



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 смысловых ориентаций у старших подростков

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

70,06 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована

«21» 06 2018 г.

зав. кафедрой ТиПП

Койдратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/099-4-1  
Агеева Яна Алексеевна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент

Попова Евгения Викторовна

Челябинск  
2018

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| Глава 1. Теоретико-методологические предпосылки исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков |    |
| 1.1. Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе .....                                     | 6  |
| 1.2. Психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.....                                     | 12 |
| 1.3. Теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков .....                  | 18 |
| Глава 2. Организация исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков   |    |
| 2.1. Этапы, методы и методики исследования .....  | 28 |
| 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования... ..   | 34 |
| Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков               |    |
| 3.1. Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков .....                | 44 |
| 3.2. Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования.....   | 52 |
| 3.2. Рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.....                                      | 60 |
| Заключение .....  | 69 |
| Библиографический список .....  | 75 |
| Приложения .....  | 80 |

## Введение

На фоне социально экономических изменений, социальной нестабильности, происходящей в нашем мире, появляется острая необходимость в поиске жизненных ценностей и ориентиров, влияющих на формирование мировоззрения людей подросткового и юношеского возраста. Именно в старшем подростковом возрасте происходит формирование идеалов, ценностных ориентаций и смыслов, формируется мировоззрение человека.

В старшем подростковом возрасте человек активно стремится понять себя и своё место в этом мире, что является новообразованием данного возраста, и зовется самоопределением. Этот процесс наиболее важен для данного возраста, поскольку именно с него начинается путь формирования и развития смысложизненных ориентаций, который, в свою очередь, необходим для формирования здорового нравственного общества. Исходя из этого, необходимо создание развивающей среды путём психологического воздействия, необходимо работа со смысложизненной сферой учащихся, так как именно эта проблема стоит сейчас особо остро.

Исследователи различных направлений указывают на то, что тема смысла жизни в старшем подростковом возрасте будет приоритетной во всех отношениях. Проблеме смысложизненных ориентаций посвящены труды В.Г. Алексеевой, С.И. Григорьева, Е.И. Головахи, А.А. Козлова, И.С. Кона, В.Т. Лисовского и др. Ученые подчеркивают значимость успешного формирования смысложизненных ориентаций для гармоничного развития личности, указывая возможность воздействия на смысловую сферу через развивающую работу.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Объект исследования: смысложизненные ориентации у старших подростков

Предмет: формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков

Гипотеза исследования: уровень сформированности смысложизненных ориентаций изменится в результате реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования смысложизненных ориентаций старших подростков;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Методы исследования:

- 1) Теоретические методы: анализ литературы, синтез, целеоплагание, моделирование.
- 2) Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирование по следующим методикам: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
- 3) Статистические методы описательной статистики, Т-критерий Вилкоксона).

База исследования: Учащиеся десятого класса средней общеобразовательной школы №1 г. Чебаркуля

## **Глава 1. Теоретико-методологические предпосылки исследования смыслоразностных ориентаций у старших подростков**

### 1.1 Понятие "смыслоразностные ориентации" в психолого-педагогической литературе

Проблема смысла жизни изучается в психологии еще со времен психоанализа З.Фрейда. В его работах понятие смысла жизни еще не приобретает научного характера. По мнению Зигмунда Фрейда, вопрос о смысле человеческой жизни вообще не может быть решен удовлетворительно и более правильной является постановка «менее претенциозного» вопроса о смысле и целях жизни людей. Он считал, что целью каждого человека является счастье, и, в свою очередь, стремление человека к счастью имеет две стороны: стремление к удовольствию и желание избежать неудовольствия. По его мнению, смысл человеческой жизни должен иметь вечную, неизменную опору и поэтому вне религиозного сознания решение этого вопроса невозможно. Смысл человеческой жизни, по З. Фрейду, – быть счастливым, получать различного рода наслаждения, удовольствия и избегать болезней и несчастий [цит. по 59, с. 134].

Существует огромное множество подходов к пониманию термина «смыслоразностные ориентации», что говорит нам о сложности этого понятия.

Д.А. Леонтьев утверждал, что «под смыслоразностными ориентациями принято понимать способ конструирования человеком собственной жизни в соответствии с присущей ему системой ценностей, смыслов, целей» [цит по 27, с.1].

Смысложизненные ориентации, с точки зрения В.Э. Чудновского, отражают направленность личности к поиску собственного смысла жизни, построения своего жизненного пути.

Каждое из определений смысложизненных ориентаций, которое имеется в научной литературе, имеет экспериментальные исследования и теоретически обосновано, вследствие, при рассмотрении понятия «смысложизненные ориентации» его нужно учесть. Чаще всего под смысложизненными ориентациями понимают целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход [18.с.2].

Взаимосвязь личности, смысла и деятельности показана во введенном А.Н. Леонтьевым в 1947 году понятии личностного смысла («значения-для-меня»), определяемого им как индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение-для-меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы [1,с.1].

Согласно Д.А. Леонтьеву, существует шесть видов смысловых структур, каждый из которого является формой жизненных отношений субъекта. Они составляют три иерархических уровня смысловой регуляции жизнедеятельности личности.

Первый иерархический уровень, по его мнению, образуют смысловые установки и личностные смыслы в конкретной деятельности. Второй уровень образуют мотивы, смысловые конструкты и диспозиции. Последний уровень представляет собой те ценности, которые являются смыслообразующими по отношению к остальным структурам.

Смысложизненные ориентации рассматриваются в следующих аспектах: во-первых, это сферы жизни, в которых человек вероятнее всего может обрести собственный смысл жизни, во-вторых, это непосредственная связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека.

Смысложизненные ориентации отражают то, насколько в жизни человека присутствует значимая цель, в какой степени он считает процесс своей жизни насыщенным и интересным, и в какой степени он удовлетворен теми результатами, которых уже достиг [19.с.3].

Смысл жизни — это наиболее приоритетная ценность, выбранная личностью, реализации которой человек готов посвятить свою жизнь. Он отражает направление человеческой деятельности и является сознательным выбором наиболее приоритетной ценности в жизни.

Смысл жизни формируется в процессе личностного развития под влиянием индивидуально-личностных и социально обусловленных детерминант.

В свою очередь, сама идея о смысле жизни является детерминантной формирования смысложизненных ориентаций как подчинённых мотивационных тенденций в смысловой сфере психологии личности.

Исходя из этого, смысл жизни личности и ее смысложизненные ориентации взаимосвязаны, и совместно функционируют как части единой иерархической смысло-ценностной структуры.

Смысложизненные ценности представляют собой совокупность личностных ценностей, реализация которых является одновременно детерминантом и функцией смысла жизни личности. Таким образом, смысложизненные ценности личности предопределены его смыслом жизни.

Формирование смысла жизни становится результатом определенного мировоззрения личности и включает в себя совокупность его взглядов, убеждений, а так же мироощущения человека.

Мировоззрение представляет собой систему взглядов, направленную на разные аспекты жизни, включающее в себя жизненные принципы, которые определяют как особенность деятельности человека, так и его взаимоотношения с окружающими людьми, а так же его жизненные устремления.

Смысложизненные ориентации служат вектором, с помощью которого развиваются внутреннее «я» в области обретения смысла жизни.

Смысложизненная ориентация — это направленность личности на реализацию смысложизненных ценностей и смысла жизни, которая формирует цели и деятельность личности, а так же посредством этого оказывает влияние на взаимоотношения личности и окружающему её миру, особенности поведения личности.

В ряде работ широко изучались психологические особенности смысложизненных ориентаций молодых людей. В частности, в исследованиях отечественных психологов П.Н. Колотинского и Н.А. Рыбникова изучались жизненные цели молодежи, они раскрыли основные жизненные позиции, доминирующее настроение и т.д.

Существует несколько подходов к изучению проблемы смысла жизни и смысложизненных ориентаций.

«Актуальные трансформации личностных структур обусловлены сложной регуляцией жизнедеятельности субъекта в постоянно изменяющейся действительности. Исследования в рамках теории деятельности не отмечают содержательной модификации смысловых структур» [цит по 19.с.3] (Д.А. Леонтьев).

А.Н. Леонтьев полагает, что «понятие смысла означает отношение, возникающее вместе с возникновением той формы жизни, которая необходимо связана с психическим отражением действительности, т.е. вместе с психикой. Это и есть специфическое для этой формы жизни отношение. Осмысленная, т.е. подчиняющаяся этому отношению деятельность и есть деятельность психическая. Это есть деятельность,

посредствованная отражением воздействующих свойств действительности, объективно связанных с теми свойствами действительности, которые непосредственно определяют жизнь, существование» [цит по 27, с. 146]. Объективное отношение этих свойств, подчиняющее себе, определяющее деятельность субъекта, и вместе с тем выступающее и возникающее в ней и есть отношение смысла, есть смысл. По А.Н. Леонтьеву, ««развитие смыслов» – это продукт развития мотивов деятельности, развитие же мотивов деятельности определяется развитием реальных отношений человека к миру, обусловленных объективно историческими условиями его жизни» [цит по 27, с. 146].

Анализируя работы А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьев определяет три аспекта рассмотрения смысла: структурный, генетический и функциональный. Структурный аспект подразумевает изучение места личностного смысла в структуре деятельности, сознания и личности. Генетический анализ показывает представление о порождении, формировании и изменении смысла. Функциональный аспект отражает представление о месте и роли смысла в деятельности и среди других психических процессов [28, с.139].

Выделяя у человека личностную способность к осознанию смысла жизни как центральную, Д.А. Леонтьев говорит о составляющих смысла жизни на двух уровнях: 1) смысложизненные ориентации – цели в жизни (переживание индивидом онтологической значимости жизни), эмоциональная насыщенность жизни и удовлетворённость самореализацией; 2) локус контроля – (интернальный), отражающий уверенность в способности влиять на ход собственной жизни, самостоятельно осуществлять жизненный выбор. Смысложизненные ориентации «соотносятся с тремя составляющими жизнедеятельности и временными ориентациями жизни: целью (будущим), процессом (настоящим), результатом (прошлым). Цель подразумевает «цели жизни» в определенной системе ценностей, процесс –

эмоциональная насыщенность жизни; результат – «удовлетворённость самореализацией» [цит. по 27, с.158].

Наиболее полно проблема ценностей и ценностных ориентаций представлена в трудах М. Рокича. В исследованиях М. Рокича под ценностными ориентациями понимаются «абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определённым объектом или ситуаций, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях»[1,с.176]. М. Рокич определяет два типа ценностей: терминальные и инструментальные. Терминальные ценности – это убеждения в том, что определённые конечные цели индивидуального существования с личной и общественной точек зрения заслуживают того, чтобы к ним стремиться. Инструментальные ценности – это убеждения в том, что определённый образ действий (например, честность, рационализм) с личной и общественной точек зрения является предпочтительным в любых ситуациях [6, с.124].

Современный подход к изучению проблемы смысла жизни заключается в изучении конкретных ситуаций бытия человека, целостное понимание которых основывается на принципе взаимодействия (В.В. Знаков).

Процесс качественного изменения смысловых образований личности за длительный промежуток времени (в ходе жизни человека, смены деятельности) возможен в рамках динамического подхода (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь).

Таким образом, смысложизненные ориентации представляют собой совокупность целей, идеалов, убеждений, интересов и других аспектов сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие. Они представляют собой обобщенную структурно-иерархическую и динамическую систему представлений, являющуюся базовым элементом внутренней (диспозиционной) структуры личности, сформированную и закреплённую жизненным опытом индивида в ходе социализации и социальной адаптации на фоне индивидуально-типологических

особенностей, и являются, таким образом, субъективными составляющими феномена смысла жизни.

## 1.2 Психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков

Одним из сенситивных периодов в развитии смысложизненных ориентаций является старший подростковый возраст. Старший подросток стремится понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего назначения в мире. В это время формируется и Я-концепция, а значит, закладываются основы жизненного сценария[16, 121]. Как отмечают, Ю.В. Епимахина, Д.В. Тырсиков, экзистенциальные вопросы являются ключевыми (ядерными) в процессе формирования личности старшеклассника. Эмпирические данные их исследования подтверждают, что смысловые структуры молодежи складываются в период окончания обучения в школе. Их отличает широкая содержательная вариативность, нестабильность, ориентация на групповые интересы. Несмотря на возможность проведения диагностики смысложизненных ориентаций, указывают авторы, нет возможности говорить о наличии какой-либо единой концепции в плане развития смысложизненных ориентаций старших школьников[16,с.122].

Развитие смысложизненных ориентаций старших подростков - сложный и длительный процесс, предполагающий научное знание психологических механизмов, лежащих в основе их ценностей[16,с.124].

Изучение ценностных ориентаций старших подростков является очень важным для формирования такого важного личностного образования, как личностное и профессиональное самоопределение[17,с.114].

Профессиональное самоопределение всегда сопровождает личностное самоопределение – поиск своего места в жизни, своей жизненных ориентиров. Личностное самоопределение складывается из выбора ценностных ориентаций[9,с.118].

Согласно взглядам И.Ю. Истошина, Ш.А. Надирашвиди, именно в старшем подростковом, а не в более раннем возрасте, формируются ценностные ориентации. По мнению авторов, наличие главного условия их формирования - достаточно высокий уровень рефлексии, осознанного жизненного опыта и произвольного поведения[34,с.149]].

По мнению Г.А. Вайзер полагает, что актуальность исследования смысложизненных ориентаций старшеклассников обусловлена наличием «двойного кризиса» - возрастного и социального. Изучая смысложизненные ориентации учащихся школы, автор выявила положительную динамику, с возрастом, представлений о целях своего существования Г.А. Вайзер также говорит о том, что «интенсивное личностное развитие способствует формированию мировоззрения, в частности такой его структуры, как иерархия смыслов жизни» [цит по 8, с.138].

Занимаясь исследованием смысложизненных ориентаций школьников, З.К. Голышева пришла к выводу, что широкая вариативность сформулированного смысла жизни, его слабая иерархизация и дифференциация ситуативных целей свидетельствует об инфантилизме старшеклассников, надежде на поддержку родителей, друзей, неготовность к самостоятельной жизни. Автор считает, что «происходит расхождение «желаемого» и «возможного» - около 46,8% учащихся считают препятствием к достижению цели отсутствие денег у их родителей» [цит по 22, с.214].

Таким образом, к подростковому возрасту создаются предпосылки для проявления психологического новообразования – смысла жизни, которое развивается на основе становления главного мотива (жизненной цели), выявления и формулирования главной задачи, связанной с отдалённым будущим[39,с.125].

Развитие смысла жизни и ценностных ориентаций подростков - сложный и длительный процесс, предполагающий научное знание психологических механизмов, лежащих в основе ценностных ориентаций, и

условий их развития. Представляется очень важным определиться в понимании природы ценностных ориентаций [39, с.127].

Изучение психологических особенностей формирования ценностных ориентаций целесообразно вести с позиции системного подхода, позволяющего рассматривать данное психологическое образование как результат процесса взаимодействия человека с миром. С точки зрения содержания, ценностные ориентации - общая направленность личности на то, что для нее в жизнедеятельности значимо и важно [2, с. 22]

Подростковый возраст является одним из первых периодов в жизни человека, когда можно говорить о становлении смысло-жизненных ориентаций личности. Именно в этот период начинают формироваться представления о смысле жизни, определяются ценностные ориентации подростка, он начинает искать своё место в мире. [1.с.1].

Границы старшего подросткового возраста в психолого-педагогической литературе принято обозначать с 16 до 17 лет. В этот период времени перед человеком ставятся следующие задачи развития: принятие собственной внешности, усвоение мужской и женской роли, особенностей полового поведения, установление иных по сравнению с предыдущим периодом отношений с референтной группой, приобретение эмоциональной независимости от родителей и других значимых взрослых, профориентация, построение первых отношений с противоположным полом, формирование социально ответственного поведения, построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения [8.с.1].

Критический анализ ценностей окружающей среды должен привести к формированию самостоятельной структуры ценностей. [8.с.2].

Самоопределение является одним из новообразований старшего подросткового возраста. Самоопределение – это активная выработка собственной позиции относительно социально выработанной системы ценностей и на основе этого определение смысла собственного

существования. Формируется личностное самоопределение – социальное, профессиональное, нравственное, семейное, религиозное, культурное.

Другое новообразование подросткового возраста выделяет Г.А. Вайзер. «Это смысл жизни, развивающейся на основе главного мотива, жизненной цели, выделения и формирования главной задачи, которая связана с отдалённым будущим.» [цит по 8, с.2].

Важной задачей данного возраста является формирование ценностных ориентаций. Человек стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе и другим, а также к моральным ценностям – воспринимает, интерпретирует и присваивает себе некие общественные ценности других.

Так же, в становлении личности в старшем подростковом возрасте участвует рефлексия. Подросток при помощи рефлексии стремится познать себя, идентифицировать себя с собственным «Я».

В данном возрасте рефлексия представлена через звенья самосознания – притязание на признание и психологическое пространство личности как демонстрация наиболее важных и личностно значимых сторон жизни и собственных возможностей.

«В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция. Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция

у подростка, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации. Именно в этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б.Г.Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [1, с. 115-121].

В старшем подростковом возрасте наблюдается некоторое расхождение в смыслах и ценностях. [28.с.10]. Смысложизненные ориентации зависят от выбора профессии. Ценности подвержены влиянию возраста. Наиболее важной проблемой данного возраста является построение взаимоотношений со сверстниками. На втором месте по степени влияния на ценности стоит тип учебного заведения, в котором осуществляется обучение. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Именно в подростковом периоде сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне. [28.с.11].

Центральным процессом данного возраста, по Э. Эриксону, является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного "Я". Вот почему старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

«Формирование самосознания тесно связано с развитием представлений о времени. У подростка формируется представление о прошлом и будущем, что приводит к открытию конечности существования, вызывая тревогу и страх. Однако в последствии ощущение личностной идентичности предполагает среди прочего чувство стабильности и неизменности во времени, снижает тревогу перед различного рода неопределенностью. Идентичность, таким образом, основывается на осознании временной протяженности: "Я" охватывает принадлежащее ему прошлое и устремляется в будущее, осуществляя значимые выборы среди возможных путей развития личности.

Поиск личной идентичности - центральная задача периода взросления. Конфликтным фактором в данном случае является трудность согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и приспособления к общественным нормам. Особую трудность создают ситуации принудительной изоляции, когда слишком остро ощущается дефицит социальных норм, порождающий неадекватное поведение.

На основе созревания своего "Я" происходит пересмотр ценностных представлений и перенос функции образца с родителей на референтную группу, принятие ценностных представлений, культурных традиций. После протеста и мятежа молодые люди принимают многие ценности, свойственные их культурному окружению. По мере взросления и отказа от эгоцентризма моральные обязательства начинают выступать как взаимные, как согласование оценки других и самооценки, цели развития подростков начинают приобретать более оформленный и социальный характер.»

Таким образом, особенности смысловых ориентаций в старшем подростковом возрасте заключаются в следующем:

- в старшем подростковом возрасте только начинают формироваться смысложизненные ориентации, поэтому этот возраст так важен
- особенности формирования смысложизненных ориентаций зависят от формирования самоопределения, «Я» -концепции и рефлексии, которые формируются в данном возрасте
- смысложизненные ориентиры в старшем подростковом возрасте более всего находят выражение в профориентации, отношениями со сверстниками, видением себя в обществе
- у старших подростков имеется расхождение в смысложизненных установках и ценностях

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Наиболее значимым периодом в развитии личности принято считать период окончания школы. Актуализацию потребности в обретении целей своего существования в период старшего школьного возраста отмечает ряд психологов (Л.И. Божович, Д.А. Леонтьев, И.С. Кон и др.) [цит. По 12,с.15]. Для личности старшего подростка важно избрать такой жизненный путь, такую жизненную цель, которые будут способствовать ее самосовершенствованию, или, по крайней мере, адаптации к социальным условиям, тем не менее, ее фундаментальная потребность – иметь какую-то систему ориентации безотносительно к тому истинна она или ложна, считает Э. Фромм [цит. по31,с,9].

В.Э. Чудновский отмечает, что в «соответствии с теорией деятельности А.Н. Леонтьева, смысложизненные ориентации (как цели) формируются на базе высших мотивов и, в свою очередь, порождают определенный способ действий. Отсутствие целей, в настоящем и в отдаленном будущем избавляет субъекта, от какой бы то ни было ответственности. Поэтому потребность найти смысл, цель в жизни может трансформироваться в потребность быть

ответственным за события, как настоящего, так и будущего» [цит по 47,с 116].

По мнению В. Франкла, «наряду с формированием соответствующих механизмов – свободы ответственности – происходит их содержательное наполнение, что выражается в формировании индивидуального мировоззрения, системы личностных ценностей и, в конечном счете, в обретении человеком духовности как особого измерения личностного бытия» [цит. по 31, с.13].

Как отмечает Д.И. Фельдштейн, «в развитии растущего человека намечаются новые моменты, связанные с актуализацией абстрактного и логического мышления, рефлексией своих чувств, переживаний, осмысленного собственного жизненного пути, усиления стремления к самореализации, - знаменующие собой новый период психосоциального развития. В этот период формируется наиболее сложный, высший механизм целеполагания, который выражается в некотором «замысле», плане жизни, связанном со способностью «осуществить самопроецирование в будущее не только как постановку конкретных целей, но и как самопроектирование» [цит.по 4, с.46].

Сказанное является основанием для построения модели развития смысложизненных ориентаций у старших подростков. В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности. «Процесс построения модели основан на реализации одной из ее функций – абстрагировании, а сама модель выступает в качестве средства движения познания по двуединому пути от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании, и от конкретной действительности к абстрактному отображению» [цит. по 3,с.124]. Перспективное планирование проводится в соответствии с технологией «дерева целей» (В.И. Долгова). Дерево целей – граф, схема,

отражающая структуру многошагового процесса достижения генеральной цели. Ветви дерева отображают различные задачи, а узлы – состояния, результаты, которые достигаются в результате решения задач [14,с. 48].

Реализация «дерева целей» осуществляется посредством разработки, апробации психолого-педагогической программы развития смысложизненных ориентаций у старших подростков (см.рис.1.)

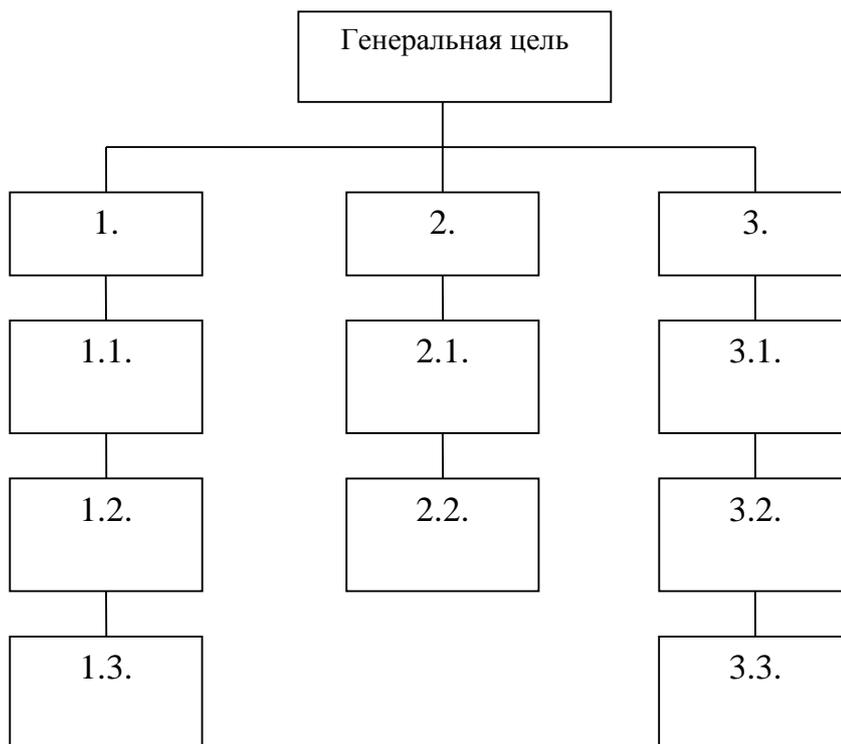


Рисунок 1 - Дерево целей развития смысложизненных ориентаций старших подростков

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу развития смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1. Изучить теоретико-методологические предпосылки развития смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.1. Проанализировать феномен смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе;

1.2. Выявить особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков;

1.3. Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков;

2. Организовать исследование смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования;

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования;

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования

смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.1. Разработать психолого-педагогическую программу формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков;

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента;

3.3. Разработать рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго уровней.

На основе дерева целей составлена модель формирования психолого-педагогических условий адаптации иностранных студентов к обучению в вузе.

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [35, с. 54]. Также под моделью понимается некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования [35 с. 23].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [46, с. 75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

На основании вышеперечисленного была составлена теоретическая модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков (см. рисунок 2).



Рисунок 2 - Модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Для того, чтобы реализовать цель, поставленную нами, необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок: изучить понятие смысложизненных ориентаций в психолого-педагогических исследованиях. Выявить психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.
2. Диагностический блок: охарактеризовать этапы, методы и методики исследования. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
3. Формирующий блок: разработать и реализовать программу формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.
4. Контрольно-обобщающий блок. Оценка эффективности психолого-педагогической программы. Проанализировать данные полученные в ходе опытно-экспериментального исследования. Разработка рекомендаций для педагогов и родителей по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

В итоге по проведённым мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства. Разработана модель формированию смысложизненных ориентаций у старших

подростков, которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, контрольно-обобщающие блоки.

## Выводы по главе 1

«Смысложизненные ориентации представляют собой способ конструирования человеком собственной жизни в соответствии с присущей ему системой ценностей, смыслов, целей. Они выражаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других аспектах сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие. Выделяют шесть видов смысловых структур: личностные смыслы и смысловые установки конкретной деятельности; мотивы, смысловые конструкты и диспозиции, которые образуют ценности, выступающие смыслообразующими по отношению ко всем остальным структурам. Смысл жизни — это избираемая личностью наивысшая ценность или главенствующая идея, служению которой человек готов посвятить свою жизнь. Мировоззрение — общее понимание природы, общества, человеческих отношений и ценностное отношение к ним. Смысложизненная ориентация — это состояние направленности личности на достижение смысложизненных ценностей и смысла жизни.

Старший подростковый возраст является одним из самых ответственных периодов формирования личности, который включает осознание смысла жизни и ее целей. В данном возрасте смысложизненные ориентации только начинают формироваться. Формирование смысложизненных ориентаций зависит от формирования самоопределения, «Я»-концепции и рефлексии. Особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков заключается в преобладании значения профориентации в их жизни, а так же в расхождении у старших подростков в установках и ценностях.

Для организации проведения психолого-педагогической программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей — это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель;

подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства. Разработана модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, контрольно-обобщающие блоки.

## **Глава 2. Организация исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков**

### **2.1 Этапы, методы, методики исследования**

Исследование смысложизненных ориентаций у старших подростков проходило в три этапа:

1. Теоритический: изучение понятия смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе, выявление психологических особенностей смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2. Диагностический: характеристика этапов, методов и методик исследования. Характеристика выборки. Проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по двум методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и таблицы.

3. Формирующий: Разработка и реализация программы формирования смысложизненных ориентаций старших подросткрв.

4. Контрольно – обобщающий: Оценка эффективности программы. Анализ данных, полученных в ходе констатирующего и формирующего экспериментов, обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы. Разработка рекомендаций для педагогов и родителей по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

В исследовании формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков были использованы следующие методы и методики:

Теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание.

Эмпирические – экспериментальный (констатирующий), тестирование по методикам: «Тест смысложизненные ориентации Д.А. Леонтьева»; «Методика ценностные ориентации Рокича»

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

Под анализом понимается метод, в основе которого лежит процесс разложения предмета на составные части. Когда ученый пользуется методом анализа, он мысленно разделяет изучаемый объект, то есть, выясняет, из каких частей он состоит, каковы его свойства и признаки.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Синтез - метод научного исследования, состоящий в соединении разнообразных явлений, вещей, качеств, противоположностей или противоречивого множества в единство, в котором противоречия и противоположность сглаживаются или снимаются.

Синтез представляет собой соединение полученных при анализе частей в нечто целое. В результате применения синтеза происходит соединение знаний, полученных в результате использования анализа в единую систему.

Методы анализа и синтеза в научном творчестве органически связаны между собой и могут принимать различные формы в зависимости от свойств изучаемого объекта и цели исследования.

Прямые (эмпирические) анализ и синтез применяются на стадии поверхностного ознакомления с объектом. При этом осуществляется выделение отдельных частей объекта, обнаружение его свойств, простейшие измерения, фиксация непосредственно данного, лежащего на поверхности общего.

Моделирование - процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей. Кушнер Ю.З. определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об

объекте».

Процесс создания модели достаточно трудоемкий, исследователь как бы проходит через несколько этапов.

Первый – тщательное изучение опыта, связанного с интересующим исследователя явлением, анализ и обобщение этого опыта и создание гипотезы, лежащей в основе будущей модели.

Второй – составление программы исследования, организация практической деятельности в соответствии с разработанной программой, внесение в неё коррективов, подсказанных практикой, уточнение первоначальной гипотезы исследования, взятой в основу модели.

Третий – создание окончательного варианта модели. Если на втором этапе исследователь как бы предлагает различные варианты конструируемого явления, то на третьем этапе он на основе этих вариантов создает окончательный образец того процесса (или проекта), который собирается воплотить.

В педагогике моделирование успешно применяется для решения важных дидактических задач. Например, педагог-исследователь может разработать модели: оптимизации структуры учебного процесса, активизации познавательной самостоятельности учащихся, личностно-ориентированного подхода к учащимся в учебном процессе».

Целеполагание - смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего

планомерное сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В исследовании применялся констатирующий эксперимент.

Тестирование - метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик. Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее — в зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств.

Отдельные тесты — это стандартные наборы заданий и материала, с коим работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в неких случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога — право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом и пр. Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых.

Эмпирические – экспериментальный (констатирующий), тестирование по методикам:

- «Тест смысложизненные ориентации Д.А. Леонтьева»
- «Методика ценностные ориентации Рокича»

Методика "Смысложизненные ориентации" Д.А. Леонтьева

Цель: определить и выявить уровень смысложизненных ориентаций у старших подростков

Опросник включает в себя наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность

самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Для удобства каждому респонденту были предоставлены бланки для ответов (см. Приложение 1). Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили).

## 2. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Цель: изучение ценностных ориентаций старших подростков

Ценностные ориентации определяют содержание направленности личности, составляют ядро ее мотивации, жизненной концепции и отражают отношение человека к себе, окружающему миру и другим людям. Предлагаемая методика основана на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич разливает два класса ценностей. Первый класс включает ценности, важные для жизни человека в целом, как бы главные, конечные цели индивидуального существования личности. Второй класс составляют ценности, предпочитаемые человеком в любой жизненной ситуации. Это деление соответствует традиционному делению ценности - цели и ценности - средства. Инструкция: Вам предлагается два списка ценностей: список А (ценности - цели) и список Б (ценности - средства). Работайте с ними последовательно, не спеша, вдумчиво и внимательно. Присвойте каждой ценности списка определенный ранговый номер, соответствующий тому значению, которое вы придаете данной ценности в жизни по сравнению с другими.

Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, которые были получены у испытуемых в процессе

психологического исследования. На сегодняшний день методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях. Психолого-педагогические измерения, произведенные с помощью тестов, постоянно сопутствуются определенной ошибкой, порожденной несовершенством диагностического инструментария и разными факторами диагностического процесса. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов [6, с. 354].

Для исследования значимости полученных результатов был выбран T - критерий Вилкоксона. Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он дает возможность определить не только направленность изменений, но и их степень выраженности. С его помощью мы устанавливаем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [6, с. 355]. Этот критерий используется только в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, согласно шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в довольно широком диапазоне.

Суть метода заключается в том, что мы сравниваем выраженность сдвигов в том и ином направлениях согласно абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. В случае если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоочередно мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, либо редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, исследование проводилось в три этапа: поисково – подготовительный, опытно – экспериментальный и контрольно – обобщающий. Были использованы такие теоретические методы, как анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание, а так же эмпирические методы, такие как тестирование по методикам: «Тест смысловые ориентации Д.А. Леонтьева»; «Методика ценностные ориентации Рокича», T - критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в 2018 году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №1" г. Чебаркуля Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовал десятый класс, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет. Из них 19 девочек и 11 мальчиков.

Психологический климат в коллективе дружелюбный, отношения между учениками дружеские, в коллективе хорошо развито

взаимопонимание и взаимопомощь. Обучающиеся уважают друг друга, и придерживаются правил поведения в группе. Устойчивых антипатий в группе нет. Учеников сближают как формальное, так и неформальное взаимодействие – в формальном их объединяют общие цели, задачи, учебная деятельность, в неформальном их объединяют дружеские отношения.

Дисциплина на занятиях хорошая, ученики активны, дисциплинированы, работоспособны, открыты и мотивированы к получению новых знаний. На занятиях ученики внимательны, сосредоточены, к решению учебных задач подходят творчески, самоорганизованы, инициативны.

Приведем результаты констатирующего эксперимента.

Определение уровня смысловых ориентаций у старших подростков по методике СЖО Леонтьева оценивалась по пяти субшкалам: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля –Я, локус контроля – жизнь.

Анализ результатов исследования уровня сформированности смысловых ориентаций по тесту «СЖО» Д.А.Леонтьева показал, что высокий уровень сформированности смысловых ориентаций имеют 27% (8 чел.) школьников, средний уровень 60% (18 чел.) и низкий 13 % (4 чел.).

Наличием сформированных целей в жизни обладают 12 человек (24%), удовлетворенными своей жизнью считают себя 17 человек (57%), результативной свою жизнь считает 12 человек (40%), представление о себе как о сильной и независимой личности имеют 30 человек (45%), уверены в том, что они могут контролировать свою жизнь 10 (33%) человек.

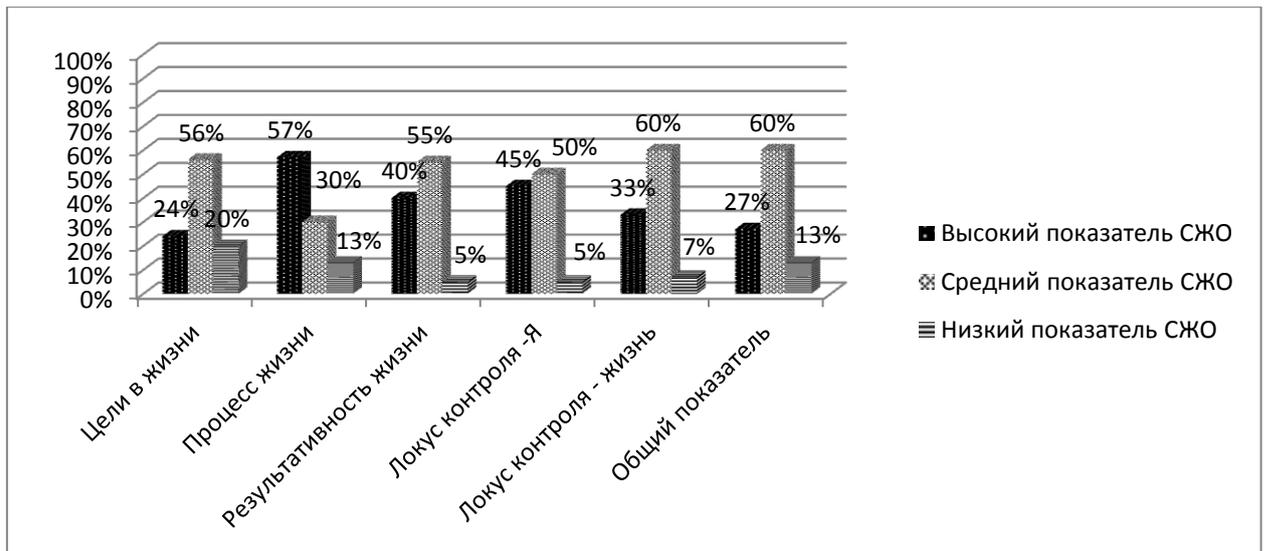


Рисунок 3. Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике "Смысложизненные ориентации« Д.А. Леонтьева.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в испытуемый группе преобладает средний уровень развития целей в жизни, что характеризуется растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и, вследствие реализации программы, могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Так же, в группе есть 24%, которыми обладают высокими показателями по данной шкале, что говорит об их целеустремленности, владением процесса целеполагания. Низкий показатель имеется у 20 %, у которых еще пока не сформированы цели в жизни. Для низкого показателя характерно жить сегодняшним, либо вчерашним днём.

По субшкале «Процесс жизни» преобладает высокий показатель, что означает, что у большинства испытуемых эмоционально насыщенная жизнь, которой они довольны. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемые сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Преобладающий высокий показатель характерен лишь для этой субшкалы, что говорит о том, что для большинства данной группы важно жить сегодняшним днем и наслаждаться своей жизнью. Средний показатель у 30% испытуемых говорит о том, что

для них характерен растущий показатель. Вероятно, что для испытуемых со средним показателем характерна жизнь, которая их вполне устраивает, однако, она протекает спонтанно, без особой осмысленности. В ходе реализации психолого-педагогической программы растущий показатель может перерасти в высокий, так как программа нацелена в том числе на осмысленность и контроль собственной жизни. Низкий уровень характерен для 13% испытуемых, что говорит о неудовлетворенности испытуемых своей жизнью.

По субшкале «Результативность жизни» преобладает средний показатель (55%). Это говорит, что большинство испытуемых так или иначе удовлетворены собственной самореализацией. Для данной субшкалы характерно то, что высокий и средний уровень выражены в данной группе практически в равной степени – высокий показатель имеется у 40% испытуемых. Низкий показатель по данной субшкале имеется лишь у 5% испытуемых. Это говорит об их неудовлетворенностью прожитой частью жизни.

По субшкале «Локус контроля – Я» преобладает средний показатель, он характерен для 50% испытуемых. Высокий показатель в группе выражен чуть меньше, чем средний – он характерен для 45% испытуемых. Высокий показатель соответствует о том, что испытуемые позиционируют себя себе как сильную личность, которая обладает достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкий уровень характерен для 5% испытуемых, что говорит о неверии испытуемых в свои силы контролировать события собственной жизни.

По субшкале «Локус контроля – Жизнь» преобладает средний показатель. Это субшкала отражает отношение испытуемых контролю над собственной жизнью – способны ли они осуществлять над ней контроль, или жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Средний показатель характерен для 60% испытуемых. Высокий показатель выражен у 33%

испытуемых, низкий у 7%. Низкий показатель говорит о том, что испытуемые расценивают свою жизнь как неподвластную контролю.

Как видно из представленных данных, большинство старших подростков имеют средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций. Средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций говорит об увеличивающемся показателе, который характеризует развитие смысложизненных ориентаций в данный момент. Это характеризуется улучшением способности восприятия и ясности в отношении ситуации, обогащением эмоционального внутреннего мира и внутренней способностью чувствовать ценностные основания, ростом ясности и прочности в формировании суждения и нахождении решения, ответственности и включенности, доступностью открытости миру, степенью решимости и ответственности за жизнь.

На констатирующем этапе эксперимента использовалась методика изучения ценностных ориентаций (шкала М. Рокича). Подросткам было предложено проранжировать два списка ценностей по степени жизненной важности для каждого из них. Изучались ценности терминальные и инструментальные.

В ценностях-целях (терминальных ценностях) первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 50% (15 чел.), «здоровье» 40% (12 чел.) «активная деятельностная жизнь» 10% (3 чел.). Счастливая семейная жизнь как ценность занимает первое место. Таким образом, половина испытуемых к самым приоритетным ценностям относят семейные, нацелены на создание семьи в будущем. Для них важны гармоничные внутрисемейные отношения, любовь, поддержка, доверие среди членов семьи. Многие из испытуемых в будущем хотели бы детей. Здоровье так же является значимой ценностью среди испытуемых. Для них характерно поддерживать здоровый образ жизни. Активная деятельностная жизнь так же является одной из наиболее предпочитаемых ценностей в группе. Она связана как с настоящей

жизнью испытуемых, которая насыщена событиями, мероприятиями и в школьной, и во внешкольной жизни, так и с планами и целями учащихся на будущее. Большинство учащихся активны и инициативны, их жизнь насыщена и продуктивна, и, в дальнейшем, они намерены реализовывать себя подобным образом.

#### Результаты исследования терминальных ценностей учащихся

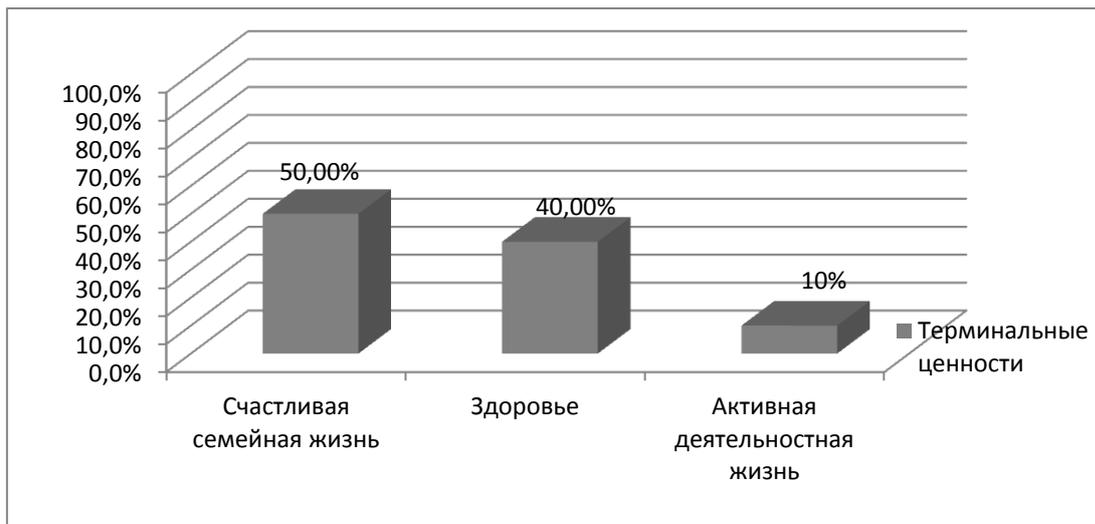


Рисунок 4. Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике М. Рокича «Ценностные ориентации»

Инструментальные ценности. Как свидетельствуют полученные данные, первые ранговые места получили такие качества, как «честность» 60 % (18 чел.), твердая воля 30 % (9 чел.), независимость 10 % (3 чел.)

Честность стала наиболее предпочитаемой ценностью. Честность представляет собой способность личности выразить свою истинную позицию при любых обстоятельствах. Это черта характера имеет выражение в личных отношениях, профессиональной сфере, межличностном общении, а так же немало важно быть честным по отношению к себе. В данном случае, респонденты рассматривали это качество в контексте личностных отношений, что закономерно для данного возраста, так как общение со сверстниками в подростковом возрасте ведущей деятельностью. В данном возрасте появляется опыт первых романтических отношений, складывается

представление о них, формируются критерии выбора партнера. Честность как критерий наиболее важен для данной группы.

Твердая воля так же является одной из наиболее приоритетных ценностей. Она представляет собой способность человека контролировать и управлять собственным поведением, преодолевать препятствия (как внешние, так и внутренние) для достижения собственных целей. Волевое усилие предполагает подавление побуждений и желаний, мешающих, отвлекающих от реализации поставленных задач. Она ценна в личностном развитии, а так же в профессиональной сфере. Способность преодолевать препятствия очень важны для достижения личных и профессиональных целей, и является эффективным качеством для карьерного роста, что приоритетно для респондентов группы.

К наиболее приоритетным ценностям респонденты относят и независимость. Независимость представляет собой самостоятельную выработку и отстаивание собственной позиции. Выбор данной ценности обусловлен, прежде всего, тем, что личностное развитие в подростковом возрасте характеризуется наличием двух разнонаправленных тенденций: стремлением к независимости, обусловленным возрастными задачами развития, с одной стороны, и стремлением к сохранению детской зависимости, обеспечивающей ощущение безопасности, защищенности и уверенности, – с другой.

## Результаты исследования инструментальных ценностей учащихся

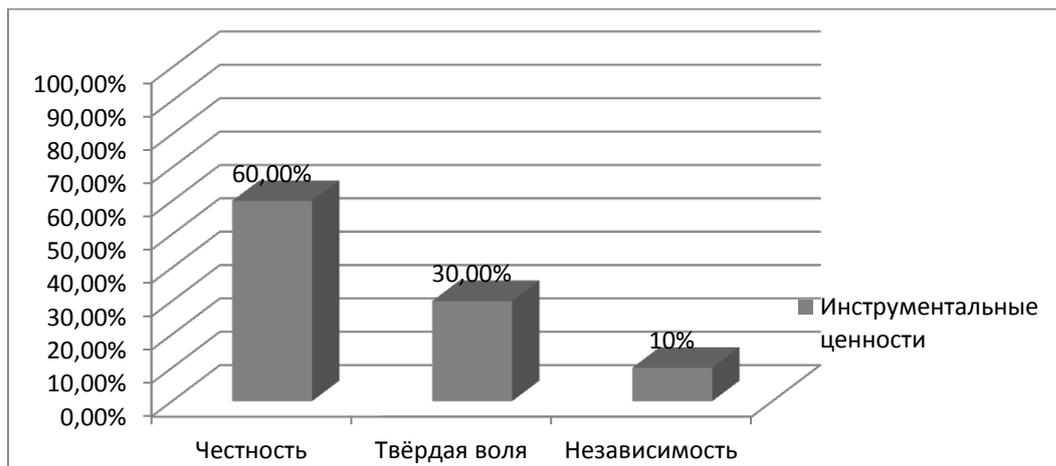


Рисунок 5. Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике М. Рокича «Ценностные ориентации»

Это говорит о том, что большинство учащихся ориентируются на стандартные общественные ценности, как терминальные, так и на инструментальные. Преобладание среднего развития смысложизненных ориентаций, выявленных при обработке методики СЖО и стандартизированных ценностях в методике Рокича, может свидетельствовать о том, что на формирование смысложизненных ориентаций у учащихся в большой степени повлияло общество и стандартные для него ценности. Так как формирование смысложизненных ориентаций в этом возрасте только начинает свой путь, учащиеся ориентируются на предложенные, а не на индивидуальные ценности, которые осознаются в процессе развития СЖО. Так же, надо отметить, что как в выборе и терминальных ценностей, так и выборе инструментальных ценностей, преобладали те ценности, которые ориентированы на внешнюю реализацию, а не на личностный рост. Наименее популярными были позиции, связанные с окружающим миром личности. Это может быть связано с особенностями возраста учащихся, для которых приоритетнее всего сейчас реализовать себя в профессиональном плане, найти свое место в обществе.

## Выводы по главе 2

Исследование развития смысложизненных ориентаций у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительном, опытно-экспериментальном, контрольно-обобщающем. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие теоретические методы исследования: анализ литературы, синтез, целеоплавание, моделирование. Так же были использованы эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирование по следующим методикам: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Исследование проводилось в 2018 году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №1" г. Чебаркуля Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовал десятый класс, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет. Из них 19 девочек и 11 мальчиков.

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления наличного уровня всех показателей сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков. Это говорит о том, что большинство учащихся ориентируются на стандартные общественные ценности, как терминальные, так и на инструментальные.

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике СЖО Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе свидетельствуют о том, что большинство старших подростков имеют средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций. Средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций говорит об увеличивающемся показателе, который характеризует развитие смысложизненных ориентаций в данный момент. Это характеризуется улучшением способности восприятия и ясности в отношении ситуации, обогащением эмоционального внутреннего мира и внутренней способностью

чувствовать ценностные основания, ростом ясности и прочности в формировании суждения и нахождении решения, ответственности и включенности, доступностью открытости миру, степенью решимости и ответственности за жизнь.

Результаты по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича показали, что для учащихся наиболее приоритетны следующие ценности: счастливая семейная жизнь, здоровье, активная деятельностная жизнь (терминальные ценности), а так же честность, твёрдая воля и независимость (инструментальные ценности).

Преобладание среднего развития смысложизненных ориентаций, выявленных при обработке методики СЖО и стандартизированных ценностях в методике Рокича, может свидетельствовать о том, что на формирование смысложизненных ориентаций у учащихся в большой степени повлияло общество и стандартные для него ценности. Так как формирование смысложизненных ориентаций в этом возрасте только начинает свой путь, учащиеся ориентируются на предложенные, а не на индивидуальные ценности, которые осознаются в процессе развития СЖО.

### **Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование развития смысложизненных ориентаций у старших подростков**

#### **3.1. Психолого-педагогическая программа развития смысложизненных ориентаций у старших подростков**

Цель программы: способствовать развитию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Задачи программы:

1. Установление контакта с участниками развивающей программы;
2. Определение жизненных целей, задач и ожидаемого результата;
3. Формирование ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути;
4. Формирование ценностей самореализации.

Целевая группа: учащиеся 11 класса.

Формы работы:

- Диагностирование;
- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Психологокоррекционное воздействие;

Программа рассчитана на 10 занятий.

Продолжительность одного занятия по 60 минут, регулярность встреч – не реже двух раз в неделю. Каждое занятие состоит из разминки, основной части, представленной одним или двумя наиболее значимыми упражнениями, и заключительной части-подведения итогов, прощания, заполнения анкет.

Требования к помещению для занятий предполагают наличие:

- пространства, достаточного как для обсуждения в кругу участников, так и для игр с перемещениями;
- сидячих мест для участников;
- настенной доски для наглядной схематизации некоторых обсуждаемых моментов;

Структура проведения занятий:

Ритуал приветствия, роль определения эмоционально-позитивного контакта психолога с обучающимися, ориентированности на ровесников, и заканчивается обрядом прощания. Это объединяет детей, создается атмосфера группового доверия.

Разминка содержит упражнения, помогающие детям подготовиться к работе, увеличивают степень их инициативности и содействует развитию сплоченности группы.

Главная часть занятия содержит в себе психотехнические игры, упражнения, приемы, которые направлены на решение важных задач тренинга. Предпочтение отдается моделированию стандартов поведения, позволяющим справиться с тревожностью и увеличить поведенческий запас ребенка.

Работа в группе в рамках нашего эксперимента характеризовалась руководством определенными правилами, вырабатываемыми каждой группой отдельно. Независимо от возможных вариаций данные правила всегда содержали:

1. Положение об активности. Данный пункт предполагал участие во всех предлагаемых в ходе занятий упражнениях и активное обсуждение собственных переживаний и впечатлений;

2. Положение о конфиденциальности. Предполагает неразглашение всего, что происходит в ходе занятий, выполняет две функции: повышение чувства доверия участников друг к другу и сплочение группы на основании ощущения: «У нас есть то, что вы не знаете». Данный принцип не запрещает участникам рассказывать о своих чувствах и переживаниях;
3. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. В ходе работы каждый участник должен учитывать интересы других людей, их желание или нежелание менять свои установки и принципы. Согласно данному положению действует и правило «Говори за себя», что помогает изначально направить рефлексивность чувств и переживаний на собственный опыт, а не искать причину тех или иных событий в поведении других людей;
4. Принцип действия «здесь и теперь». Обсуждались наиболее актуальные ситуации, находящие отражение в сегодняшней жизни участников. Согласно данному правилу, ребята учились абстрагироваться от внешних раздражителей на время участия в программе, что само по себе способствовало развитию рефлексивных навыков.

Планируемый результат:

- 1.) Осознание активности в саморазвитии
- 2.) Осознание собственной индивидуальности
- 3.) Выработка и осознание собственных ценностей
- 4.) Совершенствование процесса целеполагания
- 5.) Осознание своих достижений
- 6.) Осознание ответственности за свою жизнь
- 7.) Развитие мотивации достижения
- 8.) Осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста

Механизм реализации:

1 этап – входная диагностика: Среди учащихся проводится диагностирование смысло-жизненных ориентаций. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи

психокоррекционной работы со студентами по развитию смысложизненных ориентаций.

2 этап – социально-психологическое воздействие: Проводятся социально – психологические мероприятия по формированию смысложизненных ориентаций. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию тренинговых занятий.

3 этап – повторная диагностика: заключительное социально-психологическое обследование студентов после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы развития смысложизненных ориентаций старших подростков

#### Занятие 1

Цель: Выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к активной работе, к проявлению и появлению собственного мнения.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Я не один в этом мире»

Групповая дискуссия

Упражнения:

1. «Имя». Цель упражнения: Знакомство участников друг с другом и проявление базового уровня рефлексии.
2. «Рисование себя» Цель упражнения: Расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе.

## Занятие 2

Цель: Осознание собственной неповторимости. Развитие рефлексии на уровне «Я – человек»

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Но я – особенный»

Групповое обсуждение

Упражнения:

- 1.«В картинной галерее». Цель упражнения: Осознание собственной неповторимости
- 2.«50 лет вежливости». Цель упражнения: Развитие рефлексии на уровне «Я – человек»

## Занятие 3

Цель: Осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в социуме.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Осознание своего места в социуме»

Групповое обсуждение

Упражнения:

1. «Мои достижения». Цель упражнения: Осознание результативности своей жизни
2. «Мой жизненный путь». Цель упражнения: Рассмотрение различных жизненных перспектив, осознание возможности профессионального и личностного роста, представление реальной жизненной цели и пути ее достижения рефлексия мыслей.

## Занятие 4

Цель: Осознание достижений и радости преодоления.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Мои достижения»

Групповое обсуждение

Упражнения:

Лестница достижений. Цель упражнения: Осознание достижений, совершенствование техники целеполагания

## Занятие 5

Цель: Определение личностных смыслов и ценностей

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Мои ценности»

Групповое обсуждение

Упражнения:

«Мои ценности» Цель упражнения: Осознание своих ценностей

## Занятие 6

Цель: Формирование активности в саморазвитии

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Жизненный путь человека»

Групповое обсуждение

Упражнения:

«Прошлое настоящее – будущее» Цель упражнения: Исследование себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем

### Занятие 7

Цель: Осознание ответственности за свой жизненный путь

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Моя ответственность»

Групповое обсуждение

Упражнения:

«Волшебная лавка» Цель упражнения: Осознание ответственности за свой жизненный путь

### Занятие 8

Цель: Сформирование у учащихся способности к самостоятельному выбору и целедостижению.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Я готов к преодолению трудностей»

Групповое обсуждение

Упражнения:

«Путь к цели» Цель упражнения: Выбор средств для достижения цели

### Занятие 9

Цель: Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Моё будущее»

Групповое обсуждение

Упражнения:

«Кино» Цель упражнения: Формирование представления о себе, как о личности, способной влиять на собственную жизнь, визуализирование целей

### Занятие 10

Цель: Обратная связь участников, отреагирование чувств друг к другу, подведение итогов работы в группе, обмен замечаниями и пожеланиями.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Пожелание друг другу»

Групповая дискуссия

“Чемодан в дорогу” Цель упражнения: Обратная связь участников, отреагирование чувств друг к другу.

Таким образом, программа представляет собой тренинговые занятия, которые нацелены на повышение уровня смысложизненных ориентаций у старших подростков. Были использованы такие формы работы, как индивидуальные задания, групповое обсуждение, дискуссии, проективные техники. Программа была реализована в три этапа: диагностика, в ходе которой был выявлен изначальный уровень смысложизненных ориентаций старших подростков, социально-психологическое воздействие (организация тренинговых занятий) и повторная диагностика, где были выявлен уровень смысложизненных ориентаций старших подростков после реализации психолого-педагогической программы.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После констатирующего эксперимента исследования уровня смысложизненных ориентаций у старших подростков, была проведена контрольная диагностика.

Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика по методикам исследования «Тест смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, а так же по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Результаты исследования терминальных ценностей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича представлены на рисунке 6.

Результаты исследования терминальных ценностей учащихся

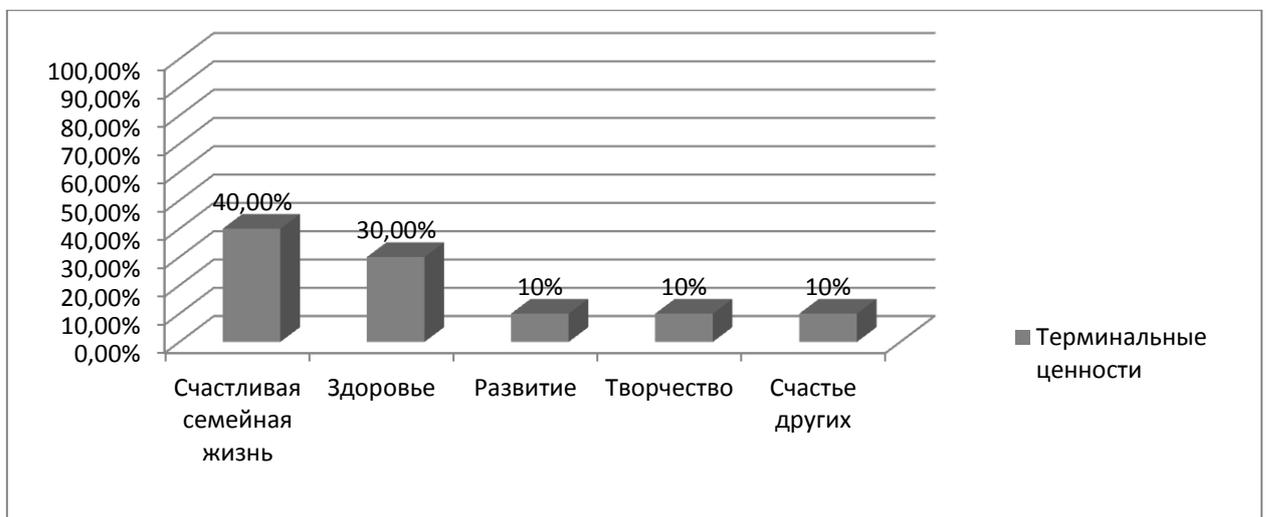


Рис.6. Результаты исследования по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» по шкале «Терминальные ценности»

Как видно на рис. 6, в ценностях-целях первое место занимает счастливая семейная жизнь 40% (12 чел.), затем здоровье 30% (9 чел). Далее, ценности наибольшего предпочтения – развитие 10% (3 чел.), творчество

10% (3 чел.), счастье других 10% (3 чел.). Развитие в данном случае обозначает позитивные изменения в личности как результат внутренних процессов и внешних воздействий. Для развития характерно то, что это целенаправленная работа. Увеличение показателей СЖО тесно связано с появлением этой ценности – только целенаправленно можно изменить свою жизнь, ставить цели, добиваться результатов, и всё это будет характеризовать развитие личности.

Процесс творчества связан с созданием чего-то нового, а не воспроизводством старого. Творческое мышление отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением. Появление этого показателя связано с планируемыми результатами психолого-педагогической программы – осознание собственной индивидуальности. Через процесс творчества личность осознает и выражает себя, а так же познает мир. Происходит осмысливание собственной индивидуальности, что важно для смысло-жизненной направленности личности.

Появление такой ценности как «счастье других людей» связано с реализацией учащихся в сфере межличностных отношений, произошла переоценка ценностей.

Таким образом, среди терминальных ценностей обнаруживается направленность испытуемых на ценности личной жизни и ценности личностной самореализации. Ценности «развитие», «творчество» и «счастье других людей» стали иметь большее значение. Это связано с тем, что в ходе реализации психолого - педагогической программы учащиеся начали осознавать и расценивать себя как личность, способную контролировать и влиять на свою жизнь, быть её активным участником, быть уверенным, что всё зависит от них самих. Это выражается и в появлении такой ценности, как развитие (целенаправленное изменение себя), и творчестве (создание чего-то нового, изменение окружающего мира).

Результаты исследования инструментальных ценностей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича представлены на рисунке 7.

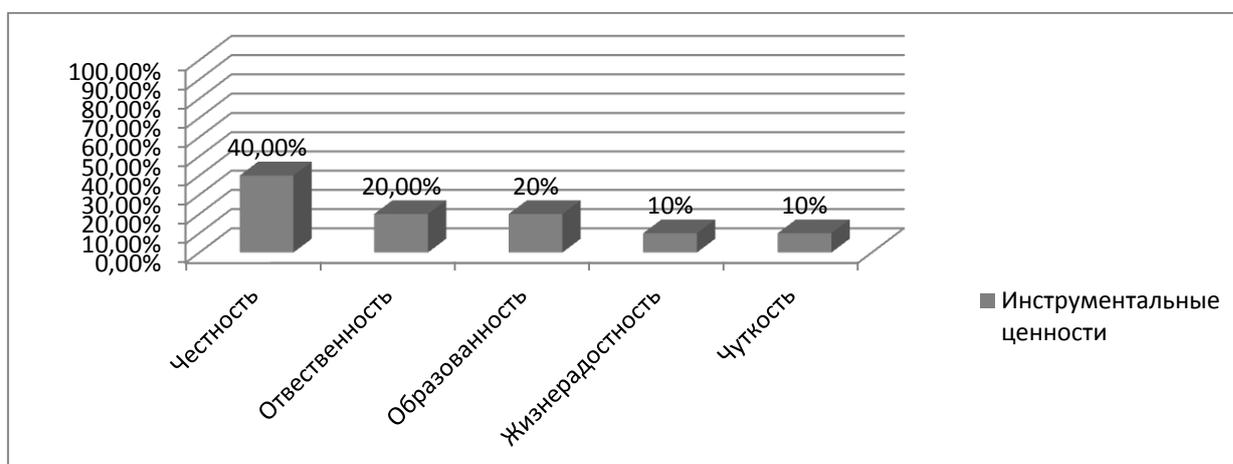


Рис.7. Результаты исследования по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» по шкале «Инструментальные ценности»

Как видно из таблицы 10, в инструментальных ценностях самое приоритетное место занимает честность (40%). Второе место занимают ответственность (20%) и образованность (20%). На третьем месте – жизнерадостность (10%) и чуткость (10%). Честность остается наиболее приоритетной ценностью. В наиболее предпочтительные ценности добавилось такая ценность, как ответственность – учащиеся стали относиться к себе, как к «хозяевам» своей жизни, пришло осознание того, что они управляют своей жизнью и несут ответственность за свои поступки. Так же появились такие ценности, как образованность и жизнерадостность. Первая ценность непосредственно связана с целями в жизни, профессиональной сферой, вторая – с эмоциональной насыщенностью собственной жизни. Это означает прямую взаимосвязь с увеличением значения показателей методики СЖО Леонтьева – «цели в жизни» и «процесс жизни». Более приоритетными стали такие ценности, как чуткость – в ходе реализации программы испытуемые изменили отношение не только к собственной жизни, но и к окружающему их миру.

Результаты исследования методике «смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы представлены на рисунке 8., таблице Приложения 1.

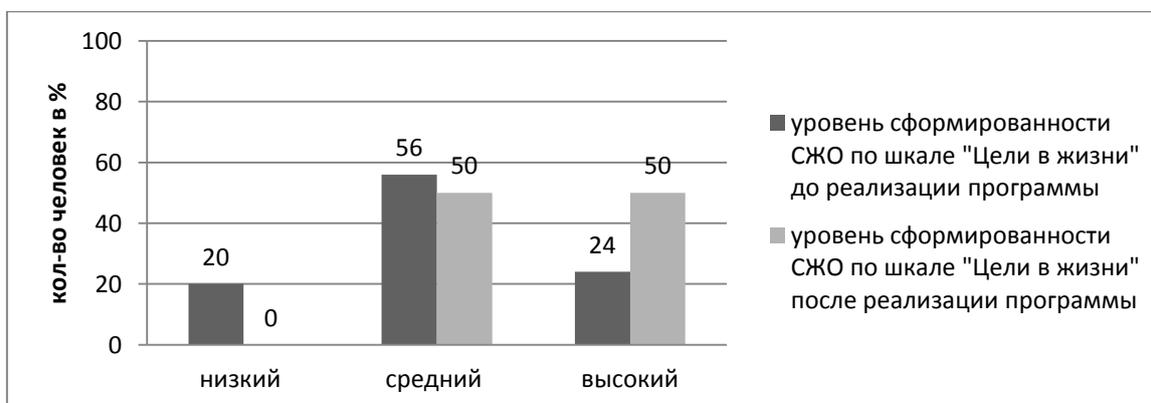


Рис.8. Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Цели в жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы.

Анализ результатов, представленных на рис. 6. показал, что после реализации программы в методике СЖО по шкале «Цели в жизни» у учащихся остались два показателя – средний и высокий. Средний показатель является растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и, вследствие реализации программы, могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Высокий показатель характеризуется целеустремленностью учащихся, владения ими процесса целеполагания. Низкий показатель по данной шкале отсутствует. Это свидетельствует о том, что в ходе программы у учащихся были сформированы определенные навыки процесса целеполагания, которые дали положительную динамику в формировании СЖО.

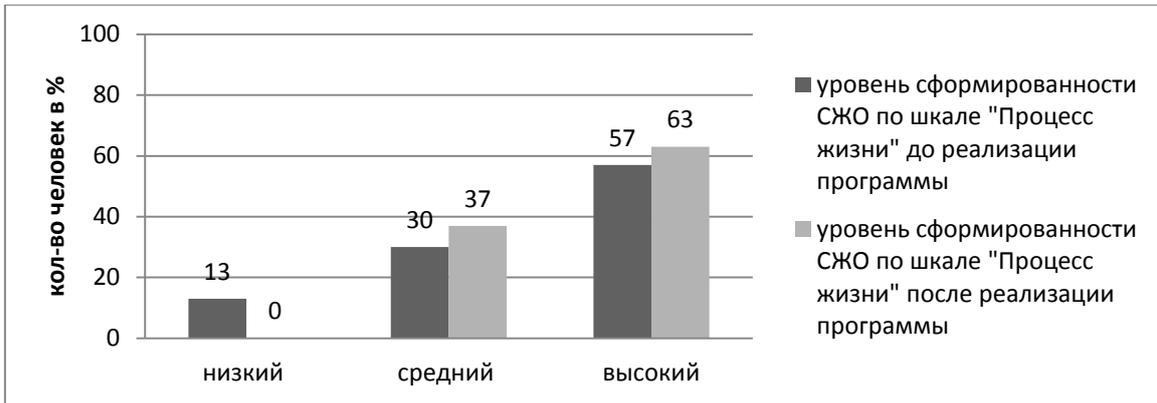


Рис.9. Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы.

Анализ результатов, представленных на рис. 9. показал, что после реализации программы средний уровень удовлетворенностью собственной жизни у учащихся увеличился на 7%, а высокий показатель увеличился на 6%, тогда как низкий уровень сформированности СЖО отсутствует, что свидетельствует о положительной динамике, изменении отношения у учащихся к своей жизни. Средний показатель испытуемых говорит о том, что для них характерен растущий показатель. После реализации программы учащиеся начали более осмысленно относиться к своей жизни, пересмотрели собственное влияние на свою жизнь и её насыщенность. Высокий показатель означает, что у большинства учащихся оценивают свою жизнь как эмоционально насыщенную, которая их полностью удовлетворяет.

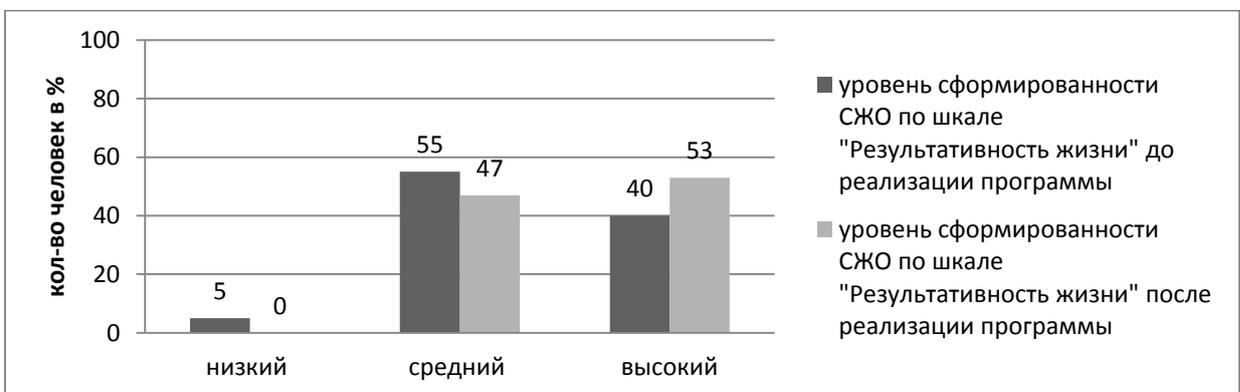


Рис.10. Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы.

Анализ результатов, представленных на рис. 10. показал, что после реализации программы средний уровень удовлетворённости самореализацией учащихся уменьшился на 8%, а высокий показатель увеличился на 13 %, тогда как низкий уровень по данной шкале отсутствует, что свидетельствует о переосмыслении учащимся результатов, достижений собственной жизни, изменению отношения к собственному прошлому. Таким образом, большинство испытуемых удовлетворены собственной самореализацией.

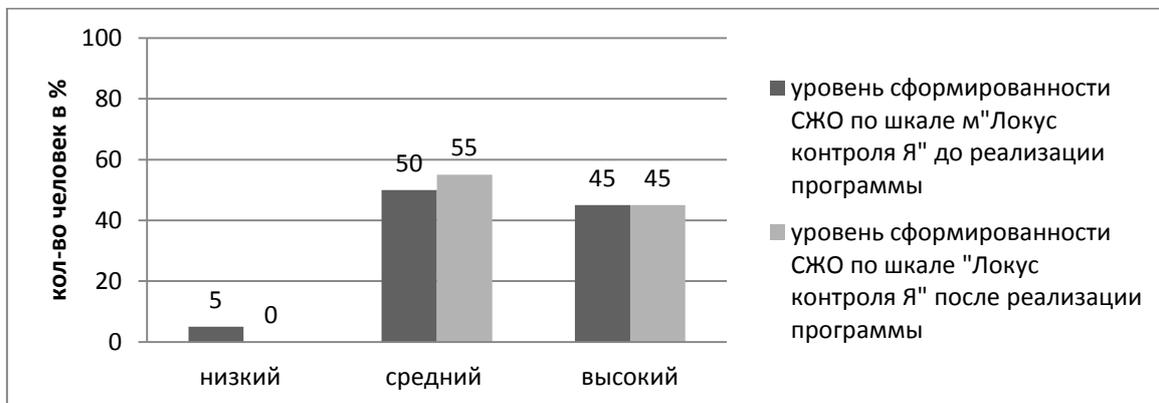


Рис.11. Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Локус контроля Я» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

Анализ результатов, представленных на рис. 11. показал, что после реализации программы средний уровень по данной шкале у учащихся увеличился на 5%. Средний показатель говорит о том, что учащиеся только начинают осознавать себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора, и в ходе взросления и работы над собой они будут выстраивать свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Наблюдается положительная динамика перехода из низкого уровня в средний. Высокий показатель остался неизменным.

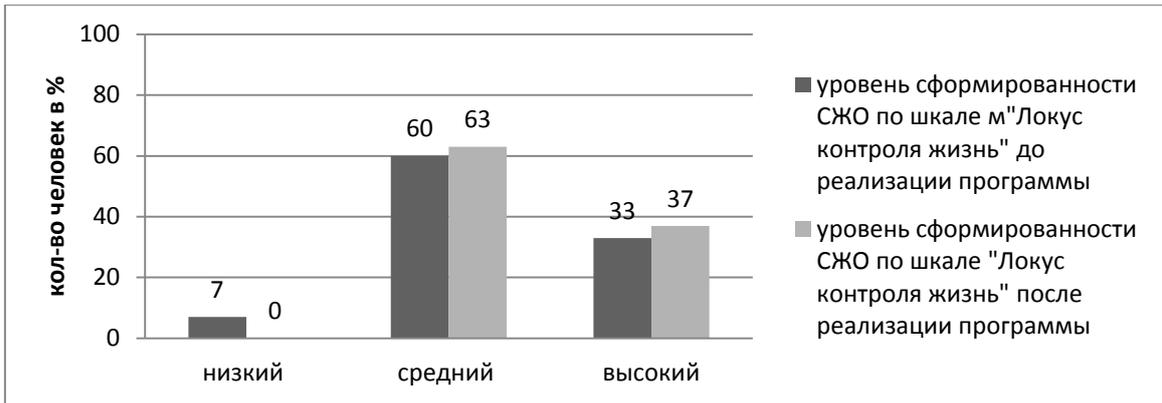


Рис.12. Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Управляемость жизни» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы.

Анализ результатов, представленных на рис. 12. показал, что после реализации программы средний уровень по данной шкале у учащихся увеличился на 3%, высокий показатель увеличился на 7%, тогда как низкий уровень по данной шкале отсутствует. Это может свидетельствовать о том, что в ходе реализации программы учащиеся переосмыслили степень влияния своих сил на свой жизненный путь, приобрели навыки свободного принятия решения, воплощение их в жизнь.

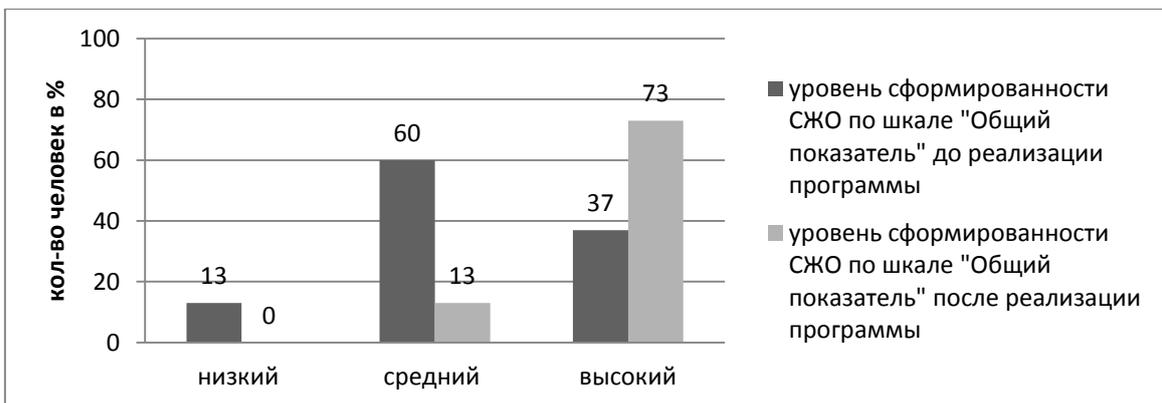


Рис.13. Результаты исследования общего показателя осмысленности жизни по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы.

Анализ результатов, представленных на рис. 13. показал, что после реализации программы средний уровень сформированности СЖО уменьшился на 47 %, высокий уровень сформированности СЖО увеличился на 36 %, что свидетельствует об успешной реализации данной программы.

Низкий показатель отсутствует. Высокий уровень свидетельствует о том, что учащиеся считают свою жизнь осмысленной, имеют собственные цели и владеют процессом целеполагания, удовлетворены собственной жизнью, уверены в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов.

Для статистической проверки гипотезы исследования о том, что уровень развития смысложизненных ориентаций может измениться в результате реализации психолого-педагогической программы, выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели уровня развития смысложизненных ориентаций до и после реализации программы по тесту Смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев) (Таблица 12. Приложение 4).

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей развития смысложизненных ориентаций не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей смысложизненных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

$$T_{эмп} = 0$$

$$n = 30$$

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$$

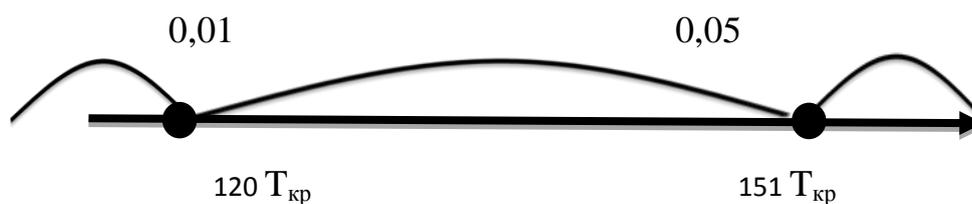


Рисунок 14. Ось значимости

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$ . при  $p=0,05$ , значит, мы принимаем  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей смысложизненных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень развития старших подростков изменился в результате реализации психолого-педагогической программы. Гипотеза исследования доказана.

### 3.3. Рекомендации педагогам и родителям по развитию смысложизненных ориентаций старших подростков

Сотрудничество учителя со школьным психологом позволяет расширить возможности педагогического взаимодействия с целью развития у учащихся способностей к рефлексии, целеполаганию, развитию смысложизненных ориентаций.

Как отмечает И.В. Ульянова, педагог, тактично используя диагностические методики самопознания, педагог помогает подростку увидеть себя, черты своего характера. Подрастающий человек получает возможность задуматься о существующих человеческих потребностях и проанализировать свои потребности. Получая развёрнутую картину своей личности, подросток размышляет о своём месте в жизни, о смысле жизни; проверяет себя, включаясь в разрешение жизненных ситуаций-проб. Педагог, являясь активным союзником подростка в расширении самосознания, становится и активным союзником в создании его ценностей. Правильно построенный информационный аспект занятий позволяет активно влиять на подростка, его нравственность, культуру и жизненные установки.

Как отмечают И.Ф. Исаев, В.С. Селиванов, Е.Н. Шиянов, опыт эмоционально-ценностного отношения к миру предполагает воздействие на эмоциональную сферу подростков, формирование мотивации, системы ценностей старшего подростка.

Соответственно, с этой целью педагог должен определить и реализовать стратегию воспитания, в которой гармонично сочетаются два источника: социальный опыт человечества (реальный мир) и сам ребенок, его субъектные потребности, представления и способности; выбранная стратегия определяет технологию, содержание, методы, формы и средства воспитания. Воспитание, прежде всего, связано с построением развивающих форм деятельности, а также организацией отношений и взаимоотношений между всеми его участниками. Подросток открыт освоению самых разных видов деятельности, если его удовлетворяют при этом складывающиеся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, если он чувствует себя принятым и признанным окружающими.

В практической работе с подростками рекомендуется использовать методы обучения и воспитания, имеющие значение для формирования смысло-жизненных ориентаций личности: тренинг, индивидуальная беседа с исповедальным актом, групповая беседа рефлексивного характера, беседы о великих людях, самопрезентация, иллюстрирование притч, сказок, произведений русских и советских писателей и т.п., создание художественного образа своих «Я», сюжетно-ролевая игра, игра-фантазия, игра-размышление, упражнения-ассоциации, решение нравственных задач. Согласно взглядам Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, игровые методы прикладной психологии и педагогики основаны на идее реального влияния игровой деятельности на формирование личности. Базовым и центрирующим психологическим механизмом гармоничного развития подростка в его взаимодействии с миром сверстников, взрослых и обществом в целом выступает личностное достоинство. Как утверждают ученые (Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев и др.), его психологическая основа начинает формироваться с первых дней жизни ребенка, когда он ощущает себя своеобразным центром окружающего мира. В ощущениях, вызываемых заботой и вниманием окружающих, закладывается основа нравственной самооценки ребенка, отношение к себе как безусловной ценности.

В дальнейшем на это первичное отношение к себе начинают накладываться всякого рода «стоимостные» оценки, сформировавшиеся в семье и в культуре общества. Взрослые начинают оценивать ребенка с точки зрения успешности освоения им какой-либо деятельности, соответствия его поведения моральным нормам и пр. При этом, формируя моральную самооценку ребенка, взрослые могут не замечать, как взаимодействуют в его душе потребность в сохранении отношения к себе как к безусловной ценности и «стоимостные» оценки социума.

Воспитательная задача – создание таких условий, когда мотивация достижения (безусловно, мощный двигатель освоения деятельности) не вступает в противоречия с потребностью ребенка в поддержании на оптимальном уровне его личностного достоинства. В подростковом возрасте эта задача становится особенно актуальной [13].

С.И. Раманаускайте, изучая особенности формирования смысложизненных ориентаций личности ученика в педагогическом взаимодействии, выделила основные аспекты:

- создание ценностного пространства, способствующего формированию смысложизненных ориентаций подростка;
- актуализация личностно-утверждающих ситуаций: внешних (диалогизация, проблематизация педагогического процесса) и внутренних (критическое мышление, потребности, смысловые установки), развивающих «Я-концепцию» подростка с помощью механизмов самовыражения, самопознания, рефлексии и целеполагания;
- обеспечение педагогического взаимодействия (педагог – подросток - родители) на принципах целевой обусловленности, рефлексивной деятельности, осознанной перспективы.
- создание ценностного пространства, способствующего формированию смысложизненных ориентаций подростка;
- актуализация личностно-утверждающих ситуаций: внешних (диалогизация, проблематизация педагогического процесса) и внутренних (критическое

мышление, потребности, смысловые установки), развивающих «Я-концепцию» подростка с помощью механизмов самовыражения, самопознания, рефлексии и целеполагания;

- обеспечение педагогического взаимодействия (педагог – подросток – родители) на принципах целевой обусловленности, рефлексивной деятельности, осознанной перспективы[2].

Очень важный вклад в развитие смысложизненных ориентаций подростков вносит семья, и ее окружение. В зависимости от ориентированности подростка на определенные образцы взрослости происходит формирование жизненных ценностей, общее направление в формировании личности подростка. Подросток осваивает мир взрослых семьи: нормы, ценности, общественные требования, способы поведения, на основе чего формируется мировоззрение.

Непосредственные воспитатели – родители, учителя – должны помогать подростку осваивать ценности мира взрослых, создавать для этого условия, целенаправленно воздействовать на развитие смысложизненных ориентаций. Это обеспечит планомерное и разносторонне развитие личности подростка, иначе он будет ориентирован на опыт товарищей, знакомых и других взрослых, что может привести к искаженному восприятию основ мироустройства. Подросток входит в мир взрослых и усваивает его ценности разными путями: подражая внешним признакам взрослости, равняясь на качества «настоящего мужчины», «настоящей женщины», имея взрослого образцом в деятельности, занимаясь познавательной деятельностью и т.д. Итак, формирование системы личных ценностей определяет цели, направление и содержание деятельности, критерии оценок и самооценок. Оно происходит под руководством непосредственных воспитателей (родители, учителя) или самостоятельно, с помощью друзей и других взрослых. От того, насколько дети будут подготовлены к жизни, зависит их жизнь. Взрослые должны помочь детям в решении их проблем и в тоже

время они должны научить несовершеннолетних решать свои проблемы и выбирать свой жизненный путь самостоятельно.

Важны интересы и способности подростка. Родитель может помогать ему советами, правильно направить его. Не рекомендуется оставлять последнее слово за собой, пусть этот выбор останется за подростком. Некоторые родители заставляют идти детей к тем идеалам, которых придерживаются сами. Убеждения типа: «у меня не получилось, зато получится у него» неправильное, так как у ребенка могут быть другие идеалы и, выбрав предложенную вами профессию, он может быть несчастен всю жизнь.

Некоторые профессии, например, относящиеся к искусству, требуют особых способностей и одаренности. Нельзя забывать, что профессия, не соответствующая умениям и способностям вашего ребенка, сделает его несчастным и неудачливым. Никогда родитель не должен сравнивать своих детей с другими. Как известно, люди отличаются друг от друга по своим личностным качествам, также как ростом, цветом глаз и т.д. Не могут быть одинаковыми и их успехи. Родители должны помнить, что подросток не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими. Нельзя искать поводов похвастаться своим ребенком. Ссоры и разногласия между родителями также могут отрицательно повлиять на его психику и мировоззрение. Не следует оказывать на подростков психологическое давление. Некоторые родители, пытаясь активизировать ребенка, начинают описывать страшные картины, что с ним будет, если он не сдаст экзамен. Очень важно, чтобы старший подросток чувствовал себя уверенно и смог правильно сделать свой жизненный выбор. Таким образом, учителя и родители должны помогать подростку осваивать ценности мира взрослых, создавать для этого условия, целенаправленно воздействовать на развитие смысло-жизненных ориентаций.

### Выводы по главе 3.

Целью психолого-педагогической программы являлось способствование развитию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

В ходе реализации программы были реализованы следующие задачи:

1. Установление контакта с участниками развивающей программы;
2. Определение жизненных целей, задач и ожидаемого результата;
3. Формирование ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути;
4. Формирование ценностей самореализации.

Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика по методикам СЖО Д.А. Леонтьева, а так же по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Результаты повторного проведения диагностики СЖО Д.А. Леонтьева по шкале «Цели в жизни» показали, что после реализации программы в методике СЖО по шкале «Цели в жизни» у учащихся остались два показателя – средний и высокий. Средний показатель является растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и, вследствие реализации программы, могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Низкий показатель по данной шкале отсутствует. Это свидетельствует о том, что в ходе программы у учащихся были сформированы определенные навыки процесса целеполагания, которые дали положительную динамику в формировании СЖО.

По шкале «процесс жизни» после реализации программы средний уровень удовлетворенностью собственной жизни у учащихся увеличился на 7%, а высокий показатель увеличился на 6%, тогда как низкий уровень сформированности СЖО отсутствует, что свидетельствует о положительной динамике, изменении отношения у учащихся к своей жизни.

По шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» после реализации программы средний уровень удовлетворённости самореализацией учащихся уменьшился на 8%, а высокий показатель увеличился на 13 %, тогда как низкий уровень по данной шкале отсутствует, что свидетельствует о переосмыслении учащимся результатов, достижений собственной жизни, изменению отношения к собственному прошлому. Таким образом, большинство испытуемых удовлетворены собственной самореализацией.

По шкале «Локус контроля Я» после реализации программы программы средний уровень по данной шкале у учащихся увеличился на 5%. Средний показатель говорит о том, что учащиеся только начинают осознавать себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора, и в ходе взросления и работы над собой они будут выстраивать свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Наблюдается положительная динамика перехода из низкого уровня в средний. Высокий показатель остался неизменным.

По шкале «Управляемость жизни» после реализации программы средний уровень по данной шкале у учащихся увеличился на 3%, высокий показатель увеличился на 7%, тогда как низкий уровень по данной шкале отсутствует. Это может свидетельствовать о том, что в ходе реализации программы учащиеся переосмыслили степень влияния своих сил на свой жизненный путь, приобрели навыки свободного принятия решения, воплощение их в жизнь.

По общей шкале СЖО после реализации программы средний уровень сформированности СЖО уменьшился на 47 %, высокий уровень

сформированности СЖО увеличился на 36 %, низкий показатель отсутствует, что свидетельствует об успешной реализации данной программы.

Результаты повторного проведения диагностики «Ценностные ориентации» М. Рокича показали, что Среди терминальных ценностей обнаруживается направленность испытуемых на ценности личной жизни и ценности личностной самореализации. Ценности «развитие», «творчество» и «счастье других людей» стали иметь большее значение. Это связано с тем, что в ходе реализации психолого - педагогической программы учащиеся начали осознавать и расценивать себя как личность, способную контролировать и влиять на свою жизнь, быть её активным участником, быть уверенным, что всё зависит от них самих. Это выражается и в появлении такой ценности, как развитие (целенаправленное изменение себя), и творчестве (создание чего-то нового, изменение окружающего мира).

В инструментальных ценностях самое приоритетное место занимает честность (40%). Второе место занимают ответственность (20%) и образованность (20%). На третьем месте – жизнерадостность (10%) и чуткость (10%). Честность остается наиболее приоритетной ценностью. В наиболее предпочтительные ценности добавилось такая ценность, как ответственность – учащиеся стали относиться к себе, как к «хозяевам» своей жизни, пришло осознание того, что они управляют своей жизнью и несут ответственность за свои поступки. Так же появились такие ценности, как образованность и жизнерадостность. Первая ценность непосредственно связана с целями в жизни, профессиональной сферой, вторая- с эмоциональной насыщенностью собственной жизни. Это означает прямую взаимосвязь с увеличением значения показателей методики СЖО Леонтьева – «цели в жизни» и «процесс жизни». Более приоритетными стали такие ценность как чуткость - в ходе реализации программы испытуемые изменили отношение не только к собственной жизни, но и к окружающим их миру.

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики СЖО Д.А. Леонтьева. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости и поэтому принимается гипотеза  $H_0$ . Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Таким образом, математическая обработка результатов по методике СЖО Д.А. Леонтьева показала изменение в уровне смысложизненных ориентаций у старших подростков. Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков привела к улучшению показателей смысложизненных ориентаций у старших подростков. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась.

## Заключение

Смысложизненные ориентации представляют собой способ конструирования человеком собственной жизни в соответствии с присущей ему системой ценностей, смыслов, целей. Они выражаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других аспектах сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие. Выделяют шесть видов смысловых структур: личностные смыслы и смысловые установки конкретной деятельности; мотивы, смысловые конструкты и диспозиции, которые образуют ценности, выступающие смыслообразующими по отношению ко всем остальным структурам. Смысл жизни — это избираемая личностью наивысшая ценность или главенствующая идея, служению которой человек готов посвятить свою жизнь. Мировоззрение — общее понимание природы, общества, человеческих отношений и ценностное отношение к ним. Смысложизненная ориентация — это состояние направленности личности на достижение смысложизненных ценностей и смысла жизни.

Старший подростковый возраст является одним из самых ответственных периодов формирования личности, который включает осознание смысла жизни и ее целей. В данном возрасте смысложизненные ориентации только начинают формироваться. Формирование смысложизненных ориентаций зависит от формирования самоопределения, «Я» - концепции и рефлексии. Особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков заключается в преобладании значения профориентации в их жизни, а так же в расхождении у старших подростков в установках и ценностях.

Исследование развития смысложизненных ориентаций у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительном, опытно-экспериментальном, контрольно-обобщающем. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие теоретические

методы исследования: анализ литературы, синтез, целеоплагание, моделирование. Так же были использованы эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирование по следующим методикам: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Исследование проводилось в 2018 году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №1" г. Чебаркуля Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовал десятый класс, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет. Из них 19 девочек и 11 мальчиков.

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления наличного уровня всех показателей сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков. Это говорит о том, что большинство учащихся ориентируются на стандартные общественные ценности, как терминальные, так и на инструментальные.

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике СЖО Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе свидетельствуют о том, что большинство старших подростков имеют средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций. Средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций говорит об увеличивающемся показателе, который характеризует развитие смысложизненных ориентаций в данный момент. Это характеризуется улучшением способности восприятия и ясности в отношении ситуации, обогащением эмоционального внутреннего мира и внутренней способностью чувствовать ценностные основания, ростом ясности и прочности в формировании суждения и нахождении решения, ответственности и включенности, доступностью открытости миру, степенью решимости и ответственности за жизнь.

Результаты по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича показали, что для учащихся наиболее приоритетны следующие ценности: счастливая семейная жизнь, здоровье, активная деятельностьная жизнь (терминальные ценности), а так же честность, твёрдая воля и независимость (инструментальные ценности).

Преобладание среднего развития смысложизненных ориентаций, выявленных при обработке методики СЖО и стандартизированных ценностях в методике Рокича, может свидетельствовать о том, что на формирование смысложизненных ориентаций у учащихся в большой степени повлияло общество и стандартные для него ценности. Так как формирование смысложизненных ориентаций в этом возрасте только начинает свой путь, учащиеся ориентируются на предложенные, а не на индивидуальные ценности, которые осознаются в процессе развития СЖО.

Целью психолого-педагогической программы являлось способствование развитию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

В ходе реализации программы были реализованы следующие задачи:

1. Установление контакта с участниками развивающей программы;
2. Определение жизненных целей, задач и ожидаемого результата;
3. Формирование ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути;
4. Формирование ценностей самореализации.

Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика по методикам СЖО Д.А. Леонтьева, а так же по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Результаты повторного проведения диагностики СЖО Д.А. Леонтьева по шкале «Цели в жизни» показали, что после реализации программы в методике СЖО по шкале «Цели в жизни» у учащихся остались два показателя – средний и высокий. Средний показатель является растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и, вследствие реализации программы, могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Низкий показатель по данной шкале отсутствует. Это свидетельствует о том, что в ходе программы у учащихся были сформированы определенные навыки процесса целеполагания, которые дали положительную динамику в формировании СЖО.

По шкале «процесс жизни» после реализации программы средний уровень удовлетворенностью собственной жизни у учащихся увеличился на 7%, а высокий показатель увеличился на 6%, тогда как низкий уровень сформированности СЖО отсутствует, что свидетельствует о положительной динамике, изменении отношения у учащихся к своей жизни.

По шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» после реализации программы средний уровень удовлетворённости самореализацией учащихся уменьшился на 8%, а высокий показатель увеличился на 13 %, тогда как низкий уровень по данной шкале отсутствует, что свидетельствует о переосмыслении учащимися результатов, достижений собственной жизни, изменению отношения к собственному прошлому. Таким образом, большинство испытуемых удовлетворены собственной самореализацией.

По шкале «Локус контроля Я» после реализации программы программы средний уровень по данной шкале у учащихся увеличился на 5%. Средний показатель говорит о том, что учащиеся только начинают осознавать себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора, и в ходе взросления и работы над собой они будут выстраивать свою

жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Наблюдается положительная динамика перехода из низкого уровня в средний. Высокий показатель остался неизменным.

По шкале «Управляемость жизни» после реализации программы средний уровень по данной шкале у учащихся увеличился на 3%, высокий показатель увеличился на 7%, тогда как низкий уровень по данной шкале отсутствует. Это может свидетельствовать о том, что в ходе реализации программы учащиеся переосмыслили степень влияния своих сил на свой жизненный путь, приобрели навыки свободного принятия решения, воплощение их в жизнь.

По общей шкале СЖО после реализации программы средний уровень сформированности СЖО уменьшился на 47 %, высокий уровень сформированности СЖО увеличился на 36 %, низкий показатель отсутствует, что свидетельствует об успешной реализации данной программы.

Результаты повторного проведения диагностики «Ценностные ориентации» М. Рокича показали, что Среди терминальных ценностей обнаруживается направленность испытуемых на ценности личной жизни и ценности личностной самореализации. Ценности «развитие», «творчество» и «счастье других людей» стали иметь большее значение. Это связано с тем, что в ходе реализации психолого - педагогической программы учащиеся начали осознавать и расценивать себя как личность, способную контролировать и влиять на свою жизнь, быть её активным участником, быть уверенным, что всё зависит от них самих. Это выражается и в появлении такой ценности, как развитие (целенаправленное изменение себя), и творчестве (создание чего-то нового, изменение окружающего мира).

В инструментальных ценностях самое приоритетное место занимает честность (40%). Второе место занимают ответственность (20%) и образованность (20%). На третьем месте – жизнерадостность (10%) и чуткость (10%). Честность остается наиболее приоритетной ценностью. В наиболее предпочтительные ценности добавилось такая ценность, как

ответственность – учащиеся стали относиться к себе, как к «хозяевам» своей жизни, пришло осознание того, что они управляют своей жизнью и несут ответственность за свои поступки. Так же появились такие ценности, как образованность и жизнерадостность. Первая ценность непосредственно связана с целями в жизни, профессиональной сферой, вторая – с эмоциональной насыщенностью собственной жизни. Это означает прямую взаимосвязь с увеличением значения показателей методики СЖО Леонтьева – «цели в жизни» и «процесс жизни». Более приоритетными стали такие ценности как чуткость – в ходе реализации программы испытуемые изменили отношение не только к собственной жизни, но и к окружающим их миру.

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики СЖО Д.А. Леонтьева. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости и поэтому принимается гипотеза  $H_0$ . Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Таким образом, математическая обработка результатов по методике СЖО Д.А. Леонтьева показала изменение в уровне смысложизненных ориентаций у старших подростков. Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков привела к улучшению показателей смысложизненных ориентаций у старших подростков. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась.

## Библиографический список

1. Ананьев, Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста. М.: Наука, 1978. 312 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Питер, 2010. 288 с.
3. Аркаева Н.И. Ценностные ориентации студентов-психологов: теоретический анализ и итоги экспериментального исследования//Вестник Орловского государственного университета. Научный журнал. 2011. 3. – С.247-249.
4. Белова, Д.Е. Смысловое будущее в контексте профессионального самоопределения студентов-психологов: автореф. дис. канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2004. 25 с.
5. Бережковская Е.Л. Характеры интересов и самоопределение у подростков//Вестник Российского государственного гуманитарного университета.2010.- № 17 5
6. Бражникова, А.Н. Ещё раз о профессии «психолог» // Психология и школа. 2004. №4. С.31-35.
7. Бурамбаева Д.А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности//Концепт.2015.- № S1
8. Вайзер, Г.А. Психологические аспекты смысла жизни и «акме» // Вопросы психологии. 2003. №4. 110 –114с.
9. Быков, С.В. Профессиональная ответственность психолога // Вектор науки. ТГУ. 2011. №1(4) С. 15 – 16.
10. Гончар С.Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Сайт «Молодой учёный» .- 2012.[Электронныйресурс].URL:<http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/34/2495/>

11. Горьковая И.А. Исаченко Т.В. Шмыгарева В.В. Влияние макросоциальных условий на жизнь подростков//Современные проблемы науки и образования.2015.- № 1-2
12. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие.-Челябинск: ООО «Искра-Профи», 2012-230с.
13. Долгова, В.И., Ткаченко, В.А. Формирование мотивации военнопрофессиональной деятельности (курсантов военного вуза). Челябинск: АТОКСО, 2006. 205 с.
14. Долгова, В.И., Шаяхметова В.К. Инвариантность профессионально важных качеств: Монография. Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. 315с.
15. Емалетдинов Б.М. Возрастная динамика смысла жизни человека//Вестник Башкирского университета.2007.- № 3 / том 12
16. Епимахина Ю. В. Развитие личностной рефлексии как фактор формирования смысложизненных ориентаций в старшем школьном возрасте: диссертация кандидата психологических наук. Ростов-на-Дону, 2008.- 213 с.
17. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе.М.: Институт психологии РАН, 2006. 334 с
18. Забелина А.В. Проблема самоактуализации личности//Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого.2013.- № 3 (7)
19. Каунова Н.Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы). Авторефератдис. ...канд. психол. наук. – М., 2006.
20. Кашук Я.Н. Переживание смысложизненного кризиса в юношеском возрасте//Инновационные проекты и программы в образовании.2012.- № 5
21. Кашук Я. Н. Переживание смысложизненного кризиса в юношеском возрасте //Инновационные проекты и программы в образовании.2012.- №5

22. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. М.: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2007. 400с.
23. Кондратюк О.Е. Цветкова Н.А. Роль семьи в формировании системы жизненных ценностей современных подростков// Проблемы современной науки и образования. 2015.- № 11 (41)
24. Кондратюк О.Е. Зотова Р.А. Цветкова Н.А. Ценностное ядро в системе жизненных смыслов старшеклассников// Проблемы педагогики. 2015.
25. Кондратюк О.Е. Цветкова Н.А. Роль семьи в формировании системы жизненных ценностей современных подростков. [Электронный ресурс]. URL: <http://ipil.ru/images/PDF/2015/41/rol-semi-v-formirovanii-sistemy.pdf>
26. Крапивка И.А. Содержание, структура ценностных ориентаций и их формирование у подростков// Общество и право. 2011.- № 2
27. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 2005. – 304с.
28. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 2006. 575с.
29. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов 3–5-х курсов педагогических вузов / под ред. Валеева Г.Х. М.: Стерлитамак. гос. пед. ин-т, Стерлитамак, 2002. 134 с.
30. Методология психолого-педагогических исследований: учеб. пособие / под ред. Крысановой О. А. М.: «Самарский университет», 2006. 40 с.
31. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов 3–5-х курсов педагогических вузов / под ред. Валеева Г.Х. М.: Стерлитамак. гос. пед. ин-т, Стерлитамак, 2002. 134 с.
32. Методология психолого-педагогических исследований: учеб. пособие / под ред. Крысановой О. А. М.: «Самарский университет», 2006. 40 с.

33. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. СПб.: 2006.
34. Надирашвили Ш.А. О формировании и смене социальных установок личности//Вопр. психологии. 2006.-№3.-С.32-39.
35. Немов Р.С. Психология. М.: Владос, 2007. 606 с.
36. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. СПб.: Речь, 2010. 439 с.
37. Ощепков А.А. Экспериментальное исследование применения экзистенциальной психокоррекции ценностно-смысловой сферы личности девиантных подростков//Вестник Удмуртского университета.2012.- № 3-4
38. Панченко С. А. Психологическое здоровье подростков в контексте их самоопределения//.2006.- № 14 / том 69
39. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: София, 2008. 378с.
40. Раева, Т.И. Психолого-акмеологические аспекты успешной адаптации выпускников основных школ к новой образовательной среде: авто-реф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Раева Т.И. Шуя: Изд-во ШГПУ, 2003.-22с.
41. Самсоненко Л.С. Психолого-педагогические условия формирования жизненной перспективы личности//Сибирский психологический журнал.2010.- № 35
42. Сахарова Т.Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте//Среднее профессиональное образование.2013.- № 8
43. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов. Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная пед. академия, 2011. 375с.
44. Ульянова И.В. Исторические аспекты становления педагогического феномена «смысложизненные ориентации личности»// Знание. Понимание. Умение.2009.- № 1

45. Ульянова И.В. Педагогика смысложизненных ориентаций. Саратов: Вузовское образование, 2015. 235 с 60 5 страница первый абзац
46. Фоминых М.В. Инновационные технологии в педагогике: игровое моделирование/Российский государственный профессионально-педагогический университет.2009.
47. Чудновский, В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006.768с.
48. Чулкова М.А. Смысложизненные ориентации и особенности их проявления в юношеском возрасте// Сайт международной научно-практической конференции.-2012.- [Электронный ресурс]. URL: <http://conf-p.narod.ru/Shulk.pdf>
49. Шальнова А. А. Закономерности формирования стереотипов ценных ориентаций в подростковом возрасте//Система ценностей современного общества.2010.- № 16
50. Шрейбер Т.В. Особенности саморегуляции старшеклассников с различными уровнем осмысленности жизни// Вестник Удмуртского университета.2005.- № 9
51. Яницкий М. С. Серый А. В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности//Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств.2012.- № 19

## Приложение

## Приложение 1

Методика "Смыслоразностные ориентации" Д.А. Леонтьева

Цель: определить и выявить уровень смыслоразностных ориентаций у старших подростков

Опросник включает в себя наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смыслоразностных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Для удобства каждому респонденту были предоставлены бланки для ответов (см. Приложение 1).

Обработка и интерпретация результатов.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: — в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. — в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Стимульный материал:

|    |  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Обычно мне очень скучно.                           |   |   |   |   |   |   |   | Обычно я полон энергии                            |
| 2. | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей |   |   |   |   |   |   |   | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. | В жизни я не имею определенных целей и намерений   |   |   |   |   |   |   |   | В жизни я имею очень ясные цели и намерения       |
| 4. | Моя жизнь представляется                           |   |   |   |   |   |   |   | Моя жизнь представляется мне                      |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
|     | мне крайне бессмысленной и бесцельной  |  |  |  |  |  |  |  |  | вполне осмысленной и целеустремленной.  |
| 5.  | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие   |  |  |  |  |  |  |  |  | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.   |
| 6.  | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться                    |  |  |  |  |  |  |  |  | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.                              |
| 7.  | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал   |  |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.  |
| 8.  | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.   |  |  |  |  |  |  |  |  | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.                                       |
| 9.  | Моя жизнь пуста и неинтересна.   |  |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь наполнена интересными делами  |
| 10. | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. |  |  |  |  |  |  |  |  | Если бы мне пришлось сегодня подводить 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.                                    |  |  |  |  |  |  |  |  | Если бы я мог выбирать, то я 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.            |  |  |  |  |  |  |  |  | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.       |
| 13. | Я человек очень обязательный.  |  |  |  |  |  |  |  |  | Я человек совсем не обязательный.   |
| 14. | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.             |  |  |  |  |  |  |  |  | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.  |  |  |  |  |  |  |  |  | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 16. | В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | В жизни я нашел свое призвание и целя.                                 |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определились.                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Мои жизненные взгляды вполне определились.                             |
| 18. | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.          |
| 19. | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.      |
| 20. | Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания |

Тест Рокича "Ценностные ориентации" Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и "философии жизни". Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик. М. Рокич различает два класса ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценностисредства. Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей. Инструкция: "Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми

оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию". Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

#### Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

##### Терминальные ценности

| Ценности                           |
|------------------------------------|
| 1. Активная деятельная жизнь       |
| 2. Жизненная мудрость              |
| 3. Здоровье                        |
| 4. Интересная работа               |
| 5. Красота природы и искусства     |
| 6. Любовь                          |
| 7. Материально обеспеченная жизнь  |
| 8. Наличие хороших и верных друзей |
| 9. Общественное признание          |
| 10. Познание                       |
| 11. Продуктивная жизнь             |
| 12. Развитие                       |
| 13. Развлечения                    |
| 14. Свобода                        |
| 15. Счастливая семейная жизнь      |
| 16. Счастье других                 |
| 17. Творчество                     |

## 18. Уверенность в себе

## Инструментальных ценности

|  |
|--|
| Ценности   |
| 1. Аккуратность                                  |
| 2. Воспитанность                                 |
| 3. Высокие запросы                               |
| 4. Жизнерадостность                              |
| 5. Исполнительность                              |
| 6. Независимость                                 |
| 7. Непримируемость к недостаткам в себе и других |
| 8. Образованность                                |
| 9. Ответственность                               |
| 10. Рационализм                                  |
| 11. Самоконтроль                                 |
| 12. Смелость в отстаивании своего<br>мнения      |
| 13. Твердая воля                                 |
| 14. Терпимость                                   |
| 15. Широта взглядов                              |
| 16. Честность                                    |
| 17. Эффективность в делах                        |
| 18. Чуткость                                     |

## Приложение 2

Результаты исследования уровня развития смысложизненных ориентаций старших  
подростков на этапе констатирующего эксперимента

Таблица 1

|   | Субшкала 1<br>(цели в жизни) | Субшкала 2<br>(процесс жизни) | Субшкала 3<br>(результат жизни) | Субшкала 4<br>(локус контроля — Я) | Субшкала 5<br>(локус контроля — жизнь) | Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) |
|---|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|---|
| 1 | 38 в                         | 34в                           | 40 в                            | 30 в                               | 40 в                                   | 182 в                                       |
| 2 | 32 в                         | 38 в                          | 30 в                            | 28 с                               | 40 в                                   | 168в  |
| 3 | 26 с                         | 36 в                          | 35в                             | 27с                                | 26 с                                   | 150в  |

|    |      |      |      |      |      |       |
|----|------|------|------|------|------|-------|
| 4  | 27 с | 24с  | 30 в | 25 с | 23 с | 121 с |
| 5  | 33 в | 27 с | 34в  | 24 с | 28 с | 146в  |
| 6  | 40 в | 25с  | 26 с | 26с  | 23с  | 140в  |
| 7  | 23 с | 26с  | 22с  | 27с  | 24с  | 122с  |
| 8  | 35 в | 28с  | 28 с | 30в  | 30в  | 156в  |
| 9  | 25С  | 33в  | 34 в | 40 в | 30 в | 162в  |
| 10 | 25 с | 27с  | 29 с | 25с  | 28с  | 134в  |
| 11 | 32 в | 36в  | 32 в | 30 в | 35 в | 165в  |
| 12 | 25с  | 35 в | 28 с | 22 с | 28с  | 138в  |
| 13 | 27с  | 32в  | 25с  | 20 с | 28с  | 132в  |
| 14 | 40 в | 30в  | 31в  | 25 с | 30в  | 156в  |
| 15 | 24 с | 32в  | 27с  | 26 с | 28с  | 137в  |
| 16 | 36 в | 33в  | 40в  | 32в  | 30 в | 171в  |
| 17 | 26 с | 28с  | 23с  | 25с  | 20с  | 122с  |
| 18 | 28с  | 34в  | 36 в | 28с  | 30 в | 156в  |
| 19 | 26 с | 30в  | 34в  | 30в  | 32в  | 152в  |
| 20 | 24с  | 24с  | 26с  | 25с  | 25с  | 124с  |
| 21 | 33в  | 36в  | 39 в | 40в  | 30 в | 178в  |
| 22 | 27с  | 35в  | 26 с | 25с  | 27 с | 140в  |
| 23 | 25 с | 32в  | 28с  | 24 с | 25 с | 134в  |
| 24 | 30в  | 24с  | 35в  | 28 с | 24с  | 141 в |
| 25 | 32в  | 28с  | 25с  | 26с  | 28с  | 139в  |
| 26 | 33 в | 37в  | 33в  | 30в  | 24с  | 157в  |
| 27 | 28с  | 25с  | 30в  | 28с  | 28с  | 139в  |
| 28 | 30 в | 34в  | 26с  | 22с  | 26с  | 138в  |
| 29 | 26 в | 35в  | 25с  | 27с  | 26с  | 139в  |
| 30 | 36в  | 40в  | 38в  | 28с  | 40в  | 182в  |

Таблица 2

Результаты исследования ценностных ориентаций по методике «Ценностные ориентации» (М.Рокич)

Результаты исследования терминальных ценностей учащихся

| Ценности                       | №  | Ранг |
|--------------------------------|----|------|
| 1. Активная деятельная жизнь   | 3  | 16   |
| 2. Жизненная мудрость          | 18 | 1    |
| 3. Здоровье                    | 2  | 17   |
| 4. Интересная работа           | 9  | 10   |
| 5. Красота природы и искусства | 15 | 4    |

|                                    |    |    |
|------------------------------------|----|----|
| 6. Любовь                          | 10 | 9  |
| 7. Материально обеспеченная жизнь  | 6  | 13 |
| 8. Наличие хороших и верных друзей | 8  | 11 |
| 9. Общественное признание          | 11 | 8  |
| 10. Познание                       | 17 | 2  |
| 11. Продуктивная жизнь             | 4  | 15 |
| 12. Развитие                       | 12 | 7  |
| 13. Развлечения                    | 13 | 6  |
| 14. Свобода                        | 5  | 14 |
| 15. Счастливая семейная жизнь      | 1  | 18 |
| 16. Счастье других                 | 16 | 3  |
| 17. Творчество                     | 14 | 5  |
| 18. Уверенность в себе             | 7  | 12 |

Таблица 3

## Результаты исследования инструментальных ценностей учащихся

| Ценности   | №  | Ранг |
|--|----|------|
| 1. Аккуратность                                  | 9  | 10   |
| 2. Воспитанность                                 | 8  | 11   |
| 3. Высокие запросы                               | 14 | 5    |
| 4. Жизнерадостность                              | 6  | 13   |
| 5. Исполнительность                              | 7  | 12   |
| 6. Независимость                                 | 2  | 17   |
| 7. Непримируемость к недостаткам в себе и других | 18 | 1    |
| 8. Образованность                                | 11 | 8    |
| 9. Ответственность                               | 5  | 14   |
| 10. Рационализм                                  | 12 | 7    |
| 11. Самоконтроль                                 | 10 | 9    |

|  |    |    |
|--|----|----|
| 12. Смелость в отстаивании своего мнения | 13 | 6  |
| 13. Твердая воля                         | 3  | 16 |
| 14. Терпимость                           | 17 | 2  |
| 15. Широта взглядов                      | 15 | 4  |
| 16. Честность                            | 1  | 18 |
| 17. Эффективность в делах                | 4  | 15 |
| 18. Чуткость                             | 16 | 3  |

### Приложение 3

Психолого-педагогическая программа развития смысловых ориентаций старших подростков

Сценарий тренинга:

**Занятие № 1** Тема: Вход в пространство тренинга формирования СЖО у старших подростков

**«Я не один в этом мире»**

**Цель:** знакомство, сбор ожиданий, формирование представления учащихся о СЖО  
Упражнение 1. «Имя».

Цель упражнения:

Выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к активной работе, к проявлению и появлению собственного мнения. Знакомство участников друг с другом и проявление базового уровня рефлексии.

Название метода: Игровые методы и групповая дискуссия

Инструкция:

Участники выбирают имя, записывают его на индивидуальный бейдж, бланки анкет. Затем в кругу они называют по очереди свое имя и два качества, наиболее соответствующих, по их мнению, личностной характеристике (например: Маша – общительная, веселая). По окончании работы проверяется запоминание имен и названных качеств по кругу в системе накопления: первый участник называет свое имя и качества, второй-имя и качества первого плюс свои и т.д.)

Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

Упражнение 2. «Рисование себя»

Цель упражнения:

Выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к активной работе, к проявлению и появлению собственного мнения. Знакомство участников друг с другом и проявление базового уровня рефлексии.

Название метода: Игровые методы и групповая дискуссия

Инструкция:

Участникам предлагается бумага разного размера и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д. «Сейчас я предлагаю вам изобразить себя. Себя можно изобразить растением, животным, схематично, цветом, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности.

Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

**Занятие № 2** Тема: Я отличаюсь от других

**«Но я – особенный»**

**Цель:** осознание собственной неповторимости

Упражнение 1. «В картинной галерее».

Цель упражнения:

Осознание собственной неповторимости. Развитие рефлексии на уровне «Я – человек»

Название метода: групповое обсуждение

Инструкция:

«Представьте себе, что вы - в картинной галерее, в зале, где собрано множество удивительных портретов. Вот первый портрет. Внизу название: «Заботящийся». Перед вами человек, который смысл всей своей жизни видел в заботе о других. В его осанке натянутость, жесткость, за которыми скрываются стеснительность, скованность, действительная или мнимая неполноценность. Взгляд напряженно устремлен вперед и как бы говорит о готовности к интенсивной отдаче, напряженном внимании.

Он все делает для других; но при этом не позволяет другим что-либо делать для него ставя тем самым этих других в зависимость от себя. Второй портрет- «Прячущийся». В напряженной осанке, плечах, спине, жестком наклоне головы острая нервная настороженность. Увидев этого человека в движении, мы были бы поражены твердой порывистой походкой. Склонность именно к такой ходульной, неестественной походке, к торопливым, угловатым, неритмичным движениям примитивной реакции защиты угадывается даже сейчас, когда этот человек сидит. Самосознание этого человека насквозь переполнено долгом. У него обязательства перед всем светом; вероятно, поэтому он изо всех сил старается быть незаметным. На работе стремится не «высовываться»; а поэтому выполняет все добросовестно «от сих и до сих», не нарываясь ни на хулу, ни на похвалу. В облике, в позе словно бы проступает склонность спрятаться. Иногда эта склонность может проявляться в желании замаскировать свое лицо волосами, очками, большим количеством грима. Такие люди избегают контактов, которые грозят сильными эмоциями. Вот совсем другой персонаж. Внизу название: Сильный. Он и в самом деле (на первый взгляд...) кажется сильным: расправленные плечи, выпяченная грудь, запрокинутая голова вся поза как бы заявляет о желании предстать сильным и одновременно дать это заметить окружающим. Но за внешней натянутостью, жесткостью безуспешно прячутся чувствительность, агрессивная импульсивность и вспыльчивость, стремление самоутвердиться. Та же потребность в самоутверждении, демонстративность в широко расставленных ногах, упирающихся в бедра руках. Хорош! Но он не желает, чтобы его рассматривали; как будто чувствует, что за деланным превосходством и высокомерием мы прочитаем тщательно скрываемую душевную надруснутость и подавление чувства неполноценности. Да, этот человек только демонстрирует силу, пряча внутреннее напряжение, переполняющее его тело и душу. А впрочем, давайте перейдем к

другому портрету. Этот под названием Инертный. Вялая осанка, склоненная голова выдают недостаток воли, твердости, самоконтроля. Поза такова, словно человек желает одного чтобы его оставили в покое. Широко расставленные ноги, расслабленные руки, пальцы, вяло барабанившие по столу, во всем незатронутость, незаинтересованность. В полуприкрытых глазах душевная инертность, отсутствие интереса к миру... А вместе с тем нечто в выражении лица, в улыбке выдает наивную самовлюбленность и тщеславие. Этот человек не обременен тяжелой ношей долга. Он давным-давно отказался от этого чувства, убедившись в том, что все усилия тщетны: хорошим все равно не будешь. Гораздо проще сделать вид, что стараешься. А чтобы не уличили в пассивности, всегда можно, например, сказать: «У меня так болит голова будьте ко мне снисходительны...» У нас остался последний портрет, с грустным названием: Безжизненный. Человек на холсте застыл в нерешительной позе, весь изогнутый, изломанный. Голова безнадежно свисает на грудь; впалая грудь почти не дышит, плечи согнуты под мучительной ношей, называемой жизнью. Левая рука беспомощно теревит край одежды, правая вяло свисает вдоль тела. Во всей позе — раздвоенность, отсутствие уверенности, замешательство, робость, как у не выучившего урок ученика, идущего к строгому учителю. В глазах пустота, а на самом дне стыд и стеснение. Лицо поражает своей горечью. Беспомощность и в опущенных уголках рта, и в страдальческой складке».

#### Обратная связь:

После проведения занятия обязательен глубокий анализ развития того или иного способа поведения.

Упражнение 2. «50 лет вежливости».

#### Цель упражнения:

Развитие рефлексии на уровне «Я – человек»

Название метода: групповое обсуждение

#### Инструкция:

«Пожилая пара отмечала свою золотую свадьбу. Во время завтрака жена подумала: «50 лет я всегда была внимательная к своему мужу и всегда давала ему хрустящую верхушку булочки на завтрак. Сегодня я, наконец, сама хочу насладиться этим лакомством». Она намазала себе маслом верхнюю часть булочки, а другую отдала мужу. Против ее ожиданий, он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Дорогая, ты доставила мне огромное удовольствие. 50 лет я не ем нижнюю, самую нежную часть булочки, которую я больше всего люблю. Я всегда отдавал ее тебе, потому что ты ее так любишь»

#### Обратная связь:

Всегда ли мы получаем то, что хотим? Всегда ли мы даем то, что необходимо другим? Как научиться не ошибаться?

**Занятие № 3** Тема: Осознание своего места в социуме

«Мой жизненный путь»

**Цель:** Осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста

Упражнение 1. «Мои достижения»

Цель упражнения:

Рассмотрение различных жизненных перспектив, осознание возможности профессионального и личностного роста, представление реальной жизненной цели и пути ее достижения рефлексия мыслей.

Название метода: групповое обсуждение

Инструкция:

В упражнении используется мяч. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде».

Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

Упражнение 2. «Мой жизненный путь»

Цель упражнения:

Рассмотрение различных жизненных перспектив, осознание возможности профессионального и личностного роста, представление реальной жизненной цели и пути ее достижения рефлексия мыслей.

Название метода: проективная техника, групповая работа, групповое обсуждение

Инструкция:

Участники начинают выполнение коллажа на тему «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы: «Вы шагаете по дороге, название которой — Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель?»

Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

**Занятие № 4** Тема: Формирование целей

«Мои цели»

**Цель:** совершенствование техники целеполагания

Упражнение 1. «Лестница достижений»

Цель упражнения:

Осознание достижений, совершенствование техники целеполагания

Название метода: индивидуальное задание, групповое обсуждение

Инструкция:

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами.

Обратная связь:

Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше?

**Занятие № 5** Тема: Ценностные ориентации

«Мои ценности»

**Цель:** Определение личностных смыслов и ценностей

Упражнение 1. «Мои ценности»

Цель упражнения:

Осознание своих ценностей

Название метода: индивидуальное задание, групповое обсуждение

Инструкция:

Раздается набор карточек для каждого человека в группе, на которых написаны различные ценности:

### **1. Люди**

Среди людей, важных для меня, наиболее значимы...

### **2. Группы людей**

Я считаю себя участником, членом следующей группы людей...

### **3. Религия и/или убеждения**

Я верю...

#### **4. Места**

Места, которые важны для меня, это...

#### **5. Дела**

Следующие дела, виды деятельности дают мне смысл и цель в жизни...

#### **6. Удовольствия**

Я получаю удовольствие от...

#### **7. Желания**

Я хочу...

#### **8. Прошлое**

События из моего прошлого, которые важны для меня...

*Индивидуальная работа каждого участника группы.* Слушателям дать 1 минуту для ознакомления со списком ценностей. Объяснить, что они должны закончить предложения, описывая важную для них информацию. То, что они напишут, будет сохранено в тайне, и никто другой об этом ничего не узнает.

Необходимо предупредить участников, что упражнение может вызвать эмоции, но важно закончить каждое предложение. По каждому заголовку объяснить, что имеется в виду. Затем дать участникам время на то, чтобы записать свои ответы. Это должно быть сделано быстро, без долгих раздумий. *(Во время заполнения карточек ведущий может включить спокойную музыку).* Можно обратить внимание группы на тот факт, что в жизненной суете мы не обращаем внимание на то, что нас поддерживает, что нам ценно, а сейчас есть возможность подумать об этом.

Выполнив первое задание участникам необходимо разложить ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошел в их жизнь и решил, что они должны чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать ценность, с которой они на данный момент готовы расстаться. Для убедительности происходящего проговорите, что этот человек очень могуществен, и бороться с ним бесполезно, по сути, как и в жизни с некоторыми событиями. Важно убедиться, что все отложили какую-либо ценность.

Выполнив второе задание, участники снова должны исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в их жизнь. На этот раз у них нет никакого выбора, и они должны отложить пункт, обозначенный словом «Удовольствия».

Сделайте паузу, окиньте группу невозмутимым взглядом и скажите: «Кстати, те, у кого не карие глаза, должны лишиться еще одной ценности. Я намеревалась сказать об этом еще в самом начале».

Некоторые участники могут отказаться расставаться с ценностью, выражать недовольство, проявлять агрессию в адрес ведущего. Обратите их внимание, что так иногда реагирует и ребенок или подросток, но такое поведение часто характеризуют как «плохое».

Можете с помощью образа «могущественного человека» убрать еще 1-2 ценности.

#### Обратная связь:

Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой либо ценностью? Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?

#### **Занятие № 6** Тема: Анализ собственной жизни

«Жизненный путь человека»

**Цель:** Формирование активности в саморазвитии

Упражнение 1. «Прошлое настоящее – будущее»

#### Цель упражнения:

Исследование себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем

Название метода: Индивидуальное задание, групповое обсуждение

#### Инструкция:

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает?... Кто вы?... К чему стремитесь?... Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет можете открыть глаза.

Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей? Абсолютно не важно умеете ли вы рисовать или нет, самое главное что за этим изображением стоит ваша реальность и вы знаете, что это значит»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается

вновь вернуться на свои места. Оценить на сколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места. Приступим к выполнению второго этапа работы.

«Второй этап. Давайте сядем и расслабимся, почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вашим мышцам. Каждый из вас находится в своем настоящем. Как вам здесь? Кто теперь вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось по-прежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет можете открыть глаза.

Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей?»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить на сколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места.

« Третий этап работы . А сейчас переместимся в будущее: а кто здесь вас окружает, может быть появился кто-то новый, может быть кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощущения, и те картинки что вы увидели. Постарайтесь запомнить их. Сейчас вы можете посмотреть на них, если вы почувствуете что готовы вернуться открывайте глаза.

Мы побывали в своем будущем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали будущее»

Когда все участники закончили работу, ведущий дает следующую часть инструкции.

«Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов»

#### Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

### **Занятие № 7 Тема: Моя ответственность**

«Моя ответственность»

**Цель:** Осознание ответственности за свой жизненный путь

### Упражнение 1. «Волшебная лавка»

#### Цель упражнения:

Упражнение помогает участникам сосредоточиться на жизненных целях и смысле жизни и осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то, всегда приходится платить, жертвовать чем-то

#### Название метода: Групповое обсуждение

#### Инструкция:

« Я попрошу вас устроиться поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то странному дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелкой лавочке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я продавец в этой лавке. Вы можете получить здесь все что угодно, все, что вы хотите от жизни.

Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны от чего-то отказаться. Подумайте о том, чем вы владеете сейчас и что для вас важно. Запишите эти ценности на бумаге. За исполнение своего желания вы должны пожертвовать чем-то из написанных ценностей. Чем вы готовы пожертвовать за исполнение желания?»

#### Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

### **Занятие № 8** Тема: Выбор средств достижения ценностей - целей и смыслов.

«Я готов к преодолению трудностей»

**Цель:** Сформирование у учащихся способности к самостоятельному выбору и целедостижению.

#### Упражнение 1. «Путь к цели»

#### Цель упражнения:

Выбор средств для достижения цели

#### Название метода: Групповое обсуждение

#### Инструкция:

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступить, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующие для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного - разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины.

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже

обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

Обратная связь:

Какие силы хотели заставить вас свернуть в сторону?

**Занятие № 9** Тема: «Моё будущее»

«Моё будущее»

**Цель:** Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации

Упражнение 1. «Кино»

Цель упражнения:

Формирование представления о себе, как о личности, способной влиять на собственную жизнь, визуализирование целей

Название метода: Групповая дискуссия

Инструкция:

Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

**Занятие № 10** Тема: «Пожелание друг другу»

«Я - это я, и я нужен этому миру»

**Цель:** Анализ результатов тренинга

Упражнение 1. “Чемодан в дорогу”

Цель упражнения:

Обратная связь участников, отреагирование чувств друг к другу.

Название метода: Групповая дискуссия

Инструкция:

Группа садится по кругу. Ведущий говорит:

– Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя.

Обратная связь:

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какие эмоции вы испытывали, когда выполняли его? Были ли трудности в выполнении? С чем они были связаны?

Обсуждение участниками тренинга своих ощущений и достижений во время тренинга в двух аспектах:

- эмоционально-смысловом (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);
- эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

## Приложение 4

Результаты исследования уровня развития смысловых ориентаций старших подростков на этапе формирующего эксперимента.

Таблица 4

Результаты диагностики уровня развития смысловых ориентаций (Тест смысловые ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев)

| N     | "До" | "После" | Сдвиг ( t после – t до) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|-------|------|---------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1     | 32 в | 34 в    | 2                       | 2                          | 3                     |
| 2     | 36 в | 38 в    | 2                       | 2                          | 3                     |
| 3     | 30 в | 36в     | 6                       | 6                          | 24                    |
| 4     | 19 н | 24с     | 5                       | 5                          | 19                    |
| 5     | 23 с | 27с     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 6     | 21с  | 25с     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 7     | 20с  | 26с     | 6                       | 6                          | 24                    |
| 8     | 24с  | 28с     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 9     | 30в  | 33в     | 3                       | 3                          | 6,5                   |
| 10    | 20с  | 27с     | 7                       | 7                          | 28                    |
| 11    | 32 в | 36в     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 12    | 30 в | 35в     | 5                       | 5                          | 19                    |
| 13    | 30 в | 32в     | 2                       | 2                          | 3                     |
| 14    | 26 с | 30в     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 15    | 25 с | 32в     | 7                       | 7                          | 28                    |
| 16    | 30 в | 33в     | 3                       | 3                          | 6,5                   |
| 17    | 20 с | 28с     | 8                       | 8                          | 30                    |
| 18    | 28 с | 34в     | 6                       | 6                          | 24                    |
| 19    | 28 с | 30в     | 2                       | 2                          | 3                     |
| 20    | 18 н | 24с     | 6                       | 6                          | 24                    |
| 21    | 32 в | 36в     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 22    | 30 в | 35в     | 5                       | 5                          | 19                    |
| 23    | 30в  | 32в     | 2                       | 2                          | 3                     |
| 24    | 20с  | 24с     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 25    | 22с  | 28с     | 6                       | 6                          | 24                    |
| 26    | 30в  | 37в     | 7                       | 7                          | 28                    |
| 27    | 20с  | 25с     | 5                       | 5                          | 19                    |
| 28    | 30в  | 34в     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 29    | 31в  | 35в     | 4                       | 4                          | 12                    |
| 30    | 35в  | 40в     | 5                       | 5                          | 19                    |
| Сумма |      |         |                         |                            | 465                   |

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона

Таблица 7

Шкала «Цели в жизни» За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

| N                                  | "До" | "После" | Сдвиг ( t после – t до) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|------------------------------------|------|---------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1                                  | 36 в | 38 в    | 2                       | 2                          | 5,5                   |
| 2                                  | 30 в | 32 в    | 2                       | 2                          | 5,5                   |
| 3                                  | 22 с | 26 с    | 4                       | 4                          | 14                    |
| 4                                  | 20 с | 27 с    | 7                       | 7                          | 26,5                  |
| 5                                  | 32 в | 33 в    | 1                       | 1                          | 3                     |
| 6                                  | 36 в | 40в     | 4                       | 4                          | 14                    |
| 7                                  | 17 н | 23с     | 6                       | 6                          | 24,5                  |
| 8                                  | 30 в | 35в     | 5                       | 5                          | 20                    |
| 9                                  | 21с  | 25с     | 4                       | 4                          | 14                    |
| 10                                 | 21с  | 25с     | 4                       | 4                          | 14                    |
| 11                                 | 30в  | 32в     | 2                       | 2                          | 5,5                   |
| 12                                 | 23с  | 25с     | 2                       | 2                          | 5,5                   |
| 13                                 | 22с  | 27с     | 5                       | 5                          | 20                    |
| 14                                 | 36в  | 40в     | 4                       | 4                          | 14                    |
| 15                                 | 20с  | 24с     | 4                       | 4                          | 14                    |
| 16                                 | 36в  | 36в     | 0                       | 0                          | 1,5                   |
| 17                                 | 18н  | 26с     | 8                       | 8                          | 29,5                  |
| 18                                 | 22с  | 28с     | 6                       | 6                          | 24,5                  |
| 19                                 | 21с  | 26 с    | 5                       | 5                          | 20                    |
| 20                                 | 18н  | 24 с    | 6                       | 6                          | 24,5                  |
| 21                                 | 30в  | 33в     | 3                       | 3                          | 9                     |
| 22                                 | 22с  | 27с     | 5                       | 5                          | 20                    |
| 23                                 | 20с  | 25с     | 5                       | 5                          | 20                    |
| 24                                 | 27с  | 30 в    | 3                       | 3                          | 9                     |
| 25                                 | 28с  | 32 в    | 4                       | 4                          | 14                    |
| 26                                 | 30в  | 33в     | 3                       | 3                          | 9                     |
| 27                                 | 21с  | 28с     | 7                       | 7                          | 26,5                  |
| 28                                 | 22с  | 30в     | 8                       | 8                          | 29,5                  |
| 29                                 | 21с  | 26в     | 5                       | 5                          | 20                    |
| 30                                 | 36в  | 36в     | 0                       | 0                          | 1,5                   |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: 3 |      |         |                         |                            |                       |

Таблица 8

Шкала «Общий показатель» ОЖ. За нетипичный сдвиг было принято «нулевое значение».

| N     | "До" | "После" | Сдвиг ( t<br>после – t до) | Абсолютное<br>значение<br>сдвига | Ранговый<br>номер сдвига |
|-------|------|---------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1     | 137  | 182В    | 45                         | 45                               | 30                       |
| 2     | 156  | 168В    | 12                         | 12                               | 4                        |
| 3     | 124  | 150В    | 26                         | 26                               | 22                       |
| 4     | 102  | 121с    | 19                         | 19                               | 12                       |
| 5     | 127  | 146В    | 19                         | 19                               | 12                       |
| 6     | 113  | 140В    | 27                         | 27                               | 24                       |
| 7     | 94   | 122с    | 28                         | 28                               | 26,5                     |
| 8     | 132  | 156В    | 24                         | 24                               | 21                       |
| 9     | 151  | 162В    | 11                         | 11                               | 3                        |
| 10    | 111  | 134В    | 23                         | 23                               | 19,5                     |
| 11    | 146  | 165В    | 19                         | 19                               | 12                       |
| 12    | 117  | 138В    | 21                         | 21                               | 16                       |
| 13    | 116  | 132В    | 16                         | 16                               | 5,5                      |
| 14    | 137  | 156В    | 19                         | 19                               | 12                       |
| 15    | 114  | 137В    | 23                         | 23                               | 19,5                     |
| 16    | 163  | 171В    | 8                          | 8                                | 2                        |
| 17    | 95   | 122с    | 27                         | 27                               | 24                       |
| 18    | 134  | 156В    | 22                         | 22                               | 17,5                     |
| 19    | 133  | 152В    | 19                         | 19                               | 12                       |
| 20    | 94   | 124с    | 30                         | 30                               | 28                       |
| 21    | 161  | 178В    | 17                         | 17                               | 7,5                      |
| 22    | 120  | 140В    | 20                         | 20                               | 15                       |
| 23    | 116  | 134В    | 18                         | 18                               | 9                        |
| 24    | 143  | 141В    | -2                         | 2                                | 1                        |
| 25    | 106  | 139В    | 33                         | 33                               | 29                       |
| 26    | 140  | 157В    | 17                         | 17                               | 7,5                      |
| 27    | 111  | 139В    | 28                         | 28                               | 26,5                     |
| 28    | 116  | 138В    | 22                         | 22                               | 17,5                     |
| 29    | 112  | 139В    | 27                         | 27                               | 24                       |
| 30    | 166  | 182В    | 16                         | 16                               | 5,5                      |
| Сумма |      |         |                            |                                  | 465                      |