акцентирования внимания окружающих за счет различных коммуникативных средств.

4. Упражнение «Гибкость». Цель: содействовать развитию у подростков адаптивных способностей.

5. Мини-лекция «Активное слушание». Цель: актуализировать тему активного слушания, познакомить подростков с методами активного слушания.

6. Игра «Магазин одной покупки». Цель: подвести подростка к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставить свое «Я» с интересами других людей, определить свою позицию по отношению к данному явлению.

7. Ритуал прощания.

Занятие 8. Тема «Дружба – ценность». Цель: научение взаимопониманию, формирования навыка принятия человека.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

2. Упражнение «Прорвись в круг». Цель: стимулировать сплоченность коллектива, снять эмоциональное напряжение.

3. Упражнение «Связующая нить». Цель: сформировать ценность другого индивида, развить чувство эмпатии.

4. Игра «На плоту». Цель: сформировать поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры; развить нравственное сознание всех участников.

5. Игра «Наблюдатель». Цель: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию, чтению состояния другого человека по еле уловимым признакам, знакам его проявления.

6. Ритуал прощания.

Занятие 9. Тема «Команда – ценность». Цель: формирование ценности «команда»; формирование навыков взаимодействия с окружающими в стиле сотрудничества; развитие умения брать ответственность на себя.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

2. Упражнение «Скованные одной цепью». Цель: помочь в понимании специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

3. Упражнение «Кораблекрушение». Цель: помощь подросткам в поиске внутренних и внешних ресурсов, сформировать качества взаимовыручки и навыков командной деятельности, развить чувство эмпатии.

4. Упражнение «Эмиграция». Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

5. Игра «Предлагаю – выбираю». Цель: научить умению слышать другого человека, сформировать навыки взаимодействия с окружающими.

6. Ритуал прощания.

Занятие 10. Тема «Мир в мире как ценность». Цель: осмысление своего места в мире; осознание подростком себя как неразрывной части всей природы; подведение итогов; рефлексия изменений; прогнозирование подростками своего жизненного сценария.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

2. Упражнение «Кто я?». Цель: сформировать у подростков навыки самопознания и умения оценивать собственные качества.

3. Мини-лекция «Польза позитивного мышления». Цель: познакомить подростков с понятием позитивного мышления, изучение способов настройки на позитивное мышление.

4. Упражнение «Веер». Цель: помочь подросткам найти возможные способы позитивной коммуникации.

5. Упражнение «Итоги». Цель: подвести общие итоги всего тренинга.

6. Упражнение ««А напоследок я скажу...»». Цель: помочь подросткам в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения, развить рефлексивную позицию.

7. Ритуал прощания.

Таким образом, модель формирования ценностных ориентаций подростков разработана с учетом специфики испытуемых и включает в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки. Модель также включает в себя методики диагностики и методы работы в рамках реализации психолого-педагогической программы.

Структура программы по формированию ценностных ориентаций подростков включает 10 занятий. Общее время для реализации программы – 2,5 месяца, при частоте 1 занятие в неделю, длительность занятия составляет 90 минут.

В основе создания программы занятий включены упражнения, мини-лекции и игры, предложенные такими авторами, как Т.Н. Гущина, В.А. Пащенко, Р.В. Йорик, А.В. Шаболтас.

Формирующая программа направлена на актуализацию проблемы общечеловеческих ценностей; повышение ценности развития посредством самоконтроля, ответственности, честности; научение навыкам самопрезентации, уверенного поведения, адекватной самооценки и оценки окружающих; развитие коммуникативных навыков и навыков конструктивного взаимодействия; формированию позитивного отношения к себе и окружающим. Как основной итог, происходит перестройка ценностных ориентаций подростков.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После организации и реализации опытно-экспериментальной работы (психолого-педагогической программы) по формированию ценностных ориентаций подростков, была проведена повторная диагностика с целью оценки эффективности психолого-педагогической программы в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» города Челябинска.

С испытуемыми подростками было проведено повторное исследование по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича,

получены следующие данные. Результаты исследования представлены на рисунках 5, 6 [Приложение 4, таблицы 4, 5].

Терминальные ценности выступают более устойчивыми в ценностной структуре индивида, т.к. определяют значимые цели, к которым стремится личность. В списке предпочитаемых ценностей после программы у подростков появилась интересная работа, развитие и уверенность в себе. Также в числе предпочитаемых ценностей категория «наличие хороших и верных друзей» увеличилось числом выбора подростков, т.к. они испытывают большую потребность в общении со сверстниками, приятного времяпровождения с ними. Также в числе первых ценностей у некоторых подростков появилось развитие. Развитие в подростковой среде может свидетельствовать о стремлении учиться и стремлении к установлению и сохранению коммуникаций, что позволит научиться регулировать общение, стремление к познанию людей.

Значимые результаты изменения терминальных ценностей до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 5.

Инструментальные ценности, свидетельствуют о приоритетности для личности конкретных паттернов поведения, ведущих к реализации соответствующих терминальных ценностей.

После формирования ценностных ориентаций инструментальные ценности у подростков изменились не значительно, подростки выбирают: образованность, независимость, честность, жизнерадостность.

Подростки желают и готовы действовать самостоятельно и решительно. Ответственность после программы занимает пятое место, до эксперимента она была лишь на девятом.

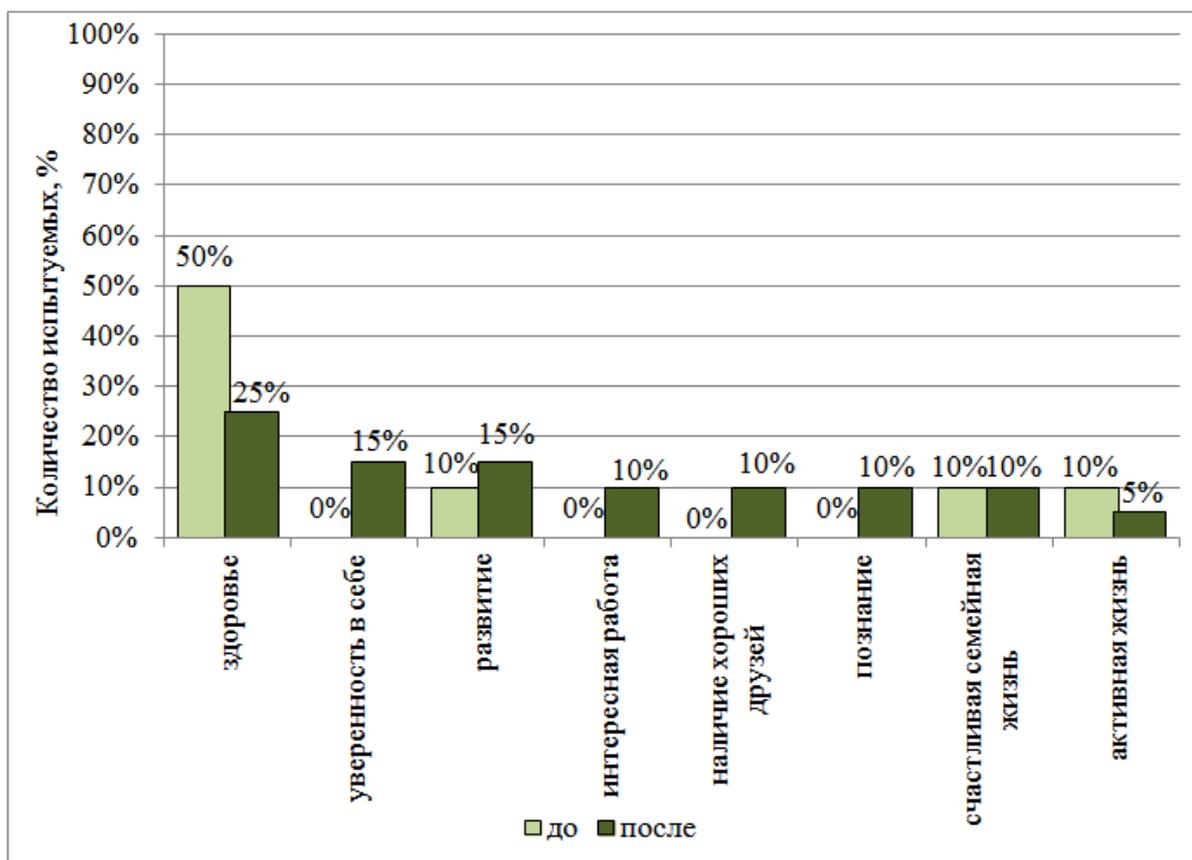


Рисунок 5 – Результаты исследования терминальных ценностей подростков по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» до и после формирующего эксперимента

Также более ценными факторами стал самоконтроль и рационализм. Смелость в отстаивании мнения это одна из ведущих групповых ценностей подростков в силу психологических особенностей данного возраста. Подростки стремятся продемонстрировать свою свободу в действиях и суждениях, неприемлемость к нормам и установленным социальным правилам, после формирующей программы она находится в числе пренебрегаемых.

Значимые результаты изменения инструментальных ценностей до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 6.

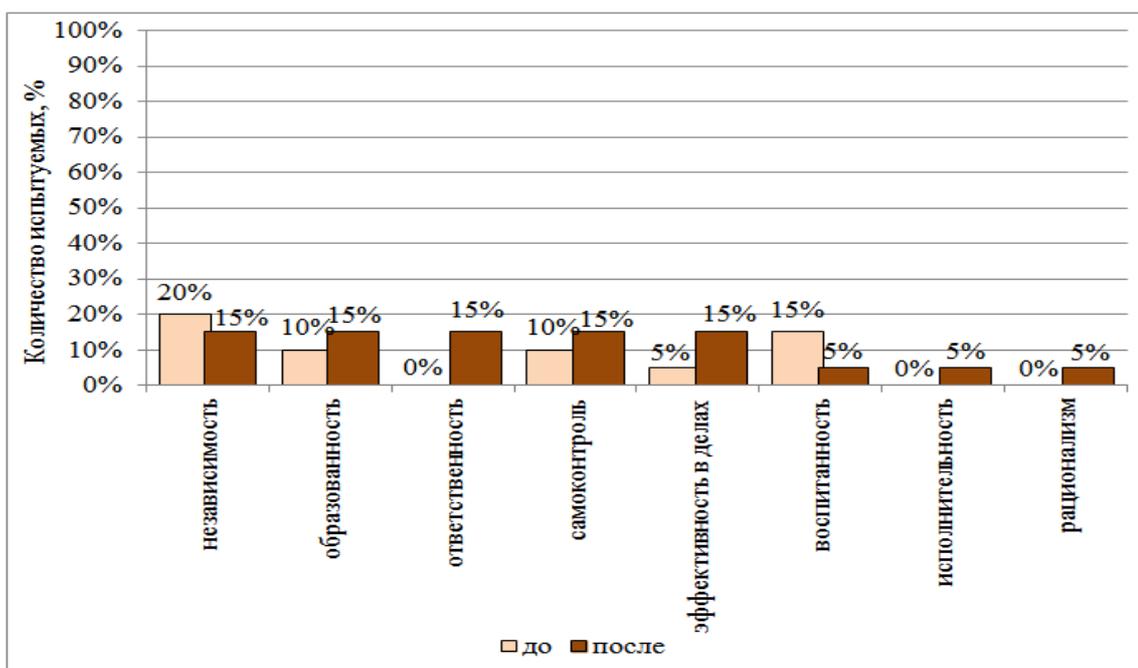


Рисунок 6 – Результаты исследования инструментальных ценностей подростков по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» до и после формирующего эксперимента

Повторная диагностика ценностных ориентаций исследуемых подростков по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева дало следующие итоги (рисунок 7) [Приложение 4, таблица 6].

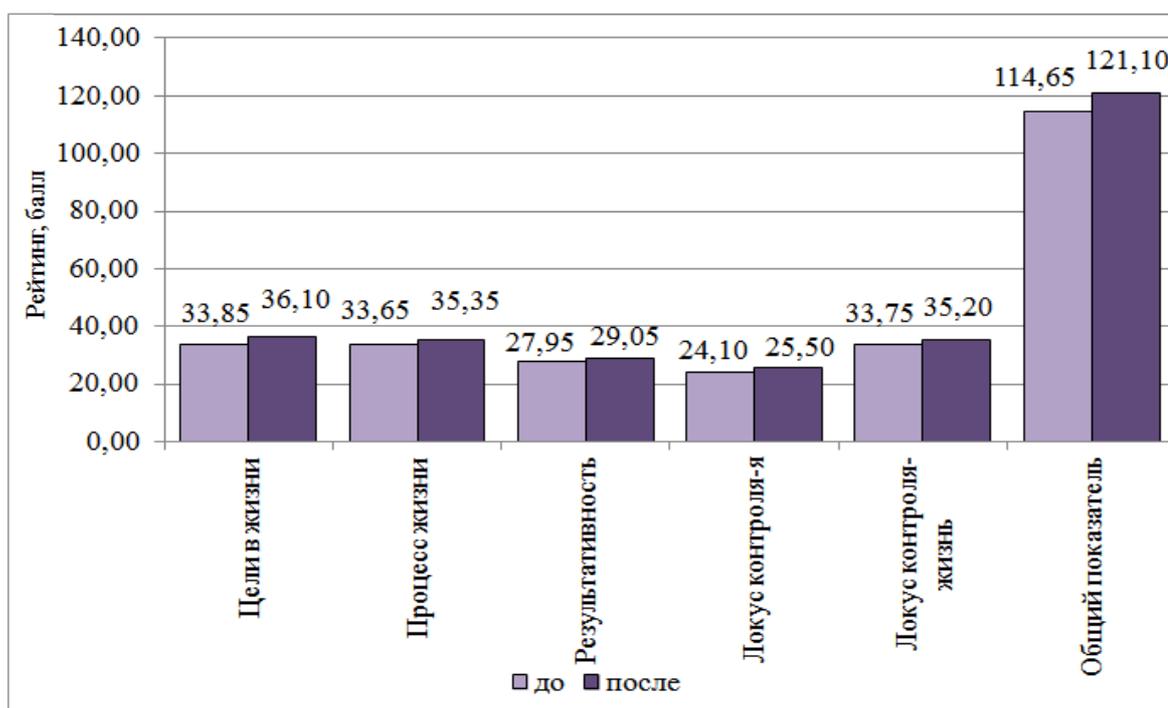


Рисунок 7 – Результаты исследования ориентаций подростков по методике Д.А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации» до и после формирующего эксперимента

До эксперимента ценностно-смысловая сфера у исследуемых подростков находилась на среднем уровне. После психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций показатели по всем пяти субшкалам демонстрируют высокий показатель.

Согласно данным повторной диагностики наибольшую значимость для исследуемых подростков представляют следующие ценности:

1. Шкала «Цели в жизни» (36,1 ср.зн.) характеризуется самыми высокими показателями. Подросткам характерна направленность, осмысленность, целеустремленность и вектор в будущее.

2. Шкала «Процесс в жизни» (35,35 ср.зн.) демонстрирует восприятие жизни испытуемыми подростками с точки зрения наполненного смыслом процесса.

3. Шкала «Локус контроля-жизнь» (35,2 ср.зн.). Подростки с усиленным желанием готовы контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

4. Результативность жизни (29,05 ср. зн.) показывает осмысленный подход подростков к своему приобретенному опыту, понимание продуктивности прошлых заслуг и случившихся неудач.

5. Шкала «Локус контроля-Я» (25,5 ср.зн.) выявляет представление испытуемых подростков самого себя – личности, которая имеет свободу выбора, возможность саморазвития и ответственность за свое будущее.

Высокие средние значения по всем пяти субшкалам и по общему показателю после эксперимента свидетельствуют об интересе к жизни в настоящем времени, об ее эмоциональной насыщенности, осмысленности своего существования с учетом прошлого опыта, свободе человека в принятии решений и сознательном контроле своей жизни.

Достоверность выдвинутой гипотезы будет подтверждена, если в результате внедрения программы формирования ценностных ориентаций подростков произойдут статистически достоверные, положительные изменения. Это также позволит говорить об эффективности предлагаемой

программы формирования ценностных ориентаций подростков и возможности внедрения программы в работу общеобразовательных и других учебных организаций. Для определения эффективности программы формирования ценностных ориентаций подростков был использован расчет Т-критерия Вилкоксона показателей по методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, в частности по общему показателю [Приложение 4, таблица 7].

Сформулируем гипотезы:

H₀ – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности ценностных ориентаций подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их сформированности.

H₁ – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности ценностных ориентаций подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их сформированности.

Определяем критические значения T для n=18 (подростки, у которых есть изменения в результатах при первичной и вторичной диагностике):

$$T_{кр}=32 (p\leq 0,01); T_{кр}=47 (p\leq 0,05)$$

Сумма по столбцу рангов составила $\Sigma=171$.

Произведем расчет, позволяющий выявить правильность подборки матрицы с учетом подсчета контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171 \quad (1)$$

Ранжирование произведено корректно, сумма по столбцу и контрольная сумма после расчета равны.

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{эмп} = \sum R_r, \quad (2)$$

где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{эмп} = 1+3=4$$

Далее выявим нетипичные направления, в нашем расчете это отрицательные величины, поскольку за нетипичный сдвиг мы взяли «уменьшение значения».

В данном случае эмпирическое значение $T_{эмп}$ попадает в зону значимости (рисунок 8).

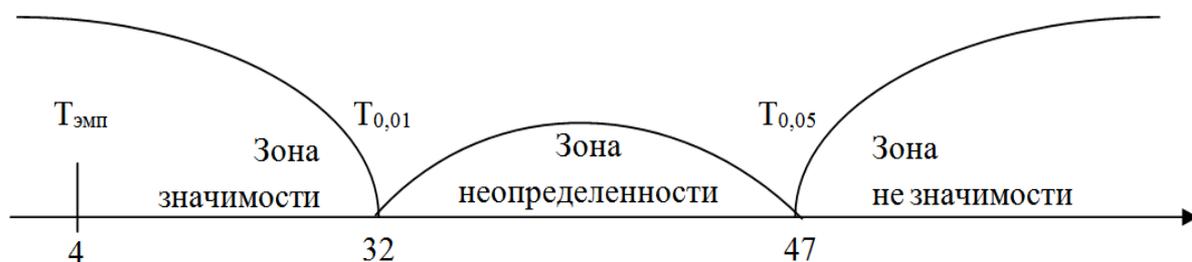


Рисунок 8 – Ось значимости

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. $T_{эмп}$ находится в зоне значимости ($T_{эмп}=4$ при погрешности в 1%), следовательно, принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности ценностных ориентаций подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их сформированности. Иными словами, значимые сдвиги в формировании ценностных ориентаций подростков до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют. Таким образом, изменения в системе ценностных ориентаций подростков, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Таким образом, из результатов повторной диагностики по двум методикам можно заключить, что подростки готовы брать на себя ответственность и быть честными с собой и окружающими, при этом большинство из них готовы мириться со своими недостатками и изъянами других людей. Показатели сформированности смысло-жизненных ориентаций у подростков находятся на высоком уровне. Данные тестирования свидетельствуют о том, что цель в жизни придает подросткам осмысленность существования и задает вектор для дальнейшего развития; об интересе к жизни в настоящем времени, об ее

эмоциональной насыщенности; осмысленности своего существования с учетом прошлого опыта; о понимании подростками факта необходимости брать ответственность за свои поступки исключительно на себя; о свободе в принятии решений и сознательном контроле своей жизни.

Гипотеза исследования экспериментально подтверждена: формирование ценностных ориентаций подростков будет эффективным, если будет создана модель формирования ценностных ориентаций, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков, и реализована на ее основе психологическая программа формирования ценностных ориентаций подростков, направленная на формирование общечеловеческих ценностей, ориентации на общественно-значимую деятельность и умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности; образование адекватной оценки окружающих и самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия; развитие когнитивной подструктуры и эмоционально-ценностного отношения подростка к себе (самоотношение), которые, в свою очередь, порождают поведенческие реакции.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям, подросткам по формированию ценностных ориентаций подростков

Работа по формированию ценностных ориентаций подростков требует системности, для чего нами была составлена технологическая карта внедрения результатов (Приложение 5), состоящая из семи этапов:

1-й этап «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности». В него входят цели:

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
- определить цели и задачи исследования;

- изучить возрастные особенности подростков;
- разработать дерево целей исследовательской работы;
- разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности;
- изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования.

На первом этапе производится анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выделяются цели и задачи предмета внедрения; производится анализ возрастной психологии по проблеме исследования; проводится анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию и по процессу моделирования; изучается литература по психодиагностике и определение диагностических методик.

Методы работы – анализ, синтез, обобщение, анализ теоретического материала по проблеме, выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования, целеполагание, моделирование, отбор методов и методик для исследования ценностных ориентаций подростков.

Формы работы – самообразование, консультации у научного руководителя, психолога.

2-й этап «Целеполагание проведения психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности». В него входит:

- изучить необходимые документы по проведению психолого-педагогической программы;
- определить цели проведения психолого-педагогической программы;
- разработать этапы предмета исследования.

Содержание второго этапа сводится к анализу ФЗ «Об образовании РФ», нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность

учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ; обоснованию целей и задач проведения психолого-педагогической программы, анализу необходимости проведения программы; анализу условий поэтапного проведения психолого-педагогической программы.

Методы работы – изучение документации и нормативных источников, обсуждение, анализ деятельности в спортивной школе, анализ готовности персонала к проведению психолого-педагогической программы.

Формы работы – беседа по предмету программы с директором МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» города Челябинска, заместителем директора, методистами, инструкторами, тренерами-преподавателями, медицинскими работниками, проведение педсовета, организация и проведение семинара.

3-й этап «Формирование положительной психологической установки на проведение психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».

В него входит:

– выработать состояние готовности у педагогического коллектива учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности к освоению процесса проведения исследования;

– сформировать положительную реакцию на проведение исследования у коллектива спортивной школы, родителей и воспитанников.

Содержание третьего этапа – это работа по формированию мотивации на проведение исследования, пропаганда передового опыта по проведению исследования и его значимости для системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Методы работы – обоснование практического значения проведения исследования; презентации для коллектива спортивной школы; консультации для родителей; тренинг для подростков.

Формы работы – семинар-дискуссия, семинар-практикум с участием родителей и подростков.

4-й этап «Изучение предмета психолого-педагогической программы». В него входит:

- изучить необходимые материалы по предмету исследования;
- изучить содержание предмета исследования;
- познакомить коллектив спортивной школы с методами, методиками проведения исследования.

Содержание четвертого этапа подразумевает анализ материалов предмета исследования, анализ содержания предмета исследования, изучение методов проведения исследования.

Методы работы – самообразование, обсуждение, наставничество, обмен опытом.

Формы работы – семинары, работа с литературой и информационными источниками, анализ, тренинг, мастер-классы.

5-й этап «Проведение психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности». В него входит:

- провести констатирующий этап исследования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечить условия для проведения психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

– апробировать психолого-педагогическую программу формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Содержание пятого этапа – это деятельность, включающая первичный срез по выбранным диагностическим методикам, анализ предметной и развивающей среды в спортивной школе, реализация программы.

Методы работы – обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента, занятия, дополнительная деятельность.

Формы работы – психологическая мастерская, смотр на лучшую предметно-развивающую среду в группе, экспериментальная площадка.

6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности». В него входит:

- определить результат психолого-педагогической программы;
- совершенствовать условия для проведения психолого-педагогической программы.

Содержание шестого этапа – анализ эффективности психолого-педагогической программы, анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для проведения психолого-педагогической программы.

Методы работы – диагностика, обсуждение.

Формы работы – мониторинг, семинар, анализ, доклад.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования». В него входит:

- изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования;
- осуществить наставничество;
- осуществить пропаганду передового опыта внедрения;

– сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа – деятельность, включающая в себя изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования, методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, пропаганда опыта внедрения в работе, обсуждение динамики, работа над темой.

Методы работы – посещение, наблюдение, изучение, анализ, наставничество, демонстрация передового опыта, выступление, наблюдение, анализ.

Формы работы – открытые занятия, буклеты, выступление на семинарах в других учреждениях дополнительного образования, семинар-практикум.

Таким образом, на основе проведенной программы психолого-педагогической программы и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогической программе формирования ценностных ориентаций подростков, и дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

I. В качестве рекомендаций педагогам в вопросе формирования ценностных ориентаций подростков предлагается следующее:

– обеспечить благоприятный моральный микроклимат в коллективе подростков, обеспечить рабочий настрой;

– способствовать дружной работе, доброжелательным коммуникациям, взаимопомощи и поддержке;

– формировать потребность в личностном самоопределении подростков;

– соблюдать общую ценностно-целевую ориентированность, единство в понимании и реализации целей и задач коллектива, сочетающихся с интересами подростков;

- обеспечить высокую организованность, четкое распределение и выполнение прав и ответственности между подростками;
- создать условия, удовлетворяющие духовным потребностям подростков;
- формировать традиционные ценности нравственного порядка;
- формировать такие базовые ценности, как смысл жизни, понятие о жизни, духовность, патриотизм и многое другое;
- обучить коллектив выдерживать сложные кризисные периоды и ситуации, преодолевать возникающие конфликтные ситуации;
- повышать утверждения социально позитивной личности в обществе [28].

Необходимо помнить, что необходимо уделять большое внимание мотивации подростков, стимулированию на добросовестный труд; думать о том, как поддержать желание учащихся созидать, как побудить в подростках максимальное раскрытие их талантов и способностей. Важно уделять внимание психологическим особенностям каждого подростка в отдельности и возможностям его личности при распределении заданий [12].

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется тем, что человек скоро выйдет в самостоятельную жизнь, начнет осуществлять свои жизненные планы. Это, прежде всего, выбор профессии, поступление в вуз или колледж. Ход дальнейшего развития личности во многом зависит от социально-профессионального положения. Но в любом случае переживается расхождение идеальных представлений с реальной действительностью. Молодым людям важно найти свое место в обществе, в жизни, в отношениях с другими людьми [20]

Важно поддерживать отношения с родителями подростка, своевременно вмешиваясь в возникающие трудности (психологическое сопровождение семьи). В качестве методических материалов в сфере социального партнерства учебных заведений и родителей подростков в

разрезе формирования и развития ценностных ориентаций подростков предлагаются следующие разработки:

– «Изучаем ценностные ориентации» под авторством Н.А. Пыстоговой [53];

– «Совет старшеклассников, Совет капитанов. Игры нашего двора» под авторством Л.В. Гурвиц [17];

– «Уроки семейной любви» под авторством Н.А. Пыстоговой [54];

– «Уроки добра и милосердия» под авторством Т.Г. Чернявской [67].

II. В качестве рекомендаций родителям в вопросе формирования ценностных ориентаций предлагается следующее. Семья призвана обеспечить непрерывность и системность процесса воспитания и формирования у детей семейных ценностей. Воспитательный потенциал семьи включает в себя не только ее возможности в сфере духовно-практической деятельности родителей, направленной на формирование у подростков определенных качеств, но и те нравственные ценности, которые закладывает семейная микросреда, образ жизни семьи в целом.

В области формирования семейной культуры стоит отнести:

– укрепление отношения к семье как основе российского общества;

– формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;

– укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;

– усвоение нравственных ценностей семейной жизни: любовь, забота о любимом человеке, продолжение рода, духовная и эмоциональная близость членов семьи, взаимопомощь и др.;

– формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи;

– знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций, обычаев [32].

Пути и средства формирования системы ценностей у подростков в семье разнообразны. Это и семейные традиции, семейные бытовые нормы, нормы поведения и отношений (таблица 1).

Таблица 1 – Методы формирования ценностных ориентаций в семье

№	Ценность	Методы формирования
1	Развитие себя	Беседа, дискуссия, личный пример родителей, требование, создание воспитывающих ситуаций, просмотр и обсуждение кинофильмов, поощрение, наказание.
2	Духовное удовлетворение	Поощрение, создание воспитывающих ситуаций, ситуации успеха, соревнование, просмотр фильмов, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев.
3	Креативность	Творческая деятельность, упражнения, воспитывающие ситуации, пример родителей, поощрение, наказание.
4	Социальные контакты	Беседа, дискуссия, личный пример, создание воспитывающих ситуаций, диспут, дискуссия, объяснение, поощрение, наказание.
5	Собственный престиж	Беседа, личный пример родителей, конкурсы, соревнования, самооценка.
6	Достоинство	Беседа, дискуссия, личный пример, создание воспитывающих ситуаций.
7	Материальное положение	Личный пример родителей, создание воспитывающих ситуаций, методы экономического воспитания, методы трудового воспитания.
8	Сохранение индивидуальности	Беседа, личный пример родителей, методы самовоспитания, требование, свобода выбора, вариативность.

Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, получение системных представлений о нравственных взаимоотношениях в семье, расширение опыта позитивного взаимодействия в семье возможно и эффективно в процессе проведения бесед о семье, о родителях и прародителях, открытых семейных праздников, выполнения и презентации совместно с родителями творческих проектов, проведения других мероприятий, раскрывающих историю семьи, воспитывающих уважение к старшему поколению, укрепляющих преемственность между поколениями.

Беседа – метод, заключающийся в ведении тематического диалога между людьми. Данный метод полезен в качестве формирующего ценностные ориентации тем, что позволяет через общение с подростком понять и повлиять на его видение жизни, его мотивацию и ценности.

Убеждение – метод воспитания, позволяющий воздействовать на рациональную сферу сознания подростка в условиях семьи. Целью убеждения является создание, усиление или изменение взглядов, мнений, оценок, установок у подростка с тем, чтобы последний принял точку зрения родителя и, по возможности, следовал ей в своей деятельности и поведении. Трудность использования данного метода в современной семье связана, прежде всего, с негативизмом подростков, их возрастными и индивидуальными особенностями. Стоит уделять внимание психологическому состоянию ребенка, о чем некоторые родители забывают и в итоге не оказывается то влияние, которое было задумано.

Ситуации вынужденного поведения – метод, с помощью которого родители создают такие условия, в которых подростку необходимо вести себя так, как этого требует определенная ситуация. Личный пример очень важен для формирования ценностных ориентаций, т.к. подросток, глядя на поведение родителей, принимает их формы поведения, общения, решения различных ситуаций. Подавая личный пример, родители помогают сформировать подростку правильное представление о семье, содействуют формированию устойчивых способов семейного поведения, положительных привычек, которые впоследствии становятся для ребенка ценностными [63].

Таким образом, формируя ценностные ориентации у подростков в семье, можно использовать арсенал методов по формированию сознания личности, методы организации деятельности и поведения и методы педагогического стимулирования с учетом воспитательных возможностей родителей, условий, в которых протекает воспитание, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

III. В качестве рекомендаций подросткам в вопросе формирования ценностных ориентаций предлагается ряд советов психологов [66]. В частности:

1. Организуй свою жизнь. Пойми, если мы хотим куда-то добраться, нам нужна карта. А если мы хотим чего-то достичь, то нам нужен план. Это не просто план дня, это может быть планом всей жизни из четырех уровней. Конечно, он будет со временем меняться, но в любом случае выбирать направление всегда будешь ты. Сейчас, когда у тебя есть тыл в лице твоих родителей, бабушек и дедушек, самое время вложить его в поиски и метания, в то, чтобы найти себя и свое.

2. Научись трудиться. Кто бы что ни говорил, всякое достижение стоит усилий. Даже в любимом деле или хобби нужны усилия для достижения высот. Научись трудиться интеллектуально. Человек с развитым интеллектом найдет выход из любой ситуации, при этом сохранит оптимизм и бодрость духа. Научись трудиться физически. Не отлынивай от поездок на дачу, а еще лучше возьми под свое «шефство» участок, который проведешь от посева до сохранения урожая. Это научит трудолюбию, упорству, целеустремленности, преподаст много уроков и поможет сформировать практическое мышление.

3. Заботься о здоровье. Я знаю, что в молодости кажется, будто твоего здоровья хватит на твоих детей, внуков и даже немного останется правнукам. Но если не относиться к нему бережно, то его не хватит даже тебе. Помни, что здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и привлекательный внешний вид. О здоровье интеллектуальном и духовном тоже необходимо заботиться. Критически относись к тому, что ты смотришь, слушаешь и читаешь.

4. Научись справляться с проблемами. Не думай, что когда-то можно добиться полного отсутствия проблем. И даже не стремись к этому. Проблемы – катализаторы нашего роста. Научись правильно относиться к проблемам и преодолевать их.

5. Прислушивайся к советам и живи своим умом. Слушай, что тебе говорят взрослые и опытные люди. Особенно прислушивайся к тем, кто многого достиг или круто изменил свою жизнь в лучшую сторону.

6. Нарисуй свои мечты. Порой желания кажутся неосуществимыми. Но к ним важно прислушиваться, чтобы начать конструировать будущее. Вот несколько идей, которые помогут найти вдохновляющие мечты:

А) Напиши про трех своих знакомых, которыми восхищаешься. Это может быть человек из числа друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему ты считаешь их особенными?

б) Напиши о трех людях, которыми восхищаешься, но лично вы не встречались. Например, об известных личностях, политических лидерах, спортсменах, художниках или исторических героях. За какие заслуги ты считаешь их великими?

в) Представь себя на выпускном вечере. Перед тем как ты войдешь в праздничный зал, тебя просят предположить, кем ты однажды станешь и чего добьешься. Что ты ответишь?

7. Систематически определяй свои жизненные ценности. Почти все решения мы принимаем исходя из собственных ценностей. То, во что верим (или не верим), помогает определить, как и с кем проводить время, сколько сил тратить на то или иное занятие. Жизненные ориентиры могут быть связаны с другими людьми и с разными сферами жизни. Например: семья, вера, друзья, культура, образование, спорт, город, музыка, животные, искусство, окружающая среда

Иногда жизненные ценности отражают качества, которые человек хотел бы иметь и проявлять: доброта, надежность, трудолюбие, верность, мастеровитость, энергичность, нежность, независимость, готовность помочь, творческая жилка, честность. Назвать свои ценности непросто, но уже сейчас стоит спросить себя: «Что или кто имеет значение для меня? Что больше всего меня заботит?» [24].

Таким образом, в качестве рекомендаций педагогам была предложена информационно-просветительская деятельность. Механизм психолого-педагогического сопровождения подростков в области

ценностных ориентаций предполагает изучение учащимися собственных интересов, способностей, ценностных ориентаций и возможностей; развитие навыков самоанализа и саморефлексии; расширение опыта взаимодействия со школьниками и другими взрослыми; развитие креативности и ответственности, желание – узнать новое; усвоение разных социальных ролей.

В качестве рекомендаций родителям были описаны средства формирования системы ценностей у подростков в семье. На успешность воспитания ребенка в аспекте формирования необходимых семейных ценностей существенно влияет атмосфера в семье, которая, в свою очередь, зависит от многих факторов. Прежде всего, она определяется отношениями супругов, родственников, взрослых и детей, которые должны строиться на основе любви, доверия, искренности, уважения и достоинства каждого члена семьи, взаимном внимании друг к другу. Эффективными средствами создания благоприятной атмосферы являются совместная деятельность, труд, прогулки, посещения театра, обсуждения спектаклей, фильмов, книг, семейных проблем. Созданию высоконравственной атмосферы в семье способствуют семейные традиции: празднование дней рождения, подготовка сюрпризов друг другу к праздникам, выпуск семейных газет и т.д. Семья сохраняет в условиях нестабильности относительно устойчивый набор ценностей. Это неизбежно отражается на процессе формирования ценностных ориентаций подростков, в системе которых приоритет сохраняют те ценности, которые являются социально значимыми для семьи.

В качестве рекомендаций подросткам в вопросе формирования ценностных ориентаций были предложены доступные советы с учетом возрастных особенностей.

Выводы по Главе 3

Программа направлена на формирование ценностных ориентаций подростков на основании актуализации проблемы общечеловеческих ценностей; повышения ценности развития посредством самоконтроля, ответственности, честности; научение навыкам самопрезентации, уверенного поведения, адекватной самооценки и оценки окружающих; развития коммуникативных навыков и навыков конструктивного взаимодействия; формирования позитивного отношения к себе и окружающим. Особенность разработанной программы состоит в том, что занятия направлены на развитие когнитивной подструктуры и эмоционально-ценностного отношения подростка к себе (самоотношение), которые, в свою очередь, порождают поведенческие реакции. Как основной итог, происходит перестройка ценностных ориентаций подростков.

Форма работы групповая. Общее время для реализации программы 2,5 месяца, при частоте одно занятие в неделю, всего 10 занятий длительностью 90 минут. После реализации программы проводилась повторная диагностика ценностных ориентаций подростков. Для вторичного исследования использовались психодиагностические методики: «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. В основе создания программы занятий включены упражнения, мини-лекции и игры, предложенные такими авторами, как Т.Н. Гущина, В.А. Пащенко, Р.В. Йорик, А.В. Шаболтас.

После проведения опытно-экспериментальной работы, реализации психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков были получены следующие результаты:

1) По методике «Ценностные ориентации» М. Рокича. В списке предпочитаемых ценностей после программы у подростков появилась интересная работа, развитие и уверенность в себе. Также в числе предпочитаемых ценностей категория «наличие хороших и верных друзей» увеличилось числом выбора подростков, т.к. они испытывают

большую потребность в общении со сверстниками, приятного времяпровождения с ними. Также в числе первых ценностей у некоторых подростков появилось развитие. Развитие в подростковой среде может свидетельствовать о стремлении учиться и стремлении к установлению и сохранению коммуникаций, что позволит научиться регулировать общение, стремление к познанию людей. После формирования ценностных ориентаций инструментальные ценности у подростков изменились не значительно, подростки выбирают: образованность, независимость, честность, жизнерадостность. Подростки желают и готовы действовать самостоятельно и решительно. Ответственность после программы занимает пятое место, до эксперимента она была лишь на девятом. Также более ценными факторами стал самоконтроль и рационализм. Смелость в отстаивании мнения это одна из ведущих групповых ценностей подростков в силу психологических особенностей данного возраста. Подростки стремятся продемонстрировать свою свободу в действиях и суждениях, неприемлемость к нормам и установленным социальным правилам, после формирующей программы она находится в числе пренебрегаемых.

2) По методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Высокие средние значения по всем пяти субшкалам и по общему показателю после эксперимента свидетельствуют об интересе к жизни в настоящем времени, об ее эмоциональной насыщенности, осмысленности своего существования с учетом прошлого опыта, свободе человека в принятии решений и сознательном контроле своей жизни.

Из результатов повторной диагностики по двум методикам можно заключить, что подростки готовы брать на себя ответственность и быть честными с собой и окружающими, при этом большинство из них готовы мириться со своими недостатками и изъянами других людей. Показатели сформированности смысложизненных ориентаций у подростков находятся на высоком уровне. Данные тестирования свидетельствуют о том, что цель в жизни придает подросткам осмысленность существования и задает

вектор для дальнейшего развития; об интересе к жизни в настоящем времени, об ее эмоциональной насыщенности; осмысленности своего существования с учетом прошлого опыта; о понимании подростками факта необходимости брать ответственность за свои поступки исключительно на себя; о свободе в принятии решений и сознательном контроле своей жизни.

Сравнение эмпирического значения с критическими значениями показало, что полученное эмпирическое значение Т-критерия Вилкоксона находится в зоне значимости при проверке гипотезы: H_0 отвергается, принимается H_1 (при $p \leq 0,01$). Это дает нам основание утверждать, значимые сдвиги в формировании ценностных ориентаций подростков до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют. Следовательно, изменения в системе ценностных ориентаций подростков, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми. Гипотеза исследования экспериментально подтверждена: формирование ценностных ориентаций подростков будет эффективным, если будет создана модель формирования ценностных ориентаций, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков, и реализована на ее основе психологическая программа формирования ценностных ориентаций подростков, направленная на формирование общечеловеческих ценностей, ориентации на общественно-значимую деятельность и умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности; образование адекватной оценки окружающих и самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия; развитие когнитивной подструктуры и эмоционально-ценностного отношения подростка к себе (самоотношение), которые, в свою очередь, порождают поведенческие реакции.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе ставилась цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков.

Были рассмотрены различные взгляды исследователей на природу ценностных ориентаций, которые выступают яркой характеристикой мировосприятия любой личностью с отражением важности конкретных жизненных граней. Психологическая наука трактует ценностные ориентации как обязательные составные элементы личностного конструкта, отражающие вектор направленности индивидуальности, как весомую категорию для человека.

Подростковый возраст – достойный внимания период становления системы ценностных ориентаций. В этом возрасте начинает устанавливаться конкретная система интересов как психологический фундамент ценностных ориентаций подростков. Подростковому возрасту характерно психологическое напряжение в формировании системности и индивидуальности подростка, которое обусловлено как физиологическим созреванием, так и окружающей обстановкой, внутренними противоречиями в принятии мира. Наблюдается рост заинтересованности к проблемам мировосприятия, религии, ответственности, морали; перемена интересов на вектор общего с привычной для подростка ранее системы конкретного. Подростка все больше начинает волновать Личные психологические переживания, а также переживания окружающих. В данный период подросткам свойственна дилемма самоопределения и выбора жизненного пути после школы и становление самосознания. Подростковый возраст называют точкой отчета в процессе становления смысложизненных ориентаций.

В современном образовании назрела потребность в выделении и формировании системы ценностных ориентаций как основы определения учащихся подросткового возраста и педагогом целей обучения и воспитания, поскольку ценностные ориентации как составная часть мировоззрения личности обеспечивают ей высокий уровень адаптации к современным условиям. Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования ценностных ориентаций подростков. Модель построена с учетом принципа иерархии, содержит четыре блока (теоретический, диагностический, формирующий и аналитический), находящихся во взаимосвязи в виде динамической системы.

Было проведено исследование по определению ценностных ориентаций подростков. В исследовании приняли участие 20 человек – 10 девушек и 10 юношей в возрасте 14-15 лет на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» города Челябинска. Диагностика подростков проводилась по двум методикам на определение ценностных ориентаций подростков.

Опытно-экспериментальное исследование формирования ценностных ориентаций подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего. В работе использовались следующие методы: теоретические методы (аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование); эмпирические методы (констатирующий тестирование). В исследовании использовались такие психодиагностические инструменты, как методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

В результате обработки анкет подростков было выявлено, что три первых места среди терминальных ценностей заняли ценности личной

жизни. На втором месте – наличие хороших и верных друзей. На третьем месте – счастливая семейная жизнь. Среднее значение имеют такие ценности, как «активная жизнь», «интересная работа», «уверенность в себе», «материально обеспеченная жизнь», «свобода», «продуктивная жизнь», «жизненная мудрость», «познание», «общественное призвание», «счастье других». Первые места в списке инструментальных ценностей заняли ценности образованности, жизнерадостности, независимости. Гипотеза подтвердилась – особенностью ценностных ориентаций подростков будет являться высокий уровень осмысленности жизни, который проявляется в ориентации на себя как сильной личности, в здоровом образе жизни, счастливой семье, обладании достаточной свободой выбора при решении возрастных задач, в восприятии жизни как эмоционально насыщенного и наполненного смыслом процесса.

Задачами по формированию ценностных ориентаций современных подростков выступало развитие духовных ценностей, ценности образования, организованного досуга, здорового образа жизни, нравственных качеств личности. Необходимо создать условия для того, чтобы у подростков формировались духовные и нравственные ценности, которые впоследствии станут основой для социально-ориентированного и духовно-нравственного поведения в обществе. Программа была направлена на формирование общечеловеческих ценностей, ориентации на общественно-значимую деятельность и умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности; образование адекватной оценки окружающих и самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия. Особенность разработанной программы состоит в том, что занятия направлены на развитие когнитивной подструктуры и эмоционально-ценностного отношения подростка к себе (самоотношение), которые, в свою очередь, порождают поведенческие реакции. Участие в программе было добровольным.

Форма работы групповая. Общее время для реализации программы 2,5 месяца, при частоте одно занятие в неделю, всего 10 занятий длительностью 90 минут. После реализации программы проводилась повторная диагностика ценностных ориентаций подростков. Для вторичного исследования использовались психодиагностические методики: «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Смысло-жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

В основе создания программы занятий включены упражнения, мини-лекции и игры, предложенные такими авторами, как Т.Н. Гущина, В.А. Пащенко, Р.В. Йорик, А.В. Шаболтас.

После проведения опытно-экспериментальной работы, реализации психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков были получены следующие результаты:

1) По методике «Ценностные ориентации» М. Рокича. В списке предпочитаемых ценностей после программы у подростков появилась интересная работа, развитие и уверенность в себе. Также в числе предпочитаемых ценностей категория «наличие хороших и верных друзей» увеличилось числом выбора подростков, т.к. они испытывают большую потребность в общении со сверстниками, приятного времяпровождения с ними. Также в числе первых ценностей у некоторых подростков появилось развитие. Развитие в подростковой среде может свидетельствовать о стремлении учиться и стремлении к установлению и сохранению коммуникаций, что позволит научиться регулировать общение, стремление к познанию людей. После формирования ценностных ориентаций инструментальные ценности у подростков изменились не значительно, подростки выбирают: образованность, независимость, честность, жизнерадостность. Подростки желают и готовы действовать самостоятельно и решительно. Ответственность после программы занимает пятое место, до эксперимента она была лишь на девятом. Также более ценными факторами стал самоконтроль и рационализм. Смелость в

отстаивании мнения это одна из ведущих групповых ценностей подростков в силу психологических особенностей данного возраста. Подростки стремятся продемонстрировать свою свободу в действиях и суждениях, неприемлемость к нормам и установленным социальным правилам, после формирующей программы она находится в числе пренебрегаемых.

2) По методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Высокие средние значения по всем пяти субшкалам и по общему показателю после эксперимента свидетельствуют об интересе к жизни в настоящем времени, об ее эмоциональной насыщенности, осмысленности своего существования с учетом прошлого опыта, свободе человека в принятии решений и сознательном контроле своей жизни.

Из результатов повторной диагностики по двум методикам можно заключить, что подростки готовы брать на себя ответственность и быть честными с собой и окружающими, при этом большинство из них готовы мириться со своими недостатками и изъянами других людей. Показатели сформированности смысложизненных ориентаций у подростков находятся на высоком уровне. Данные тестирования свидетельствуют о том, что цель в жизни придает подросткам осмысленность существования и задает вектор для дальнейшего развития; об интересе к жизни в настоящем времени, об ее эмоциональной насыщенности; осмысленности своего существования с учетом прошлого опыта; о понимании подростками факта необходимости брать ответственность за свои поступки исключительно на себя; о свободе в принятии решений и сознательном контроле своей жизни.

Сравнение эмпирического значения с критическими значениями показало, что полученное эмпирическое значение Т-критерия Вилкоксона находится в зоне значимости при проверке гипотезы: H_0 отвергается, принимается H_1 (при $p \leq 0,01$). Это дает нам основание утверждать, значимые сдвиги в формировании ценностных ориентаций подростков до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют.

Следовательно, изменения в системе ценностных ориентаций подростков, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Гипотеза исследования экспериментально подтверждена: формирование ценностных ориентаций подростков будет эффективным, если будет создана модель формирования ценностных ориентаций, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков, и реализована на ее основе психологическая программа формирования ценностных ориентаций подростков, направленная на формирование общечеловеческих ценностей, ориентации на общественно-значимую деятельность и умения делать нравственный выбор в процессе разнообразной деятельности; образование адекватной оценки окружающих и самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия; развитие когнитивной подструктуры и эмоционально-ценностного отношения подростка к себе (самоотношение), которые, в свою очередь, порождают поведенческие реакции.

Таким образом, задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, П. В. Философия [Текст] / П. В. Алексеев, А. В. Панин. – Москва : Проспект, 2015. – 608 с.
2. Аронсон, Э. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме [Текст] / Эллиот Арсон. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ – ЕВРОЗНАК, 2017. – 560 с.
3. Белоусова, Н. С. Соотношение ценностных ориентаций и субъективного качества жизни молодежи [Текст]: монография / Н. С. Белоусова, Н. А. Юдина. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2017. – 88 с.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 400 с.
5. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды [Текст] / под ред. Д. И. Фельдштейна. – Воронеж : Ин-т практической психологии. – 2011. – 334 с.
6. Борякова, Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей [Текст] / Наталья Борякова. – Москва : Астрель, 2014. – 432 с.
7. Братусь, Б. С. Смысловая сфера личности [Текст] / Борис Братусь // Психология личности в трудах отечественных психологов. – Санкт-Петербург : Логос, 2015. – 480 с.
8. Бубнова, С. С. Ценностные ориентации личности как система с многомерной структурой [Текст] / С. С. Бубнова, В. Ю. Крылов. – Москва : Норма, 2013. – 149 с.
9. Ванюхина, Н. В. Программа формирования ценностных ориентаций учащихся среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Н. В. Ванюхина, Р. Р. Исмагилова // Азимут научных исследований. – Режим доступа : https://www.researchgate.net/publication/282147995_Programma_formirovania_cennostnyh_orientacij_ucasihsa_srednego_professionalnogo_obrazovania. – Загл. с экрана.

10. Варшава, Б. Е. Психологический словарь [Текст] / Борис Варшава. – Москва : Академия, 2018. – 146 с.
11. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Лев Выготский. – Режим доступа : <https://goldbiblioteca.ru>. – Загл с экрана.
12. Гавриловец, К. В. Воспитание нравственной личности в школе [Текст] / Клара Гавриловец. – Минск : Виджит, 2014. – 220 с.
13. Голышева, З. В. Динамика смысложизненных ориентаций. Психологические проблемы смысла жизни [Текст] / Зинаида Голышева // Материалы XIV симпозиума. – Москва, 2017. – С. 56-61.
14. Горбунова, В. С. Методика для исследования смысложизненного кризиса личности в подростковом возрасте [Текст] / Валерия Горбунова // Вестник Самарской гуманитарной академии. – Серия : Психология. – 2012. – № 1 (11). – С. 27-40.
15. Горохова, И. В. Смысложизненные ориентации как фактор профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте [Текст] / И. В. Горохова, И. В. Безкровная // Педагогическое образование и наука. – 2018. – № 1. – С. 137-141.
16. Григорьева, М. С. Особенности смысложизненных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / Мария Григорьева // Психология XXI века. – Москва : Мир, 2015. – С. 45-50.
17. Гурвиц, Л. В. Совет старшеклассников, Совет капитанов. Игры нашего двора [Текст] : метод. рекомендации / Л. В. Гурвиц, А. В. Булах, Ю. С. Кутузова. – Санкт-Петербург : ГБОУ Гимназия № 227, 2018. – 31 с.
18. Гущина, Т. Н. Тренинг социальных навыков старшеклассников «Я и мои ценности» [Электронный ресурс] / Татьяна Гущина. – Режим доступа : https://gevr.edu.yar.ru/dokumenty/metodisty/trening_sotsialnih_navikov.pdf. – Загл. с экрана.

19. Долгова, В. И. Акмеология управления (на примере инновационной деятельности кадров государственной службы) [Текст] / Валентина Долгова. – Челябинск : ЧГПУ, 2000. – 380 с.

20. Долгова, В. И. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете [Электронный ресурс] // В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 66–70. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2015/95520.htm>. – Загл. с экрана.

21. Дубровина, И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст] : учеб. пособие / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина. – Москва : Академия, 2018. – 98 с.

22. Дырин, С. П. Ценности образования в современном российском общественном сознании [Текст] / С. П. Дырин, И. И. Чичаева. – Набережные Челны : Свет, 2013. – 256 с.

23. Ермолаева, М. В. Психология развития [Текст] : метод. пособие / Марина Ермолаева. – Москва : МОДЭК. – 2008. – 376 с.

24. Жеребкина, В. Ф. Педагогическая психология [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Жеребкина, Л. М. Лапшина. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 252 с.

25. Зиборова, Е. И. Система жизненных ценностей менеджеров с разными смысложизненными ориентациями [Текст] / Е. И. Зиборова, И. Б. Костина // В книге : Ценностное многообразие современной культуры. Монография. / под общей редакцией И. Р. Камалиевой. – Москва : Западный, 2018. – С. 264-286.

26. Зимняя, И. А. Педагогическая психология [Текст] / Ирина Зимняя. – Москва : Академия, 2017. – 384 с.

27. Идобаева, О. А. Пути повышения психоэмоционального благополучия современных подростков [Текст] / О. А. Идобаева, А. И. Подольский // Психология и психотехника. – 2017. – № 6. – С. 72-78.

28. Кабуш, В. Т. Воспитание в общеобразовательном учреждении : структура и содержание [Текст] / Владимир Кабуш // Проблемы выживания. – 2009. – № 4. – С. 62-64.
29. Каращук, Л. Н. Исследование ценностных ориентаций подростков для активизации образовательного процесса [Текст] / Л. Н. Каращук, Е. Н. Шалимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 378-382.
30. Каширин, В. П. Психология и педагогика [Текст] : учеб. пособие / Владимир Каширин. – Москва : Академия, 2018. – 480 с.
31. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] / Галина Коджаспирова. – Москва : Академия, 2017. – 176 с.
32. Кожевникова, И. Ю. Духовно-нравственное воспитание подростков и юношества в культурноохранной и православно-просветительской деятельности [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.15 / Инна Кожевникова. – Омск, 2006. – 52 с.
33. Кон, И. С. Социологическая психология [Текст] / Игорь Кон. – Воронеж : МОДЭК, 2006. – 560 с.
34. Кондратюк, Т. А. Формирование духовно-нравственных ценностей обучающихся в профессиональном образовании [Текст] : монография / Татьяна Кондратюк. – Красноярск : Норма, 2013 – 165 с.
35. Корецкая, И. А. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учеб. пособие / Ирина Корецкая. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 120 с.
36. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 940 с.
37. Крысько, В. Г. Социальная психология [Текст] : курс лекций / Владимир Крысько. – 3-е изд. – Москва : Омега-Л, 2016. – 352 с.
38. Леонтьев, Д. А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени [Текст]

/ Дмитрий Леонтьев // Психологическое обозрение. – 2012. – № 1. – С. 13-25.

39. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 580 с.

40. Молчанов, С. В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах [Текст] / С. В. Молчанов, Н. С. Пряжников // ПНиО. – 2017. – № 5. – С. 33-42.

41. Мухина, В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / Валерия Мухина. – Москва : Академия, 2016. – 456 с.

42. Мухина, В. С. Личность : Мифы и Реальность: Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты [Текст] : моногр. / Валерия Мухина. – 2-е изд. – Москва : Прометей. – 2010. – 1088 с.

43. Нестерова, О. В. Педагогическая психология в схемах, таблицах и опорных конспектах [Текст]: учеб. пособие для вузов / Оксана Нестерова – Москва : Айрис-пресс, 2016. – 112с.

44. Новиков, А. М. Методология научного исследования [Текст] / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2017. – 280 с.

45. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 80000 слов и фразеологических выражений [Текст] / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва : Азбуковник, 2014. – 944 с.

46. Олпорт, Г. У. Становление личности [Текст] : Избранные труды / Гордон Олпорт. – Москва : Смысл, 2002. – 511 с.

47. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учеб. пособие / Алла Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 512 с.

48. Остапенко, Г. С. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением [Текст] / Г. С. Остапенко, Р. И. Остапенко // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 1. – С. 54-60.

49. Першина, Л. А. Возрастная психология [Текст] : учеб. пособие / Людмила Першина. – Москва : Альма Матер, 2015. – 256 с.

50. Попова, Т. А. Ценности современного подростка [Текст] / Татьяна Попова // Культура. Духовность. Общество. – 2013. – № 5. – С. 128-130.

51. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ» [Текст] : руководство для тренера / под ред. Р. В. Йорика, А. В. Шаболтас – Санкт-Петербург : Врачи детям, 2017. – 92 с.

52. Психологические тесты для профессионалов [Текст] / Авт.-сост Н. Ф. Гребень. – Минск: Современная школа, 2017. – 496 с.

53. Пыстогова, Н. А. Изучаем ценностные ориентации [Текст] : метод. рекомендации / Наталья Пыстогова. – Санкт-Петербург : ГБОУ Гимназия № 227, 2018. – 55 с.

54. Пыстогова, Н. А. Уроки семейной любви [Текст] : программа для педагогов / Наталья Пыстогова. – Санкт-Петербург : ГБОУ Гимназия № 227 СанктПетербурга, 2018. – 19 с.

55. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский, Д. А. Сенкевич. – Самара : БАХРАХ, 2018. – 672 с.

56. Рогов, Е. Н. Настольная книга практического психолога. Книга 1 [Текст] / Евгений Рогов. – Москва : Юрайт, 2018. – 928 с.

57. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Электронный ресурс] / Нодар Сарджвеладзе. – Режим доступа : http://pedlib.ru/Books/1/0199/1_0199-1.shtml (Дата обращения: 07.09.2021). – Загл. с экрана.

58. Сахарова, Т. Н. Вопросы становления смысложизненных ориентаций личности в онтогенезе [Текст] / Татьяна Сахарова // Reports Scientific Society. – 2013. – № 1. – С. 139-140.

59. Сервис Упражнение%Игра [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа : <https://uprazhnenie-igra.ru>. – Загл. с экрана.

60. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности [Текст] : учеб. пособие / А. В. Серый, М. С. Яницкий. – Кемерово : КГУ, 2015 – 92 с.

61. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2017. – 336 с.
62. Суетина, Н. М. Ценность и ценностные ориентации: концептуализация различных подходов [Текст] / Наталья Суетина // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – 2018. – С. 28-34.
63. Ушакова, Н. М. Ценностные ориентации подростков [Текст] / Наталья Ушакова // Вестник УРАО. – 2016. – № 1. – С. 13-17.
64. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / Виктор Франкл. – Москва : Прогресс, 2014. – 368 с.
65. Хайдеггер, М. Слова Ницше «Бог мертв» [Электронный ресурс] / Мартин Хайдеггер. – Режим доступа : <https://www.nietzsche.ru/look/xha/heider>. – Загл. с экрана.
66. Худенко, Л. А. Формирование культуры личности – одна из основных целей современного общего образования [Текст] / Л. А. Худенко, И. И. Цыркун // Русский язык и литература. – 2018. – № 3. – С. 48-51.
67. Чернявская, Т. Г. Уроки добра и милосердия [Текст]: метод. материалы / Т. г. Чернявская, Е. А. Лисицына. – Санкт-Петербург : ГБОУ Гимназия № 227 Санкт-Петербурга, 2018. – 81 с.
68. Эксакусто, Т. В. Психодиагностика: коллекция лучших тестов [Текст] / Т. В. Эксакусто, О. Н. Истратова. – Москва : Феникс, 2016. – 375 с.
69. Яковлев, Е. В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения [Текст] / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Москва : Владос, 2017. – 239 с.
70. Яницкий, М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система [Текст] / М. С. Яницкий, Ю. В. Пелех. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2016. – 204 с.

71. Gilyazieva, E. Research of peculiarities of teenagers' value orientations [Electronic recourse] / E. Gilyazieva, T. Pavlenko // Almanac of Modern Science and Education. – 2014. – Access mode : <https://www.gramota.net/eng/materials/1/2014/4/10.html>. – Screen title

72. Guseltseva, M. Transformation of values in a multicultural environment [Electronic recourse] / M. Guseltseva, O. Grebennikova, E. Isotova, N. Yurchenko // Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development. – 2019. – Access mode : https://www.europeanproceedings.com/files/data/article/109/5703/article_109_5703_pdf_100.pdf. – Screen title

73. Maille, V. The influence of social belonging and creativity on the immoral consumption behaviors of new adolescents: A cross-cultural study of 16–24 year olds [Electronic recourse] / V. Maille, E. Gentina // Recherche et Applications en Marketing (English Edition). – 2021. – Access mode : https://www.researchgate.net/publication/350739198_The_influence_of_social_belonging_and_creativity_on_the_immoral_consumption_behaviors_of_new_adolescents_A_cross-cultural_study_of_16-24_year_olds. – Screen title

74. Sobkin, V. Value orientations of a modern teenager [Electronic recourse] / V. Sobkin, E. Kalashnikova // Conference: The Herzen University Conference on Psychology in Education. – Access mode : https://www.researchgate.net/publication/338162996_Value_orientations_of_a_modern_teenager. – Screen title

75. Tripon, C. The Role of Moral Values in Development Personality Teenagers [Electronic recourse] / C. Tripon // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. – 2015. – Access mode : https://www.researchgate.net/publication/284771210_The_Role_of_Moral_Values_in_Development_Personality_Teenagers. – Screen title

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования ценностных ориентаций подростков

1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Описание теста Рокича

Методика Рокича Ценностные ориентации. (Тест Милтона Рокича. / Исследование ценностных ориентаций М. Рокича. / Опросник ценностей по Рокичу) позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу «философии жизни».

М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

Природа человеческих ценностей по Рокичу:

1. общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно не велико;
2. все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
3. ценности организованы в системы;
4. истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, и личности;
5. влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

М. Рокич различает два класса ценностей – терминальные и инструментальные:

– Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;

– Инструментальные ценности – как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различие ценностей-целей и ценностей-средств.

Процедура проведения

Инструкция:

«Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача – проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Терминальные ценности	ранг	Инструментальные ценности	ранг
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в делах)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, юмор)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе, в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих сил)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Развитие (работа над собой, физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки)	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, времяпрепровождение, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Обработка результатов

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

В опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

2. Методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Инструкция:

«Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

1.	Обычно мне очень скучно.	3210123	Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась так, как я мечтал.	3210123	Моя жизнь сложилась не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей, и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения.

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по правилу:

- В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
- В нисходящую шкалу 7654321 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

Например, если по первому пункту у Вас был следующий результат 3210123, то после перевода в восходящую шкалу вы получите 5 баллов.

Если по второму пункту у Вас был похожий результат по начальной шкале: 3210123, то после перевода в нисходящую шкалу вы получите 3 балла.

После перевода всех двадцати пунктов в восходящие или нисходящие шкалы суммируются баллы по соответствующим субшкалам и заносятся в таблицу.

- Субшкала 1 (Цели) – подсчитывается суммированием пунктов 3, 4, 10, 16, 17, 18;
- Субшкала 2 (Процесс) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9;
- Субшкала 3 (Результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20;
- Субшкала 4 (Локус контроля – Я) – пп. 1, 15, 16, 19;
- Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ценностных ориентаций подростков

Таблица 1 – Индивидуальные показатели ценностных ориентаций подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Список А (терминальные ценности), средние арифметические и их ранжирование

№ исп.	Терминальные ценности																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	12	16	1	18	11	13	4	3	8	17	14	6	5	9	2	10	7	15
2	7	11	1	12	6	2	5	3	15	14	16	10	18	13	4	9	8	17
3	3	15	14	8	12	6	7	17	10	13	11	9	5	2	1	16	18	4
4	14	13	2	18	9	7	11	5	16	10	8	15	12	6	1	3	4	17
5	12	14	1	15	4	7	5	3	16	9	18	10	11	13	2	8	6	17
6	7	18	1	11	10	12	13	5	16	9	6	4	17	8	2	3	14	15
7	2	14	1	15	9	3	5	4	6	18	16	17	11	7	8	13	10	12
8	15	16	1	17	14	2	5	6	4	13	9	11	8	10	3	12	7	18
9	8	2	7	17	9	6	10	3	12	4	11	1	5	13	14	15	16	18
10	7	16	1	18	8	13	14	9	12	2	3	4	10	5	15	17	6	11
11	10	13	1	16	6	2	8	4	5	14	15	17	7	11	3	9	12	18
12	11	12	1	8	4	3	5	2	10	7	8	14	6	9	15	16	13	17
13	1	18	12	11	7	4	13	8	16	10	2	3	15	9	6	17	5	14
14	3	6	1	18	10	5	4	12	14	13	7	8	11	15	9	17	2	16
15	9	2	15	5	8	17	14	4	7	3	6	1	18	10	11	13	12	16
16	14	4	7	10	11	12	17	13	18	5	2	6	16	9	3	1	8	15
17	6	10	2	11	3	7	5	4	14	12	1	13	18	17	8	15	9	16
18	1	15	2	14	6	4	8	7	10	18	9	17	16	11	5	12	3	13
19	6	1	10	9	8	5	11	4	14	13	7	15	12	2	16	18	3	17
20	12	1	3	6	11	4	14	13	7	15	17	10	16	2	5	8	9	18
СРЗН.	8,00	10,85	4,20	12,85	8,30	6,70	8,90	6,45	11,50	10,95	9,30	9,55	11,85	9,05	6,65	11,60	8,60	15,20
Р _{СРЗН}	5	12	1	17	6	4	8	2	14	13	10	11	16	9	3	15	7	18

СПИСОК А (терминальные ценности)

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. активная, деятельная жизнь | 10. познание |
| 2. жизненная мудрость | 11. продуктивная жизнь |
| 3. здоровье | 12. развитие |
| 4. красота природы и искусства | 13. развлечения |
| 5. интересная работа | 14. свобода |
| 6. любовь | 15. счастливая семейная жизнь |
| 7. материально обеспеченная жизнь | 16. счастье других |
| 8. наличие хороших и верных друзей | 17. уверенность в себе |
| 9. общественное признание | 18. творчество |

СРЗН – среднее арифметическое значение;

Р_{СРЗН} – ранжирование среднего арифметического

Таблица 2 – Индивидуальные показатели ценностных ориентаций подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Список Б (инструментальные ценности), средние арифметические и их ранжирование

№ исп.	Инструментальные ценности																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	15	14	7	1	8	17	18	12	13	11	2	3	4	9	5	16	10	6
2	11	2	8	3	10	1	16	4	7	6	17	15	14	12	13	5	9	8
3	2	8	4	9	16	1	5	6	17	3	15	11	18	14	13	12	10	7
4	16	2	17	13	3	5	18	6	4	8	7	15	9	10	11	1	14	12
5	8	1	15	16	9	13	18	2	10	3	14	12	11	5	4	6	7	17
6	5	6	12	13	11	10	9	18	4	14	7	8	15	3	16	2	17	1
7	16	18	15	4	7	1	14	13	3	11	17	5	2	8	6	12	10	9
8	15	16	12	1	18	8	14	7	13	6	17	10	9	2	3	4	5	11
9	10	2	3	11	12	17	18	1	16	15	4	5	6	9	7	8	13	14
10	6	1	7	8	10	5	18	2	16	15	3	4	12	13	14	9	17	11
11	5	1	17	2	6	13	18	7	8	15	9	10	12	11	14	4	16	3
12	16	17	11	12	14	2	13	3	4	10	1	5	6	9	18	7	8	15
13	16	14	13	1	15	5	18	4	12	6	11	3	9	7	2	10	17	8
14	5	4	17	6	7	8	18	9	10	11	1	12	16	15	13	2	3	14
15	5	6	3	4	7	2	9	1	18	10	8	16	17	12	11	13	15	14
16	7	6	18	14	13	12	17	5	8	9	10	15	16	1	2	6	4	11
17	11	7	13	6	2	14	15	3	4	16	12	8	9	10	5	3	1	7
18	6	14	18	7	15	1	17	2	5	8	9	13	3	10	12	11	16	4
19	2	13	15	1	14	4	12	3	11	5	16	6	8	10	7	17	9	18
20	10	8	17	1	16	6	18	5	7	11	12	15	2	3	14	4	9	13
СРЗН.	9,35	8,00	12,10	6,65	10,65	7,25	15,15	5,65	9,50	9,65	9,60	9,55	9,90	8,65	9,50	7,60	10,50	10,15
Р _{СРЗН}	7	7	17	2	16	3	18	1	9	12	11	10	13	8	8	4	15	15

СПИСОК Б (инструментальные ценности)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. аккуратность | 10. рационализм |
| 2. воспитанность | 11. самоконтроль |
| 3. высокие запросы | 12. смелость в отстаивании мнения |
| 4. жизнерадостность | 13. твердая воля |
| 5. исполнительность | 14. терпимость |
| 6. независимость | 15. широта взглядов |
| 7. непримиримость к недостаткам | 16. честность |
| 8. образованность | 17. эффективность в делах |
| 9. ответственность | 18. чуткость |

СРЗН – среднее арифметическое значение

Р_{СРЗН} – ранжирование среднего арифметического

Таблица 3 – Индивидуальные показатели ценностных ориентаций подростков по методике по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

№ исп.	Смысложизненные ориентации					
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Общий показатель ОЖ
1	40	38	31	25	36	112
2	34	40	28	24	35	115
3	26	38	29	26	30	117
4	35	40	26	22	34	125
5	40	31	31	26	35	116
6	29	40	26	22	35	110
7	34	31	28	23	35	113
8	35	34	30	26	31	112
9	34	31	26	23	35	114
10	29	26	29	24	35	105
11	32	31	33	24	29	120
12	35	29	34	24	40	119
13	34	35	25	27	29	114
14	31	26	26	22	34	112
15	35	29	29	25	29	110
16	31	33	27	23	30	120
17	34	38	24	24	36	125
18	40	34	28	22	33	110
19	29	34	25	26	34	118
20	40	35	24	24	40	106
СРЗН	33,85	33,65	27,95	24,10	33,75	114,65

Субшкала 1 – Цели

Субшкала 2 – Процесс

Субшкала 3 – Результат

Субшкала 4 – Локус контроля-Я

Субшкала 5 – Локус контроля-жизнь

Общий показатель ОЖ – Общий балл

СРЗН – среднее арифметическое значение

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования ценностных ориентаций подростков

Цель: формирование ценностных ориентаций подростков.

Задачи:

1. Актуализировать проблему общечеловеческих ценностей.
2. Повысить ценность развития, средствами достижения которого выступают самоконтроль, ответственность и честность.
3. Выработать навыки самопрезентации, уверенного поведения, адекватной самооценки и оценки окружающих.
4. Развить коммуникативные навыки и навыки конструктивного взаимодействия.
5. Сформировать позитивное отношение к себе и окружающим.

Форма и объем занятий: 10 занятий продолжительностью 90 минут, частота 1 раз в неделю. Общее время для реализации программы – 2,5 месяца

Структура занятий: вводная, основная, заключительная части.

Количество участников группы – не более 20 человек.

Занятие 1. Тема «Я – личность и индивидуальность»

Цель: самоопределение членов группы и определение групповой цели своей работы; понимание подростками того, что представляется для них в жизни самым важным, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать доверительные отношения; мотивировать на предстоящую групповую работу. Ритуал приветствия схож для всех занятий, тема – вид приветствия друг друга у разных народов.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Японии – легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам, при этом произнести «День настал».

2. Упражнение «Интервью». Цель: научить подростков подчеркивать свою индивидуальность через рассказ о себе.

Инструкция. Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою визитную карточку так, чтобы окружающие узнали о Вас то, что Вы хотите о себе рассказать: имя, характер, главное умение, отношение к людям.

3. Упражнение «Доволен ли я собой?». Цель: помочь подросткам разобраться в своих сильных и слабых сторонах; научить уважать и принимать себя.

Инструкция. Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

Комментарий. По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

4. Упражнение «Словесный портрет». Цель: стимулировать самопознание подростков; способствовать развитию умений анализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Инструкция. Каждая группа участников из 5-7 человек в течение 5-7 минут должна коллективно составить подробный словесный портрет одного из представителей какой-либо другой группы, включающий в себя не менее 10-12 признаков (черт характера, качеств личности, привязанностей, взглядов на мир, на

взаимоотношения людей и т.д.), зафиксировать их. В «портрете» не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека.

Комментарий. Поочередно представители групп зачитывают «автопортреты», называя группу, к которой принадлежит человек, чей словесный автопортрет представлен. В ходе чтения представители данной группы должны определить, кто из их группы выступил в роли «модели». Члены группы, после того как будет определена «модель», могут внести коррективы в «автопортрет», добавив его особенностями характера конкретного человека. Целесообразно в данном упражнении использовать музыку.

5. Упражнение «Хвастовство». Цель: сформировать навыки самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

Инструкция. Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты): "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе".

Комментарий. На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

6. Ритуал прощания «Колокол». Цель: сплотить коллектив, создать атмосферу единства, обеспечить эмоциональное и мышечное расслабление. Ритуал прощания одинаков для всех занятий.

Инструкция. Подростки становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Упражнение повторяется несколько раз.

Занятие 2. Тема «Мои цели как ценности»

Цель: осознание подростками целей, дающих смысл жизни; понимание разницы между материальными и нематериальными целями; осознание собственных целей и стремлений.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать атмосферу принятия и понимания, настрой на совместную работу.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Китае – легкий поклон со скрещенными на груди руками.

2. Упражнение «Реестр ценностей». Цель: помочь подросткам понять собственные ценности, определить их значимость.

Инструкция. Каждый в течение трех минут составляет свой тайный список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

Комментарий. Рекомендуется несколько раз возвращаться к составленному реестру в течение данного занятия, а также – в продолжение всего тренинга с целью внесения (или невнесения) в него дополнений и изменений.

3. Упражнение «Поле ценностей группы». Цель: актуализировать проблему личных ценностей каждого подростка и выявить общие ценности коллектива.

Инструкция. Каждому надо написать на листочке слово «ценность» по буквам вертикально и истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

Комментарий. Возможно, что не у всех будет заполнена каждая строчка. В этом случае можно посоветоваться с другими. Затем в группе все определения зачитываются

и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения работающих в группе. Возможен вариант записи определений всех участников на доске как на «поле» ценностей группы.

4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир». Цель: содействовать изучению и формированию у подростков экологически оправданных потребностей.

Инструкция. Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?

Комментарий. Свои пожелания в течение 2 – 3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с получаемой информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы, достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

5. Игра «Калоши счастья». Цель: помочь подросткам осознать собственные цели и стремления в противоречивом мире.

Инструкция. Игра получила такое название по одноименной сказке Г.Х. Андерсена. Фабула игры: Фея счастья сообщает Феи печали, что у нее есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком. Фея печали возражает: надевший такие калоши обретет немедленное желание от них избавиться. Ведущий предлагает разрешить спор всем присутствующим.

Ход игры. Ведущий предлагает детям поочередно выбрать карточку из предложенных, прочитать, какое «счастье» ему досталось. Тут же Фея счастья объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А Фея печали торопится объявить, сколько неприятностей падет на голову того, кто такое счастье приобретет. Например, играющему карточка «счастья» сообщает, что у него «появился новый друг, умный и интересный собеседник». Фея счастья замечает, что это прекрасно, что такое счастье сулит играющему богатое общение, минуты радости жизни, общее интересное дело, а Фея печали замечает, что от такого счастья лишь прибавились заботы: умный всегда тебя будет поправлять, своими разговорами держать в постоянном усилии, разбегутся приятели, которые не очень умные. Теперь играющий выбирает либо сторону Феи счастья, либо сторону Феи печали - он переходит в «лагерь» одной из этих волшебных дам. Примерное содержание карточек: — Поступишь в университет и тебе легко будут даваться науки. — Станешь очень богатым. — Тебя полюбит первая красавица мира. — Тебе подарят собаку. — Будешь самым сильным в мире. — У тебя будет модная красивая одежда. — Станешь владельцем автомобиля.

Комментарий. Во время рефлексии следует развернуть идею амбивалентности мира, сочетания противоречий в одном явлении, тесной связи счастья и несчастья, радости и неприятности, удовольствия и огорчения. Ни в коем случае не делать никаких оценочных суждений по поводу выбора детьми «лагеря счастья» или «лагеря печали». Противоречивость мира всегда держит человека в состоянии разрешения противоречия. Его выбор определяется способностью разрешения этих противоречий. Таким образом, каждый становится строителем своей судьбы.

6. Упражнение «Золотая рыбка». Цель: содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности структурировать свои цели.

Инструкция. Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков. Ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания. Зачеркните еще одно желание из ваших списков. Ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой

рыбки, и соответственно участники зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, самая-самая...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для подростков.

7. Ритуал прощания.

Занятие 3. Тема «Я и мое здоровье как ценность»

Цель: формирование ценности здорового образа жизни; осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек; изучение уровня самоконтроля; осознание подростком себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки; выбор задач самовоспитания.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать доверительные отношения.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Индии – легкий поклон, ладони сложены перед лбом.

2. Упражнение «Карта здоровья». Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция. Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из трех граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки», «Рекомендации врачей, специалистов, родителей», «Мои действия». В графу «Мои действия» могут входить такие, как, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Таблица заполняется дома в спокойной обстановке, дома с помощью родителей.

3. Упражнение «Рекомендации себе». Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция. Рассмотрите внимательно таблицу «Карта здоровья», которую ты составил дома. Подумай еще раз, от каких недугов и вредных привычек ты хотел бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое сочинение «Рекомендации себе». Подумай, какими способами этого можно достичь.

Комментарий. Вначале ведущий вместе с ребятами вспоминает, о чем говорили ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни

4. Упражнение «Зажим». Цель: Снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Инструкция. Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Комментарий. Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

5. Мини-лекция «Как произвести первое впечатление». Цель: познакомить подростков с основами умения производить первое впечатление.

1. Первое правило — не нужно бояться новых знакомств. Другие тоже стесняются. Стеснение — главная причина, по которой знакомство может пойти не так, как вы ожидали. Но оно работает в обе стороны — вы даже не представляете, как много людей считают себя стеснительными. В 1995 году 40% опрошенных статистами респондентов причислили себя к «стесняшкам», к 2007 их число выросло до 58%. Помните, что большинство чувствует себя не в своей тарелке, оказываясь в помещении с незнакомыми людьми. Стеснительных людей куда больше, чем кажется.

2. Долой эгоизм. Обдумывая первый контакт, многие задаются вопросами: «Как избежать неловких ситуаций? Как обернуть ситуацию в свою пользу?». Психологи советуют перед первым диалогом с новыми знакомыми поменять эту установку на

«Что я могу сделать для этих людей?». Необходимость в первую очередь думать о других отвлечет вас от вашей неуверенности и разрядит обстановку.

3. Улыбайтесь. Доктор социальной психологии из Нью-Йоркского университета Питер Менде-Седлецки доказал, что люди в большинстве доверяют «дружелюбным» лицам и отвергают «враждебные». При этом человеку требуется всего 34 миллисекунды, чтобы считать мимику с лица собеседника и решить, заслуживает ли тот доверия. Поэтому улыбайтесь и смотрите в глаза. Мы подсознательно распознаем невербальные сигналы лица и тела.

4. Соответствуйте случаю. У каждого мероприятия своя атмосфера. Прежде чем отправляться туда, где вам непременно придется общаться с незнакомцами, проанализируйте характер события. Это поможет вам настроиться на правильный лад, не ошибиться с выбором одежды и тем для разговора. Одевайтесь соответственно случаю.

5. Подготовьте 7-секундный рассказ о себе. Не надо расписывать свою биографию от ясельного возраста, просто сообщите пару моментов о себе: «Привет! Я Кристина, сестра твоего друга Мити. Приехала из Москвы в Петербург на эти выходные, рада знакомству». Главная цель – помочь собеседнику найти точки соприкосновения и завязать диалог.

6. Найдите интересное в обычном. «Кем вы работаете?», – пожалуй, самый популярный вопрос при знакомстве после вопроса об имени. Попробуйте заинтересовать своим ответом собеседника и заставить его углубиться в расспросы. Расскажите о вашей работе необычно. Вместо «я – риэлтор» скажите «я помогаю людям обрести спокойствие и крышу над головой», вместо «я редактирую школьные учебники» – «я указываю подрастающему поколению вектор развития». Не бойтесь показаться чересчур напыщенным, в конце концов, все можно свести к шутке.

7. Четыре волшебных слова. Предположим, беседа о вашей работе заняла минуту-полторы. Начало положено – что же делать дальше? Проявите интерес к жизни собеседника: «А что насчет вас?». Разузнайте о его работе, хобби, основных занятиях. Внимание всегда приятно. Но не стоит изображать интерес, если его нет: вы рискуете прослыть лицемером в глазах другого человека.

8. Больше спрашивайте, чем рассказывайте. Используйте «язык тела». Можно относиться к теории языка тела по-разному, но не стоит отрицать влияние невербальных сигналов на впечатление о человеке. Если собеседник «отзеркаливает» ваши манеры и позы, скорость и ритм речи, вы неосознанно чувствуете принятие по отношению к нему – «Да он свой в доску! Мы похожи, и он мне симпатизирует». При этом отзеркаливание не должно быть очевидным – это может вызвать отторжение. Также следите за осанкой, выражением лица и жестами: спина должна быть ровной, лицо – доброжелательным, жесты – расслабленными. Отзеркаливание поз и жестов должно быть ненавязчивым.

9. Носите то, что вам по нраву. Факт: вы чувствуете себя уверенней в удобной одежде. Это не значит, что вы должны приходиться на деловую встречу в растянутых спортивных штанах и толстовке, но надевать тесный костюм или жмущие туфли на огромном каблуке не стоит. Важно найти баланс между установленным на мероприятии дресс-кодом и вашим комфортом. Наденьте то, в чем вам удобно.

10. Делайте комплименты с продолжением. «Потрясающие туфли!», – несомненно, вашей собеседнице будет приятно это услышать. Но гораздо лучшим «вложением» для дальнейшей беседы станет фраза «Потрясающие туфли! Давно мечтала о чем-то таком. Где вы их приобрели, если не секрет?».

11. Читайте как можно больше. Как правило, начитанные люди – отличные собеседники. Всегда будьте в курсе главных последних событий – от выхода ремейка «Бегущего по лезвию» до вооруженных восстаний в Венесуэле. Эрудированные люди – интересные собеседники.

12. Не ждите, пока вами заинтересуются. Это распространенная ошибка многих интровертов: «Подожду, пока со мной не заведут разговор». Удача улыбается тем, что делает первый шаг. Идите на контакт первым. Улыбайтесь, держитесь прямо и смотрите прямо в глаза – это три момента, которые вызывают доверие.

13. Говорите с аутсайдерами. Вы видите одиноко стоящего человека на оживленной вечеринке? Познакомьтесь с ним! Скорее всего, он не может преодолеть стеснительность и будет очень рад вашему вниманию. «Вы выглядите человеком интересным», – говорит такой поступок. Общайтесь с «одиночками».

14. Отдавайте все внимание. При разговоре с человеком не отвлекайтесь на звонки, сообщения и социальные сети, не смотрите за его спиной в поисках знакомых, с которыми вы бы пообщались с большей охотой. Это просто-напросто некрасиво.

15. Не бойтесь групп. Группа из трех и более людей сильнее открыта для новых «членов», чем двое беседующих тет-а-тет. Большая компания редко разговаривает о чем-то личном, а вот вмешавшись в разговор двух людей, вы можете стать «третьим лишним». Не вмешивайтесь в личные диалоги.

16. Проявляйте чуткость. Если вы беседуете в кругу друзей и видите, как кто-то пытается к нему присоединиться, отойдите на полшага и пригласите его. И этот человек, и ваши друзья оценят благородство этого жеста. Будьте доброжелательны к новичкам в компании.

17. Грамотно заканчивайте разговор. Правильно закончить беседу – не менее сложно, чем начать ее. Предлагаем следующую схему: Прервите себя, а не собеседника. Улыбнитесь. Сообщите, что вам было очень приятно познакомиться, и вы благодарны за уделенное вам время. «Но, прошу меня извинить, мне нужно...» подвести подругу с работы, забрать ребенка из школы, успеть зайти в магазин. Главное – дать понять, что вы завершаете разговор по важной причине, а не потому, что вам стало скучно. Учитесь вежливо прощаться.

6. Упражнение «Прощание со страхами». Цель: помочь в осознании своих страхов, поиск внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция: Возьмите отдельные листочки бумаги и пропишите свои основные страхи – то, чего Вы больше всего боитесь в жизни. Соберем все в большой круг и устроим костер из записок со страхами. После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной. Комментарий: Ритуал прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить железный таз.

7. Ритуал прощания.

Занятие 4. Тема «Время – ценность»

Цель: формирование ценности времени; осознание чувства времени; понимание резервов экономии времени; правильное интуитивное определение времени; тайм-менеджмент.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать позитивную атмосферу.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Греции – легкое "потрепывание" друг друга по плечу..

2. Упражнение «Торт «Время»». Цель: обратить внимание подростков на режим и ритм их обычного дня, объяснить, какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развить способность тайм-менеджмента.

Инструкция. Чтобы определить, на что вы – сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое. Отметьте на торте «Время», изобразив это так, чтобы можно было увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта «Время» на части, отражающие долю каждой группы занятий.

Комментарий. Материал: два круга – один символизирует обычный день на неделе, второй – идеальный день (участники могут изготовить их самостоятельно), ручки.

3. Упражнение «Чувство времени». Цель: содействовать формированию у подростков чувства времени.

Инструкция. Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего —начали! уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза, при этом продолжайте сидеть молча.

Комментарий. Участники делятся на три группы: тех, кто поднял руку раньше, тех, кто поднял руку позже, и тех, кто достаточно точно поднял руку. Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80—85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают «индивидуальную минуту» ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд). Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, то время «пролетает» быстрее».

4. Мини-лекция «Эффективный тайм-менеджмент». Цель: познакомить подростков с принципами эффективного распределения времени.

В современном мире большинство людей давно забыли, что такое размеренная и спокойная жизнь. Мы постоянно сталкиваемся с нехваткой времени, находимся в какой-то бесконечной гонке, пытаюсь успеть выполнить все свои запланированные дела, и не знаем, за что хвататься именно сейчас. Это отрицательно влияет как на эмоциональное состояние человека, так и на его результативность. Проблемы нехватки времени может решить эффективный тайм-менеджмент, который научит грамотно распределять свои задачи на день так, что останется время и на отдых.

Что значит эффективный тайм-менеджмент? Тайм-менеджмент – это техника организации времени, основанная на определенных принципах и правилах, благодаря которым человек может выполнять свои действия более эффективно и грамотно распределять время.

Конечно, далеко не все живут активной жизнью, поэтому не у каждого есть необходимость применения тайм-менеджмента. Людям, у которых нет множества задач и целей, которые стараются, наоборот, «убить время», эта наука будет совершенно неинтересна.

Прежде чем обучаться этой технике, следует определить, действительно ли есть над чем работать, т.е. удостовериться в том, на самом ли деле присутствует нехватка времени, и вы знаете, на что распределите высвобожденные минуты или даже дни.

Тайм-менеджмент основывается на нескольких принципах:

- составление планов (краткосрочных – на день, долгосрочных – на более длительные сроки);
- оптимизация времени;
- постоянный учет сроков;
- организация мотивации.

Умение рационально использовать свое время пригодится не только на работе, но и в жизни. Как оказалось, люди, применяющие техники эффективного тайм-менеджмента на постоянной основе, более оптимистичны, здоровы и успешны не только в профессиональной деятельности, но и в личной жизни.

Благодаря эффективному планированию человек учится анализировать свои действия и определять, насколько они целесообразны в части достижения поставленных целей.

10 принципов эффективного тайм-менеджмента

1. Согласно французской пословице, кто владеет временем, тот владеет всем. Действительно, это так, ведь навыки эффективного управления временем помогают улучшить свою результативность в сравнении с людьми, которые его не ценят.
2. Расставляйте приоритеты. Учитесь разделять важное и второстепенное и устанавливать сроки выполнения всех задач в зависимости от их значимости. Распределяйте дела по приоритетности. Очень хорошо работает метод ТОП-5: нужно выделить пять самых главных задач на неделю и назначить по одной на каждый день.
3. Исключите лишнее. Когда вы решили заняться важным делом, отключите все мессенджеры и не заходите в социальные сети. Пусть ничто не отвлекает вас от выполнения срочных задач. Хорошо работает метод, когда на общение выделяется по 10–15 минут через каждый час.
4. Следуйте советам профессионалов. В современном мире можно найти множество информации по повышению эффективности в той или иной сфере деятельности. Читайте блоги экспертов и полезные статьи по вашей теме, перенимайте опыт тех, кто уже достиг успеха, и следуйте советам профессионалов.
5. Составляйте план. Один из методов эффективного тайм-менеджмента – завести ежедневник, в котором вы будете планировать все важные дела и задачи. Крупные проекты, требующие много времени, разделяйте на небольшие подцели. Пересматривайте список задач и контролируйте их выполнение. С помощью плана вы сможете все успеть и ничего не забыть.
6. Не оставляйте трудные задачи на потом. Не все важные дела нам хочется выполнять, некоторыми из них приходится заниматься через силу. Но если задача не завершена, мысли о ней будут постоянно крутиться в вашей голове, портя настроение. Оптимальное решение – выполнить ее сразу и переключиться на другие процессы. Тогда вас ничего не будет тревожить, и день пройдет позитивнее и эффективнее.
7. Учитесь говорить «нет». Если вы пребываете в постоянной спешке и не можете закончить все дела, вероятно, вы много запланировали изначально. Если вы не уверены, что выполните просьбу, не обещайте и не вносите ее в список своих задач, ведь лучше не обещать и не сделать, чем пообещать и подвести.
8. Убирайтесь вокруг. Для эффективной деятельности на рабочем месте должен быть порядок. Наличие множества ненужных предметов будет постоянно отвлекать.
9. Делайте перерывы. Нельзя работать без перерывов. Чем дольше вы трудитесь, тем менее эффективным становится процесс, поэтому нужно находить время на отдых. Оптимально – перерыв на 15 минут через каждый час. Это поможет отвлечься и восстановить силы. Определите периоды времени, когда вы чувствуете себя наиболее активным. Это время нужно оставлять для совершения самых важных и трудоемких дел. Не следует бояться не выполнить свой план. Эффективный тайм-менеджмент хорошо характеризует пословица: «Тише едешь – дальше будешь».
10. Рефлексируйте. Умение рефлексировать поможет сделать ваши действия более эффективными. Проводите анализ в конце дня: смотрите, что вы успели, а что осталось в списке невыполненного. Старайтесь понять, почему не все задачи завершены и как этого избежать в дальнейшем.

5. Упражнение «Очищение». Цель: помочь подросткам освободиться от сопутствующих повседневной жизни проблем и неприятностей.

Инструкция. Разбейтесь на пары. У каждого есть две минуты, чтобы рассказать партнеру о своих проблемах, неприятностях, а также о мыслях, чувствах и радостях –

обо всем, с чем он пришел на занятие. Пока говорит один партнер, второй не перебивает его и никак не выражает своих чувств к сказанному. Через две минуты партнеры меняются ролями.

Комментарий. В это время ведущий ходит по комнате, держа в руках воображаемую корзину. Он подходит к каждой паре и просит «положить» в корзину все неприятности. Каждый должен сделать это, при помощи мимики и жестов показывая тяжесть груза. Упражнение лучше проводить в начале занятия, чтобы члены группы, рассказав о своих неприятностях, забывали о них на время и полностью концентрировались на работе. В конце занятия можно предложить участникам попробовать достать из корзины свои неприятности, если они, конечно, захотят это сделать.

6. Упражнение «Лестница прогресса». Цель: научить навыку планировать позитивный образ своего будущего.

Инструкция: Нарисуйте лестницу каждый на своем листе бумаги. Под ступенями подпишите определенные периоды времени: первая ступень – «завтра», вторая ступень – «через неделю», следующие – «через месяц», «через год», «через три года».

Комментарий: Работая с лестницей прогресса, необходимо ответить на следующие вопросы: «Как Вы узнаете завтра, что уже достигаете цели?», «Какой будет знак завтра, что Вы достигаете прогресса?» (Эти вопросы повторяются по всем временным периодам).

7. Упражнение «Стрела жизни». Цель: помочь подросткам осознать свой жизненный путь.

Инструкция. На листах бумаги нарисовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Затем предложить участникам выбрать, какой из рисунков соответствует их жизненному циклу. Кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно предложить нарисовать свои стрелки.

Комментарий. Обсуждение: «Почему Вы выбрали именно эту форму стрелки? Где сейчас Вы находитесь на этой стрелке?»

8. Ритуал прощания.

Занятие 5. Тема «Ценность образования и развития»

Цель: формирование ценности «познание»; выработка умения поиска внутренних и внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: Настрой на совместную работу.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Тибете – необходимо снять вымышленный головной убор правой рукой, а левую руку заложить за ухо и высунуть язык. Таким причудливым способом демонстрируется отсутствие дурных намерений.

2. Упражнение «Я в школе». Цель: содействовать формированию ценности «познание», развитие умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

Комментарий. Затем все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки — сверху вниз. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическим изображением. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (но безоценочно) свое мнение в двух аспектах: рациональный – что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы автор хотел отобразить; эмоциональный – какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т. д.). Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли, что он хотел показать, рассказать этим рисунком. Сказать, с каким из услышанных мнений он согласен. После

того, как все выскажут мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

3. Игра «На пне в лесу». Цель: содействовать осознанию подростков, что жизненные вопросы никто за них решить не может; выработать умение поиска внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция. Интрига игры в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием, и не делают этого при несогласии. Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение — все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание. Сидящие «на пне» обычно произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом группа подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях. Предложим опробованные на практике темы и суждения, разместив их напротив друг друга, как если бы это отражало момент игры.

— Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому что... — Я люблю уроки, на которых стоит тишина, потому что...

—Я не люблю уроков, на которых приходится напряженно думать, потому что... —Я люблю уроки, когда надо напряженно думать, потому что...

—Мне нравится работать у доски, потому что... —Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому что...

—Мне нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что... —Мне не нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...

А вот другая тематика: —Мне обидно, когда на меня кричат, потому что... — Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...

—Мне не обидно, когда мне не дарят подарков, потому что... —Мне обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...

Еще одна тематика: —У меня нет денег, так как я еще не работаю, но мне... —У меня всегда есть деньги, хотя я не работаю, и мне...

—Родители вовсе не обязаны давать мне денег, так как... —Родители обязаны давать мне деньги, так как...

—Иметь дело с человеком, у которого много денег, приятно, так как... —Иметь дело с человеком, у которого много денег, неприятно, так как...

Комментарий. Особенный эффект производит игра, если в группе что-то случается, и ведутся длительные дискуссии проблемного характера. Тогда ведущий может сказать: «Не посидеть ли нам на пне в лесу?» — и заготовленные карточки с самыми различными точками зрения на происшедшее помогут многостороннему рассмотрению проблемы. Предостережение: здесь очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону мыслителя. Ведущий должен обратить внимание всех, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными — такое возможно в нашем противоречивом мире.

4. Упражнение «Позитивное мышление». Цель: помочь подросткам в поиске внутренних ресурсов, повышение самооценки.

Инструкция. Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 секунд). Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В Вас проникает покой, Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: —Я совершенно спокоен!».

Достаточно, если Вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что Вы совершенно спокойны (20 секунд). Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у Вас есть способности к учебе и Вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что Вы все можете: —Я могу положиться на себя!». Когда Вы сидите так спокойно и уверенно, Вы твердо знаете, что Ваша учеба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: все сделаю! Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полным уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: —Я все могу! Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и Ваша учеба, конечно же, будет успешной.

Комментарий. Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения.

5. Упражнение «Умные слова». Цель: помочь подросткам принять ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция. Все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность – в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить свою иерархию.

Комментарий. В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.

6. Ритуал прощания.

Занятие 6. Тема «Карьера – ценность»

Цель: формирование умения идентифицировать социальные роли; поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать благоприятный микроклимат.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Америке – приветствие "кулаком о кулак" или можно просто помахать.

2. Упражнение «Я сам». Цель: способствовать формированию умения отстаивать свое мнение, позицию, свое решение.

Инструкция. Ведущий предлагает разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждому участнику второй группы предлагается ситуация, где ему необходимо согласиться с принятым решением или дать свое. К примеру: –Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твое решение?; –На улице вы с друзьями шумели, пели и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твое решение?

Комментарий. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился или настаивал на своем решении?»

3. Игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Цель: сформировать навыки модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Инструкция. Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает

нежелательное личное поведение; вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается.

Комментарий. Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

4. Притча «Человек» (И. В. Стишенок). Цель: сформировать навык сопоставления себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.

5. Упражнение «Хочу – могу – буду». Цель: развить чувство эмпатии, помочь найти внутренние ресурсы, работа с установкой на готовность действовать.

Инструкция: Всем необходимо разбиться на пары. Подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чем добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду».

Комментарий: В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

6. Ритуал прощания.

Занятие 7. Тема «Общение – ценность»

Цель: осознание нравственных основ общения между людьми; развитие у подростков доверия, открытости, умения слушать и понимать других; выявление качеств, необходимых для продуктивного общения; развитие навыка безоценочного отношения к окружающим.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в Конго – необходимо протянуть навстречу друг другу обе руки и при этом подуть на них.

2. Упражнение «Волшебная подушка». Цель: создать атмосферу принятия и понимания; развить у подростков чувство эмпатии, обучить безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно, со школой, возможно, со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы Вы

нашли хорошего друга, чтобы у Вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: —Я хочу...! Все остальные будут внимательно его слушать.

Комментарий. Упражнение дает возможность старшеклассникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, ведущий, ребята?»

3. Упражнение «Всеобщее внимание». Цель: развить у подростков навык объединять вербальные и невербальные средства коммуникации, сформировать навык акцентирования внимания окружающих за счет различных коммуникативных средств.

Инструкция. Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

4. Упражнение «Гибкость». Цель: содействовать развитию у подростков адаптивных способностей.

Инструкция. Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой в соприкосновении с руками партнера. Задача каждого – столкнуть другого с устойчивого положения.

Комментарий. Основная идея: если я держу расслабленными руки, то успеваю убрать их в момент, когда толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, оказываются напрасными. Если руки у человека напряжены, то его легко столкнуть. Так и по жизни: напряженные люди часто ломаются под давлением жизненных обстоятельств. Вывод: надо развивать в себе гибкость, то, что в науке называется «адаптивные способности».

5. Мини-лекция «Активное слушание». Цель: актуализировать тему активного слушания, познакомить подростков с методами активного слушания.

В одной известной притче говорится, что человеку даны два уха и один рот, это значит говорить люди должны меньше чем слушать друг друга. Человеку важно быть услышанным, понятым, и слушая больше — постигаются многие вещи и тайны. Активное слушание – метод, заслуживший доверие среди психологов в силу его эффективности и простоты.

Что такое активное слушание? Активное или эмпатическое слушание — техника, которую привнес в психотерапию американский психотерапевт, создатель гуманистической психологии – Карл Роджерс. Активное слушание – это инструмент, помогающий услышать, понять чувства, эмоции собеседника, направить беседу в глубину и помочь человеку пережить и трансформировать его состояние. В России методика развилась и дополнилась разными нюансами благодаря детскому психологу Ю. Гиппенрейтер.

Эмпатическое слушание в психологии. Приемы активного слушания в психологии помогают гармонично выстроить беседу, обнаружить поле проблем клиента и подобрать соответствующую индивидуальную терапию. В работе с детьми – это лучший метод, ведь маленький ребенок еще не совсем идентифицирует и знает свои чувства. Во время эмпатического слушания психотерапевт абстрагируется от своих проблем, душевных переживаний и полностью сосредоточен на пациенте.

Виды активного слушания. Виды активного слушания условно подразделяются на мужской и женский. Особенности каждого из видов:

Мужское активное слушание – предполагает рефлексивность и используется в деловых кругах, переговорах в бизнесе. Полученная от собеседника информация внимательно анализируется с разных сторон, задается множество уточняющих вопросы, так как мужчины нацелены на результат. Здесь уместна и разумная критика.

Женское активное слушание. В силу природной эмоциональности и большего проживания чувств – женщины более открыты и обладают большей эмпатией: быть с собеседником вместе, сопричастным с ним в его проблеме. Эмпатию невозможно подделать – это чувствуется другим человеком и вызывает у него доверие раскрыться. В женском слушании используются техники парафраз, акцент на проговариваемых чувствах и эмоциях.

Техника активного слушания. Активное слушание это – техника и одновременно процесс максимальной концентрации на другом человеке, когда происходит учет всех тонкостей и нюансов в беседе: наблюдение за голосом, интонацией, мимикой, жестами и внезапными паузами. Главные составляющие техники активного слушания:

- Нейтралитет. Избегание оценок, критики, осуждения. Принятие и уважение человека таким, как есть.
- Доброжелательность. Спокойное состояние и отношение к собеседнику, поощрение его к продолжению говорить о себе, проблеме – способствуют расслабленности и доверию.
- Искренняя заинтересованность. Один из самых важных инструментов влияния в технике активного слушания, помогает человеку раскрыться полнее и прояснить проблемную ситуацию.

Методы активного слушания. Приемы активного слушания многофункциональны и разнообразны. В классической психологии выделяют основные пять техник активного слушания:

- Пауза. Человеку важно выговориться до конца и паузы необходимы в беседе. Это не значит, что надо все время молчать: поддакивание («да», «угу»), кивки головой являются сигналами для человека, что его слушают.
- Уточнение. При неясных моментах применяются уточняющие вопросы, чтобы избежать додумывания ситуации и лучше понять собеседника или клиента.
- Парафраз. Метод, когда услышанное пересказывается говорящему в кратком виде и позволяет собеседнику подтвердить, что “да, все так”, либо прояснить и уточнить важные моменты.
- Эхо-высказывание (повтор) – “возвращение” фраз собеседнику в неизменном виде – человек понимает, что его внимательно слушают (не стоит злоупотреблять в беседе этим методом).
- Отражение чувств. Применяются фразы соответствующие переживанию человека: “Вы расстроены...”, “Вам в тот момент было очень больно/радостно/печально”.

Правила активного слушания. Принципы активного слушания включают в себя важные составляющие, без которых эта техника не работает:

- собеседника нельзя перебивать;
- заданный вопрос предполагает ответ на него, отвечать или помогать с ответом не рекомендуется, собеседник сам должен ответить на вопрос – надо выдержать паузу;
- визуальный контакт на протяжении всей беседы;
- важна обратная связь: поддержка, кивок головой;
- при проживании агрессивных, негативных чувств человеком, важно позволить ему выплеснуть их до конца, пока он не успокоится.

6. Игра «Магазин одной покупки». Цель: подвести подростка к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставить свое «Я» с интересами других людей, определить свою позицию по отношению к данному явлению.

Инструкция. Подросток в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» — карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п. «Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2—3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар. На оборотной стороне каждой карточки — «товара» указана «цена». «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д. Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социальнопсихологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора. Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте, может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...», «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д. Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...». Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина». После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами дети могут оценить для себя мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

7. Ритуал прощания.

Занятие 8. Тема «Дружба – ценность»

Цель: научение взаимопониманию, формирования навыка принятия человека.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый на островах Пасхи – необходимо вытянуть перед собой кулаки на уровне груди, затем поднять их над головой и, разжав, «скинуть» руки вниз.

2. Упражнение «Прорвись в круг». Цель: стимулировать сплоченность коллектива, снять эмоциональное напряжение.

Инструкция. Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, то есть прорвать круг и проникнуть в него.

Комментарий. То же самое может проделать каждый участник.

3. Упражнение «Связующая нить». Цель: сформировать ценность другого индивида, развить чувство эмпатии.

Инструкция: Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т.п.

Комментарий: Когда шпулька вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

4. Игра «На плоту». Цель: сформировать поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры; развить нравственное сознание всех участников.

Инструкция. Фабула игры такова. На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы; волной смыло маршрутную карту; загрузила маленькая Дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошел сильный холодный дождь и т.д. Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции находятся под наблюдением зрителей. По завершении ролевой ситуации зрители сообщают о своем мнении, было ли поведение мужчин достойным при случившемся (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении). Момент движения плота обозначается музыкой (например, Генделя «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать произведенное. Хорошо, когда реальный возраст юношей и девочек (девушек) как бы игнорируется. Например, на плот приглашается дама-второклассница и юноши-десятиклассники или дамы-старшеклассницы и юноши-второклассники. Тем самым подчеркивается вневозрастное содержание роли Дамы и роли Мужчины. В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре. Количество ситуаций определяется успешностью произведенных ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить до трех; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлинится, тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

Комментарий. Предполагается непрременная рефлексия по окончании игры: что я извлек для себя во время путешествия на плоту? Идея игры «На плоту» настолько широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые создаст педагог.

5. Игра «Наблюдатель». Цель: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию, чтению состояния другого человека по еле уловимым признакам, знакам его проявления.

Инструкция. Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд, затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» по его сегодняшним проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает его выводы.

Комментарий. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: промашка или соответствие.

6. Ритуал прощания.

Занятие 9. Тема «Команда – ценность»

Цель: формирование ценности «команда»; формирование навыков взаимодействия с окружающими в стиле сотрудничества; развитие умения брать ответственность на себя.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый среди австралийских аборигенов – приветствие друг друга танцем.

2. Упражнение «Скованные одной цепью». Цель: помочь в понимании специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

Инструкция. Вся группа встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта у щиколотки ни на один миг.

Комментарий. Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущий должен предоставить им достаточное время для решения этой проблемы. Если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, предоставив две последние попытки. В конце упражнения коллективно подводятся итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде.

3. Упражнение «Кораблекрушение». Цель: помочь подросткам в поиске внутренних и внешних ресурсов, сформировать качества взаимовыручки и навыков командной деятельности, развить чувство эмпатии.

Инструкция: Все участники объединяются в две команды. Ставится несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от количества участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд — для другой команды, напротив. После того, как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

Комментарий: Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует качества взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в бушующем океане не забывать оказывать помощь друг другу. При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать выводы.

4. Упражнение «Эмиграция». Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция. Ведущий делает небольшое вступление: «Предположим, что вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы: 1. Сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает вас с этими людьми? 2. Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли вы что-либо изменить в ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе? Составьте два перечня имен.

Комментарий. После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи

5. Игра «Предлагаю – выбираю». Цель: научить умению слышать другого человека, сформировать навыки взаимодействия с окружающими.

Инструкция. В период повышенного интереса к рынку и финансовой стоимости жизни, когда понятие «предлагаю» наполнилось узкоматериальным содержанием, а слово «выбор» приобрело ограниченно «базарное» значение, необходимо ввести в

сферу внимания наших детей духовный выбор как поведенческий акт и поведенческий акт как духовное взаимодействие. Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь» состоял в следующем: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!». По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь избирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей, а затем в третьем, завершающем туре игры - «супер-суперигры» — претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас» и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же, на глазах зрителей. Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...», «Я не умею плавать...», «Я поссорилась с родителями...», «Я потерял библиотечную книгу...». В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную. Привлекательной стороной игры выступает отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, и, чтобы понять выбор и его оценить, зрители тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая — слышать», «глядя - видеть», «общаясь — воспринимать».

Комментарий. Очень важно сохранить определенный темпоритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы» особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер-суперигру», предлагается возможность оказать человеку здесь и сейчас немедленную помощь. В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, в отношениях людей оказывать помощь важно, но, тем не менее, предлагать ее тоже надо уметь.

6. Ритуал прощания.

Занятие 10. Тема «Мир в мире как ценность»

Цель: осмысление своего места в мире; осознание подростком себя как неразрывной части всей природы; подведение итогов; рефлексия изменений; прогнозирование подростками своего жизненного сценария.

1. Ритуал приветствия «Мировой привет». Цель: создать морально-психологическую атмосферу в коллективе подростков.

Инструкция. Участники образуют круг и здороваются друг с другом, используя ритуал приветствия, принятый в некоторых североафриканских странах – необходимо поднести правую руку к своему лбу, потом к губам, а затем — к груди. Это означает: «я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя».

2. Упражнение «Кто я?». Цель: сформировать у подростков навыки самопознания и умения оценивать собственные качества.

Инструкция. Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей полосок. Ведущий просит старшеклассников за 30-40 сек. написать на первой полоске десять своих основных качеств. Затем ведущий просит каждого участника закрыть первую полоску и написать за 30-40 сек. на второй полоске десять качеств,

которые видят в нем друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видят их недоброжелатели. Время выполнения каждого задания неизменно. Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа. Пятую полосочку участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чье мнение будет ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности...

Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над ее содержимым можно только после заполнения всех пяти ее полосочек.

3. Мини-лекция «Полезьа позитивного мышления». Цель: познакомить подростков с понятием позитивного мышления, изучение способов настройки на позитивное мышление.

Прожить в позитиве один-два дня – недостаточно. Тренировать сознание нужно точно так же, как и мускулы. Если десять раз отжаться от пола, а потом быстро добежать до зеркала, то никаких изменений в своей фигуре не заметишь. По аналогии с этим можно сказать, что не увидишь и никаких перемен в своей жизни, всего сутки «побаловав» себя позитивными мыслями. Но поработай над своим мышлением хотя бы месяц, и жизнь изменится заметнее, чем мускулатура после месяца походов в тренажерный зал.

Чистка собственного сознания – это дело на всю жизнь. Задача глобальнейшая! И еще больше она усложняется тем, что, пребывая в негативе, мы чаще всего даже не знаем, что ведем себя негативно. Проверить состояние собственного мышления можно, взглянув на свою жизнь. Уровни благосостояния и счастья, качество взаимоотношений с окружающими и даже состояние здоровья, все это – отражение самых частых наших с вами мыслей.

Если в жизни что-то не устраивает, надо просто прекратить об этом думать и говорить! Все нежелательное живет, потому что питается энергией нашего внимания, и, чаще всего, просто исчезает, если этот канал перекрыть.

В чем выгода позитивного мышления? Положительно заряженный человек видит вещи, какими они есть, но с той разницей, что какой бы сложной ни была ситуация, он остается настроенным на развитие и успешность. То есть спокойным и при этом глубоко убежденным, что все разрешится, несмотря на трудную ситуацию. Вот, где проявляют себя самые большие из преимуществ позитивного мышления.

Существует много причин, чтобы воспринимать позитивное мышление всерьез и ежедневно практиковаться:

1. Позитивное мышление направляет ваше внимание. Позитивное мышление помогает вам концентрироваться на решении проблемы, а не тратить время и силы на негативные эмоции. Таким образом, вы быстрее возвращаетесь в прежнее русло и начинаете думать о том, что можете предпринять, вместо того, чтобы продолжать оставаться в обессиленном состоянии.
2. Сила позитивного мышления помогает вам контролировать себя. Позитивное мышление удерживает вас от мрачных рассуждений, безрассудных решений и поступков, о которых впоследствии будете сожалеть, таких как: глупое поведение или потеря контроля. Не стоит недооценивать значимость того факта, что вы раз за разом контролируете себя и не делаете глупых поступков.
3. Вы притягиваете то, на чем фокусируете внимание. Вселенная дает вам то, на что направлены ваши намерения и внимание. Если вы всегда негативны и сфокусированы на отрицательных событиях, то и сами будете иметь неприятности в жизни. Если же у вас позитивный склад ума, то вы будете привлекать положительные события и переживать их в своей жизни. Практикуясь в положительном мышлении, вы создаете для себя позитивную реальность.

4. Позитивное мышление расширяет вашу осведомленность и углубляет восприятие. Практикуя позитивное мышление, вы начнете видеть вещи в ином свете; вещи, которые другие не в состоянии увидеть. Это происходит благодаря изменению склада ума и фокуса. Вы будете обращать внимание на положительные аспекты событий, а также на то, как все вписывается в общую картину мира.

Так как же увеличить количество позитивных эмоций в жизни и применить на себе действие теории расширения границ и развития? Непременно свое дело сделает любая искорка радости, удовлетворенности и любви. Но только вы точно знаете, что сработает на вас. Тем не менее стоит обратить внимание на некоторые занятия, подходящие многим людям:

1. Медитация. Недавнее исследование Фредриксон показало, что ежедневно медитирующие люди испытывают больше положительных эмоций, чем те, кто не практикует медитацию. Как и ожидалось, занятие медитацией благоприятно сказывалось на долгосрочных навыках. Например, через три месяца после окончания эксперимента ежедневно медитирующие люди обладали повышенным вниманием и целеустремленностью, а состояние их здоровья улучшалось.
2. Письмо. Исследованием, опубликованным в журнале *Journal of Research in Personality*, рассмотрены две группы студентов по 45 человек. Первая группа на протяжении трех дней писала о сильных положительных чувствах. Другая — на обычную тему. Спустя три месяца у членов первой команды было отмечено лучшее настроение, они реже болели и обращались за помощью к врачам. Всего три дня письма о позитивных вещах повлияли на улучшение здоровья.
3. Игра. Впихните игровые виды спорта в свой жизненный график. Разрешите самим себе улыбаться и радоваться преимуществам положительных эмоций. Запланируйте мини-футбол с друзьями или небольшое приключение со своей второй половинкой. Тем самым вы испытаете удовлетворение и радость, а также изучите и разовьете новые для себя навыки.

5 новых способов развить позитивное мышление

Все мы хотим наслаждаться переменами, которые может принести в нашу жизнь позитивное мировоззрение, но иногда негатив прочно укореняется в нашей жизни, и избавиться от него очень сложно, если у вас нет эффективного плана действий.

Оцените ситуацию. Сделайте шаг назад и посмотрите, как негатив влияет на вашу жизнь. Некоторые негативные проявления могут лежать на поверхности. Например, скептицизм или мысли о том, что другие люди имеют больше влияния, чем вы. Возможно, вы не совсем уверены в себе и любите время от времени выплескивать накопившуюся негативную энергию на других в виде критики. Некоторые негативные установки могут быть спрятаны глубоко в вашем сознании или подсознании. Возможно, родители говорили вам, что вы никогда не достигните успеха. Может быть, одноклассники дразнили вас из зависти, а у вас из-за этого появились проблемы в общении с людьми. В любом случае негативные установки, сохранившиеся с детства — очень распространенное явление.

1. Определите, чем вызван негатив. Возможно, у вас был стресс из-за пробки или долгой очереди. Возможно, вы пугаетесь каждый раз, когда босс обращается к вам с небольшой просьбой или супруг напоминает, чтобы вы больше помогали по дому. Вам может казаться, будто мир сговорился против вас! В любом случае, будьте внимательны, чтобы быть готовым остановить возникающие проявления негатива.
2. Избавьтесь от негативных мыслей. Как только вы замечаете негативные мысли, избавляйтесь от них. Это можно сделать, заменив их позитивными мыслями, или переместив свое внимание на здесь и сейчас, сконцентрировавшись на своем дыхании. Вы можете держать какое-нибудь фото, которое вам нравится, на рабочем столе, или чаще смотрите в окно, если вам нравится вид. Иногда можете не замечать некоторых негативных мыслей, особенно когда только начинаете учиться избавляться от них.

Ничего страшного! Не стоит волноваться о том, что вы упустили. Просто избавляйтесь от негатива, как только замечаете его, и со временем замечать придется все меньше и меньше.

3. Используйте позитивные аффирмации, чтобы двигаться вперед. Один из наиболее важных поводов покончить с негативом и начать мыслить более позитивно – возможность добиться в жизни перемен, которые позволят нам двигаться вперед. Один из простейших способов достичь этого – позитивные аффирмации. Что такое позитивная аффирмация? Попросту говоря, это словосочетание, имеющее для вас особое значение, которое вы повторяете сами себе, чтобы почувствовать больше силы. Словосочетание, которое помогает вам испытывать больше позитивных эмоций. С помощью позитивных аффирмаций можно менять свое психическое состояние.

4. Позитивные аффирмации смещают фокус нашего внимания и меняют наше сознание. Они, как и все в этом мире, начинаются с малых размеров, а затем постепенно разрастаются. Наиболее выдающиеся мыслители постоянно используют аффирмации, и это не составляет им никакого труда. Это дошло у них до автоматизма. Вам тоже это под силу. Просто продолжайте заменять негативные мысли и утверждения позитивными.

5. Учите других быть позитивными. Возможно, это покажется вам смешным, но не спешите относиться к этому скептически. Когда вы развиваете новые навыки, один из лучших способов достижения высокого уровня мастерства – обучать этому других.

В наше время доказано, что мысль материальна, и мы притягиваем в нашу жизнь, то о чем думаем. Несмотря на это, многие люди продолжают думать только о плохом. А потом жалуются на свою жизнь. Они отказываются верить, что во всех своих проблемах виноваты лишь они сами. И не стоит их в этом винить. Намного легче обвинять во всех своих бедах кого угодно кроме себя. Ведь иначе придется взять на себя ответственность за свою жизнь. А многие этого просто не умеют, да и, честно говоря, не хотят. Но я уверена, что вы не из таких.

Существует и другой тип людей, которые знают, что только они в ответе за свою жизнь и делают все возможное, чтобы улучшить ее условия. В том числе и меняя свои мысли на более положительные.

Давно доказано, что позитивно настроенные люди живут гораздо дольше своих негативных собратьев. Да и жизнь их течет не в пример лучше. Ведь оптимист видит гораздо больше возможностей, которые возникают на его пути. В отличие от него, пессимист видит все в черном свете и попросту игнорирует все шансы на улучшение своей жизни.

Мыслить позитивно или позволить негативу и дальше портить вашу жизнь, решать только вам. Конечно, перейти на позитивное мышление тяжело, если раньше в вашем сознании преобладали негативные установки. Но это только первые две недели. Дальше это будет происходить автоматически.

4. Упражнение «Веер». Цель: помочь подросткам найти возможные способы позитивной коммуникации.

Инструкция. Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная в повседневной жизни старшеклассников. Ведущий помогает старшеклассникам выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи педагог приводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трем существенным аспектам: –желание вызвать чей-то интерес к себе; – стремление изменить чье-то отношение к себе; –попытка включиться в среду общения интересующих данное конкретное лицо людей. Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по избранному аспекту.

Комментарий. Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные старшеклассниками, закладываются в

«веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нем способ поведения с «соседом по кругу».

5. Упражнение «Итоги». Цель: подвести общие итоги всего тренинга.

Инструкция. Ведущий организует дискуссию участников тренинга. Началу дискуссии предшествует обмен вопросами-ответами, список вопросов составляется группой. Примерный список вопросов: –В чем для меня выражаются затруднения в самовосприятии и общении? –Какие слова или словосочетания я говорю себе при этом? –Что я при этом испытываю? –Что препятствует мне самореализоваться? Предлагается избегать повторений и чрезмерно обобщенных, мало дифференцирующих вопросов-ответов, речевых штампов, стереотипных высказываний. При ответах возможны встречные проясняющие вопросы: –Что именно Вы имеете в виду? –Какие проявления Вы подразумеваете?

Комментарий. По окончании дискуссии целесообразно провести итоговую рефлексию: –Если бы Вас спросили, что Вы видели, поняли и узнали, то что бы Вы рассказали своим друзьям? –«Есть удивительные чудеса: улыбка, прощение, веселье и вовремя сказанное нужное слово» (А.Грин). Скажите свое доброе слово всем участникам тренинга.

6. Упражнение ««А напоследок я скажу...»». Цель: помочь подросткам в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения, развить рефлексивную позицию.

Инструкция. Подросткам предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.

2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.

3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях. Здесь также указываются темы исследований и проектов, в которых они принимали участие.

4. Особые интересы и увлечения. Называется все, что хочет о себе сказать владелец карты дополнительно.

5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать, чем бы старшеклассник хотел заниматься дальше, в каких областях собирается продолжить образование, с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; какие имеет замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Старшекласснику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе так часто, как он это захочет сделать.

7. Ритуал прощания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования ценностных ориентаций подростков

Таблица 4 – Индивидуальные показатели ценностных ориентаций подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича после формирующего воздействия.
Список А (терминальные ценности), средние арифметические и их ранжирование

№ исп.	Терминальные ценности																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	12	17	1	18	8	13	6	2	11	15	14	4	7	9	3	10	5	16
2	7	17	3	14	2	8	6	1	15	12	16	9	18	13	4	10	5	11
3	3	17	18	12	8	6	7	15	13	10	11	5	9	2	1	16	14	4
4	14	13	4	17	9	7	11	5	16	8	10	12	15	6	1	3	2	18
5	12	14	4	15	3	7	6	1	16	9	18	8	11	17	2	10	5	13
6	10	16	4	11	7	12	14	2	15	9	6	1	17	8	5	3	13	18
7	2	18	4	17	6	3	5	15	9	14	16	1	11	7	10	13	8	12
8	15	16	1	17	14	2	5	6	13	4	9	11	8	10	3	12	7	18
9	8	7	9	16	4	6	10	3	12	2	11	1	5	13	14	15	17	18
10	7	16	1	18	8	13	14	9	12	2	3	4	10	5	15	17	6	11
11	10	14	1	16	6	2	8	4	5	13	15	7	17	11	3	9	12	18
12	11	12	1	8	4	3	7	2	13	5	18	6	14	9	15	16	10	17
13	1	18	11	13	7	4	12	8	16	9	2	3	15	10	6	17	5	14
14	3	10	2	18	6	5	4	12	14	11	7	8	13	15	9	17	1	16
15	9	5	15	8	3	17	14	4	12	1	6	2	16	10	11	13	7	18
16	14	6	13	10	11	12	17	7	18	5	2	4	16	9	3	8	1	15
17	6	13	11	9	2	7	5	4	14	1	12	10	18	17	8	15	3	16
18	6	15	2	14	1	7	8	4	10	16	9	13	18	11	5	12	3	17
19	6	10	15	13	1	5	11	2	14	9	7	8	12	4	16	18	3	17
20	12	15	3	6	11	4	14	13	7	9	17	10	16	2	5	8	1	18
СРЗН.	8,40	13,45	6,15	13,50	6,05	7,15	9,20	5,95	12,75	8,20	10,45	6,35	13,30	9,40	6,95	12,10	6,40	15,25
РСРЗН	9	14	3	15	2	7	10	1	17	8	12	4	13	11	6	16	5	18

СПИСОК А (терминальные ценности)

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. активная, деятельная жизнь | 10. познание |
| 2. жизненная мудрость | 11. продуктивная жизнь |
| 3. здоровье | 12. развитие |
| 4. красота природы и искусства | 13. развлечения |
| 5. интересная работа | 14. свобода |
| 6. любовь | 15. счастливая семейная жизнь |
| 7. материально обеспеченная жизнь | 16. счастье других |
| 8. наличие хороших и верных друзей | 17. уверенность в себе |
| 9. общественное признание | 18. творчество |

СРЗН – среднее арифметическое значение;

РСРЗН – ранжирование среднего арифметического

Таблица 5 – Индивидуальные показатели ценностных ориентаций подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича после формирующего воздействия. Список Б (инструментальные ценности), средние арифметические и их ранжирование

№ исп.	Инструментальные ценности																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	15	14	7	1	8	17	18	12	13	11	2	3	4	9	5	16	10	6
2	11	2	18	3	10	1	16	4	7	6	17	15	14	12	13	5	9	8
3	2	8	4	9	16	1	5	6	17	3	15	11	18	14	13	12	10	7
4	16	2	17	13	3	5	18	6	1	8	7	15	9	10	11	4	14	12
5	8	7	15	16	9	13	18	2	10	3	14	12	11	5	4	6	1	17
6	5	6	12	13	11	10	9	18	4	14	7	8	15	3	16	2	1	17
7	16	18	15	4	7	11	14	13	3	1	17	5	2	8	6	12	10	9
8	15	16	12	1	18	8	14	7	13	6	17	10	9	2	3	4	5	11
9	10	2	3	11	12	17	18	1	16	15	4	5	6	9	7	8	13	14
10	6	1	10	8	7	5	18	2	16	15	3	4	12	13	14	9	17	11
11	5	8	17	2	6	13	18	7	1	15	9	10	12	11	14	4	16	3
12	16	17	11	12	14	2	13	3	4	10	1	5	6	9	18	7	8	15
13	16	14	13	12	15	5	18	4	1	6	11	3	9	7	2	10	17	8
14	5	4	17	6	7	8	18	9	10	11	1	12	16	15	13	2	3	14
15	5	6	3	4	7	2	9	1	18	10	8	16	17	12	11	13	15	14
16	7	6	18	14	13	12	17	1	8	9	10	15	16	5	2	3	4	11
17	11	7	13	6	2	14	15	3	4	16	12	18	9	10	8	5	1	17
18	6	14	18	7	15	1	17	2	5	8	9	13	3	10	12	11	16	4
19	2	13	15	14	1	4	12	3	11	5	16	6	8	10	7	17	9	18
20	10	8	17	12	16	6	18	5	7	11	1	15	2	3	14	4	9	13
СРЗН	9,35	8,65	12,75	8,40	9,85	7,75	15,15	5,45	8,45	9,15	9,05	10,05	9,90	8,85	9,65	7,70	9,40	11,45
РСРЗН	10	6	17	4	13	2	18	1	5	9	8	15	14	7	12	3	11	16

СПИСОК Б (инструментальные ценности)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. аккуратность | 10. рационализм |
| 2. воспитанность | 11. самоконтроль |
| 3. высокие запросы | 12. смелость в отстаивании мнения |
| 4. жизнерадостность | 13. твердая воля |
| 5. исполнительность | 14. терпимость |
| 6. независимость | 15. широта взглядов |
| 7. непримиримость к недостаткам | 16. честность |
| 8. образованность | 17. эффективность в делах |
| 9. ответственность | 18. чуткость |

СРЗН – среднее арифметическое значение

РСРЗН – ранжирование среднего арифметического

Таблица 6 – Индивидуальные показатели ценностных ориентаций подростков по методике по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева после формирующего воздействия

№ исп.	Смысложизненные ориентации					
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Общий показатель ОЖ
1	42	39	32	26	38	114
2	36	40	29	25	36	117
3	28	38	29	26	33	125
4	37	40	27	23	35	123
5	40	36	31	27	34	130
6	35	38	27	25	38	116
7	38	33	29	26	40	120
8	35	34	32	28	33	124
9	38	32	27	26	37	120
10	29	30	28	25	36	124
11	32	31	34	22	29	120
12	40	35	34	26	39	130
13	34	37	26	26	27	114
14	32	37	29	23	37	120
15	40	32	29	27	32	120
16	36	34	29	25	31	124
17	40	39	26	26	37	130
18	40	33	30	23	35	114
19	30	34	26	28	35	117
20	40	35	27	27	42	120
СРЗН	36,10	35,35	29,05	25,50	35,20	121,10

Субшкала 1 – Цели

Субшкала 2 – Процесс

Субшкала 3 – Результат

Субшкала 4 – Локус контроля-Я

Субшкала 5 – Локус контроля-жизнь

Общий показатель ОЖ – Общий балл

СРЗН – среднее арифметическое значение

Таблица 7 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, показатель «Общий показатель»

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}}-t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение	Ранговый номер сдвига
1	112	114	2	2	3
2	115	117	2	2	3
3	117	125	8	8	11,5
4	125	123	-2	2	3
5	116	130	14	14	16,5
6	110	116	6	6	8,5
7	113	120	7	7	10
8	112	124	12	12	15
9	114	120	6	6	8,5
10	105	124	19	19	18
11	120	120	0	0	–
12	119	130	11	11	14
13	114	114	0	0	–
14	112	120	8	8	11,5
15	110	120	10	10	13
16	120	124	4	4	5,5
17	125	130	5	5	7
18	110	114	4	4	5,5
19	118	117	-1	1	1
20	106	120	14	14	16,5
				Итого:	171

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат: Тэмп=4

Критические значения Т при n=18

Ткр=32 ($p \leq 0.01$); Ткр=47 ($p \leq 0.05$)

Тэмп < Ткр(0,01)

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения

Таблица 8 – Технологическая карта внедрения результатов исследования «Психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»						
1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение	Самообразование		05.2019-01.2020	Психолог, тренеры-преподаватели
1.2. Определить цели и задачи исследования	Выделить цели и задачи предмета внедрения	Анализ теоретического материала по проблеме	Самообразование, консультации у научного руководителя		05.2019-03.2021	Научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности подростков	Анализ возрастной психологии по проблеме исследования	Выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования	Самообразование		05.2019-01.2021	Психолог, методисты
1.4. Разработать дерево целей исследовательской работы	Анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя		10.2020-01.2021	Психолог, научный руководитель
1.5. Разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности	Анализ психолого-педагогической литературы по процессу моделирования	Моделирование	Самообразование, консультации у научного руководителя		10.2020-01.2021	Психолог, научный руководитель
1.6. Изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования	Анализ литературы по психодиагностике и определение диагностических методик	Отбор методов и методик для исследования ценностных ориентаций подростков	Самообразование, консультации у научного руководителя, психолога		05.2019-01.2021	Психолог, научный руководитель

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
2-й этап «Целеполагание проведения психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»						
2.1. Изучить необходимые документы по проведению психолого-педагогической программы	Анализ ФЗ «Об образовании РФ», нормативно-правовая база УДО ФСН	Изучение документации и нормативных источников	Беседа по предмету программы с директором, психологом, методистом	1	04.2020	Директор, психолог, зам. директор, методист
2.2. Определить цели проведения психолого-педагогической программы	Обоснование целей и задач проведения психолого-педагогической программы – анализ необходимости проведения	Обсуждение	Педсовет	1	04.2020	Психолог, зам. директора
2.3. Разработать этапы предмета исследования	Анализ условий поэтапного проведения психолого-педагогической программы	Анализ деятельности в спортивной школе, анализ готовности к проведению психолого-педагогической программы	Семинар	1	04.2020	Психолог, зам. директора, методист
3-й этап «Формирование положительной психологической установки на проведение психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»						
3.1. Выработать состояние готовности у пед. коллектива к освоению процесса проведения исследования	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Семинар-дискуссия	1	05.2020	Директор, психолог, зам. директора, тренера-преподаватели
3.2. Сформировать положительную реакцию на проведение исследования у коллектива спортивной школы, родителей и воспитанников	Пропаганда опыта по проведению исследования и его значимости для системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	Презентации для коллектива спортивной школы; консультации для родителей; тренинг для подростков	Семинар-практикум с участием родителей и подростков	1; 1	06.2020	Психолог

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
4-й этап «Изучение предмета психолого-педагогической программы»						
4.1. Изучить необходимые материалы по предмету исследования	Анализ материалов предмета исследования	Самообразование	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	08.2020	Директор, психолог, зам. директора, тренера-преподаватели
4.2. Изучить содержание предмета исследования	Анализ содержания предмета исследования	Самообразование, обсуждение	Семинар-анализ	1	08.2020	Директор, психолог, зам. директора, тренеры-преподаватели
4.3. Познакомить коллектив спортивной школы с методами, методиками проведения исследования	Изучение методов проведения исследования	Самообразование Наставничество, обмен опытом	Семинар-тренинг, Мастер-классы.	1; 3	08.2020	Психолог, зам. директора
5-й этап «Проведение психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»						
5.1. Провести констатирующий этап исследования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	Первичный срез по выбранным диагностическим методикам	Обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента	Психологическая мастерская	1	10.2020	Психолог, зам. директора
5.2. Обеспечить условия для проведения психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в	Анализ предметной и развивающей среды в спортивной школе	Занятия, дополнительная деятельность	Смотр на лучшую предметно-развивающую среду в группе	1	11.2020	Психолог, зам. директора

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности						
5.3. Апробировать психолого-педагогическую программу формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	Реализация программы	Занятия, дополнительная образовательная деятельность	Экспериментальная площадка	12	11.2020-03.2021	Психолог, зам. директора
6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы формирования ценностных ориентаций подростков в условиях учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»						
6.1. Определить результат психолого-педагогической программы	Анализ эффективности психолого-педагогической программы	Диагностика	Мониторинг, семинар-анализ	1; 1; 1	04.2021-05.2021	Психолог, директор, зам. директора, тренера-преподаватели
6.2. Совершенствовать условия для проведения психолого-педагогической программы	Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения психолого-педагогической программы	Обсуждение	Доклад	1	02.2021	Психолог, методисты, тренера-преподаватели
7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты	4	09.2021-12.2021	Психолог, директор, зам. директора
7.2. Осуществить наставничество	Методическая и психологическая	Наставничество, демонстрация	Выступление на	4	10.2021-12.2021	Психолог, директор,

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
	помощь по внедрению опыта в др. учреждения доп. образования физкультурно-спортивной направленности	передового опыта	семинарах в др. учреждениях доп. образования			зам. директора
7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар-практикум	1	02.2022	Зам. директора
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	02.2022	Директор