



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование смысложизненных ориентаций у старших  
подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

70,33 % авторского текста

Работа рекомендуется к защите  
рекомендована/не рекомендована

«14» 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510-099-5-2

Ишмакова Анна Андреевна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент, зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Проблема формирования смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков .....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков .....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .....	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .....	52
3.1 Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.....	52
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .	65
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков.....	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков.....	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков .....	141

## ВВЕДЕНИЕ

В старшем подростковом возрасте самоопределение имеет центральное и одно из самых важных значений. Самоопределение – активный процесс изучения и осознания себя и своего места в мире. Изучение и развитие объяснений жизненных ориентаций старших подростков, ведь будущее общества неразрывно связано с подрастающим поколением и происходящими изменениями в духовно-нравственной сфере.

Актуальность исследования определяется особенностями современной социальной ситуации старших подростков. Сегодня старшие подростки обладают другим мышлением и стилем жизни, в котором ценностные и смысловые структуры субъекта имеют определяющее влияние на модель формирования приоритетов и развитие дальнейшего будущего. Также важной особенностью является формирование отношения к будущему, видения себя в будущем.

В старшем подростковом возрасте вопросы поиска и формирования смысла жизни являются важной составляющей формирования личности. Формируется устойчивая система смыслов и ценностей, которая в будущем является ориентиром для подростков.

Вопросы формирования смысложизненных ориентаций изучались многими учеными в различных психологических направлениях: в психоанализе (З. Фрейд, К. Юнг), в когнитивной психологии (Д. Келли, К. Левин, Ж. Нютген, Э. Толмен, Х. Хекхаузен), в гуманистической психологии (К. Роджерс, Д. Ройс, А. Пауэлл, Ф. Феникс), в индивидуальной психологии (А. Адлер).

Центральное место проблема смысла жизни занимает в экзистенциальной психологии. Сторонник экзистенциальной психологии Д. Бьюдженталь считал, что смысл жизни зависит от пребывания человека в мире. Ощущение угрозы потери смысла жизни – это и будет осознанием

того, что жизнь не обеспечивает человека смыслом автоматически. Из этого следует, что каждый человек должен своими действиями создать свой смысл. Из-за этого на человека возлагается большая ответственность, сопровождаемая экзистенциальной тревогой за последствия выбора. С. Мадди несмотря на то, что не дает объяснение понятию «смысл», отводит ему роль высшего интегративного начала личности. По его мнению, у каждого человека существует врожденная потребность в поиске смысла, из чего складываются три основных вида человеческих потребностей физиологические, психологические, социальные. Поиски смыслов жизни дают удовлетворение основным потребностям: символизация, воображение и суждение. Также теории о смысле жизни есть в работах В. Франкла и Э. Фромма.

В отечественной психологии теорией о смысле жизни писали такие психологи, как: Б.Г. Ананьев, Б.С. Братусь, А.А. Бодалёв, А.Г. Вайзер, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, К. Муздыбаев, В.Э. Чудновский и др.

Большое количество статей посвящено проблемам смысложизненных ориентаций у А.А. Бодалева, В.Т. Ганжина, Н.Л. Карповой, А.В. Суворова и др.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков».

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 исследования: формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Гипотеза исследования:

1. Смысложизненные ориентации старших подростков характеризуются низким и средним уровнем сформированности.

2. Показатели осмысленности смысложизненных ориентаций старших подростков коррелируют с показателями удовлетворенности жизнью и смысложизненным кризисом.

3. Уровень сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу.

Задачи исследования:

1. Раскрыть проблему формирования смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе.

2. Рассмотреть особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

4. Описать этапы, методы, методики исследования.

5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать 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: анализ, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методикам тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник

«Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой, опросник «Смыслжизненный кризис» К.В. Карпинского.

4. Математико-статистические:  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Практическая значимость работы:

1. Результаты проведенного исследования могут быть использованы педагогами-психологами в практической работе, в том числе и для создания мероприятий, направленных на формирование смыслжизненных ориентаций у старших подростков.

2. Разработанная психолого-педагогическая программа формирования смыслжизненных ориентаций у старших подростков может быть использована в целях раскрытия личностного потенциала обучающихся, формирования и развития их социально-психологических умений и навыков в образовательных учреждениях.

База исследования: учащиеся 10-х классов МКОУ Куртамышского района «Куртамышская СОШ № 2» в количестве 20 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Проблема формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков в психолого-педагогической литературе

Социально-экономические и духовно-нравственные события, происходящие в мире, являются основой и фундаментом для формирования ценностей и жизненных ориентиров. Эти изменения также оказывают влияние на смысложизненные ориентации и мировоззрения у старших подростков.

Смысложизненные ориентации – это направления личности, которые направлены на реализацию смыслов и ценностей жизни. Они способствуют формированию цели и деятельности, а также оказывают большое влияние на отношение личности к себе, своему поведению и окружающему миру [18, с. 40].

Смысловые жизненные ориентации «относятся к трем компонентам жизнедеятельности и жизненно-временным ориентациям: цель — «жизненные цели» в определенной системе ценностей; процесс, который придает эмоциональное богатство жизни, и результат, который дает «удовлетворенность самореализацией» [39, с. 83].

Именно в старшем подростковом возрасте начинает свое развитие ценностные ориентации, идеалы и нравственное сознание. В этот период начинает развиваться устойчивое мировоззрение, гражданские качества личности [40, с. 37]. Процесс самоопределения, обусловленный особенностями личности старших подростков, является главным компонентом в их развитии. Таким образом, значительно важно изучение формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, так как именно это является ориентиром в их будущее.

Исследованиями проблемы смысложизненных ориентаций занимались В.Г. Алексеева, С.И. Григорьев, Е.И. Головаха, Д.А. Леонтьев, И.С. Кон, В.Т. Лисовский, В.С. Мухина, М. Рокич и др. В работах авторы выделяют большое значение целенаправленного формирования смысложизненных ориентаций для того, чтобы личность развивалась гармонично [36, с. 128].

Ранее проблемой смысложизненных ориентаций интересовался Зигмунд Фрейд, который считал, что какого-то единственного и верного решения здесь нет. Правильнее будет использовать установку «менее претенциозного» вопроса о целях и смысле жизни людей [Цит. по: 25, с. 209].

А. Адлер придерживался теории, что человек находит смысл в обосновании собственного бытия [Цит. по: 38, с. 8]. Главная идея К. Юнга – мысль о важности понимания исторических событий и реальных переживаний, из которых порождается данный смысл. К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл и др. считали, что смысл и цель жизни состоит в самоактуализации человека, реализации его возможностей и способностей [Цит. по: 70, с. 179].

Отечественный психолог В.С. Мухина видела проблемы формирования жизненных ценностей у людей. Она считала, что на протяжении жизни человек формирует свое отношение к себе, своему окружению и жизненным ценностям. Сформированное отношение определяет поведение личности, ее интересы, самоопределение и выбор жизненного пути [Цит. по: 51, с. 139].

Л.С. Выготский рассматривал смысл жизни как звено структуры сознания, как «динамическая смысловая система», «смысловое поле», «смыслообразование». А.Н. Леонтьев считал, что «развитие смыслов» есть продукт развития мотивов действия, который определяется развитием реального отношения человека к миру, обусловленным объективными историческими условиями его жизни [Цит. по: 24, с. 33].

Смысложизненные ориентации состоят из трех элементов жизнедеятельности и временными жизненными ориентациями: цель — «цели жизни» в рамках определенной системы ценностей; процесс, который насыщает жизнь эмоциями, и результат, который дает «удовлетворение самореализацией» [13, с. 48]. Для М. Рокича аналогией являются ценностные ориентации — «абстрактные идеи, выражающие убеждения человека о типах поведения и предпочтительных целях» [Цит. по: 9, с. 58].

Одной из распространенных интерпретации смысложизненных ценностей является рассмотрение ценностей в виде порождения жизнедеятельности социума.

Э. Дюркгейм, изучая взаимосвязь личности и общества, полагал, что система ценностей общества — это совокупность ценностных представлений отдельных индивидов [Цит. по: 58, с. 281].

Н.А. Бердяев писал о том, что «определение ценностей и установка их иерархии есть трансцендентальная функция сознания», т.е. человеку свойственно давать оценку [Цит. по: 29, с. 78].

У. Томас и Ф. Знанецкий Знанецкий указывают на взаимное влияние объективно существующих социальных ценностей и субъективных установок, во взаимодействии и конкуренции формирующих систему личностных ценностей. Аналогичную точку зрения высказал Т. Парсонс. Он использует понятие «социальная система», которая состоит из двух подсистем: с одной стороны, потребности «деятеля», а с другой — ценности социокультурной среды [Цит. по: 48, с. 183].

Макс Вебер считал, что ценности влияют на мотивы социального поведения, поскольку в их основе лежит убеждение «в самодостаточной ценности того или иного поведения как такового, куда бы оно ни вело». Благодаря такой функции обеспечивается стабильность общества [Цит. по: 62, с. 14].

К. Клакхон основывал свою теорию на социологической концепции ценностей и ценностных ориентаций. Он писал, что ценности отдельной личности отражают групповые и универсальные ценности, которые каждый индивид интерпретирует по-своему [Цит. по: 63, с. 319]. Клакхон видит различие между потребностями, которые характеризуются в структуре мотивации динамичностью и ситуативной изменчивостью, и устойчивыми ценностями, независимыми от внешних обстоятельств [Цит. по: 74, с. 222].

Современный подход, который изучает проблемы смысла жизни строится на исследовании конкретных ситуаций человеческого существования, целостное понимание которых строится на принципе взаимодействия.

Процесс благополучного изменения смысловых образований человека на протяжении длительного периода времени (в течение жизни человека, изменение деятельности) возможен в рамках динамического подхода (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь) [Цит. по: 41, с. 142].

Сегодня психологи в своих исследованиях опираются на теорию о том, что самооценка, уровень притязаний, развитие когнитивных и саморегулирующих систем, которые развиваются в подростковом возрасте самостоятельно – это фундамент для совершенствования когнитивных процессов. Теоретические мышление, представления о себе, мире и своих возможностях являются основой для построения жизненных ориентиров [35, с. 63]. Таким образом, в подростковый период происходит качественный скачок в формировании смыслов и мировоззрения. В течение всего периода подросткового возраста происходят кардинальные преобразования в сфере сознания, деятельности и системы отношений.

Психологическая готовность определения смысложизненных ориентиров заключается в формировании у старших подростков определенных психологических новообразований и механизмов, которые в будущем смогут организовать определенный уровень жизненной

креативности, активную и интересную жизнь. Развитие самосознания и смысложизненных ориентаций идет тесно взаимосвязаны с осознанием своей ценности, ценности мира, значимости окружающих и формированием мировоззрения [73, с. 166]. Большинству подростков свойственно внимательно следить за чертами характера у своего окружения и в самом себе, оценивать поведение других людей и ищут мотивы такого поведения. Многие подростки стремятся самообразовываться и самосовершенствоваться, так как они понимают значимость эмоциональной устойчивости для своего психического здоровья и самочувствия, при этом создавая необходимые для них отношения с другими людьми [3, с. 23].

Многие старшие подростки еще не определились со своей жизненной позицией, так как до конца еще не сформировали свое отношение к миру. При этом, именно в этот период появляются необходимые условия для формирования смысла жизни, в который входит один из важных мотивов – жизненная цель, для которой создается основная задача для перспектив в будущем.

Для того чтобы можно было развивать смысложизненных ориентаций старших подростков, специалисты разработали некоторые психолого-педагогические программы, основу которых представляет определение Д.А. Леонтьева: смысложизненные ориентации как сложные социально-психологические образования порождаются реальными и значимыми жизненными отношениями между субъектом и бытием, значимыми по отношению ко всему жизненному пути личности (включая прошлое, настоящее, будущее), они задают вектор и границы самореализации личности как субъекта жизненного пути через структурную организацию жизненных целей - ценностей. Это утверждение однозначно указывает на то, что реализация психолого-педагогической программы должна проходить в группе [33, с. 15].

Одним из важных принципов развития смысложизненных ориентаций является абстрагирование [12, с. 47]. Развитие здесь есть движение познания от начальных, абстрактных образов к более конкретной действительности к абстрактному отображению, полному воспроизведению действительности в сознании. От этого положения зависит выбор методов работы, где чаще всего задействованы диалог, дискуссии, полилог и др.

Большое влияние на формирование смысложизненных ориентаций старших подростков оказывают методы обсуждения и разрешения различных вопросов в образовательной деятельности. Целенаправленный и последовательный обмен идеями, мнениями и суждениями в коллективе для формирования мнения каждым членом или поиска истины развивает инициативность и навыки рефлексивного мышления подростков [53, с. 120].

Таким образом, проблема развития смысложизненных ориентаций уже многие годы уже является одной из актуальных психолого-педагогических проблем.

Смысложизненные ориентации – это совокупность целей, убеждений, интересов и других аспектов сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие. Они состоят из обобщенной структурно-иерархической и динамической системы представлений, которая представляет базовый компонент внутренней системы личности, которая закрепляется жизненным опытом в ходе социализации и социальной адаптации на фоне психологических особенностей.

Существуют различные теории относительно определения и развития смысложизненных ориентиров. Процесс, где личность ищет индивидуальный смысл своей жизни, происходит в виде самоопределения, где главное место занимает установка ориентиров на будущее.

## 1.2 Особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков

Каждый человек имеет внутреннее представление о своем существовании, которое значительно влияет его характер и на его отношение к всему в мире. Собственное мнение о своих возможностях и способностях оказывают немаловажное влияние на то, какие цели ставит перед собой человек, и как он их реализует.

С возрастом предположения и представления человека о мире перерастают в убеждения, исходя из которых выстраивается отношение к жизни. У подростков же представления находятся на начальном уровне, они только начинают свое формирование и поэтому могут поддаваться воздействию. Воздействием на формирование смысложизненных ориентаций и представлений о себе является, в какой-то степени, воспитание [66, с. 25]. Воспитание – это процесс, в ходе которого формируются основополагающие представления о себе, понимание своего внутреннего мира, определение своих потребностей и способах взаимодействия в окружающем мире.

Перед вступлением во взрослую жизнь, старших подросткам необходимо научиться понимать себя и все, что их окружает.

Направление развития личности старшего подростка зависит от того, какие цели он ставит перед собой и какие находит пути для достижения этих целей, чему он хочет посвятить себя в этой жизни и о чем мечтает. Если подросток самостоятельно и осознанно пришел к каким-то определенным целям и планам, то его развитие будет протекать также осмысленно и уверенно [22, с. 74].

Во время развития и формирования смысложизненных ориентаций подросток важно самому принимать важные для него решения, за которые он сможет нести ответственность. Он приобретает собственное мнение, независимое ни от кого другого. Подросток имеет свои, значимые для него,

ценности и смыслы, а также волю и мировоззрение. Вместе с этим происходит становление смысловой регуляции [60, с. 283].

В процессе обучения подростков взаимодействует с окружающими его людьми, где у него появляются определенные смысловые стратегии, с помощью которых активизируется процесс самоопределения.

По основной направленности, мировосприятию, жизненным целям и иерархии ценностей мировосприятие относится к следующим представлениям:

- 1) отражающие конструктивные (позитивные) представления о себе и своей будущей жизни, мире;
- 2) неконструктивные (негативные) представления [10, с. 33].

Конструктивные представления старших подростков представляют из себя целостность, благодаря которой у подростков появляется желание и стремление к самореализации, благоприятным и гармоничным взаимодействиям с окружающими людьми и миром в целом. Наличие внутренней жизнестойкости, устойчивое понимание себя и своего окружения, помогает таким людям идти к своим целям, стойко справляться со всеми трудностями, при этом сохраняя внутреннюю гармонию с самим собой [47, с. 50].

Старший подросток сам стремится понять себя и свое предназначение в мире. Происходит формирование Я-концепции, закладывается фундамент жизненного пути.

Хронологические границы подросткового возраста точно не фиксированы. Б.М. Бим-Бад выделяет стадии младшего подросткового возраста (12-15 лет) и старшего подросткового возраста (15-17 лет). Д.Б. Эльконин, исходя из критериев смены ведущих форм деятельности, период с 15 до 17 лет называет периодом старшего подросткового возраста, когда ведущими являются учебная и профессиональная деятельность.

А.Е. Личко объединил выделенные им показатели зрелости с концепцией Д.Б. Эльконина о смене ведущих форм деятельности. Это позволило считать 16-17 лет как старший подростковый возраст (третья пубертатная) [Цит. по: 61, с. 149].

Согласно взглядам И.Ю. Истошина и Ш.А. Надирашвиди, именно в старшем подростковом формируются ценностные ориентации. Согласно мнению авторов, наличие основного условия их формирования – достаточно высокий уровень рефлексии, произвольного поведения и осознанного жизненного опыта [Цит. по: 34, с. 240].

В исследованиях смысложизненных ценностей старших подростков З.К. Голышевой говорится, что большая вариативность формулируемого смысла жизни, его слабая иерархичность и дифференциация ситуативных целей свидетельствуют об инфантилизме старшеклассников, надежде на поддержку близкого окружения и неготовности к самостоятельной жизни. То есть, автор считает, имеется несоответствие «желаемого» и «возможного» или «хочу» и «могу» – примерно около 50 % учащихся в старшей школе считают препятствием к достижению цели отсутствие денег у их родителей [9, с. 58].

Старший подростковый возраст является одним из важнейших кризисных этапов в формировании личности человека. Для него характерен ряд специфических черт. Это возраст кардинальных преобразований в сфере сознания, деятельности и системы отношений [14, с. 48].

В старшем подростковом возрасте создаются предпосылки для проявления смысла жизни, развивающегося на основе определения основного мотива (жизненной цели), выявления и постановки главной задачи, связанной с будущим [52, с. 22]. В период старшего подросткового возраста происходит внутренняя работа, которая направлена на осознание человеком своего места в жизни, которая сопровождается непростыми

переживаниями. В эти поворотные моменты в развитии личности актуализируется внутренний процесс поиска ориентиров [19, с. 51].

Осмысление старшими подростками моментов, которые определяют направления линии жизненного пути и дальнейшей перспективе человека, имеет непреходящее значение и соотносится с развивающимся в этот период мировоззрением [42, с. 142]. В зависимости от того, как развивается познавательная сфера, нравственное поведение и понимание своей жизни, активно формируется мировоззрение: религиозное, атеистическое, научное или светское. Мировоззрение – это совокупность представлений о мире и месте человека в нем, об отношении человека к окружающей действительности и к самому себе, а также об основных жизненных позициях и установках людей, их убеждениях, идеалах и принципах познания и деятельности, ценностных ориентаций.

При изучении мировоззрения, учеными было выделены такие типы, как житейское, научное и религиозное мировоззрение. Сюда также можно включить философское мировоззрение, но чаще всего ученые относят его к научному [55, с. 46].

Научное мировоззрение формируется у подростков вместе с развитым понятийным мышлением, мышлением гипотетико-теоретическим, позволяющим выстраивать причинно-следственные зависимости [37, с. 455]. Научное мировоззрение не противоречит своему сочетанию с чувствами и религиозными представлениями, если параллельно человек имеет высокоразвитую способность к чувствознанию, позволяющему ориентироваться одновременно в далеких причинно-следственных связях, основанных на интуитивном понимании действительности, которая нас окружает.

Чувствознание здесь играет роль высокоразвитой функциональной системы, которая включает в себя высшие психические чувства и познавательные способности [44, с. 40].

Вместе с развитием форм мировоззрения, у старших подростков возникают вопросы о мироустройстве, понимании законов природы, общества, человеческих решений и мышления. Поэтому смысложизненные ориентации взаимосвязаны с осознанием и пониманием этих законов, исходя из которых старшие подростки строят свою жизнь.

Житейское мировоззрение отличается от научного и религиозного тем, что упрощает построение взаимоотношений с окружающими людьми. Данное мировоззрение дает ориентиры на достижение необходимых нужд и благ, концентрирует вокруг них интересы, благодаря которым формируются необходимые им смыслы жизни.

Атеистическое мировоззрение также отличается от религиозного. Чаще всего им обладают люди, которые полагаются на научное обоснование. Помимо этого, у людей с обыденным мировоззрением нередко можно встретить похожие взгляды, так как строится индуктивно в условиях недостаточного эвристического мышления и слабой способности личности к восприятию знаний [57, с. 285].

Мировоззрение имеет соответствующую шкалу смыслов жизни. В той или иной форме оно направляет человека к познанию мира, его законов и себя в этом мире или стимулирует развитие концентрации на исключительном осознании благ жизни [7, с. 348].

Формирование смысла жизни и ценностных ориентаций у подростков - сложный и длительный процесс, который предполагает научное знание психологических механизмов, лежащих в основе ценностных ориентаций, и условий их развития [1, с. 424]. Подростковый возраст является одним из первых периодов в жизни человека, когда можно говорить о формировании значимых жизненных ориентиров. Именно в этот период начинают формироваться представления о смысле жизни, устанавливаются ценностные ориентации подростка, он начинает искать свое место в мире [71, с. 347].

Самоопределение является одним из новообразований старшего подросткового возраста. Самоопределение – это активное формирование собственной позиции по отношению к общественно принятой системе ценностей и определение на этой основе смысла собственного существования. Формируется личностное самоопределение – социальное, профессиональное, нравственное, семейное, религиозное, культурное [28, с. 120].

Кроме того, одним из существенных факторов, влияющим на смысложизненные ориентации является удовлетворенность жизнью. Удовлетворенность жизнью – показатель, отражающий систему отношения человека к своей жизни, включающую принятие ее содержания, комфортность и состояние психологического благополучия [69, с. 227].

В работах как зарубежных, так и отечественных исследователей наличие смысла в жизни выступает психологическим предиктором удовлетворенности жизнью. В. Франкл определяет переживание счастья как процесс, который сопутствует достижению смысла. Такой же точки зрения придерживается М. Аргайл, говоря о том, что наличие долгосрочных планов и целей придает жизни человека смысл, который коррелирует с субъективным благополучием. Связь между удовлетворенностью жизнью и осмысленностью ценностно-смысловых ориентаций отмечает Д.А. Леонтьев. С ним соглашается Л.В. Куликов, утверждая, что правильно и конкретно сформированные и успешно достигнутые цели, ресурсы и условия для достижения целей влияют на благополучие человека [Цит. по: 50, с. 118].

Большое значение для формирования и развития смысложизненных ориентаций у старших подростков имеет смысложизненный кризис. Смысложизненный кризис – нормативный процесс в период взросления, который наступает по причине переосмысления личностью основных жизненных ценностей, которые устойчиво осуществлялись в прошлом, но исчерпались к настоящему и оказались бесперспективными для будущего.

Смысложизненный кризис характеризуется изменением ценностно-смысловой сферы, которая является «ядром» личности. Несмотря на то, что он задает направленность жизни, он также состоит из противоречий и затруднений, с которыми сталкивается личность, ища свои смысложизненные ориентиры [27, с. 116].

Поиск собственной идентичности – центральная задача взросления. Конфликтным фактором в данном случае будет трудность согласования собственных переживаний, переживаний других и адаптации к социальным нормам. Поэтому важно искать для себя новые ценности и смыслы, соответствующие условиям жизни.

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

Одним из важных периодов в развитии личности любого человека является период обучения в старшей школе. Актуализация потребности в поиске целей и смыслов жизни в период старшей школы отмечается рядом психологов (И.С. Кон, Д.А. Леонтьев, Г.Д. Гриценко и др.) [Цит. по: 67, с. 49].

По своей природе человек – общественное и социальное существо, которое впитывает все нормы и ценности общества, благодаря чему формируется личность. Эти ценности в последствии перерастают в собственные смысложизненные ориентации, а в зависимости от них, в свою очередь, строятся цели, которые являются активным субъектом социального творчества [5, с. 77].

По мнению В.Т. Лисовского, сформированность личности зависит от следующих факторов: социальное пространство, в котором личность развивается, обучается и воспитывается, и само воспитание в широком понимании этого слова. Помимо этого, важно то, как человек работает с полученной информацией, как происходит отбор и сортировка

необходимых усвоенных знаний, ее активность и самостоятельность в этом процессе [Цит. по: 75, с. 55].

Отечественный психолог В.С. Мухина говорит о том, что человек всегда стремится сформировать внутреннее убеждение по отношению к себе и другим, а также нравственные ценности. И подростковый возраст закладывает основу для этого формирования [Цит. по: 20, с. 381].

И.В. Дубровина как и Л.И. Божович о том, что в старший подростковый период личность стремится к самоопределению, она формирует сознательное и устойчивое мнение о своих правах и обязанностях, а также ответственности, моральных убеждениях и принципах [Цит. по: 23, с. 379].

В подростковом возрасте у личности уже начинают формироваться самоопределение и смысло-жизненные ориентации. Д.И. Фельдштейн считал, что, когда личность достигает подросткового возраста, она приобретает новый социальный статус, становится членом общества. От того, как будет проходить процесс адаптации к новым социальным условиям, зависит развитие социальных установок. Это указывает на то, какое значение имеет развитие психологические основы воспитания, которые влияют на личностное развитие [Цит. по: 65, с. 152].

Старший подростковый возраст часто характеризуют как чувствительный период. В этот период начинают свое развитие основные компоненты личности, что дает начало формированию смысло-жизненных ориентаций. Старшие подростки находятся в поиске своих ориентиров и смысла жизни, они требуют каких-либо перемен, которые дадут возможность открытия благоприятных перспектив. Вместе с этим у старших подростков улучшается способность анализа и избирательности. Несмотря на всю сложность этого периода, подростки в своих решениях и действиях последовательны, они систематизируют информацию и способны понимать и объяснять поведение других людей. Все эти важные

элементы развития личности сопровождаются принятием ответственности [17, с. 39].

Изложенное является основой для построения модели формирования осмысленных жизненных ориентаций у старших подростков.

В психолого-педагогической литературе «модель» – это концепция способов обучения практической деятельности, в основе которой лежит личностно-ориентированный подход с целью формирования какого-либо качества личности. Процесс создания модели строится на абстрагировании, а сама модель здесь является средством движения познания по двоякому пути от исходных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании и от конкретной реальности к абстрактному представлению [15, с. 17].

Перспективное планирование проводится в соответствии с технологией «дерева целей», автор В.И. Долгова. Дерево целей – это схема, в которой отражается структура многошагового процесса достижения генеральной цели. Ветви дерева являются различными задачами, а узлы – состояния и результаты, которые были получены с помощью решения задач. Реализация «дерева целей» осуществляется путем разработки, апробации психолого-педагогической программы развития смысложизненных ориентаций у старших подростков. Схема «дерево целей» представлена на рисунке 1.

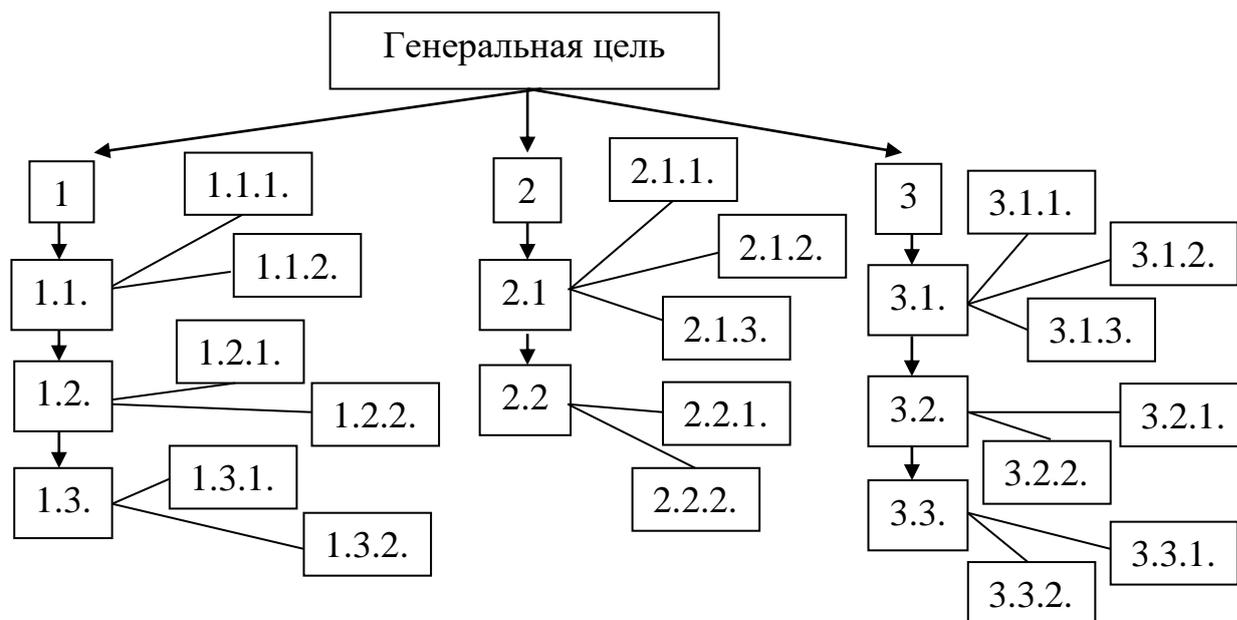


Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

Таким образом, было разработано дерево целей, включающее структурированную совокупность целей программы, определяющую генеральную цель.

На основе дерева целей составлена теоретическая модель исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, которая представлена на рисунке 2.

Модель – это образ или прототип какого-либо объекта или системы объектов (оригинал этой модели), используемый при определенных условиях как его «заместитель». Это отражение наиболее существенных характеристик, свойств и отношений явлений, объектов или процессов [49, с. 48].

Моделирование в психологии – это построение моделей реализации тех или иных психологических процессов с целью проверки истинности и полноты теоретических представлений. Их достоверность определяется с помощью системы измерений, реализуемой конкретными исполнителями, выделяющими для этого необходимые ресурсы [26, с. 65].

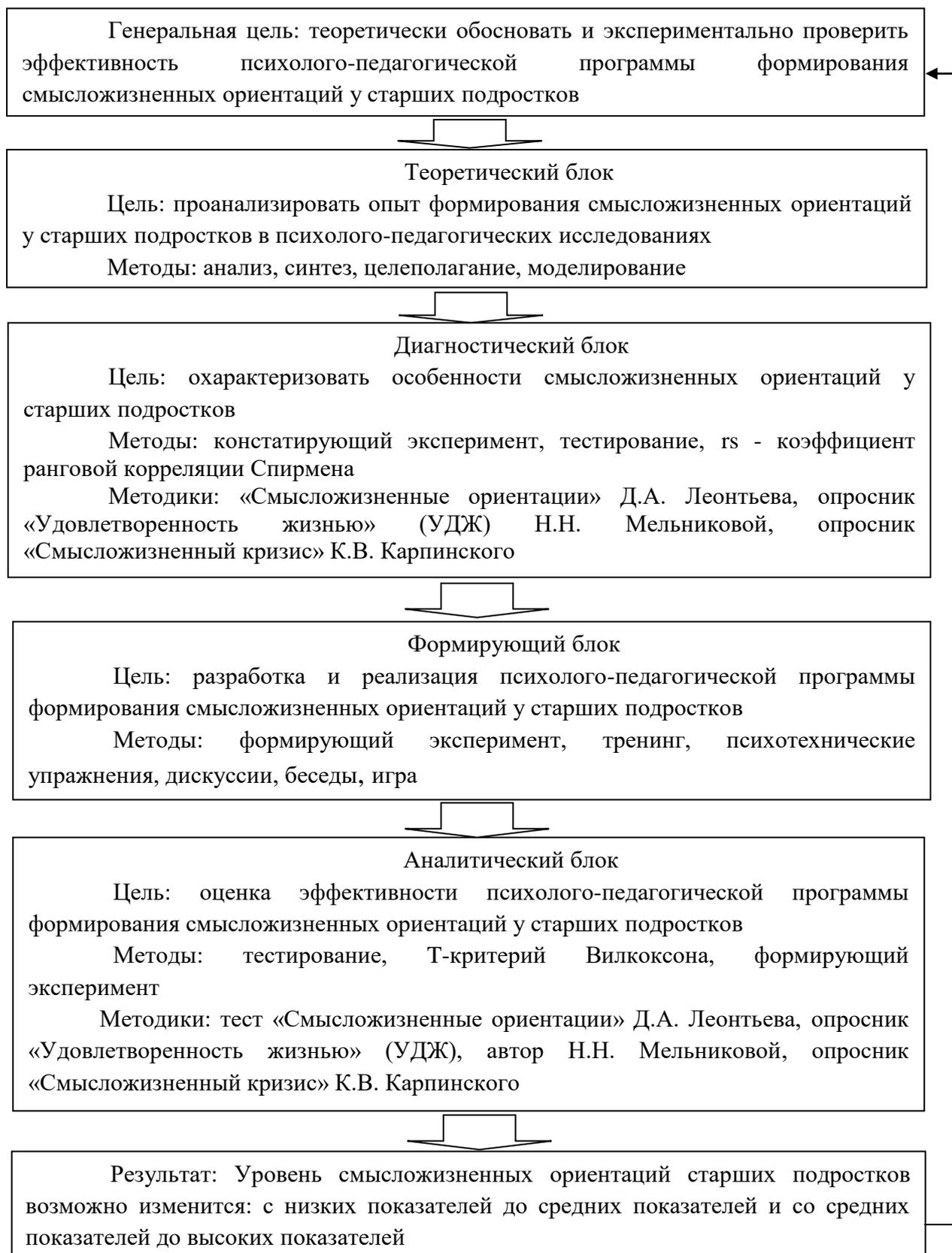


Рисунок 2 – Модель исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

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

1. Изучить теоретические аспекты исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.1. Раскрыть проблему формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков:

1.1.1. Изучить понятие «смысложизненные ориентации».

1.1.2. Рассмотреть виды смысложизненных ориентаций.

1.2. Рассмотреть особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков:

1.2.1. Изучить возрастные особенности смысложизненных ориентаций.

1.2.2. Изучить смысложизненные ориентации у старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков:

1.3.1. Составить дерево целей исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.3.2. Разработать модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2. Разработать опытно-экспериментальное исследование формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.1. Описать этапы, методы, методики исследования:

2.1.1. Описать этапы исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.1.2. Описать методы исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.1.3. Описать методики исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.2. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты исследования:

2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Проанализировать результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования смысложизненных ориентаций старших подростков:

3.1.1. Разработать цели и задачи психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.1.2. Разработать принципы психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.1.3. Разработать содержание психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, полученные после реализации психолого-педагогической программы по каждой методике.

3.2.2. Сравнить полученные результаты до и после реализации психолого-педагогической программы с помощью методов математической статистики.

3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.3.1. Составить рекомендации педагогам по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.3.2. Составить рекомендации родителям по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков является актуальной, так как дает возможность работать сразу в нескольких направлениях. Для реализации генеральной цели необходимо провести такие мероприятия, как:

1. Теоретический: проанализировать опыт формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков в психолого-педагогических исследованиях.

2. Диагностический: охарактеризовать особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3. Формирующий: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

4. Аналитический: оценка эффективности психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Благодаря вышеуказанным мероприятиям возможно наблюдать за реализацией генеральной цели по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Таким образом, на основании теоретического анализа изучаемой проблемы составлена модель исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Целеполагание является первым этапом моделирования. Под деревом целей понимается структурированное визуальное представление достижения целей. Принцип, в котором главная цель достигается благодаря сочетанию второстепенных и вспомогательных целей. Модель – объект или явление, которое замещает оригинальный объект или явление и сохраняет только важные его свойства.

Разработана модель исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

## Выводы по главе 1

Таким образом, проблема развития смысложизненных ориентаций уже многие годы является одной из актуальных психолого-педагогических проблем.

Смысложизненные ориентации – это особенности личности, направленные на реализацию смыслов и ценностей жизни. Смысложизненные ориентации формируют цели и деятельности, а также оказывают большое влияние на отношение личности к себе, своему поведению и окружающему миру.

Основными особенностями смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте является то, что это возраст начала формирования ориентаций, поэтому он является значимым периодом в жизни каждого человека. Вместе со смысложизненными ориентациями развивается и мировоззрение, т.е. представления о мире и месте человека в нем.

Большое значение для формирования и развития смысложизненных ориентаций у старших подростков имеет смысложизненный кризис. Смысложизненный кризис – нормативный процесс в период взросления, который наступает по причине переосмысления личностью основных жизненных ценностей, которые устойчиво осуществлялись в прошлом, но исчерпались к настоящему и оказались бесперспективными для будущего.

Важным новообразованием в этом возрасте является формирование личностного самоопределения. Формирование смысложизненные ориентации имеет ряд особенностей, таких как длительность этого периода и сложность элементов формирования. Эти сформированные ориентации предполагают знание таких психологических механизмов, которые входят в ценностно-смысловую сферу.

Смысложизненные ориентации – это направления личности, которые направлены на реализацию смыслов и ценностей жизни. Они

способствуют формированию цели и деятельности, а также оказывают большое влияние на отношение личности к себе, своему поведению и окружающему миру.

На основании теоретического анализа изучаемой проблемы составлена модель исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки. Целеполагание является первым этапом моделирования.

Под деревом целей понимается структурированное визуальное представление достижения целей. Принцип, в котором главная цель достигается благодаря сочетанию второстепенных и вспомогательных целей. Модель – объект или явление, которое замещает оригинальный объект или явление и сохраняет только важные его свойства.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

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

Исследование формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков проходило в четыре этапа:

1. Теоретический: анализ психолого-педагогических исследований по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков, выявление особенностей смысложизненных ориентаций у старших подростков, целеполагание и моделирование формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2. Диагностический: подобрали методы диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков, проведен констатирующий эксперимент по изучению смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3. Формирующий: разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков на основе результатов констатирующего эксперимента.

4. Аналитический: оценка эффективности психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Проведение контрольной диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков, математико-статистическая обработка данных.

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

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методикам: тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой, опросник «Смыслжизненный кризис» К.В. Карпинского.

4. Математико-статистические:  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – это дробление исследуемого объекта на разнообразные элементы, свойства, взаимосвязи и взаимоотношения.

В психологических исследованиях метод анализа – это один из главных методов изучения мира, который строится на различных единицах, различных в качестве и размере. К примеру, анализ исследования психических реакций субъектов на различные жизненные ситуации. Единицей в этом методе часто бывают характеристики личности человека с момента его рождения до момента его кончины [2, с. 36].

Синтез – это способ изучения объекта путем объединения в единое целое частей и свойств, выявленных в результате анализа. В результате применения синтеза происходит соединение знаний, которые были получены в результате использования анализа в единую систему.

Обобщение – результат деятельности психики, в котором отображены идентичные свойства различных объектов или явлений. Виды обобщения аналогичны видам мышления.

Самыми распространенными являются обобщения в словесной форме. Обобщения подразделяются на простейшие – синкретические и сложные – комплексные. Синкретическими являются обобщения, которые характеризуются объединением объектов или явления на каком-либо даже одном незначительном, а может случайном признаке. Комплексные обобщения обусловлены объединением некой группы объектов или явлений на основе более четких нескольких признаков. Оба типа

обобщения могут проходить на различных уровнях сложности мыслительной деятельности [45, с. 64].

Моделирование – это общий метод психологического исследования, реализуемый в психологии поэтапно и помогающий организовать познавательный процесс, обеспечив его адекватный и убедительный результат. Моделирование всегда используется вместе с другими общенаучными и специальными методами и особенно тесно связано с экспериментом [16, с. 93].

Процесс создания модели состоит из нескольких этапов:

1. Исследование и изучение опыта, который будет связан с изучаемым явлением, анализ и обобщение этого опыта. После этого создается гипотеза, которую нужно подтвердить или опровергнуть.

2. Разработка и реализация программы исследования. Внесение необходимых исправлений, которые появились из-за реализации программы, уточнение формулировки гипотезы исследования.

3. Образование финального варианта модели.

Целеполагание – это осознанный выбор, постановка цели (основной деятельности), выделение второстепенных действий и поиск путей их достижения [32, с. 724].

Эксперимент – это исследование в процессе, которого предполагается наличие либо отсутствие каких-либо изменений, под целенаправленно наблюдением. Данный метод используется для проверки гипотез. В психолого-педагогических исследованиях этот метод имеет такое же важное значение, как и наблюдение, применяется в исследованиях общего характера и в психологических. [31, с. 147].

Констатирующий эксперимент – предполагает определение уровня развития или сформированности исследуемого признака либо параметра.

Формирующий эксперимент – ставит своей целью не просто констатацию уровня сформированности той или иной деятельности,

развития тех или иных сторон психики, а активное их формирование или воспитание [11, с. 41].

Таким образом, экспериментатор определяет реальный уровень развития или сформированности. Данные, полученные в результате этого эксперимента необходимы для изучения различных факторов, влияющих на становление личности.

Тестирование – метод психолого-педагогической диагностики, где используются стандартизированные задания. С помощью таких заданий возможно измерить актуальные данные, такие как уровень знаний, умений, навыков и способностей испытуемых [68, с. 161].

Личностные тесты – психодиагностические методы, с помощью которых измеряют разные стороны личности субъекта мотиваций, установок, ценностей, отношений, направленностей, эмоциональных и межличностных свойств, поведенческих характеристик. Обычно личностные тесты используются в виде шкал и опросников или ситуационных тестов, включающих оценочную или перцептивную деятельность [59, с. 140].

Психодиагностические: тестирование по методикам: тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой, опросник «Смыслжизненный кризис» К.В. Карпинского.

#### 1. Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

С помощью теста можно определить уровень значимых смыслжизненных ориентаций у старших подростков.

Кроме общих показателей осмысленности жизни, в тест входят 5 шкал, которые отражают 3 смыслжизненные ориентации – цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией. Туда также входят 2 аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь) [30, с. 174].

В содержание теста СЖО входят 20 пар противоположных друг другу утверждений, которые содержат представления о механизмах осмысленности жизни личности, именно по ним испытуемому необходимо оценить свое актуальное состояние. Каждая пара утверждений – это шкала, которая показывает степень выраженности выбранной характеристики состояния испытуемого. На каждого респондента выдается отдельный бланк для ответов (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

При обработке результатов суммируются числовые значения для всех 20 пар утверждений, после суммарный балл переводится в стандартные значения (процентили).

2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой.

Этот опросник помогает выявить и изучить актуальную степень удовлетворенности личности жизнью на момент жизнедеятельности субъекта [8, с. 196].

Опросник содержит утверждения, с которыми респондент может в определенной степени согласиться или выразить свое несогласие (также в разной степени). Высказывания подобраны так, чтобы дать информацию о категориях, отражающих компоненты, составляющие качественные характеристики жизни и мировоззрения человека. В методике категории представлены в виде 4 факторов, один из которых содержит положительное отношение к жизни, а остальные три - отрицательное, существующее в представлении человека как неудовлетворенность своей жизнью. Факторы сведены в категории «жизненная включенность», «разочарование в жизни», «усталость от жизни» и «беспокойство о будущем».

При обработке результатов исследования считается общий коэффициент удовлетворенности. Считаются стандартные величины с помощью перевода из полученных баллов в станайны, разработанные для шкал перевода. В опроснике необходимо ответить на 46 утверждений,

результаты которых будут дифференцированы по трем уровням удовлетворенности жизнью: ниже среднего, средний и высокий уровень.

### 3. Опросник «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского.

С помощью этой методики возможно изучить субъективное отношение испытуемых к своей жизни с точки зрения переживаний человека и его поведения.

Опросник дает информацию о степени актуальных негативных переживаний и проявлений в жизни человека, обусловленных утратой смысла жизни, что в совокупности может свидетельствовать о наличии «кризиса смысла жизни» [43, с. 23].

Данная методика была представлена в исследовательском и диагностическом вариантах. В данном случае, нами был использован диагностический вариант, который содержит 50 вопросов.

При обработке результатов возможна некоторая недостоверность. Определить ее можно исходя из некорректных ответов на вопросы опросника – это более 3 % вопросов без ответов или несколько ответов на один вопрос. При таком исходе результаты не следует учитывать и обрабатывать. Полученные результаты показывают уровень переживаний и кризиса осмысленности этих переживаний у испытуемых. Высокие баллы свидетельствуют о высокой выраженности смысложизненного кризиса, низкие баллы – низкая выраженность или отсутствие кризиса.

Методы математической статистики позволяют оценить параметры имеющихся закономерностей, проверить те или иные гипотезы об этих закономерностях [54, с. 27]. Для исследования были выбраны:  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

С помощью метода ранговой корреляции Спирмена можно выявить тесноту (силу) и направление корреляции между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

При расчете ранговой корреляции должно быть два ряда значений, которые впоследствии будут проранжированы. Рядами значений бывают:

- 1) два признака, измеренные в одной и той же группе респондентов;
- 2) две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух респондентов по одному и тому же набору признаков;
- 3) две групповые иерархии признаков;
- 4) индивидуальная и групповая иерархии признаков.

С помощью метода математической статистики Т-критерия Вилкоксона возможно сравнить показатели, которые измеряются в двух различных условиях на одной и той же выборке респондентов. Можно выявить направленность изменений и ее выраженность. Благодаря этому можно уточнить, интенсивен ли сдвиг показателей в каком-либо одном направлении, чем в другом.

Метод можно использовать в случае, когда признаки изменены согласно шкале порядка. При этом сдвиги между вторым и первым замером также могут быть упорядочены, для этого им необходимо варьироваться в широком диапазоне. Таким образом, метод помогает сравнить выраженность сдвигов в каких-либо направлениях согласно абсолютной величине. Необходимо сначала проранжировать абсолютные числа сдвигов, далее суммировать ранги.

Таким образом, исследование проводилось в четыре этапа: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Были использованы такие теоретические методы, как анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание, эмпирические методы, такие как констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование. Диагностические по методикам: тест «Смыслоразнонаправленные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), автор Н.Н. Мельникова, опросник «Смыслоразнонаправленный кризис», автор К.В. Карпинский, и математико-статистические, такие как  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Базой исследования являлись учащиеся 10-го класса МКОУ Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2» в количестве 20 человек, в возрасте 15-16 лет, 12 девочек и 8 мальчиков.

Со слов психолога и педагогов в классе преобладает доброжелательный тон взаимоотношений между подростками. Отношения выстроены на принципах сотрудничества, взаимной помощи. В классе высоко ценят такие качества личности как честность и ответственность. Учащиеся быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело. В классе преобладает средняя успеваемость. Подростки специализируются на гуманитарном направлении, поэтому по таким предметам, как история и обществознание учащиеся добиваются высоких показателей.

В отношениях между группами внутри класса существует взаимное расположение. На занятиях учащиеся внимательны и сосредоточены. В меру инициативны, дисциплинированы. Многие ученики взаимодействуют неформально вне учебного заведения. Одних учащихся сближают общие интересы и цели на будущее, других – крепкие дружеские отношения.

Испытуемые были ознакомлены с методами диагностики, которые будут использованы в работе. Участники были предупреждены о возможных психологических изменениях во время исследования. С ними также были обсуждены вопросы конфиденциальности и анонимности личности испытуемых, получено согласие на публикацию данных экспериментального исследования.

Определение уровня смысложизненных ориентаций у старших подростков по тесту СЖО Леонтьева оценивалась по пяти субшкалам: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь. Анализ результатов исследования уровня сформированности смысложизненных ориентаций по тесту «СЖО»

Д.А.Леонтьева показал, что высокий уровень сформированности смысложизненных ориентаций имеют 30 % (6 чел.) учащихся, средний уровень 40 % (8 чел.) и низкий 30 % (6 чел.).

Наличием сформированных целей в жизни обладают 5 испытуемых (25 %), удовлетворенными своей жизнью считают себя 3 человека (15 %) – это свидетельствует о том, что обучающиеся воспринимают процесс жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Результативной свою жизнь считает 5 испытуемых (25 %), представление о себе как о сильной и независимой личности имеют 5 человек (25 %), уверены в том, что они могут контролировать собственную жизнь 4 человека (20 %) (рисунок 3, таблица 2.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 2).

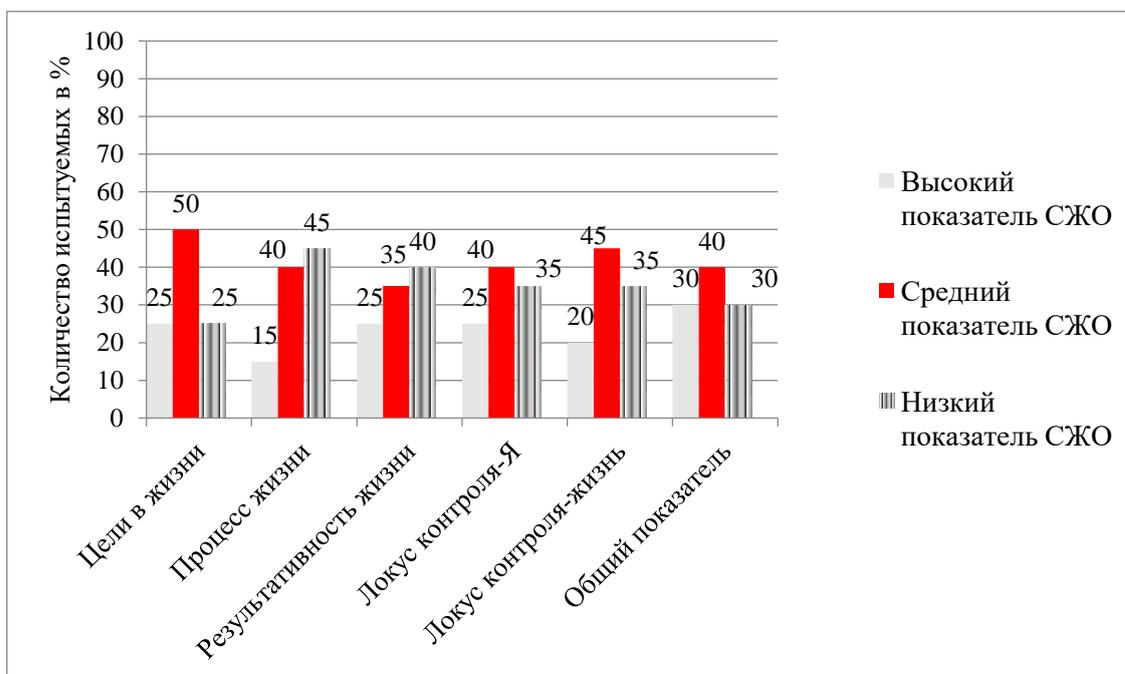


Рисунок 3 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Исходя из данных тестирования, можно сделать вывод, что в группе преобладает средний уровень развития целей в жизни, что характеризуется растущим показателем осмысленности собственной жизни. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности. Низкий показатель имеется у 5 человек (25 %), у которого еще пока не сформированы цели в

жизни. Для низкого показателя характерно жить сегодняшним, либо вчерашним днем.

По субшкале «Процесс жизни» преобладает низкий показатель, что означает, что для большинства испытуемых характерна жизнь, которая не устраивает, она протекает без особой осмысленности и не устраивает их.

По субшкале «Результативность жизни» преобладает низкий показатель (40 %). Это говорит, что большинство испытуемых не удовлетворены собственной самореализацией. Средний уровень был у 7 человек (35 %). Это говорит, что испытуемые так или иначе удовлетворены собственной самореализацией. Высокий показатель по данной субшкале имеется лишь у 25 % испытуемых. Это говорит об их удовлетворенности прожитой частью жизни.

По субшкале «Локус контроля- Я» преобладает средний показатель, он характерен для 40 % испытуемых. Высокий показатель в группе составляет 25 %. Высокий показатель соответствует тому, что испытуемые позиционируют себя как сильные личности, обладающие достаточной свободой выбора для формирования своей жизни в соответствии со своими целями и представлениями. Низкий уровень характерен для 35 % испытуемых, что говорит о неуверенности испытуемых в своих силах и отсутствия контроля в собственной жизни.

По субшкале «Локус контроля-Жизнь» преобладает средний показатель. Это субшкала отражает отношение испытуемых к контролю над своей жизнью — способны ли они осуществлять контроль над ней или жизнь человека не находится под сознательным контролем.

Низкий показатель характерен для 35 % испытуемых. Это говорит о том, что испытуемые расценивают свою жизнь как неподвластную контролю. Высокий показатель выражен у 20 % испытуемых, средний – у 45 %.

Результаты тестирования дают понять, что большинство старших подростков имеют средний уровень сформированности смысложизненных

ориентаций. Средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций указывает на увеличение показателя, характеризующегося развитием смысложизненных ориентаций в данный момент. Параллельно с этим улучшается способность воспринимать и ясно строить свое отношение к различным ситуациям, обогащается эмоциональное состояние внутреннего мира, улучшается способность чувствовать ценностные основания и ясность в формировании суждений и находений решений. Большинство подростков связывают смысл жизни с самореализацией, отчасти овладением своей жизнью, отчасти не до конца осмысливая события своей прошлой, настоящей и будущей жизни (протоколы индивидуальной диагностики представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2).

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой.

Показатели удовлетворенности жизнью у испытуемых представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2. ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

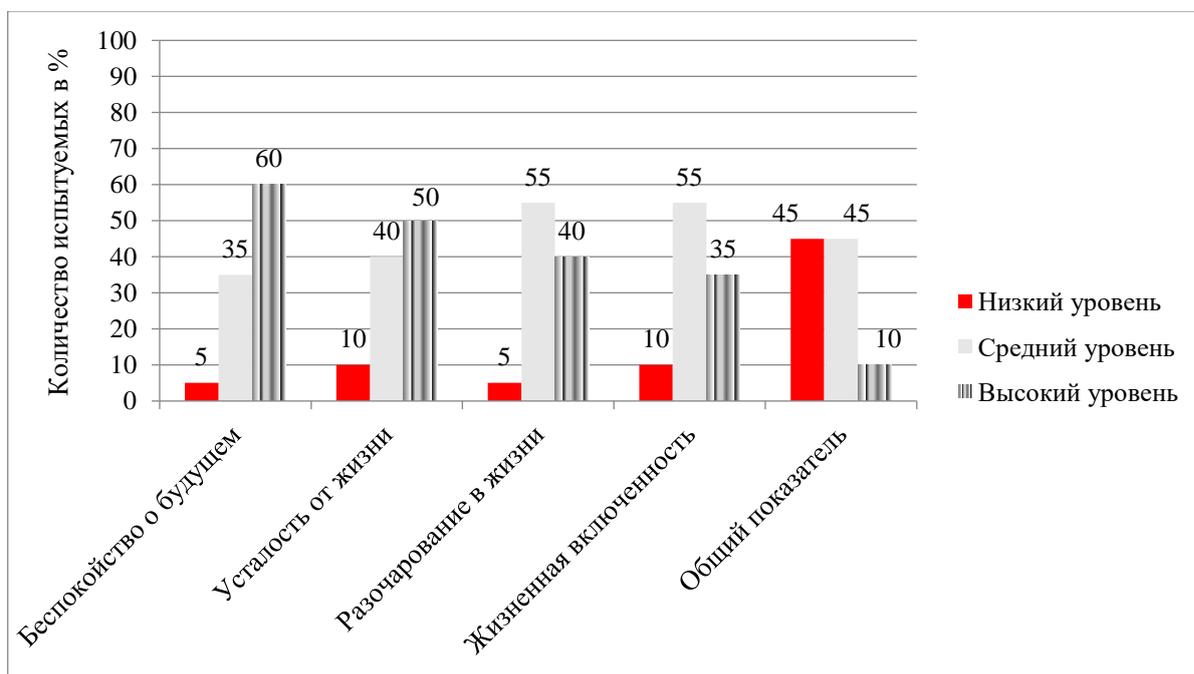


Рисунок 4 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью у старших подростков по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой

Анализируя полученные показатели удовлетворенности испытуемых жизнью подростков, можно выявить общую линию на уровне низких и средних показателях. Среди испытуемых преобладает средний уровень

удовлетворенности жизнью практически по всем факторам «разочарование в жизни» 55 % и «жизненная включенность» 55 % подростков по этому фактору имеет средний уровень. При высокой жизненной включенности старшие подростки активны в своей деятельности, жизнь для насыщена различными событиями и переживаниями.

При этом, наблюдается некоторая усталость от жизни у 50 % учащихся. Это сказывается на эмоциональном фоне, присутствует необъяснимая усталость, как эмоциональная, так и физическая, отсутствует позитивное настроение. Также у большинства испытуемых можно фиксировать неадекватную и беспочвенную тревогу (60 %), которая выражается в страхе или наоборот, в равнодушии к настоящему и будущему. Такие показатели характеризуют старших подростков как уставших, апатичных и не настроенных удовлетворять своих желаний и потребностей, отсутствует желание достигать свои цели.

Данные признаки указывают на наличие у учащихся кризисного состояния, характерного для подросткового возраста. В этот период позитивное насыщения жизни, эмоциональный подъем и активность часто сменяются разочарованием и утомлением на фоне конфликтов или неудач, завышенных требований от окружения. В этот период также естественно беспокойство о будущем, когда происходят переживания кризиса и мысли о временных перспективах. Фактор «жизненная включенность» показывает низкие значения у 10 % испытуемых. Это свидетельствует о том, что подростки не ощущают насыщенность и полноту жизни в большей степени, у них невысокая активность и желание что-то делать.

Интересным фактом по выявленным показателям является то, что при высокой активности и вовлеченности в жизнь подростки больше разочаровываются в жизни, что свидетельствует о чувстве досады, обиды, ощущении несправедливости из-за разрыва между желаемым и реальным, неудовлетворенности при деятельности и реализации возникает ощущение отсутствия результатов. Интерпретируя данные по этим двум факторам,

можно предположить, что, несмотря на разочарование, подростки старшего возраста склонны сохранять более высокий уровень включенности в жизнь.

Проведенный анализ демонстрирует удовлетворенность жизнью в пределах среднего и низкого уровня у большинства старших подростков.

Результаты, полученные при помощи опросника «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского, (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3 и рисунок 5) дают понимание о субъективном эмоциональном отношении учащихся к себе, своей жизни и событиям в ней, также выявляются данные, которые свидетельствуют о негативных проявлениях в жизни из-за потери смысла жизни. Вместе эти данные выявляют степень выраженности смысложизненного кризиса. Анализ данных показал следующие результаты.



Рисунок 5 – Результаты исследования смысложизненного кризиса у старших подростков по методике «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского

Проанализируем полученные данные о выраженности смысложизненного кризиса у испытуемых. Большая часть испытуемых показала высокий уровень выраженности кризиса – 50 % старших подростков. 35 % испытуемых продемонстрировали средний уровень

смысложизненного кризиса и 15 % подростков показали низкий уровень напряжения.

Несмотря на некоторую типичность показателей можно выявить установленные различия. Большая выраженность тревоги по поводу потери смысла жизни присуща подросткам, у которых преобладают показатели среднего и высокого уровня стресса. Для них характерно переживание утраты смысла своей жизнедеятельности, обесценивание ранее значимых ценностей и смыслов, столкновение на внутреннем плане параметров значимых ценностей с возможностями их реализации в реальной жизни. Такие переживания могут вызывать снижение удовлетворенности собой и жизнью, приводить к ощущению опустошенности, что проявляется в снижении активности и ориентации на будущее. Это обычно сопровождается негативной оценкой собственной продуктивности и не позволяет личности перестроить свою жизнь и поведение с прицелом на желаемое будущее.

Некоторые подростки старшего возраста часто избегают кризисных переживаний или отсутствуют признаки, указывающие на их наличие. Несвоевременность кризиса, низкие показатели его остроты можно трактовать как признак искажения или отставания в развитии личности, что чаще всего происходит в этом возрасте.

С целью проверки гипотезы о том, что показатели осмысленности смысложизненных ориентаций старших подростков взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью, будем применять коэффициент ранговой корреляции Спирмена, потому что он позволяет установить корреляционную связь между двумя признаками. Расчет критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.4. Для расчета использовались общие показатели по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1) и общие показатели по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2).

Составим гипотезы.

$H_0$  – корреляция между общими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями удовлетворенности жизнью у старших подростков не отличается от нуля.

$H_1$  – корреляция между общими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями удовлетворенности жизнью у старших подростков достоверно отличается от нуля.

Ранговый коэффициент корреляции Спирмена был подсчитан по формуле (1):

$$r_{s \text{ эмп}} = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}, \quad (1)$$

где  $d$  – разность между рангами по двум переменным;

$n$  – число сопоставляемых пар.

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 272 + (3,5 + 1)}{20(20^2 - 1)} = 0,795$$

При  $N = 20$  ( $N$  – количество испытуемых) связь достоверна, если  $r_{s \text{ эмп}} > 0,45$  (на уровне статистической значимости 0,05), и тем более достоверна, если  $r_{s \text{ эмп}} > 0,57$  (на уровне статистической значимости 0,01).

Представим полученные данные на рисунке 6.



Рисунок 6 – Ось значимости

Так как  $r_{s \text{ эмп}} = 0,795 > 0,57$ , принимаем  $H_1$ : корреляция между общими показателем осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями удовлетворенности жизнью у старших подростков достоверно отличается от нуля.

Из оценки данных корреляционного анализа следует, что между показателями осмысленности жизни и показателями удовлетворенности жизнью у старших подростков существует прямая связь: при низком

уровне осмысленности жизни отмечаются низкие показатели удовлетворенности жизнью, и наоборот. Между осмысленностью жизнью и удовлетворенности жизнью у старших подростков существует корреляционная связь: высокие показатели осмысленности жизни соответствуют высоким показателям удовлетворенности жизнью, что подтверждает гипотезу исследования.

Для проверки гипотезы о том, что показатели осмысленности смысложизненных ориентаций взаимосвязаны с смысложизненным кризисом, будем применять коэффициент ранговой корреляции Спирмена, с помощью которого можно установить корреляционную связь между двумя признаками. Расчет критерия представлен в Приложении 2, таблица 2.5. Для расчета использовались общие показатели по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1) и результаты уровня кризиса по методике «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3).

Составим гипотезы.

H<sub>0</sub> – корреляция между общими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков не отличается от нуля.

H<sub>1</sub> - корреляция между общими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков достоверно отличается от нуля.

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 1562 + (3,5 + 1)}{20(20^2 - 1)} = -0,175$$

При N = 20 (N – количество испытуемых) связь достоверна, если  $r_{s \text{ эмп}} > 0,45$  (на уровне статистической значимости 0,05), и тем более достоверна, если  $r_{s \text{ эмп}} > 0,57$  (на уровне статистической значимости 0,01).

Представим полученные данные на оси значимости (рисунок 7).



Рисунок 7 – Ось значимости

Так как  $r_{s \text{ эмп}} = | -0,175 | < 0,57$ , принимаем  $H_0$  – корреляция между общими показателем осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков не отличается от нуля.

Из оценки данных корреляционного анализа следует, что между показателями осмысленности жизни и показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков существует обратная связь: при низком уровне осмысленности жизни отмечаются высокие показатели уровня смысложизненного кризиса, и наоборот. Между показателями осмысленности жизни и показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков существует отрицательная связь: у старших подростков с высоким уровнем осмысленности жизни наблюдаются низкие показатели уровня смысложизненного кризиса, а у подростков с низким уровнем осмысленности жизни – высокие показатели уровня смысложизненного кризиса.

Таким образом, показатели осмысленности смысложизненных ориентаций старших подростков коррелируют с показателями удовлетворенности жизнью и смысложизненным кризисом. Гипотеза исследования частично подтверждена.

Нам удалось экспериментально доказать, что в классе есть учащиеся с низкими показателями сформированности смысложизненных

ориентаций, удовлетворенностью жизнью и высокими показателями выраженности смысложизненного кризиса.

Большинство старших подростков имеют средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций – 40 %, у 6 человек (30 %) низкие показатели по данному признаку. Показатели удовлетворенности жизнью находятся на средних (45 %) и низких (45 %) уровнях. Полученные данные о выраженности смысложизненного кризиса у испытуемых выявили у 50 % старших подростков высокий уровень кризиса. Исходя из полученных результатов, всем участникам исследования рекомендовано участие в психолого-педагогической программе по формированию смысложизненных ориентаций.

#### Выводы по главе 2

Исследование развития смысложизненных ориентаций у старших подростков проводилось в четыре этапа: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Были использованы такие теоретические методы, как анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание, а также эмпирические методы, такие как констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование. Психодиагностические: тестирование по методикам: тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой, опросник «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского, и математико-статистические:  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось в 2023 году в МКОУ Куртамышского района «Куртамышская СОШ № 2». В экспериментальном исследовании участвовали учащиеся 10-х классов в количестве 20 человек. Возраст испытуемых – 15-16 лет. Из них 12 девочек и 8 мальчиков. Эксперимент

осуществлялся с целью выявления наличного уровня всех показателей сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков.

При обработке результатов теста «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева был сделан вывод о том, что большинство обучающихся старшего подросткового возраста умеют средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций (40 %). Средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций говорит об увеличивающемся показателе, который характеризует развитие смысложизненных ориентаций в данный момент. Низкий показатель сформированности смысложизненных ориентаций имеют 30 % старших подростков. Высокий уровень сформированности смысложизненных ориентаций наблюдается у 30 % старших подростков.

Также, можно сделать вывод о том, что смысложизненные ориентации имеют несформированный характер.

Результаты исследования у старших подростков по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой показали средний уровень удовлетворенности испытуемых жизнью старших подростков – (45 %). При этом, наблюдается некоторая усталость от жизни. Это сказывается на эмоциональном фоне, присутствует необъяснимая усталость, как эмоциональная, так и физическая, отсутствует позитивное настроение. У этих старших подростков фиксируется низкий уровень удовлетворенности жизнью – 45 %. Высокий уровень удовлетворенности жизнью наблюдается у 10 % испытуемых.

Данные признаки указывают на наличие у учащихся кризисного состояния, характерного для подросткового возраста. В этот период позитивное насыщения жизни, эмоциональный подъем и активность часто сменяются разочарованием и утомлением на фоне конфликтов или неудач, завышенных требований от окружения. В этот период также естественно беспокойство о будущем, когда происходят переживания кризиса и мысли о временных перспективах.

Результаты, полученные при помощи опросника «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского, говорят о выраженности смысложизненного кризиса у большинства старших подростков – 50 %. 35 % испытуемых имеют средний уровень выраженности смысложизненного кризиса. У 15 % старших подростков уровень смысложизненного кризиса на низком уровне.

Для выявления корреляционной связи между показателем осмысленности смысложизненных ориентаций старших подростков с удовлетворенностью жизнью и показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков, был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Из оценки данных корреляционного анализа следует, что между показателями осмысленности жизни и показателями удовлетворенности жизнью у старших подростков существует значимая прямая связь: при низком уровне осмысленности жизни отмечаются низкие показатели удовлетворенности жизнью, и наоборот.

Корреляционный анализ показал, что между показателями осмысленности жизни и показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков существует статистически незначимая обратная связь: при низком уровне осмысленности жизни отмечаются высокие показатели уровня смысложизненного кризиса, и наоборот. У старших подростков с высоким уровнем осмысленности жизни наблюдаются низкие показатели уровня смысложизненного кризиса, а у подростков с низким уровнем осмысленности жизни – высокие показатели уровня смысложизненного кризиса, что указывает на обратную связь.

Таким образом, эксперимент по выбранным методикам демонстрирует средний и низкий диапазоны сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков. При этом наблюдается взаимосвязь между показателями тестов «смысложизненные

ориентации» и «удовлетворенность жизнью». Старшие подростки с низкими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций не удовлетворены своей жизнью и наоборот, старшие подростки с высоким уровнем осмысленности жизни удовлетворены своей жизнью.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

#### **3.1 Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков**

Анализ результатов проведенного констатирующего эксперимента показал, что для старшего подросткового возраста характерен средний уровень формирования смысложизненных ориентаций. Диагностика показала, что у большинства старших подростков беспокойство о будущем и усталость от жизни тесно связаны со смысложизненным кризисом. Чем выше показатели этих критериев, тем больше выражен смысложизненный кризис.

Нами была разработана развивающая психолого-педагогическая программа, направленная на формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков.

При создании программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, мы опирались на работы следующих педагогов-психологов: В.Г. Алексеева, Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.И. Григорьев, Д.А. Леонтьева, В.Т. Лисовский, В.С. Мухина и др.

Цель программы – сформировать смысложизненные ориентации у старших подростков.

Задачи психолого-педагогической программы:

1. Способствовать активизации процесса самопознания.
2. Способствовать активизации осмысленности и удовлетворенности собственными результатами.
3. Способствовать развитию противостояния личности стрессовым ситуациям.
4. Способствовать формированию чувства опоры и стойкости, самостоятельности в самореализации.

В основу развивающей психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков заложены следующие принципы:

1. Принцип комплексного подхода. Психолого-педагогическая программа будет эффективна только в том случае, когда она носит комплексный характер и сконцентрирована не только на развитии психологических функций и качеств, но и на обогащении его эмоционального интеллекта, укреплении его связей во взаимоотношениях с окружающими людьми, сформированности знаний, умений и навыков.

2. Принцип деятельностного подхода означает опору развивающей работы по основному виду деятельности, характерному для возраста, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование ребенка.

3. Принцип учета возрастных закономерностей развития. Необходимо строить развивающее воздействие так, чтобы оно соответствовало основным линиям развития данного возрастного периода, исходя из особенностей и достижений этого возраста.

4. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает необходимость учета индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. Принцип принятия ребенка означает безоговорочное принятие ребёнка со всеми его индивидуальными чертами характера и особенностями личности.

6. Учет объема и степени разнообразия материала. При реализации развивающей программы переходить к новому материалу только после относительного формирования того или иного навыка.

7. Деятельностный принцип развивающей работы. Развивающее сопровождение должно строиться целостная осмысленная деятельность ребенка, вписывающаяся в систему его бытовых отношений.

8. Соблюдение необходимых условий для благоприятной реализации

программы – создание комфортной обстановки, поддержание положительного эмоционального фона.

Целевая группа: учащиеся 10-х классов в количестве 20 человек. Возраст испытуемых – 15-16 лет. Из них 12 девочек и 8 мальчиков.

Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков рассчитана на 10 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут, регулярность занятий – 2 раза в неделю.

Структура каждого группового занятия начинается с вводной части (приветствие), основной части, завершающей части (подведение итогов, рефлексия, прощание).

Психолого-педагогическая программа по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков составлена с использованием следующих техник: тренинг, психотехнические упражнения, дискуссии, беседы, игра.

При реализации психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков участникам необходимо придерживаться следующих правил:

1. Доверие и конфиденциальность. Участники могут искренне делиться своими чувствами и переживаниями. Конфиденциальность повышает чувство доверия и объединение участников группы.

2. Включенность в процесс занятий. Активное участие в ходе работы, высказывание своих мнений и впечатлений.

3. Уважительное отношение друг к другу. Участники должны учитывать интересы и мнения других. Уметь слушать и поддерживать друг друга.

4. Актуальность темы работы. Обсуждение вопросов, связанных с темой психолого-педагогической программы. Данное правило поможет участникам группы абстрагироваться от внешних тем, что способствует развитию навыков рефлексии.

Для реализации психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков необходимо:

- пространство (класс), где участникам будет комфортно сидеть и перемещаться вовремя занятий;
- школьная учебная доска для схематизации.

Планируемые результаты:

1. Осознание активности в саморазвитии.
2. Осознание ответственности за свою жизнь.
3. Осознание собственной индивидуальности.
4. Выработка жизнестойкости.
5. Выработка удовлетворенности самореализацией и осознания управляемости собственной жизни.

Содержание занятий:

Занятие № 1 «Вводное занятие».

Цель: знакомство учащихся с ведущим занятия, с правилами и программой психологического тренинга.

Задачи:

1. Формирование благоприятного психологического климата в группе.
2. Формирование доверительных отношений между участниками.
3. Ознакомление с правилами работы на занятии.
4. Узнать ожидания участников о предстоящей работе.

Содержание занятия:

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство учащихся с ведущим занятия, снятие напряжения, ответы на вопросы учащихся.

3) Правила занятий.

Цель: формирование у учащихся ответственности, создание доверительных отношений в группе.

4) Разминка «Лови».

Цель: Активизация креативности, поднятие общего настроения группы.

5) Упражнение «Визитка».

Цель: проанализировать психологические особенности учащихся через их рассказы о себе.

6) Упражнение «Ваши ожидания».

Цель: выяснение ожиданий и переживаний учащихся, ответы на интересующиеся вопросы.

7) Рефлексия.

Цель: сбор и обработка обратной связи от учащихся.

8) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Занятие № 2 «Что такое самопознание?».

Цель: Формирование самоанализа у учащихся, прояснение Я – концепции.

Задачи:

1. Анализ учащимися собственного «Я – образа» и его составляющих.

2. Развитие рефлексии, получение опыта понимания своего внутреннего мира.

3. Формирование позитивного самоотношения.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Моё Я».

Цель: возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями, формирование адекватной Я-концепции.

3) Разминка «Никто не знает, что я...».

Цель: Релаксация и снятие напряжения в группе.

4) Мини-лекция «Что такое самопознание, самооценка, саморазвитие и зачем они нам нужны».

Цель: Определение понятий «самопознание», «самооценка» и ее виды, «саморазвитие».

5) Упражнение «Закончите фразу».

Цель: Это упражнение поможет задуматься о себе, своих поступках, чувствах.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

### Занятие № 3 «Саморазвитие через самопознание».

Цель: Создание условий для обращения учащихся к собственной ценностно – смысловой сфере.

Задачи:

1. Повышения уровня самопринятия учащихся, формирование позитивного самоотношения.

2. Восприятие себя через восприятие своего внешнего облика, принятие внешнего облика, таким, какой он есть.

3. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Разминка «Что нового?»

Цель: Помогает настроиться на работу.

3) Упражнение «Принятие себя».

Цель: Развитие готовности осуществлять самоанализ.

4) Упражнение «Мой герб».

Цель: Формирование мнения учащихся о себе, своих поступках, важных для них вещах.

5) Упражнение «Незаконченные предложения».

Цель: Формирование познавательного отношения учащихся к себе и окружающему их миру.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

#### Занятие № 4 «Достижения жизненных целей».

Цель: Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.

Задачи:

1. Формирование осознания себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

2. Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности.

3. Формирование осознания личностных качеств.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Я буду/могу быть...».

Цель: Формирование навыков самораскрытия, личностного развития.

3) Разминка «Я хочу больше всех»

Цель: Снятие зажатости и напряженности, формирование установки на взаимопонимание.

4) Групповая беседа «Мои достижения».

Цель: Осознание достижений и радости преодоления трудностей.

5) Упражнение «Я мастер своего дела».

Цель: Раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

#### Занятие № 5 «Жизненные ценности».

Цель: Формирование уровня удовлетворенности жизни старших подростков.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.

2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.

3. Сформировать адекватную оценку своей деятельности.

4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Наши ценности».

Цель: Формирование у обучающихся осознания своих жизненных ценностей.

3) Упражнение «Прошлое настоящее – будущее».

Цель: Исследование учащимися себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем.

4) Разминка «В чем мне повезло в этой жизни».

Цель: Повышение уровня жизненного оптимизма у учащихся.

5) Групповая беседа «Как формируются наши жизненные ценности».

Цель: Анализ отношения учащихся к жизненным ценностям.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Занятие № 6 «Преодоление жизненных трудностей».

Цель: Расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

Задачи:

1. Сформировать психологическую устойчивость учащихся к стрессовым ситуациям.

2. Расширить совокупность поведенческих стратегий у учащихся в трудных жизненных ситуациях.

3. Сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, а также научить запрашивать и получать поддержку.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Дискуссия «Стресс в нашей жизни. Помощь и самопомощь при стрессе».

Цель: Формирование готовности обсуждать переживания с близкими, развитие навыков самопомощи.

3) Упражнение «Жизненная прямая».

Цель: Осознание учащимися положительного опыта решения задач, которые встречались у них на пути.

4) Разминка «Глубокое дыхание».

Цель: Снятие эмоционального напряжения у учащихся.

5) Упражнение «Мои позитивные качества».

Цель: развитие навыков управления эмоциональным состоянием при сложных ситуациях.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

#### Занятие № 7 «Жизнестойкость».

Цель: повышение уровня жизнестойкости учащихся, формирование самосознания.

Задачи:

1. Формирование позитивных установок в общении учащихся.

2. Формирование умения взаимодействовать в группе.

3. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Ассоциации».

Цель: формирование представления о понятии «жизнестойкость».

3) Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: Формирование способности доверять социальному окружению.

4) Разминка «Моя любимая фраза».

Цель: Создание приободряющей и позитивной атмосферы.

5) Упражнение «Разгладим море».

Цель: Формирование навыков саморегуляции, улучшение психической устойчивости.

6) Упражнение «Мозговой штурм по созданию различных видов саморегуляции».

Цель: Создание условий для личностного самораскрытия учащихся, обучение приемам саморегуляции.

7) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

8) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

#### Занятие № 8 «Ориентир на будущее».

Цель: Формирование активной жизненной позиции у учащихся, умение нести ответственность.

Задачи:

1. Осознание ценностей и целей, являющихся смыслом жизни.
2. Формирование собственных смысложизненных целей учащимися.
3. Формирование ответственности за свою жизнь.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Волшебный магазин».

Цель: Формирование собственных желаний и целей учащихся.

3) Беседа «Что такое смысл жизни?».

Цель: формирование представлений о смысле жизни.

4) Упражнение «Я сам».

Цель: способствовать формированию ответственности и умения отстаивать свою позицию.

5) Упражнение «Моя ответственность».

Цель: анализ учащимися ответственных решений в собственной жизни.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

#### Занятие № 9 «Мотивация совершенствования».

Цель: Увеличение позитивных тенденций в личности подростков, формирование мотивации и осознание сильных сторон своей личности.

Задачи:

1. Формирование мотивационных навыков как на способ саморазвития личности.

2. Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно – смысловой сфере.

3. Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Лестница достижений».

Цель: освоение техники целеполагания для достижения результата, умение конкретизировать желания.

3) Упражнение «Друг для друга».

Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

4) Разминка «Дружеские руки».

Цель: Достижение состояния расслабления учащихся.

5) Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: развитие мотивации к достижению жизненных целей.

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

#### Занятие № 10 «Завершение».

Цель: закрепление у подростков положительной модели формирования смысло-жизненных ориентаций.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.

2. Подведение итогов работы с учащимися.

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

2) Упражнение «Мое колесо жизни».

Цель: закрепить систему смысложизненных приоритетов и ориентиров, развить навык самопрезентации.

3) Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

4) Разминка «Холод и жара».

Цель: Попеременное напряжение и расслабление всего тела.

5) Упражнение «Завершение предложений»

Цель: получение ведущим обратной связи.

6) Заключительное слово.

Цель: Подведение итогов, благодарность группе за проделанную работу.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Таким образом, нами была составлена психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Эффективность реализации развивающей работы будет отражаться в следующих аспектах: активизация процесса самопознания, осмысленности и удовлетворенности собственными результатами, развитие способности противостояния личности стрессовым ситуациям, формирование чувства опоры и стойкости, самостоятельности в самореализации.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, нами

был проведен контрольный эксперимент. Вторичная диагностика была проведена по тем же методикам, что и первичная:

- тест «Смыслоразнозначные ориентации» Д.А. Леонтьева;
- опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ)

Н.Н. Мельниковой;

- опросник «Смыслоразнозначный кризис», К.В. Карпинского.

Чтобы узнать, являлась ли эффективной, разработанная нами коррекционно-развивающая программа по формированию смыслоразнозначных ориентаций у старших подростков, мы сравнили показатели, полученные на констатирующем этапе эксперимента с показателями контрольного этапа эксперимента.

Представим результаты, полученные при проведении теста «Смыслоразнозначные ориентации» Д.А. Леонтьева. Результаты представлены на рисунке 8 (таблица 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

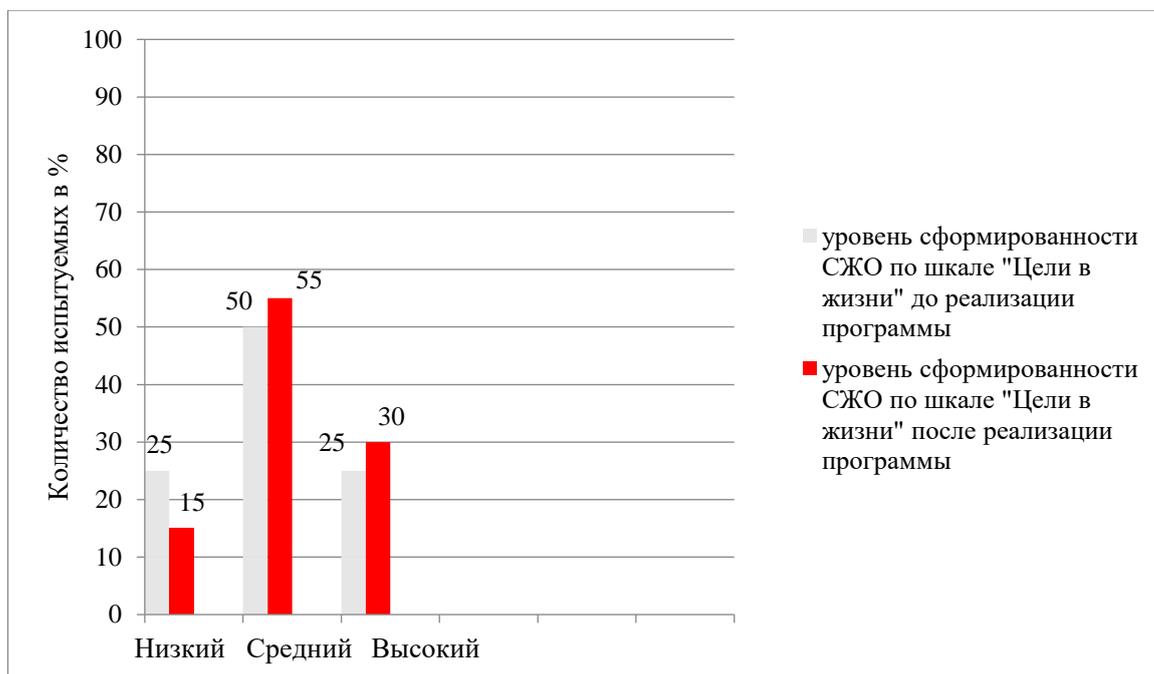


Рисунок 8 – Результаты исследования осмысленности жизни старших подростков по шкале «Цели в жизни» теста «Смыслоразнозначные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

Повторная диагностика по методике СЖО по шкале «Цели в жизни» у старших подростков показала, что средний показатель – (55 %) у 11 человек является наиболее выраженным показателем осмысленности

собственной жизни, целеустремленности в ней. Высокий уровень по данной шкале также изменился после реализации психолого-педагогической программы и был выражен у 6 человек (30 %). Низкий показатель снизился на 10 % и выражен у 3 человек (15 %), что свидетельствует о том, что у старших подростков сформировались навыки процесса целеполагания, что способствует формированию смысложизненных ориентаций.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по шкале «Процесс жизни» до и после реализации программы на рисунке 9 (таблица 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

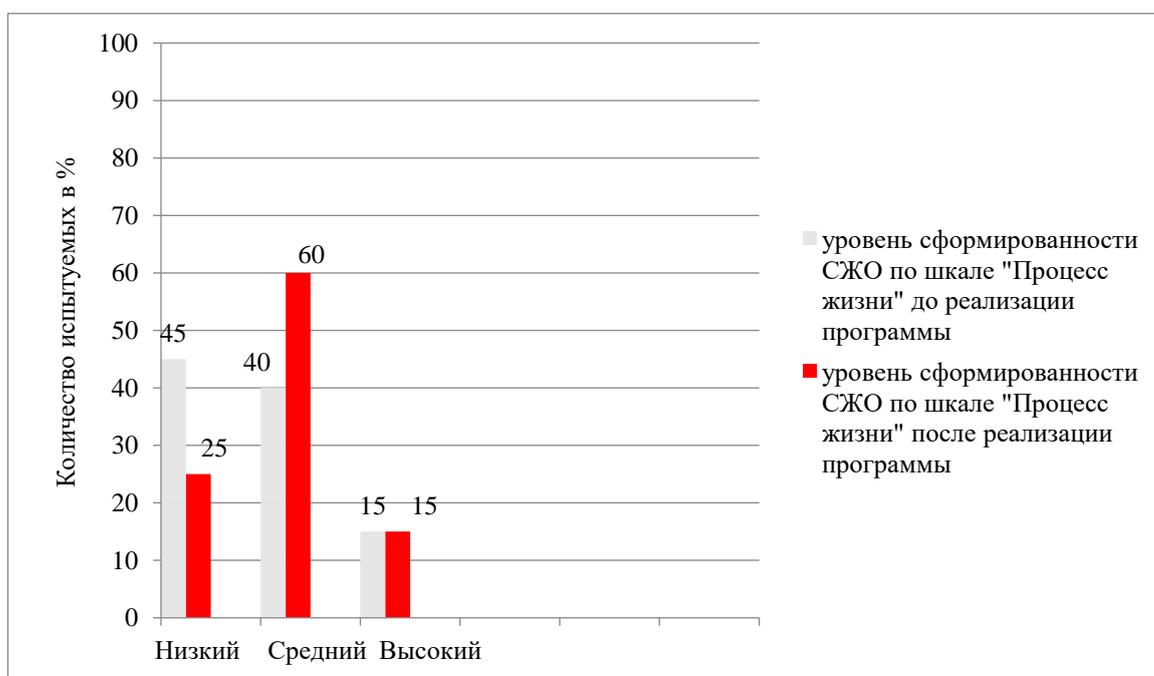


Рисунок 9 – Результаты исследования осмысленности жизни старших подростков по шкале «Процесс жизни» теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

По результатам контрольного исследования видно, что проведенная работа способствовала увеличению среднего уровня по шкале «процесс жизни» с 40 % до 60 % (12 человек). Низкий уровень снизился на 20 % и выражен у 25 % – 5 человек. Высокий уровень остался неизменным у 15 % – 3 человек, которых полностью удовлетворяет их жизнь. После реализации психолого-педагогической программы старшие подростки

пересмотрели свое влияние на собственную жизнь и стали более осмысленно относиться к процессу жизни.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по шкале «Результативность жизни» до и после реализации программы на рисунке 10 (таблица 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

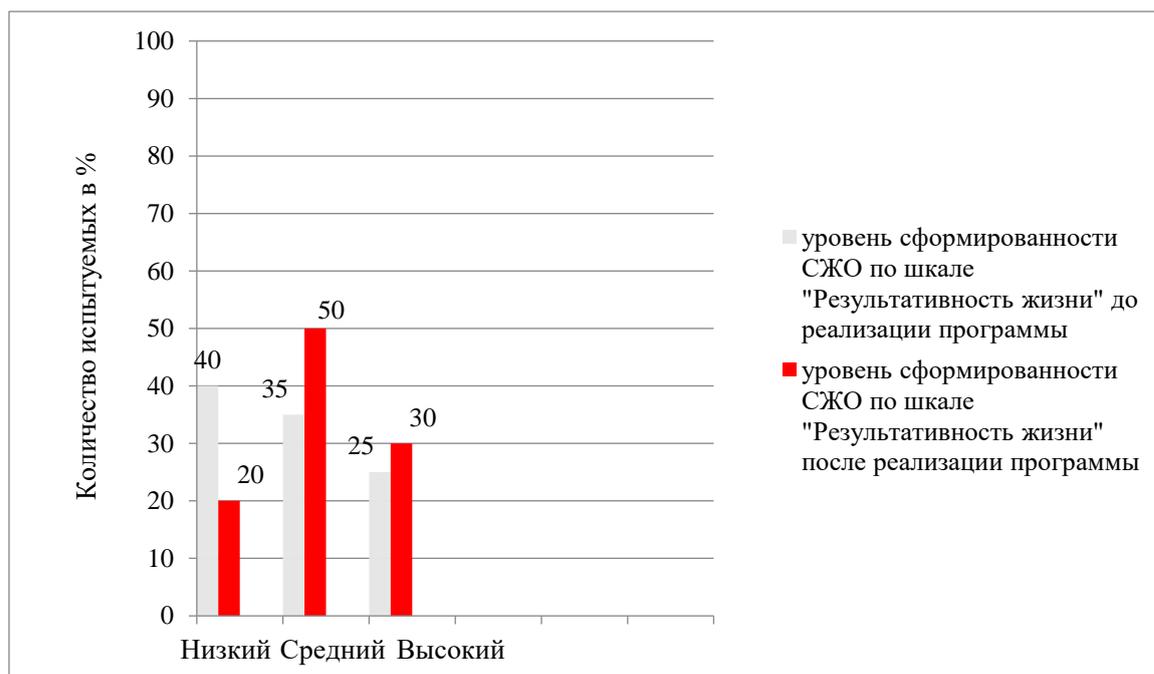


Рисунок 10 – Результаты исследования осмысленности жизни старших подростков по шкале «Результативность жизни» теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

Анализ результатов, представленных на рисунке 10 показал, что после реализации программы средний уровень удовлетворённости самореализацией старших подростков увеличился на 15 %, с 35 % до 50 % (10 человек), а высокий показатель увеличился на 5 % и теперь составляет 30 % (6 человек), тогда как низкий уровень по данной шкале снизился с 40 % до 20 % (4 человека), что свидетельствует о переосмыслении подростками результатов собственной жизни, изменению отношения к собственному прошлому. Таким образом, большинство испытуемых удовлетворены собственной самореализацией.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по шкале «Локус контроля-Я» до и после реализации программы на рисунке 11 (таблица 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

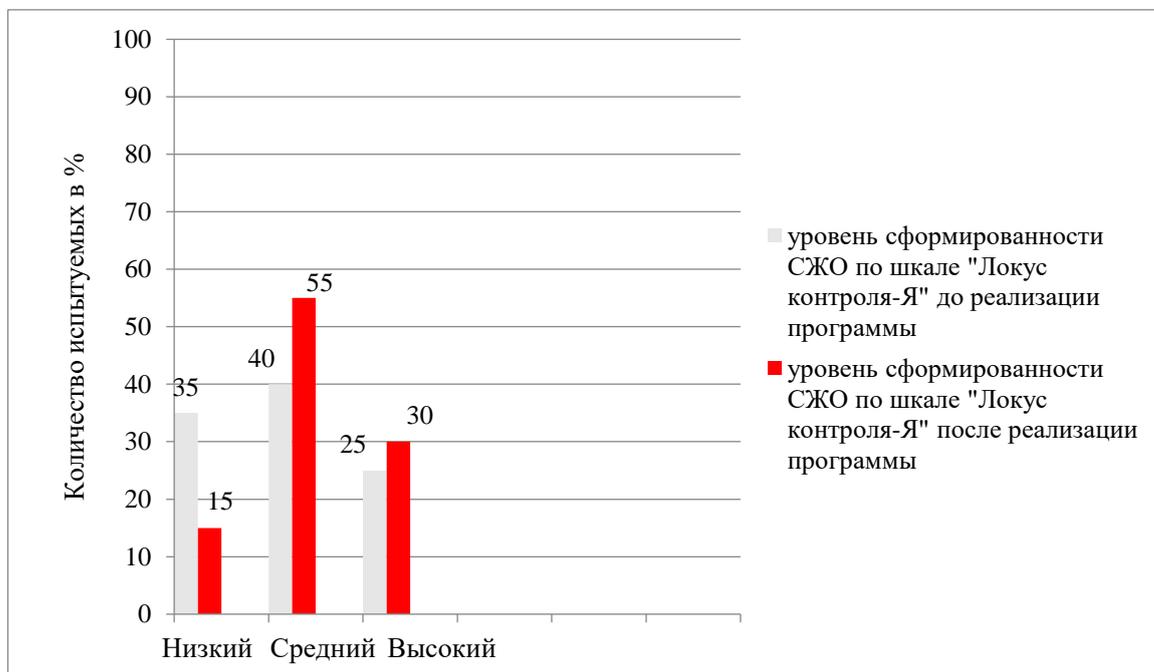


Рисунок 11 – Результаты исследования осмысленности жизни старших подростков по шкале «Локус контроля-Я» теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

Анализ результатов, представленных на рис. 11. показал, что после реализации программы средний уровень по данной шкале у старших подростков увеличился на 15 % и составил 55 % (11 человек). Средний показатель говорит о том, что старшие подростки приходят к осознанию себя как сильной личности, которая имеет широкий и самостоятельный выбор. Взрослея и работая над своей личностью, они смогут выстроить свою жизнь в зависимости от собственных целей и представлениях о смысле. Наблюдается положительная динамика перехода из низкого уровня в средний. После реализации программы низкий уровень снизился на 20 % и составил 15 % (3 человека). Высокий показатель стал больше на 5 % и составил 30 % (6 человек).

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по шкале

«Локус контроля-жизнь» до и после реализации программы на рисунке 12 (таблица 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

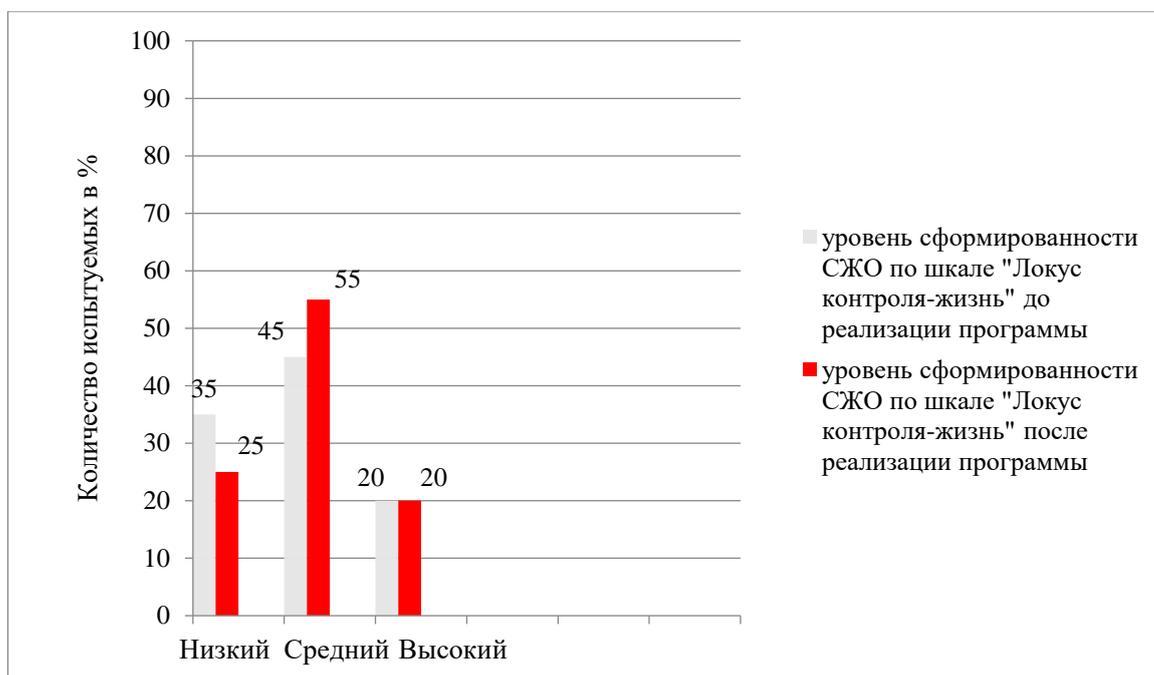


Рисунок 12 – Результаты исследования осмысленности жизни старших подростков по шкале «Локус контроля-жизнь» теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

По результатам контрольного исследования видно, что проведенная работа способствовала увеличению среднего уровня с 45 % до 55 % (11 человек). Низкий уровень снизился на 10 % и выражен у 25 % – 5 человек. Высокий уровень остался неизменным у 20 % – 3 человек. После реализации психолого-педагогической программы старшие подростки пересмотрели степень влияния своих сил на свой жизненный путь, приобрели навыки свободного принятия решения, воплощение их в жизнь.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по шкале «Общий показатель» до и после реализации программы на рисунке 13 (таблица 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

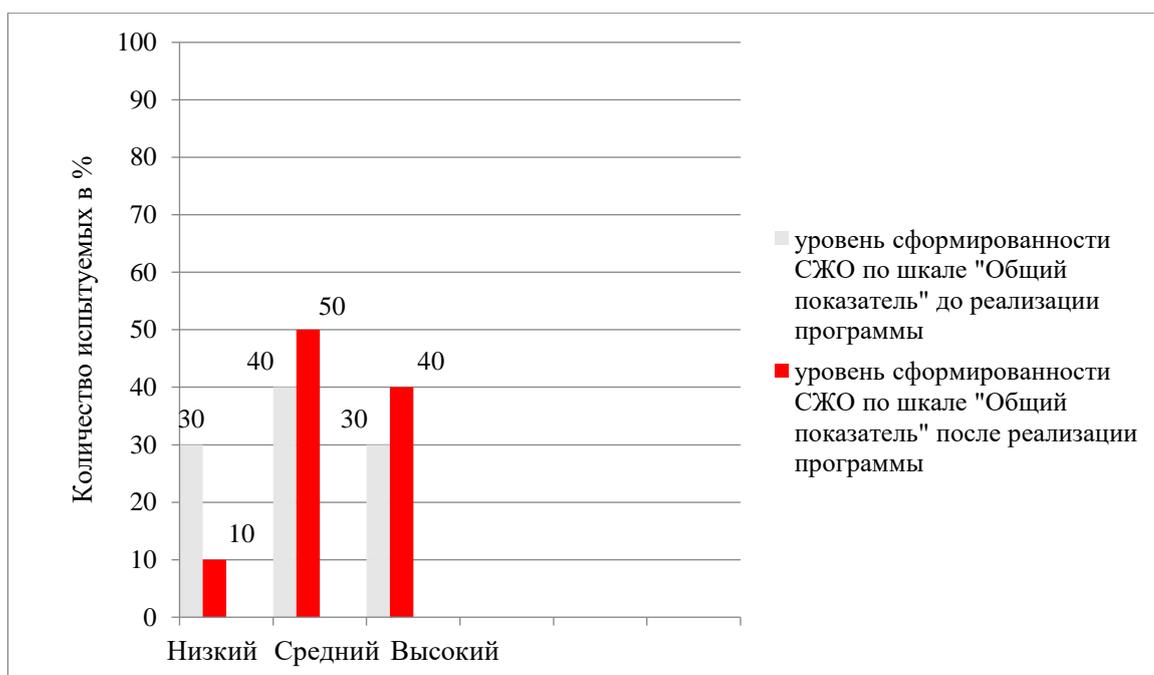


Рисунок 13 – Результаты исследования осмысленности жизни старших подростков по шкале «Общий показатель» теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

Анализ результатов показал, что после реализации психолого-педагогической программы средний уровень сформированности СЖО увеличился на 10 %, с 40 % до 50 % (10 человек), высокий уровень сформированности СЖО увеличился на 10 %, с 30 % до 40 % (8 человек). Высокий и средний уровни свидетельствует о том, что старшие подростки 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. Низкий уровень снизился на 20 %, с 30 % до 10 % (2 человека).

Таким образом, общие показатели, полученные с помощью теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, улучшились на 30 %. Показатели целеустремленности после реализации программы увеличились на 10 %, показатели процесса и результативности жизни также выросли на 20 %. Результаты по шкале «Локус контроля-Я» увеличились на 20 %, а по шкале «Локус контроля-жизнь» на 10 %.

Из полученных результатов повторной диагностики можно сделать

вывод о том, что в классе произошли изменения уровня осмысленности смысложизненных ориентаций в положительную, конструктивную сторону.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой до и после реализации программы на рисунке 14 (таблица 4.2, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

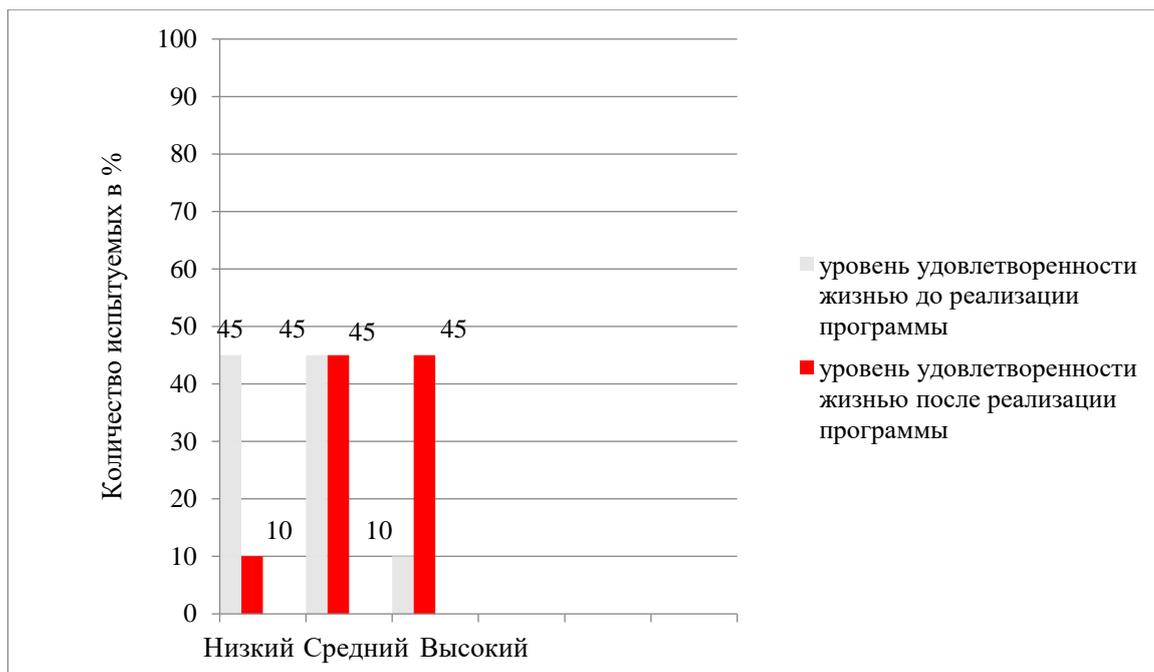


Рисунок 14 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью у старших подростков по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой до и после реализации программы

Анализ результатов показал, что после реализации психолого-педагогической программы средний уровень удовлетворенности жизнью у старших подростков остался неизменным – 45 % (9 человек). Высокий уровень удовлетворенности жизнью увеличился с на 35 % и составил 45 % (9 человек). Низкий уровень снизился с 45 % до 10 % (2 человека). Результаты контрольного эксперимента демонстрируют удовлетворенность жизнью в пределах среднего и высокого уровня у большинства старших подростков. Это означает, что уровень удовлетворенности жизнью у старших подростков после участия в программе получил положительную динамику.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского до и после реализации программы на рисунке 15 (таблица 4.3, ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

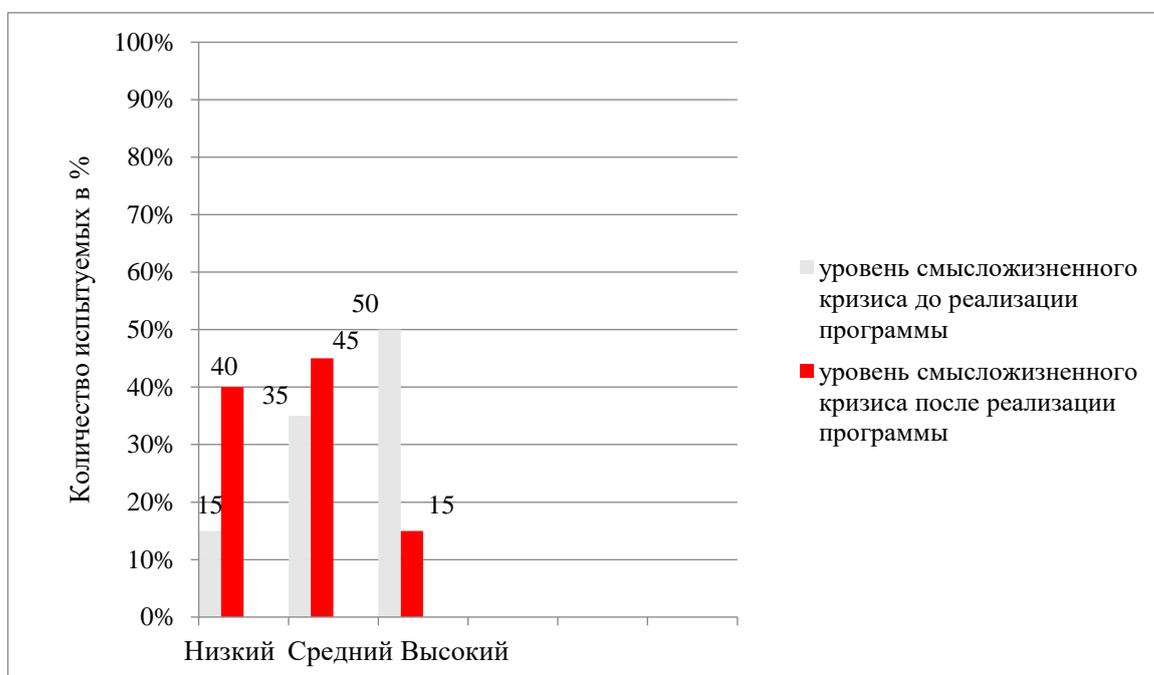


Рисунок 15 – Результаты исследования смысловозжизненного кризиса у старших подростков по методике «Смысловозжизненный кризис» К.В. Карпинского до и после реализации программы

Результаты контрольного исследования по методике «Смысловозжизненный кризис» К.В. Карпинского показали, что уровень смысловозжизненного кризиса у старших подростков заметно снизился.

Высокий уровень выраженности кризиса был выявлен только у 15 % (3 человека), средний уровень выраженности кризиса почти у половины учащихся, а именно у 40 % (8 человек) и низкий – у 45 % (9 человек).

Таким образом, можно сделать вывод, что у старших подростков после реализации психолого-педагогической программы наблюдается изменение осмысленности смысловозжизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью, а также снижение уровня выраженности смысловозжизненного кризиса.

Анализ результатов контрольного исследования показывает, что старших у подростков наблюдается повышение уровня осмысленности смысложизненных ориентаций на 30 %. Если до реализации программы преобладали низкие (30 %) и средние (40 %) показатели эксперимента, то после проведения программы показатели по тем же шкалам находятся на средних (50 %) и высоких (40 %) уровнях. Стоит также отметить, что после реализации программы уровень удовлетворенности жизнью стал выше на 35 % и составил 45 % по средним и 45 % по высоким показателям. Это может свидетельствовать о том, что старшие подростки обучились самоконтролю, стали мотивированными, активными и деятельными. Учащиеся начали воспринимать жизнь как насыщенную разными событиями и перспективами. Также произошло снижение уровня выраженности смысложизненного кризиса на 45 %. Преобладание среднего уровня среди показателей выраженности смысложизненного кризиса (45 %) является частым явлением среди учащихся старшего подросткового возраста.

Для проверки гипотезы о том, что уровень смысложизненных ориентаций у старших подростков изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, нами был использован Т-критерий Вилкоксона. Этот критерий позволяет определить направление и интенсивность изменений показателей, полученных при измерении в двух разных условиях на одной и той же выборке респондентов. С его помощью мы можем определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона использовались общие показатели по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.4).

Составим гипотезы:

H<sub>0</sub>: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности смысложизненных ориентаций не превосходит

интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня сформированности смысложизненных ориентаций.

H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности смысложизненных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня сформированности смысложизненных ориентаций.

$$T_{\text{эмп.}} = \Sigma R = 3, \quad (1)$$

где R – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

По таблице определили критические значения для T-критерия Вилкоксона при n = 18 (количество испытуемых):

$$T_{\text{кр.}} = 32 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 47 \quad (p \leq 0.05)$$

Построим ось значимости (рисунок 16):



Рисунок 16 – Ось значимости

Так как  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$ , принимаем H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности смысложизненных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня сформированности смысложизненных ориентаций.

Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков изменился в результате реализации психолого-педагогической программы.

Далее произведем расчет T-критерия Вилкоксона с использованием общих показателей по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.5).

Составим гипотезы:

H0: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей удовлетворенности жизнью не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня удовлетворенности жизнью.

H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей удовлетворенности жизнью превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня удовлетворенности жизнью.

$$T_{\text{эмп.}} = \Sigma R = 0, \quad (1)$$

где R – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

По таблице определили критические значения для T-критерия Вилкоксона при n = 20 (количество испытуемых):

$$T_{\text{кр.}} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 60 \quad (p \leq 0.05)$$

Построим ось значимости (рисунок 17):



Рисунок 17 – Ось значимости

Так как  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$ , принимаем H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей удовлетворенности жизнью превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня удовлетворенности жизнью.

Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень удовлетворенности жизнью у старших подростков изменился в результате реализации психолого-педагогической программы.

Нами был произведен расчет T-критерия Вилкоксона с использованием общих показателей по методике «Смыслжизненный кризис» (К.В. Карпинский) (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.6).

Составим гипотезы:

H0: интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей выраженности смысложизненного кризиса не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня выраженности смысложизненного кризиса.

H1: интенсивность сдвигов в направлении снижения выраженности смысложизненного кризиса превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня выраженности смысложизненного кризиса.

$$T_{\text{эмп.}} = \Sigma R = 1,5, \quad (1)$$

где R – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

По таблице определили критические значения для T-критерия Вилкоксона при n = 20 (количество испытуемых):

$$T_{\text{кр.}} = 37 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 53 \quad (p \leq 0.05)$$

Построим ось значимости (рисунок 18):



Рисунок 18 – Ось значимости

Так как  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$ , принимаем H1: интенсивность сдвигов в направлении снижения выраженности смысложизненного кризиса превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня выраженности смысложизненного кризиса.

Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень выраженности смысложизненного кризиса у старших подростков изменился в результате реализации психолого-педагогической программы.

Результаты, полученные с помощью T-критерия Вилкоксона свидетельствуют об эффективности реализации программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Это указывает на то, что психолого-педагогическая программа способствовала повышению осмысленности смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью, а также снижению выраженности смысложизненного кризиса.

Таким образом, уровень смысложизненных ориентаций старших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу. Гипотеза исследования верна.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков

Для того, чтобы закрепить положительную динамику после реализации психолого-педагогической программы, были составлены рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций для педагогов, родителей и для самих старших подростков.

Целью педагогического взаимодействия в школе психолога и педагога служит развитие у учащихся навыков целеполагания, рефлексии, выработки смысложизненных ориентаций.

И.В. Ульянова считает, что в своей работе педагоги часто полагаются на диагностические методики самопознания, тем самым помогая учащимся с пониманием себя, своих черт характера [60, с. 127]. У подростка появляется возможность сравнить свои потребности с общечеловеческими потребностями, впоследствии проанализировать их. Когда личность имеет четкое представление о себе, она начинает размышлять о смысле жизни, о своем месте в мире, взвешивает различные решения при жизненных ситуациях. В этом процессе педагог активно проявляет себя как союзник для подростка, он способствует расширению самопознания учащегося, помогает с поиском и созданием его ценностей. Такой подход строит правильную познавательную сторону занятий, активно воздействуя на подростка, а также на его мировоззрение, культуру и нравственное поведение.

В своих исследованиях И.Ф. Исаев, В.С. Селиванов, Е.Н. Шиянов отмечают, что опыт эмоционально-ценностного отношения к миру воздействует на эмоциональный фон подростка, формирует систему ценностей и мотивацию у старших подростков [Цит. по: 46, с. 128].

С этой целью педагогу нужно выстроить образовательную стратегию, которая будет сочетать в себе социальный опыт общества (реальный мир) и самого подростка с его потребностями, представлениями и возможностями. Благодаря четко построенной стратегии, можно определить содержание, технологию, методы, средства и формы обучения. Воспитание включает в себя организацию отношений и отношений между всеми ее участниками, а также построение развивающих форм деятельности. Подростки позитивно реагируют на освоение разнообразных видов и форм деятельности, если при этом они чувствуют себя признанными и принятыми окружением, и, если они довольны взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми.

На практике при взаимодействии со старшими подростками необходимо использовать методы, которые помогают сформировать содержательные смысложизненные ориентации личности, такие как обучающие и воспитательные методы. К ним относятся индивидуальная и групповая беседа, беседы о выдающихся личностях, тренинг, беседы с элементами рефлексии, сюжетно-ролевая игра, игра-размышление, игра-фантазия, самопрезентация, упражнения-ассоциации, решение нравственных задач, создание художественного образа своих «Я», иллюстрирование притч, сказок, произведений писателей и т.д.

Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев и Д. Б. Эльконин полагали, что основа игровых методов в прикладной психологии и педагогике находятся представления о настоящем влиянии методов игры на формирование личности подростков. Центральный и основной психологический элемент гармоничного формирования личности подростков является личное

достоинство. Личное достоинство помогает подросткам взаимодействовать со сверстниками, взрослыми и со всем миром в целом [Цит. по: 64, с. 372].

Как считают ученые (Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев и др.), психологический фундамент ребенка начинает свое развитие, когда он чувствует себя частью окружающего мира, то есть с первых минут его существования [Цит. по: 6, с. 126]. Внимание и забота, которыми окружен ребенок, закладывают в него ощущения нравственной самооценки и отношение к себе как значимой ценности.

Такие ощущения и отношения к самому себе влияют на различные «ценностные» оценки, которые дает культура общества и семья. Окружение взрослых оценивают ребенка по его успехам в овладении какими-либо делами, его соответствия нормам морали и поведению. Вместе с этим развивается нравственная самооценка ребенка. Часто взрослые не замечают, как важно ребенку сохранить первостепенное отношение к себе, своим ценностям и сравниваемым с ними ценностям и ценностным оценкам общественности.

Воспитание ставит перед собой задачи создания условий для мотивации достижения, которая является движущей силой развития деятельности. При этом, мотивация не должна противоречить потребностям личности поддержания необходимого уровня личностного достоинства. В период подросткового возраста данная задача является особенно значимой.

Важными аспектами формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, по мнению С.И. Раманаускайте, являются:

- актуализация личностноутверждающих внешних и внутренних ситуаций, формирование у подростка «Я-концепции» с механизмами самовыражения, самопознанием, рефлексией и целеполаганием;
- создание ценностного пространства, которое будет способствовать формированию смысложизненных ориентаций подростка;

– обеспечение педагогического взаимодействия (педагог-подросток-родители) по принципам целевой обусловленности, рефлексивной деятельности, осознанной перспективы [Цит. по: 56, с. 45].

Задача педагогов (как и родителей) состоит в том, чтобы привить ребенку базовые ценности, на основе которых у подростка будут формироваться собственные ценностные ориентации. Это можно сделать через общение с детьми, обсуждение волнующих их проблем, ведь зачастую результат общения может повлиять на дальнейший выбор той или иной ценностной ориентации у подростков.

Старшему подростку важно приобщаться к культуре и духовно-нравственным нормам, так как это играет большую роль в формировании ценностных ориентаций [72, с. 383]. Подростку следует больше внимания уделять развитию в культурной сфере общества: посещению театров, музейных выставок, концертов и т. д. Это положительно влияет на подростка и помогает ему определиться для себя в мире ценностей. Аналогичный эффект дают посещения спортивных секций и клубов, различные соревнования и олимпиады.

Важной предпосылкой формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков является увеличение опыта познавательной сферы. Вместе с расширением кругозора, чувствознанием, пониманием взаимоотношений в окружении, увеличением словарного запаса у подростка формируются представления о будущем. Этому способствует развитие чувствительности, перцептивных качеств, развитие обобщения и систематизации представлений, мыслительных и речевых качеств. Важно иметь представления о собственных способностях, потребностях и недостатках, стиле жизни и желаемом образе. На это оказывает влияние развитие навыков самопознания и рефлексии [4, с. 210].

Немаловажным для формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков является семья и ее окружение. В зависимости от того, какие модели поведения взрослых являются приоритетными у

подростка, развивается направление формирования личности [21, с. 54]. Подростки знакомятся с ценностями, нормами, требованиями и способами поведения через окружение взрослых, что дает начало развитию мировоззрения. Родители должны быть внимательны к своему ребенку, ведь любая их фраза, поступок и поведение считается как нормы и основа поведения, которая в будущем используется им в общественных отношениях.

Педагогам и родителям, как непосредственным воспитателям, необходимо создать условия для освоения ценностей мира, которые будут прямо воздействовать на формирование и развитие смысложизненных ориентаций у старших подростков. Благодаря этому, личность сможет разносторонне и планомерно развиваться. Если такие условия не будут созданы, то подростки начнут полагаться на опыт сверстников и других взрослых. Это может исказить восприятие основ мироустройства у подростка. При вхождении во взрослую жизнь, подростки подражают разным стереотипам взрослости, которые носят качества «настоящих» мужчин и женщин. Отталкиваясь от этих факторов, они ставят такое поведение образцом в деятельности, которой занимаются.

Необходимо уделять большое внимание способностям и интересам ребенка. Здесь важно правильно направить ребенка, помогать ему советами и примерами из своего жизненного опыта. Важно, чтобы подросток мог сам выбирать, поэтому необходимо воздержаться от принципиального «последнего слова за собой». Некоторые родители настаивают на следовании идеалам, которых придерживаются они сами. Убеждения типа: «У меня не получилось, а у него получится» неверны, так как у ребенка могут быть другие идеалы и, выбрав подходящую для вас профессию, он может быть несчастлив всю жизнь.

Некоторые профессии, например, связанные с искусством, требуют особых способностей и талантов. Следует помнить, что профессия, не соответствующая навыкам и возможностям подростка, может сделать его

жизнь несчастной, потерянной смысла. Не нужно сравнивать своего ребенка с другими детьми, ведь каждый человек имеет свои индивидуальные характеристики и качества, способности, возможности, вес, рост и т.д. От этого успех каждого человека никогда не является одинаковым.

Родителям важно понимать, что использовать ребенка, как способ самоутверждения является неверным и неправильным решением. Хвастаться перед другими достижениями и успехами своего ребенка также не стоит. Конфликты и разногласия между взрослыми в кругу семьи также влияют на психике и формировании личности ребенка. Отношения между родителями и подростком должны развиваться без психологических рычагов давления. Несмотря на это, многие родители используют в качестве активизации подростка устрашающие картины будущего, если он будет действовать не по их сценарию. Для старшего подростка очень важно чувствовать себя уверенно и уметь сделать правильный выбор в жизни.

Таким образом, родителям и педагогам важно помочь старшим подросткам в освоении ценностей мира общества взрослых, создавая для этого условия, которые будут направлять его смысложизненные ориентиры.

### Выводы по главе 3

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента, показали, что в 10 классе МКОУ «СОШ № 2» г. Куртамышя есть подростки с низким уровнем сформированности смысложизненных ориентаций. Диагностика показала, что в данной выборке испытуемых есть достаточно большой процент учащихся, которые имеют низкие показатели осмысленности смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью, а также высокими показателями выраженности смысложизненного кризиса. С учетом вышесказанного, нами была

разработана психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Программа состоит из 10 занятий, которые проводились в соответствии с планом и разработанной структурой занятия. Реализация развивающей программы будет способствовать повышению сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков. Эффективность психолого-педагогической программы будет отражаться в следующих аспектах: активизация процесса самопознания, активизация осмысленности и удовлетворенности собственными результатами, развитие противостояния личности стрессовым ситуациям, формирование чувства опоры и стойкости, самостоятельности в самореализации.

После реализации программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков была проведена повторная диагностика для того, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования. Результаты теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева получились следующие: низкие показатели осмысленности смысложизненных ориентаций выявлены у 10 % (2 человека), средние показатели у 50 % (10 человек) и высокие показатели – у 40 % (8 человек). Результаты исследования удовлетворенности жизнью по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой: высокий показатель выявлен у 45 % (9 человек), средний показатель также выявлен у 45 % (9 человек), низкий показатель выражен у 10 % (2 человека). Приведем результаты исследования у старших подростков по методике «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского. Высокий уровень выраженности смысложизненного кризиса был выявлен только у 15 % (3 человека), средний уровень выраженности почти у половины учащихся, а именно у 45 % (9 человек) и низкий – у 40 % (8 человек).

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили, является ли сдвиг показателей уровня сформированности смысложизненных ориентаций у старших подростков после применения специально

разработанной психолого-педагогической программы более интенсивным, чем до реализации программы, используя результаты вторичной диагностики по методикам: «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева; «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова); «Смысложизненный кризис» (К.В. Карпинский). Мы подтвердили гипотезу исследования: уровень смысложизненных ориентаций старших подростков возможно изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу. Обучать старших подростков навыкам самопознания, осмысленности и уверенности в себе очень важно. Совместные усилия педагогов и родителей, опирающихся на психолого-педагогические рекомендации, приведут к повышению осмысленности смысложизненных ориентаций.

Таким образом, родителям и педагогам важно помочь подросткам в освоении ценностей мира общества взрослых, создавая для этого условия, которые будут направлять его смысложизненные ориентиры.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа психолого-педагогической литературы, мы выявили специфику и раскрыли проблему формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Исходя из различных исследований зарубежных и отечественных исследователей, мы определили, что смысложизненные ориентации – это совокупность целей, интересов, убеждений и других составляющих сознания личности, которые задают направление поведения и развития личности.

Старший подростковый возраст имеет ряд специфических особенностей и является кризисным этапом в становлении личности человека. В этом возрасте происходят кардинальные преобразования в сфере сознания, пересматриваются и анализируются системы взаимоотношений.

В старшем подростковом возрасте появляются необходимые условия для формирования смысла жизни, в который входит один из важных мотивов – жизненная цель, для которой создается основная задача для перспектив в будущем. В этот период происходит формирование смысложизненных ориентаций. Происходит внутренняя работа, которая помогает человек осознать свое место в жизни. Все это сопровождается внутренними переживаниями и именно в такие переломные моменты происходит процесс поиска внутренних ориентиров.

Изучение психолого-педагогических исследований по проблеме позволило разработать «дерево целей», а также модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Модель состоит из 4 основных блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического. Нами также были определены критерии оценки эффективности реализации программы по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

В исследовании осмысленности смысложизненных ориентаций, удовлетворенности жизнью, а также диагностике выраженности смысложизненного кризиса у старших подростков были использованы следующие методы и методики:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование;
- диагностические: тестирование по методикам: тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой, опросник «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского;
- методы математико-статистической обработки экспериментальных данных:  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

В констатирующем эксперименте приняло участие 20 учащихся 10-го класса МКОУ Куртамышского района «Куртамышская СОШ № 2» в возрасте 15-16 лет, 12 девочек и 8 мальчиков.

С помощью теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева получились следующие результаты: низкие показатели осмысленности смысложизненных ориентаций выявлены у 30 % (6 человек), средние показатели у 40 % (8 человек) и высокие показатели – у 30 % (6 человек). По методике «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова): высокий показатель выявлен у 10 % (2 человека), средний показатель выявлен у 45 % (9 человек), низкий показатель выражен также у 45 % (9 человек). Диагностика показала, что в данной выборке испытуемых низкие показатели выраженности смысложизненного кризиса по методике «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского выявлены у 15 %

(3 человека), средние показатели – у 35 % (7 человек), высокие – у 50 % (10 человек).

Исходя из полученных результатов видно, что старшие подростки нуждаются в психолого-педагогической коррекции, направленной на формирование смысложизненных ориентаций. С учетом вышесказанного, нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Программа состоит из 10 занятий, которые проводились в соответствии с планом и разработанной структурой занятия. Реализация коррекционно-развивающей программы будет способствовать снижению выраженности смысложизненного кризиса, а также развитию осмысленности смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью.

После реализации программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков была проведена повторная диагностика для того, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования.

Результаты теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева получились следующие: низкие показатели осмысленности смысложизненных ориентаций выявлены у 10 % (2 человека), средние показатели у 50 % (10 человек) и высокие показатели – у 40 % (8 человек). Приведем результаты удовлетворенности жизнью по методике «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова) следующие: высокий показатель выявлен у 45 % (9 человек), средний показатель выявлен у 45 % (9 человек), низкий показатель выражен также у 10 % (2 человека). Результаты выраженности смысложизненного кризиса по методике «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского: низкие показатели у 40 % (8 человек), средние показатели – у 45 % (9 человек), высокие – у 15 % (3 человека).

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей уровня сформированности у старших подростков после применения специально разработанной психолого-педагогической программы более интенсивным, чем до ее реализации. Мы подтвердили гипотезу исследования: уровень смысложизненных ориентаций старших

подростков возможно изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу. Таким образом, цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амирханова П. М. Психолого-педагогическая характеристика старшего подросткового возраста / П. М. Амирханова // Вестник научной мысли. – 2022. – № 5. – С. 423–428.
2. Бабинцев В. П. Динамика ценностей и жизненных целей российской молодежи / В. П. Бабинцев, Г. Ф. Ушамирская, А. Э. Ушамирский // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – 2015. – Т. 33, № 14 (211). – С. 34–40. – (Серия : Философия. Социология. Право).
3. Бажин А. С. Психологические особенности развития личности в старшем подростковом возрасте / А. С. Бажин, Н. И. Фомина // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2015. – № 6 (6). – С. 21–27.
4. Боброва К. В. Мотивация достижения успеха у подростков / К. В. Боброва // Народное образование. – 2019. – С. 208–211.
5. Бурамбаева Д. А. Формирование адекватной самооценки подростков как фактор психологической безопасности личности / Д. А. Бурамбаева // Концепт. – 2015. – № 1. – С. 75–82.
6. Вдовина Н. А. Формирование эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте / Н. А. Вдовина, М. Н. Копнова // Евсевьевские чтения. Серия: наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2016. – С. 125–130.
7. Владыкина Е. Д. Мировоззрение в воспитании / Е. Д. Владыкина, Л. А. Зеленин // Пермский национальный исследовательский политехнический университет. – 2019. – С. 347–351.
8. Волков Б. С. Психология подросткового возраста : учебник / Б. С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-406-09019-0.

9. Голышева З. В. Динамика смысложизненных ориентаций. Психологические проблемы смысла жизни / З. В. Голышева // Материалы XIV симпозиума. – 2017. – С. 56–61.
10. Гончаревич Н. А. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самоотношения в подростковом возрасте / Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева, О. В. Шайдурова // Вестник: психологические науки. – 2019. – № 3. – С. 28–35.
11. Горбунова Н. В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – С. 40–42.
12. Грачева Н. М. Выявление особенностей смысложизненных ориентаций и представлений о себе и мире у старшеклассников / Н. М. Грачева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2014. – № 12. – С. 47–50.
13. Григорьева М. С. Особенности смысложизненных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрасте / М. С. Григорьева // Психология XXI века. – 2015. – С. 45–50.
14. Долгова В. И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева // Письма в Эмиссия. – 2012. – С. 44–55.
15. Долгова В. И. Изучение ценностных ориентаций у старших подростков/ В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, М. А. Ершова // Журнал «Культура и образование: от теории к практике». – 2016. – С. 14–20.
16. Долгова В. И. Интегративные параметры управления инновационными процессами в образовании по результатам / В. И. Долгова, В. А. Ткаченко В.А. // Научное мнение. – 2012. – № 8. – С. 89–103.
17. Забелина А. В. Проблема самоактуализации личности / А. В. Забелина // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. –

2013. – № 3. – С. 36–45.

18. Закревская О. В. Особенности ценностных ориентаций старших подростков / О. В. Закревская // Система ценностей современного общества. – 2013. – С. 40–47.

19. Игнатович В. Я. Формирование мировоззренческих компетенций личности в образовательном процессе / В. Я. Игнатович, А. В. Позняк // Педагогическая наука и образование. – 2015. – № 1 (10). – С. 47–54.

20. Иванова И. В. Подростковый возраст: стремление к самоактуализации и барьеры саморазвития / И. В. Иванова // Саратовский национальный исследовательский государственный университет. – 2022. – С. 377–385.

21. Иванова И. В. Рефлексивно-ценностный подход к педагогическому сопровождению саморазвития подростков / И. В. Иванова // Нижегородский институт развития образования. – 2020. – С. 49–57.

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

23. Каращук Л. Н. Исследование ценностных ориентаций подростков для активизации образовательного процесса / Л. Н. Каращук, Е. Н. Шалимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 378–382.

24. Кириллова Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности / Н. А. Кириллова // Вопросы психологии. – 2013. – № 4. – С. 30–39.

25. Кисельникова Н. В. Формирование целей и смысла жизни в подростковом и юношеском возрастах: зарубежные психологические исследования и образовательный опыт / Н. В. Кисельникова // Психологический институт Российской академии образования. – 2015. – С. 205–211.

26. Ковалева М. Е. Моделирование в психологическом исследовании / М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 2. – С. 63–69.
27. Кондратюк О. Е. Роль семьи в формирование системы жизненных ценностей современных подростков / О. Е. Кондратюк, Н. А. Цветкова // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 11. – С. 113–123.
28. Кондратюк О. Е. Ценностное ядро в системе жизненных смыслов старшеклассников / О. Е. Кондратюк, Р. А. Зотова, Н. А. Цветкова // Проблемы педагогики. – 2015. – С. 119–127.
29. Королева А. Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста / А. Ф. Королева, Н. С. Королева // Журнал «Новая наука: Стратегии и векторы развития». – 2016. – № 118-3. – С. 76–78.
30. Костакова И. В. Психологическая коррекция личности / И. В. Костакова. – Тольятти: изд-во ТГУ, 2016. – 214 с. – ISBN 978-5-8259-0916-5.
31. Кундозерова Л. И. Методология и методы психологопедагогических исследований / Л. И. Кундозерова // Вестник Кузбасского института. – 2016. – № 1 (26). – С. 145–150.
32. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 940 с. – ISBN 978-5-4461-1013-1.
33. Леонтьев Д. А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени / Д. А. Леонтьев // Психологическое обозрение. – 2012. – № 1. – С. 13–25.
34. Лысенко Д. С. Динамика ценностных ориентаций молодежи: от советской эпохи до наших дней / Д. С. Лысенко, Д. Д. Абдулдаев // Олимпийская идея сегодня: материалы шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. – 2016. – С. 239–244.

35. Лысенко А. В. Ценностные ориентации подростков / А. В. Лысенко, А. В. Петров // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12. – С. 61–67.
36. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 580 с. – ISBN 5-272-00062-5.
37. Мальцев А. В. Взаимосвязь профессионального самоопределения и мотивации старшеклассников / А. В. Мальцев, О. С. Виндекер, А. М. Купцова // Психология развития человека как субъекта труда. Развитие творческого наследия Е. А. Климова. – М.: ООО «Акрополь», – 2016. – С. 454–459.
38. Маслова Н. Н. Особенности самопонимания старших подростков / Н. Н. Маслова // Журнал «Современные инновации». – 2016. – № 12 (14). – С. 6–8.
39. Молчанов С. В. Личностная автономия как фактор развития ответственности подростков / С. В. Молчанов, О. В. Алмазова, Н. Н. Поскребышева // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 1(25). – С. 82–88.
40. Молчанов С. В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С. В. Молчанов, Н. С. Пряжников // ПНИО. – 2017. – № 5. – С. 33–42.
41. Моторная С. Е. Проблема осуществления жизненной цели и формирование ценностной шкалы современной молодежи в процессе образования / С. Е. Моторная // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 1-1. – С. 141–145.
42. Мохова С. Ю. Смысложизненные ориентации X, Y и Z поколений / С. Ю. Мохова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – № 2. – С. 138–146.
43. Ощепков А. А. Экспериментальное исследование применения экзистенциальной психокоррекции ценностно-смысловой сферы личности подростков / А. А. Ощепков // Вестник Удмуртского университета. – 2012.

– № 3-4. – С. 21–28.

44. Панич О. Е. Особенности личностной автономии в старшем подростковом возрасте / О. Е. Панич, С. М. Рагозина // Белгородский государственный национальный исследовательский университет. – 2018. – С. 38–45.

45. Пашарина Е. С. Формирование психологического климата в старшем подростковом возрасте / Е. С. Пашарина, И. И. Альбошкина // Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. – 2021. – С. 63–66.

46. Попова Т. А. Ценности современного подростка / Т. А. Попова // Культура. Духовность. Общество. – 2013. – № 5. – С. 128–130.

47. Попова Т. А. Оптимальное развитие подростков и юношей в аспекте смысложизненных ориентаций / Т. А. Попова // Научно-исследовательский институт школьных технологий. – 2016. – № 2. – С. 49–51.

48. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Мастера психологии, 2012. – 224 с. – ISBN 5-318-00720-1.

49. Савенышева С. С. Особенности проблемных сфер старших подростков, обучающихся в разных образовательных системах, в связи с их личностными характеристиками / С. С. Савенышева, К. Б. Кравчик // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2013. – № 2. – С. 40–50.

50. Сахарова Т. Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте / Т. Н. Сахарова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 8. – С. 116–123.

51. Сахарова Т. Н. Вопросы становления смысложизненных ориентаций личности в онтогенезе / Т. Н. Сахарова // Доклады научного общества. – 2013. – № 1. – С. 139–140.

52. Сиповская Я. И. Концептуальные особенности в структуре интеллектуальной компетентности в старшем подростковом возрасте / Я. И. Сиповская // Журнал «Международная научная школа психологии и

педагогике». – 2015. – № 1 (9). – С. 21–28.

53. Селиванова З. К. Ценностный мир российских подростков: формирование, динамика, управление (социологический аспект) / З. К. Селиванова // Национальный исследовательский университет «МЭИ». – 2013. – С. 114–135.

54. Сероветникова С. А. Исследование системы ценностных ориентаций старших подростков / С. А. Сероветникова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 26–29.

55. Серый А. В. Ценностно-смысловая сфера личности : учеб. пособие / А. В. Серый, М. С. Яницкий. – Кемерово: КГУ, 2015. – 92 с. – ISBN 5-8353-0013-1.

56. Скажутина И. Д. Особенности эмоциональных состояний в младшем и старшем подростковом возрасте / И. Д. Скажутина, А. И. Алонцева // Журнал «Научные тенденции: педагогика и психология». – 2018. – С. 43–47.

57. Трофименко Г. С. Динамика мотивационных тенденций в период подросткового кризиса личности / Г. С. Трофименко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2013. – С. 284–290.

58. Трофименко Г. С. Изучение особенностей становления личностной идентичности современных подростков / Г. С. Трофименко // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 4. – С. 278–285.

59. Ульянова И. В. Педагогика смысложизненных ориентаций / И. В. Ульянова // Вузовское образование. – 2015. – С. 132–148.

60. Ульянова И. В. Современная педагогика: воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников: монография / И. В. Ульянова. – Москва : РосНОУ, 2015. – 416 с. – ISBN 978-5-89789-103-0.

61. Устинова Е. А. Возрастные границы подросткового периода / Е. А. Устинова // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – № 1. – С. 148–151.
62. Ушакова Н. М. Ценностные ориентации подростков / Н. М. Ушакова // Вестник УРАО. – 2016. – № 1. – С. 13–17.
63. Федосеева Т. Е. Проблема развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте / Т. Е. Федосеева, И. Д. Сулимова, А. Е. Терехина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 318–320.
64. Федосеева Т. Е. Специфика смысложизненных ориентаций старших подростков / Т. Е. Федосеева, Е. Б. Мамонова, В. В. Сульдина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 371–374.
65. Федосеева Т. Е. Смысложизненные ориентации как детерминанта процесса самоопределения в старшем подростковом возрасте / Т. Е. Федосеева, И. А. Иванова, А. М. Емельянова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2019. – № 1. – С. 150–154.
66. Хасьянов В. Б. Влияние образовательной среды на становление ценностно-смысловой сферы старшеклассников / В. Б. Хасьянов, М. В. Погодаева // Томский государственный педагогический университет. – 2019. – № 8 (205). – С. 21–29.
67. Худенко Л. А. Формирование культуры личности – одна из основных целей современного общего образования / Л. А. Худенко, И. И. Цыркун // Русский язык и литература. – 2018. – № 3. – С. 48–51.
68. Циулина М. В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие / М. В. Циулина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 239 с. – ISBN 978-5-906777-27-0.
69. Яницкий М. С. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности / М. С. Яницкий,

А. В. Серый // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 19. – С. 225–230.

70. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий, Ю. В. Пелех. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2016. – 204 с. – ISBN 5-202-01717-0.

71. Vladykina E. D. Worldview and education / E. D. Vladykina, L. A. Zelenin // Formation of the humanitarian environment in the university. – 2019. – P. 347–351.

72. Ivanova I. V. Adolescent: desire for self-actualization and barriers to self-development / I. V. Ivanova // Humanities in the new reality: problems, approaches, values. – 2022. – P. 377–385.

73. Voytik I. M. Life-purpose orientations of older adolescents: peculiarities of manifestation, age-sex differences / I. M. Voytik // Society: sociology, psychology, pedagogy. – 2022. – P. 165–170.

74. Nazarov A. V. Life orientation person as a psychological phenomenon / A. V. Nazarov, I. V. Klimova // Pedagogy and psychology: problems of the development of thinking. Personal development under changing conditions. – 2019. – P. 220–224.

75. Vasilyeva V.Y. Value-semantic field of the family and its role in the formation of personal resilience / V.Y. Vasilyeva, T. N. Zhdanova // Future generation. – 2020. – P. 54–59.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева.

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

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Инструкция:

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

		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 мне крайне бессмысленной и бесцельной.								Моя жизнь представляется мне 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 заниматься.								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,								Если бы я мог выбирать,

	то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								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 цели.
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.

#### Ключ к тесту СЖО:

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей 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.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

- Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.
- Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.
- Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20.
- Субшкала 4 (локус контроля - Я) – 1, 15, 16, 19.
- Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.
- Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ) все 20 пунктов.

Уровни	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	ОЖ
Высокий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Средний	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низкий	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

#### Интерпретация:

В тесте используются следующие субшкалы:

##### 1. Цели в жизни.

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

##### 2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

##### 3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

##### 4. Лocus контроля – Я (Я – хозяин жизни).

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

##### 5. Лocus контроля – жизнь или управляемость жизни.

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Опросник «Удовлетворенность жизнью» («УДЖ»)

Н. Н. Мельниковой.

Оборудование: Текст опросника, бланк для ответов.

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас в текущий период жизни. Оцените, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния.

Для каждого утверждения выберите вариант ответа, который более всего подходит Вам.

Поставьте «галочку» в соответствующую клеточку.

№	Утверждения	варианты ответов				
		В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		почти никогда	редко	периоди чески	дост а- точ но часто	постоян но
1	Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.					
2	Мне нравится то, что со мной происходит.					
3	Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.					
4	Я чувствую физическую слабость.					
5	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.					
6	Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.					
7	Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.					
8	У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.					
9	Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.					
10	У меня возникает устойчивое чувство усталости.					
11	Я опасаюсь наступления неблагоприятных событий.					
12	Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.					
13	Я бываю доволен собой.					
14	Я ощущаю вкус жизни.					
15	Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.					
16	У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.					
17	Я чувствую истощение сил.					
18	Я испытываю страх за своих близких.					
		<b>В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:</b>				
		почти никогда	редко	периоди чески	доста -	посто янно

					<b>Точ но час то</b>
19	Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.				
20	Я чувствую себя здоровым и бодрым.				
21	Я нахожусь в согласии с самим собой.				
22	Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.				
23	Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.				
24	Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.				
25	Я испытываю страх перед будущим.				
26	Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.				
27	Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.				
28	Я испытываю состояние душевного равновесия.				
29	У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.				
30	Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.				
31	У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.				
32	Я устаю от череды повседневных проблем.				
33	Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.				
34	С самого утра ощущается вялость, разбитость.				
35	Меня пугает чувство нестабильности окружающего.				
36	Я с беспокойством думаю о будущем.				
37	Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.				
38	Я чувствую себя хозяином своей жизни.				
39	Я упиваюсь текущим моментом жизни.				
40	У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.				
41	Я чувствую внутреннее напряжение.				
42	Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.				
43	У меня пропадает желание работать.				
44	Я полон энергии.				
45	Я ощущаю полноту жизни.				
46	Я испытываю чувство осмысленности своего существования.				

Укажите, пожалуйста:

Ф.И.О. (можно только  
инициалы или псевдоним)

Ваш пол: м ж Ваш возраст (лет) \_\_\_\_\_ Род занятий: \_\_\_\_\_

Обработка результатов: Опросник удовлетворённости жизнью (УДЖ) ключ.

Опросник включает 3 фактора: первый отражает признаки удовлетворённости, два остальных – описывают разные составляющие неудовлетворённости.

Кроме этого вычисляются: показатель общей неудовлетворённости, являющийся суммой двух факторов неудовлетворённости и Общий балл УДЖ, рассматриваемый, как «баланс аффекта» (соотношение позитивных и негативных переживаний).

Обработка производится по ключу.

Разные варианты ответов кодируются следующими условными баллами:

вариант ответа:	почти никогда	редко	периодически	достаточно часто	постоянно
условный балл:	1	2	3	4	5

Ключ к опроснику УДЖ

Фактор 1 (F1) – жизненная включенность

Включает 16 вопросов: 1, 2, 13, 14, 15, 21, 22, 28, 29, 30, 38, 39, 40, 44, 45, 46.

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни

Включает 10 вопросов: 3, 6, 7, 8, 12, 23, 27, 31, 37, 42.

Фактор 3 (F3) – усталость от жизни

Включает 10 вопросов: 4, 10, 16, 17, 20, 24, 32, 34, 41, 43.

Вопрос 20 является обратным, поэтому для этого вопроса предварительно производится замена тестового балла на обратный (1 на 5; 2 на 4; 4 на 2; 5 на 1).

Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем

Включает 10 вопросов: 5, 9, 11, 18, 19, 25, 26, 33, 35, 36.

Общий балл по всему опроснику вычисляется следующим образом.

Общий балл = 100 + F1 – F2 – F3 – F4. (К поправочному коэффициенту, равному 100 баллам, прибавляется величина, полученная испытуемым по фактору 1, и вычитаются величины, полученные по факторам 2, 3 и 4).

Стандарты к опроснику УДЖ

Стандартные величины представлены в станайнах. Стандарты различаются: для студентов и работающих взрослых, для мужчин и женщин.

Чтобы перевести полученные сырые баллы в стандартные следует воспользоваться табл. 1–2. В клетках каждой таблицы обозначены интервалы сырых баллов, соответствующие тому или иному станайну. Например, если для испытуемого мужского пола по фактору Общая удовлетворённости получен балл, равный 45, то такое значение соответствует 4 станайнам по стандартной шкале. Общий балл по всему опроснику изначально вычисляется в сырых баллах, затем также переводится в стандартные при помощи табл 1.

1–3 станайна трактуются как показатели ниже среднего;

4–6 станайнов – средний уровень;

7–9 станайнов – выше среднего.

Таблица 1. Перевод сырых баллов в стандартные (юноши/девушки)

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	39 и менее	40–45	46–48	49–52	53–58	59–63	64–66	67–70	71 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	38 и более	34–37	30–33	25–29	21–23	20–21	18–19	15–17	14 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	36 и более	31–35	27–30	23–26	21–22	18–20	16–17	14–15	13 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	37 и более	31–36	26–30	23–25	22–21	18–19	16–17	14–15	13 и менее
Общий балл	49 и менее	50–65	66–73	74–83	84–94	95–104	105–112	113–119	120 и более

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	36 и менее	37–41	42–47	48–52	53–56	57–61	62–65	66–70	71 и более
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	40 и более	35–39	31–34	27–30	24–26	21–23	18–20	15–17	14 и менее
Фактор 3: «Усталость от жизни»	39 и более	35–38	30–34	26–29	23–25	21–22	18–20	16–17	15 и менее
Фактор 4: «Беспокойство о будущем»	39 и более	35–38	30–34	27–29	23–26	21–22	18–20	16–17	15 и менее
Общий балл	33 и менее	34–47	48–63	64–76	77–86	87–97	98–107	108–115	116 и более

Опросник «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского.

Инструкция: «Ниже предложен список утверждений, характеризующих различные способы отношения человека к собственной жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, в какой степени оно справедливо применительно к Вам. При этом используйте следующую шкалу:

4 — абсолютно верно; 3 - пожалуй, верно; 2 - пожалуй, неверно; 1 - абсолютно неверно

Свои оценки вписывайте в специальный бланк, напротив номера соответствующего утверждения. Не нужно много времени тратить на обдумывание своих ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит в голову. Не пропускайте ни одного утверждения и помните, что здесь нет правильных и неправильных, хороших и плохих ответов.

1. Не могу уяснить, в чем конкретно заключается смысл моей жизни.
2. Жизнь видится мне бессмысленной и пустой.
3. Легко отличаю значимое от незначимого в своей жизни.
4. У меня еще не выработан определенный жизненный идеал.
5. Я слабо осознаю, что действительно важно в моей жизни, а что совсем неважно.
6. Моя жизнь имеет глубокий смысл.
7. Извлечение сиюминутной выгоды для меня важнее, чем стремление к далеким жизненным целям.
8. Из всех сил стараюсь приблизиться к своему жизненному идеалу.
9. Ловлю себя на том, что большую часть времени занимаюсь бессмысленными делами.
10. С моей точки зрения, поиск смысла жизни - это бесполезная затея.
11. Я четко осознаю, что такое жизненный успех и в чем конкретно он состоит.
12. Реализую совсем не те ценности, которые составляют смысл моей жизни.
13. Чувствую в себе достаточно сил и энергии для реализации своих жизненных замыслов.
14. Меня не покидает чувство, что я упустил или потерял в жизни что-то очень важное.
15. Ощущаю внутреннюю опустошенность.
16. Мои представления о смысле жизни часто меняются.
17. В тех ситуациях, где необходимо принять важное жизненное решение, я испытываю полную растерянность.
18. В жизни я преимущественно делаю то, что ожидают или требуют от меня другие люди.
19. Никогда по-настоящему глубоко не задумывался о смысле жизни.
20. Мои поступки в своем большинстве не связаны с какой-либо жизненной целью и чаще всего носят случайный характер.
21. Нисколько не сожалею о своем жизненном выборе.
22. Я слишком озабочен своими проблемами, чтобы думать о смысле жизни.
23. Мне кажется, я нашел свое жизненное призвание или, по крайней мере, близок к тому, чтобы его отыскать.
24. Жизнь в соответствии с когда-то сформулированными целями в моей ситуации невозможна.
25. Многие дела и обязанности, которые я вынужден ежедневно выполнять, абсолютно мне безразличны.
26. Отлично понимаю, куда я в жизни двигаюсь и зачем.
27. У меня очень противоречивые взгляды на жизнь и, в частности, на смысл жизни.
28. Меня не оставляет мысль, что я потерялся в жизни и нахожусь не на своем месте.
29. Я «разбрасываюсь» по жизни: зажигаюсь одним делом, но быстро остываю и окунаюсь с головой в другое.
30. Мои жизненные ценности совсем не противоречат друг другу.
31. Для меня не имеет особого значения, каким делом в жизни я занят и занят ли вообще.

32. Без труда отделяю, какие цели в моей жизни приоритетные, а какие - второстепенные.
33. Потребность познать смысл своей жизни мне совершенно чужда.
34. Мне легко заставить себя упорно работать ради своих жизненных планов.
35. Все чаще замечаю, что мои действия являются хаотическими и сумбурными.
36. Совершенно не сомневаюсь в значимости своих жизненных целей.
37. Каждый день стараюсь посвятить тому, чтобы хоть немного приблизиться к своим жизненным целям.
38. Когда спрашиваю себя о том, что важно в моей жизни, меня охватывают тревога и беспокойство.
39. Если задаю себе вопрос о смысле моей жизни, то, как правило, нахожу на него удовлетворительный ответ.
40. До сих пор не знаю, чего я хочу от жизни.
41. Мне незнакомы такие образцы, которым я был бы готов следовать всю жизнь.
42. Не знаю, почему я делаю то, что делаю в жизни.
43. Есть такие идеи и убеждения, в которые я твердо верю и готов бороться за них всю свою жизнь.
44. У моей жизни нет единого и устойчивого направления, потому что я постоянно мечусь от одного занятия к другому.
45. В моей жизни много вещей, которые приносят мне чувство радости и счастья.
46. Если бы меня спросили, что я ценю больше всего в своей жизни, я бы не смог дать однозначный ответ.
47. Я убежден, что занимаюсь в жизни именно тем делом, которое приведет меня к успеху и даст возможность раскрыть внутренний потенциал.
48. За последние месяцы я несколько не продвинулся в осуществлении своих жизненных планов.
49. У меня на будущее намечены важные события, ради свершения которых я много работаю уже сейчас.
50. Я не решаюсь проводить в жизнь свои ценности и идеалы, поскольку они кажутся мне неосуществимыми.

Обработка результатов производится помощью ключа

Прямые утверждения	Обратные утверждения
I; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50	19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Для подсчета суммарного балла необходимо проделать следующую процедуру:

1) Ответам испытуемых на прямые утверждения опросника приписываются баллы на основе прямого соотношения номера от вета и количества баллов:

Номер ответа	4	3	2	1
Балл	4	3	2	1

2) Ответам испытуемых на обратные утверждения опросника приписываются баллы на основе перевернутого соотношения номера ответа и количества баллов:

Номер ответа	4	3	2	1
Балл	1	2	3	4

Диапазоны первичных показателей опросника «Смыслжизненный кризис» (50 пунктов) для отдельных стенов, где значение в интервале 1 – 4 стена трактуется как показатель низкой выраженности диагностируемой переменной; в интервале 5 – 6 стенов – как показатель ее умеренного уровня; в интервале 7 – 10 – как показатель высокого уровня выраженности переменной.

Сы ые балл ы	50-64	65-72	73-80	81-92	93-101	102-112	113-123	124-132	133-141	142-200
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Интерпретация результатов:**

Сумма баллов, набранных испытуемым, свидетельствует о выраженности у него психологических признаков смысложизненного кризиса. Чем выше эта сумма, тем глубже, интенсивнее и острее переживается кризис смысла жизни. Для подсчета суммарного

В бланке ответов затенены те поля, которые соответствуют прямым утверждениям (их не надо перекодировать, так как количество баллов равно номеру ответа).

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Дата

№		№		№		№		№	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня развития смысложизненных ориентаций старших подростков по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева на этапе констатирующего эксперимента

	Субшкала 1 (цели в жизни)	Субшкала 2 (процесс жизни)	Субшкала 3 (результат жизни)	Субшкала 4 (локус контроля —Я)	Субшкала 5 (локус контроля — жизнь)	Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)
1	16н	16н	15н	14с	16н	77н
2	23с	23с	27в	16с	23с	112с
3	36с	22с	27в	24в	23с	132в
4	23с	22с	13н	14с	14н	86с
5	17н	19н	16н	10н	15н	77н
6	32в	19н	19с	10н	23с	103с
7	23с	18н	20с	21с	24с	106с
8	37в	35в	19с	10н	23с	124в
9	23с	35в	20с	24в	39в	141в
10	30в	21н	17н	13н	23с	104с
11	14н	22с	14н	15с	13н	78н
12	23с	22с	20с	24в	36в	125в
13	24с	35в	27в	24в	35в	145в
14	23с	22с	20с	12н	19н	96с
15	37в	15н	27в	10н	23с	112с
16	23с	20н	16н	23с	27с	109с
17	23с	16н	27в	24в	35в	125в
18	15н	18н	16н	13н	15н	77н
19	6н	22с	7н	14с	23с	72н
20	37в	22с	19с	10н	16н	104с

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня удовлетворенности жизнью у старших подростков по методике «Удовлетворенности жизнью» Н. Н. Мельниковой на этапе констатирующего эксперимента

№	Пол испытуемого	Жизненная Включенность	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Общий показатель
1	м	39	35	33	36	35 (1-низкий)
2	д	50	28	31	27	64 (4-средний)
3	д	55	28	22	23	82 (5-средний)
4	м	52	30	23	25	74 (4-средний)
5	м	41	35	36	38	32 (2-низкий)
6	д	47	27	36	36	48 (3-низкий)

Продолжение таблицы 2.2

7	д	50	25	27	33	65 (4-средний)
8	м	57	33	26	18	80 (4-средний)
9	д	68	19	18	25	106 (7-высокий)
10	д	53	33	31	38	51 (3-низкий)
11	м	58	34	27	31	66 (3-низкий)
12	д	65	22	16	20	107 (7-высокий)
13	м	51	21	19	27	84 (5-средний)
14	д	38	32	40	38	28 (1-низкий)
15	д	44	25	31	31	57 (3-низкий)
16	м	49	22	18	23	68 (4-средний)
17	д	59	31	22	21	85 (5-средний)
18	д	41	24	34	35	48 (3-низкий)
19	д	46	27	31	38	50 (3-низкий)
20	м	59	26	23	30	80 (4-средний)

Таблица 2.3 – Результаты исследования выраженности смысложизненного кризиса у старших подростков по методике «Опросник смысложизненного кризиса» К.В. Карпинского на этапе констатирующего эксперимента

№ испытуемого	Баллы	Стены	Уровень смысложизненного кризиса
1	116	7	Высокий
2	110	6	Средний
3	92	4	Низкий
4	98	5	Средний
5	113	7	Высокий
6	119	7	Высокий
7	101	6	Средний
8	90	4	Низкий
9	130	8	Высокий
10	118	7	Высокий
11	133	9	Высокий
12	107	6	Средний
13	119	7	Высокий
14	118	7	Высокий
15	99	5	Средний
16	103	6	Средний

Продолжение таблицы 2.3

17	95	5	Средний
18	78	3	Низкий
19	127	8	Высокий
20	114	7	Высокий

Таблица 2.4 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена

N	Значения А Общий показатель ОЖ	Ранг А	Значения В Общий показатель УДЖ	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	77	3	35	3	0	0
2	112	13,5	64	9	4,5	20,25
3	132	18	82	16	2	4
4	86	6	74	13	-7	49
5	77	3	32	2	1	1
6	103	8	48	4,5	3,5	12,25
7	106	11	65	10	1	1
8	124	15	80	14,5	0,5	0,25
9	141	19	106	19	0	0
10	104	9,5	51	7	2,5	6,25
11	78	5	66	11	-6	36
12	125	16,5	107	20	-3,5	12,25
13	145	20	84	17	3	9
14	96	7	28	1	6	36
15	112	13,5	57	8	5,5	30,25
16	109	12	68	12	0	0
17	125	16,5	85	18	-1,5	2,25
18	77	3	48	4,5	-1,5	2,25
19	72	1	50	6	-5	25
20	104	9,5	80	14,5	-5	25
Суммы		210		210		272

Было выполнено:

1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;

2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);

3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d<sup>2</sup>);

4) Подсчитана сумма квадратов;

Проверка правильности ранжирования на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma R(p) = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210 \quad (1)$$

$\Sigma R(p) = \Sigma R(\varepsilon)$  – ранжирование выполнено верно.

Так как в колонках Таблицы 1 R<sub>ОЖ</sub> и R<sub>УДЖ</sub> имеются одинаковые ранги, рассчитаем поправки по формулам (2 и 3):

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j), \quad (2)$$

где j – номера связок по порядку в ряду рангов А (Общий показатель ОЖ);

A<sub>j</sub> - число одинаковых рангов в j-й связке в ряду рангов А.

$$A = \frac{(3^3-3)+(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)}{12} = 3,5.$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k), \quad (3)$$

где k – номера связок по порядку в ряду рангов В (Общий показатель УДЖ);

где k – номера связок по порядку в ряду рангов В (Общий показатель УДЖ);

$$B = \frac{(2^3-2)+(2^3-2)}{12} = 1.$$

Поскольку среди значений ранговых значений А и В встречаются несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}, \quad (4)$$

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 272 + (3,5 + 1)}{20(20^2 - 1)} = 0,795$$

Определены критические значения.

$$r_{s \text{ кр}} \text{ для } N=20 \begin{cases} 0,45 \text{ при } 0,05 \\ 0,57 \text{ при } 0,01 \end{cases}$$

$r_{s \text{ эмп}} > r_{s \text{ кр}}$ , принимаем H<sub>1</sub>.

Корреляционная связь между общими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями удовлетворенности жизнью у

старших подростков достоверна, высоким показателям осмысленности смысложизненных ориентаций соответствуют высокие показатели удовлетворенности жизнью.

Таблица 2.5 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена

N	Значения А Общий показатель ОЖ	Ранг А	Значения В Общий показатель СЖК	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	77	3	116	13	-10	100
2	112	13,5	110	10	3,5	12,25
3	132	18	92	3	15	225
4	86	6	98	5	1	1
5	77	3	113	11	-8	64
6	103	8	119	16,5	7,5	56,25
7	106	11	101	7	4	16
8	124	15	90	2	13	169
9	141	19	130	19	0	0
10	104	9,5	118	14,5	-5	25
11	78	5	133	20	-15	225
12	125	16,5	107	9	7,5	4
13	145	20	119	16,5	-4,5	20,25
14	96	7	118	14,5	-7,5	56,25
15	112	13,5	99	16	-2,5	9
16	109	12	103	8	4	16
17	125	16,5	95	4	12,5	156,25
18	77	3	78	1	2	4
19	72	1	127	18	-17	289
20	104	9,5	114	12	-2,5	6,25
Суммы		210		210		1562

Было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d<sup>2</sup>);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;

Проверка правильности ранжирования на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma R(p) = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210 \quad (1)$$

$\Sigma R(p) = \Sigma R(\varepsilon)$  – ранжирование выполнено верно.

Так как в колонках Таблицы 1  $R_{OЖ}$  и  $R_{СЖК}$  имеются одинаковые ранги, рассчитаем поправки по формулам (2 и 3):

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j), \quad (2)$$

где  $j$  – номера связок по порядку в ряду рангов  $A$  (Общий показатель ОЖ);

$A_j$  – число одинаковых рангов в  $j$ -й связке в ряду рангов  $A$ .

$$A = \frac{(3^3-3)+(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)}{12} = 3,5.$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k), \quad (3)$$

где  $k$  – номера связок по порядку в ряду рангов  $B$  (Общий показатель УДЖ);

где  $k$  – номера связок по порядку в ряду рангов  $B$  (Общий показатель УДЖ);

$$B = \frac{(2^3-2)+(2^3-2)}{12} = 1.$$

Поскольку среди значений ранговых значений  $A$  и  $B$  встречаются несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}, \quad (4)$$

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 1562 + (3,5 + 1)}{20(20^2 - 1)} = -0,175$$

Определены критические значения.

$$r_{s \text{ кр}} \text{ для } N=20 \begin{cases} 0,45 \text{ при } 0,05 \\ 0,57 \text{ при } 0,01 \end{cases}$$

$r_s \text{ эмп} > r_{s \text{ кр}}$ , принимаем  $H_0$ .

Корреляционная связь между общими показателями осмысленности смысложизненных ориентаций и общими показателями уровня смысложизненного кризиса у старших подростков не достоверна, высоким показателям осмысленности смысложизненных ориентаций не соответствуют высокие показатели уровня смысложизненного кризиса.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

##### Занятие № 1 «Вводное занятие»

Цель: знакомство учащихся с ведущим занятия, с правилами и программой психологического тренинга.

Задачи:

1. Формирование благоприятного психологического климата в группе.
2. Формирование доверительных отношений между участниками.
3. Ознакомление с правилами работы на занятии.
4. Узнать ожидания участников о предстоящей работе.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Знакомство».
- 3) Правила занятий.
- 4) Разминка «Лови».
- 5) Упражнение «Визитка».
- 6) Упражнение «Ваши ожидания».
- 7) Рефлексия.
- 8) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (10 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Смысложизненные ориентации являются одним из центральных личностных новообразований, они выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве

определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его действительности. Целью наших занятий будет определение у каждого из вас личностных смыслов и ценностей, формирование ответственности за свою жизнь, развитие мотивации для достижения целей, определение способов преодоления различных жизненных преград.

## 2) Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство учащихся с ведущим занятия, снятие напряжения, раскрепощение участников, сбор ответов на поставленные вопросы.

Описание упражнения: участники по кругу называют свое имя, задают и отвечают на вопросы.

## 3) Правила занятий.

1. Доверие и конфиденциальность. Участники могут искренне делиться своими чувствами и переживаниями. Конфиденциальность повышает чувство доверия и объединение участников группы.

2. Включенность в процесс занятий. Активное участие в ходе работы, высказывание своих мнений и впечатлений.

3. Уважительное отношение друг к другу. Участники должны учитывать интересы и мнения других. Уметь слушать и поддерживать друг друга.

4. Актуальность темы работы. Обсуждение вопросов, связанных с темой психолого-педагогической программы. Данное правило поможет участникам группы абстрагироваться от внешних тем, что способствует развитию навыков рефлексии.

## II. Основная часть (35 минут).

### 4) Разминка «Лови».

Цель: Активизация креативности, поднятие общего настроения группы.

Описание упражнения: участникам предлагается встать в круг. Слова нужно произнести в сложенные ладони и перебросить их к любому человеку в кругу с озвучиванием «Лови!». Участник, которому «бросили» слова проделывает то же действие с любым другим человеком.

### 5) Упражнение «Визитка».

Цель: проанализировать психологические особенности учащихся через их рассказы о себе.

Описание упражнения: каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

по центру - свое имя;

в верхнем левом углу - любимое блюдо;

в нижнем левом углу – любимый жанр музыки;

в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);

в нижнем правом углу – любимый фильм.

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

6) Упражнение «Ваши ожидания».

Цель: выяснение ожиданий и переживаний учащихся, ответы на интересующиеся вопросы.

Описание упражнения: каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке). Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг). Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

Ведущий: то, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце занятий у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

III. Заключительная часть (15 минут).

7) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

8) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, подмигнет, кивнет, обнимет и т.д.

#### Занятие № 2 «Что такое самопознание?»

Цель: Формирование самоанализа у учащихся, прояснение Я – концепции.

Задачи:

1. Анализ учащимися собственного «Я – образа» и его составляющих.
2. Развитие рефлексии, получение опыта понимания своего внутреннего мира.
3. Формирование позитивного самоотношения.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Моё Я».
- 3) Разминка «Никто не знает, что я...».
- 4) Мини-лекция «Что такое самопознание, самооценка, саморазвитие и зачем они нам нужны».
- 5) Упражнение «Закончите фразу».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

#### Ход занятия.

##### I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники передают хаотично друг другу мяч, приветствуя и делая комплимент тому человеку, которому передают мяч.

##### II. Основная часть (40 минут).

- 2) Упражнение «Моё Я».

Цель: возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями, формирование адекватной Я-концепции.

Описание упражнения: Участникам предлагается нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное.

«Я» - реальное - как представление индивида о себе, каков он на самом деле

«Я» - идеальное - как его представление о своем желаемом образе

«Я» - зеркальное - как его представление о том, что о нем думают другие

Ответить на вопрос: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

- 3) Разминка «Никто не знает, что я...».

Цель: Релаксация и снятие напряжения в группе.

Описание упражнения: Участники передают друг другу мячик и фраза того человека у которого оказался мяч начинает свою речь со слов «Никто не знает что я.....» и сообщить о себе то, что никто из нас о вас не знает.

4) Мини-лекция «Что такое самопознание, самооценка, саморазвитие и зачем они нам нужны».

Цель: Определение понятий «самопознание», «самооценка» и ее виды, «саморазвитие».

Самосознание - осознание и оценка человеком самого себя как личности, своего нравственного облика и интересов, ценностей, мотивов поведения.

Самопознание - это нацеленность человека на познание своих физических (телесных), душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей.

Самопознание зарождается и развивается по мере созревания и взросления человека, по мере развития его психических функций и расширения контакта с внешним миром. Самопознание тесно связано с самооценкой личности.

Выделяют 3 основных мотива, которые заставляют человека обращаться к самооценке:

- 1) понимание себя;
- 2) повышение собственной значимости;
- 3) самопроверка.

Самооценка - оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка осуществляется путем сопоставления личного и общественного мнения о собственной персоне. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия.

Самооценку различают: высокую, среднюю, низкую.

При этом высокая и низкая самооценка может быть: адекватной (реальной, объективной), и неадекватной. Неадекватная самооценка, в свою очередь, может быть: заниженной и завышенной.

В случае адекватной самооценки человек оценивает себя соответственно действительным способностям и возможностям; при завышенной самооценке - человек переоценивает себя; при заниженной самооценке - человек недооценивает себя.

Завышенная самооценка приносит в интерперсональные отношения элементы высокомерности и снисходительности.

Заниженная самооценка вынуждает личность подстраиваться к межличностным отношениям, предлагаемым партнером по общению, и в то же время может вносить в них определенную психическую напряженность, связанную с ее внутренней конфликтностью.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется чрезмерной неуверенностью в себе.

Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного, и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

#### 5) Упражнение «Закончите фразу».

Цель: Это упражнение поможет задуматься о себе, своих поступках, чувствах.

Описание упражнения: Участникам необходимо закончить и записать предложения: «Мне нравится, если ...»; «Мне неприятно, когда ...»; «Я безразличен к ...»; «Меня радует ...»; «Я восхищаюсь ...». По кругу поделиться написанным.

#### III. Заключительная часть (15 минут).

#### 6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

#### 8) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участники встают в круг. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа.

#### Занятие № 3 «Саморазвитие через самопознание»

Цель: Создание условий для обращения учащихся к собственной ценностно – смысловой сфере.

Задачи:

1. Повышения уровня самопринятия учащихся, формирование позитивного самоотношения.

2. Восприятие себя через восприятие своего внешнего облика, принятие внешнего облика, таким, какой он есть.

3. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч, цветные карандаши, листы А4.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Разминка «Что нового?»
- 3) Упражнение «Принятие себя».
- 4) Упражнение «Мой герб».
- 5) Упражнение «Незаконченные предложения».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники передают хаотично друг другу мяч, приветствуя и делая комплимент тому человеку, которому передают мяч.

II. Основная часть (40 минут).

- 2) Разминка «Что нового?»

Цель: Помогает настроиться на работу.

Описание упражнения: участники по кругу рассказывают о том, что с необычного с ними случилось на этой неделе (месяце).

- 3) Упражнение «Принятие себя».

Цель: Развитие готовности осуществлять самоанализ.

Описание упражнения: Участникам необходимо взять лист бумаги и разделить его на две половинки. Слева в колонку «Мои недостатки» предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, именно сейчас.

После этого напротив каждого недостатка, напишите одно из своих достоинств, то есть то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент. Запишите их в колонке «Мои достоинства».

После того, как вы заполнили таблицу, постарайтесь подумать, почему вы написали именно тот или иной недостаток, то или иное достоинство. Постарайтесь проанализировать, в каких ваших действиях, поступках они проявляются, в какой степени они вам помогают или же мешают в жизни. Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед. Четко определяйте свои недостатки и достоинства, так как это способствует успеху при осознании себя и достижении целей.

#### 4) Упражнение «Мой герб».

Цель: Формирование мнения учащихся о себе, своих поступках, важных для них вещах.

Описание упражнения: на листе А4 Герб делим на 5 частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего. Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно. В третьей – самое большое свое достижение. В четвертой – имена тех людей, которым вы можете доверять. Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков, разных предметов, ваших фотографий, вырезок из журналов. А в пятой части напишите три слова, которые вы хотели бы услышать о себе. Затем по желанию проводится презентация.

#### 5) Упражнение «Незаконченные предложения».

Цель: Формирование познавательного отношения учащихся к себе и окружающему их миру.

Описание упражнения: участникам предлагается быстро закончить предложения, содержащие рассуждения на тему морали.

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда, ...

Я нервничаю, когда...

Я горжусь, когда...

Я тревожусь, когда...

Я спокоен, когда...

Я злюсь, когда...

Я боюсь, когда...

Я люблю, когда...

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: участники тренинга должны креативно и необычно попрощаться друг с другом.

#### Занятие № 4 «Достижения жизненных целей»

Цель: Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.

Задачи:

1. Формирование осознания себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

2. Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности.

3. Формирование осознания личностных качеств.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Я буду/могу быть...».
- 3) Разминка «Я хочу больше всех»
- 4) Групповая беседа «Мои достижения».
- 5) Упражнение «Я мастер своего дела».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: Участникам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой

способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Я буду/могу быть...».

Цель: Формирование навыков самораскрытия, личностного развития.

Описание упражнения: всем необходимо разбиться на пары. Подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду». В конце упражнения рассказать, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения.

3) Разминка «Я хочу больше всех».

Цель: Снятие зажатости и напряженности, формирование установки на взаимопонимание.

Описание упражнения: участники в свободном порядке соревнуются в своих желаниях: кто сможет загадать желание самое крутое. Оценка "крутости" - коллективная.

4) Групповая беседа «Мои достижения».

Цель: Осознание достижений и радости преодоления трудностей.

Описание упражнения: Каждый участник по кругу рассказывает чего он достиг\где преуспел, в чем была трудность достижения и как они с ней справились.

5) Упражнение «Я мастер своего дела».

Цель: Раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация.

Описание упражнения: Участникам предлагается рассказать в чем они себя проявили\что получается у них хорошо и от чего они получают удовольствие.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: каждый участник по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие № 5 «Жизненные ценности»

Цель: Формирование уровня удовлетворенности жизни старших подростков.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Сформировать адекватную оценку своей деятельности.
4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч, цветные карандаши, листы А4.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Наши ценности».
- 3) Упражнение «Прошлое настоящее – будущее».
  - 4) Разминка «В чем мне повезло в этой жизни».
  - 5) Групповая беседа «Как формируются наши жизненные ценности».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники приветствуют друг друга по кругу и делают комплимент рядом сидящему.

II. Основная часть (40 минут).

- 2) Упражнение «Наши ценности».

Цель: Формирование у обучающихся осознания своих жизненных ценностей.

Описание упражнения: участникам необходимо написать 5 важных ценностей и распределить их по местам в зависимости от важности каждого. После распределения необходимо обозначить почему данной ценности присвоено такое место.

- 3) Упражнение «Прошлое настоящее – будущее».

Цель: Исследование учащимися себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем.

Описание упражнения: Участникам необходимо нарисовать отрезок и разделить его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где вы сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их условно под отрезками соответствующих частей линии). Где ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что вас занимает, увлекает сейчас? Что будет в вашем будущем, ваши цели и мечты?

4) Разминка «В чем мне повезло в этой жизни».

Цель: Повышение уровня жизненного оптимизма у учащихся.

Описание упражнения: Участники группы разбиваются по парам. В течение трех минут нужно рассказать своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями. После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

5) Групповая беседа «Как формируются наши жизненные ценности».

Цель: Анализ отношения учащихся к жизненным ценностям.

Описание упражнения: Жизненные ценности — это основа для выборов разной степени важности, тесно связанная с нашими морально-этическими нормами. Совершая очередное действие, мы проверяем его на соответствие жизненным ценностям. Жизненные ценности формируются в процессе познания мира, получения опыта, саморазвития. Прежде, чем стать ценностным ориентиром, то или иное явление действительности получает сильный эмоциональный отклик с одной стороны и рациональное объяснение значимости для жизни человека – с другой.

Расскажите о каком-то значимом событии или опыте в вашей жизни, которое повлияло на ваши жизненные ценности?

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: участники прощаются друг с другом по кругу и делают комплимент рядом сидящему.

Занятие № 6 «Преодоление жизненных трудностей»

Цель: Расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

Задачи:

1. Сформировать психологическую устойчивость учащихся к стрессовым ситуациям.

2. Расширить совокупность поведенческих стратегий у учащихся в трудных жизненных ситуациях.

3. Сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, а также научить запрашивать и получать поддержку.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Дискуссия «Стресс в нашей жизни. Помощь и самопомощь при стрессе».
- 3) Упражнение «Жизненная прямая».
- 4) Разминка «Глубокое дыхание».
- 5) Упражнение «Мои позитивные качества».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники необходимо встать в круг и поздороваться, соприкоснувшись локтями.

II. Основная часть (40 минут).

- 2) Дискуссия «Стресс в нашей жизни. Помощь и самопомощь при стрессе».

Цель: Формирование готовности обсуждать переживания с близкими, развитие навыков самопомощи.

Описание упражнения: Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Давайте поразмышляем: почему люди испытывают стресс?

Причины просты и понятны — организм устает и дает сбои. Невозможно постоянно находиться в состоянии «бей или беги». Человеческие ресурсы не вечны.

Замечали ли вы как стресс влияет на ваш организм и физическое состояние? При стрессе вырабатывается гормон кортизол, который влияет на работу всех систем. Организму приходится испытать массу неприятных изменений, таких как ухудшение самочувствия, нарушения ЖКТ, проблемы со сном.

Источники стресса могут быть как внешними, так и внутренними. К внешним относятся переезд, смена места работы, смерть близкого человека, развод, ежедневные неприятности — все, что влияет на человека «снаружи». Внутренние — это пересмотр жизненных убеждений, изменение личной самооценки и так далее. Перечислите ваши источники стресса?

Приведем советы и рекомендации, которые помогают справиться со стрессовыми состояниями.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, - поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание — главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно — внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

К каким способам преодоления стресса прибегаете вы? Какие методы вам помогают и расслабляют?

3) Упражнение «Жизненная прямая».

Цель: Осознание учащимися положительного опыта решения задач, которые встречались у них на пути.

Описание упражнения: учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Сколько было хороших и плохих событий в вашей жизни? Как вы преодолевали трудности и как они повлияли на вас сегодняшних?

#### 4) Разминка «Глубокое дыхание».

Цель: Снятие эмоционального напряжения у учащихся.

Описание упражнения: выполняется упражнение сидя, спина должна быть прямой. Чтобы почувствовать работу пресса, руки лучше положить на живот. Медленно вдохните воздух через нос, надув живот. Грудную клетку разверните, спину выпрямите, а лопатки сведите вместе. Задержите дыхание на 5–7 секунд. Теперь сделайте медленный выдох и втяните живот. Вновь задержите дыхание на 5-10 секунд. Теперь можно подышать в обычном режиме. Повторите упражнение три раза.

#### 5) Упражнение «Мои позитивные качества».

Цель: развитие навыков управления эмоциональным состоянием при сложных ситуациях.

Описание упражнения: Участникам необходимо написать несколько своих качеств, с помощью которых, по их мнению, они справлялись с трудностями и преградами. По желанию привести примеры ситуаций, где данные качества помогли.

### III. Заключительная часть (15 минут).

#### 6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

#### 7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участникам предлагается встать в круг, взяться за руки и хором попрощаться «до встречи».

### Занятие № 7 «Жизнестойкость»

Цель: повышение уровня жизнестойкости учащихся, формирование самосознания.

Задачи:

1. Формирование позитивных установок в общении учащихся.
2. Формирование умения взаимодействовать в группе.
3. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Ассоциации».
- 3) Упражнение «Продолжи фразу».
- 4) Разминка «Моя любимая фраза».
- 5) Упражнение «Разгладим море».
- 6) Упражнение «Мозговой штурм по созданию различных видов саморегуляции».
- 7) Рефлексия.
- 8) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники передают хаотично друг другу мяч, приветствуя и делая комплимент тому человеку, которому передают мяч.

II. Основная часть (40 минут).

- 2) Упражнение «Ассоциации».

Цель: формирование представления о понятии «жизнестойкость».

Описание упражнения: участникам необходимо рассказать с чем у них ассоциируется слово «жизнестойкость».

- 3) Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: Формирование способности доверять социальному окружению.

Описание упражнения: ведущий по кругу передает фразу. Задача учащихся не задумываясь продолжить ее.

Фразы:

- особенно мне нравится...
- особенно меня раздражает, что я...

- мне бывает стыдно, когда я....
- верю что я...
- чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....
- иногда люди не понимают меня, потому что я....

#### 4) Разминка «Моя любимая фраза».

Цель: Создание приободряющей и позитивной атмосферы.

Описание упражнения: участникам необходимо вспомнить отрывок из любимой книги, песни или фильма и озвучить фразу, которая им нравится.

#### 5) Упражнение «Разгладим море».

Цель: Формирование навыков саморегуляции, улучшение психической устойчивости.

Описание упражнения: участникам нужно представить какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальнo рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

6) Упражнение «Мозговой шторм по созданию различных видов саморегуляции».

Цель: Создание условий для личностного самораскрытия учащихся, обучение приемам саморегуляции.

Описание упражнения: участники делятся на две группы, в течение 1 минуты каждой группе необходимо написать максимальное количество различных методик и способов саморегуляции. Далее в течение одной минуты отобрать 5 самых лучших, по их мнению, способов и обсудить их вместе.

### III. Заключительная часть (15 минут).

#### 6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

#### 7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, подмигнет, кивнет, обнимет и т.д.

## Занятие № 8 «Ориентир на будущее»

Цель: Формирование активной жизненной позиции у учащихся, умение нести ответственность.

Задачи:

1. Осознание ценностей и целей, являющихся смыслом жизни.
2. Формирование собственных смысло-жизненных целей учащимися.
3. Формирование ответственности за свою жизнь.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Волшебный магазин».
- 3) Беседа «Что такое смысл жизни?».
- 4) Упражнение «Я сам».
- 5) Упражнение «Моя ответственность».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участникам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

- 2) Упражнение «Волшебный магазин».

Цель: Формирование собственных желаний и целей учащихся.

Описание упражнения: участники группы приходят в "волшебный магазин", продавец в котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участникам все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

- 3) Беседа «Что такое смысл жизни?».

Цель: формирование представлений о смысле жизни.

Описание упражнения: Смысл жизни – это осознаваемая ценность, которой человек подчиняет свою жизнь, ради чего ставит и осуществляет жизненные цели. Вопрос о смысле жизни, так или иначе, встает перед каждым человеком — если он хоть сколько-нибудь сложился как человек. Вы помните, когда впервые стали задумываться и искать свой смысл? Обычно подобные вопросы приходят в ранней юности, когда вновь созданный человек должен занять свое место в жизни — и стремится найти его.

Человек, ищущий ответ на вопрос «в чем смысл жизни?» никак не может уйти от двух вещей, над которыми не властен ни его ум, ни какое-либо из течений человеческой мысли: мы запрограммированы на счастье, и у нас есть потребность всегда стремиться к чему-то более позитивному, проще говоря – к большему количеству радости, стараясь предельно уменьшить количество страданий. Этим обеспечивается наше выживание. Физическая боль, так же, как и животным, сообщает нам о том, что в нашем организме что-то не в порядке и/или мы травматично взаимодействуем со средой. Боль заставляет нас меняться и искать более комфортные условия в среде. Эмоциональная боль – более сложное явление, но и оно, по сути, подталкивает нас к тому же – меняться, развиваться, делать что-то, чтобы прекратить страдания тем или иным способом.

Мы не можем ограничиться только проблемами выживания. Мы осознаем страх смерти не только в ситуации явной опасности, но и «вообще», и он заставляет нас искать какие-то еще мотивы для действий, кроме обеспечения выживания, побуждает упорно искать какие-то способы продлить себя в вечности или познать ее в той или иной мере.

В чем же тогда смысл жизни? По сути, это индивидуальное понимание цели существования, стоящее за рамками простого выживания как отдельного человека, так и вида. И смысл – то, что должно давать энергию для действий, а значит, приносить удовлетворение на эмоциональном уровне. Собственно, то, ради чего мы будем способны преодолевать страдания не только сиюминутно, но и в долгосрочной перспективе.

Если собрать все это в некую простую схему, получится следующее. Стремление к удовлетворению потребностей и удовольствию побуждает нас действовать. В действиях мы неизбежно натываемся на препятствия, потому что являемся членами системы (которая состоит как минимум из людей, материальных объектов, природы), и ни одна система не существует только для того, чтобы нам было хорошо.

Соответственно, возникают конфликты с другими представителями реальности, с ее процессами и независимыми от нас законами.

4) Упражнение «Я сам».

Цель: способствовать формированию ответственности и умения отстаивать свою позицию.

Описание упражнения: участникам необходимо написать 5 ситуаций, в которых они самостоятельно принимали решение, отстаивали свои границы и мнение и т.д.? Какие при этом вы испытывали эмоции и ощущения вовремя ситуаций и после них?

5) Упражнение «Моя ответственность».

Цель: анализ учащимися ответственных решений в собственной жизни.

Описание упражнения: участникам предлагается написать на листках по 5 приятных и неприятных моментов собственной жизни, после этого нужно около каждого пункта обозначить, кто или что способствовало данной ситуации, что было причиной.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, подмигнет, кивнет, обнимет и т.д.

Занятие № 9 «Мотивация совершенствования»

Цель: Усиление позитивных тенденций в личности подростков, формирование мотивации и осознание сильных сторон своей личности.

Задачи:

1. Формирование навыков мотивации как на способ саморазвития личности.
2. Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно – смысловой сфере.
3. Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Лестница достижений».
- 3) Упражнение «Друг для друга».
- 4) Разминка «Дружеские руки».
- 5) Упражнение «Мои сильные стороны».
- 6) Рефлексия.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники приветствуют друг друга по кругу и делают комплимент рядом сидящему.

II. Основная часть (40 минут).

- 2) Упражнение «Лестница достижений».

Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Описание упражнения: участникам необходимо нарисовать лесенку, состоящую из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда ваша цель абсолютно не достигнута. Верхняя - когда она осуществлена полностью. Запишите 2-3 признака на первой ступеньке, обозначающих особенности ситуации, когда ваша цель не достигнута. Напишите на верхней ступеньке, 2-3 признака, по которым вы можете определить, судить, что цель достигнута полностью. Подумайте, на какой ступеньке достижений вы находитесь сейчас. Обозначьте эту позицию и запишите 2-3 ее главных характеристики. Важно записывать, не то, что вы делаете для достижения цели, а что уже конкретно сделали. А теперь главный вопрос: что конкретно вам нужно сделать, чтобы подняться на ступеньку выше и выше? Запишите. Это будут ваши задачи для достижения цели. Когда конкретно каждый из вас сделает то, чтобы приблизиться к цели на одну ступеньку.

- 3) Упражнение «Друг для друга».

Цель: Достижение состояния расслабления учащихся.

Описание упражнения: участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый участник. По окончании работы зачитываются, что получилось.

4) Разминка «Дружеские руки».

Цель: Достижение состояния расслабления учащихся.

Описание упражнения: участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т.д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

5) Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Описание упражнения: запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участникам предлагается встать в круг, взяться за руки и хором попрощаться «до встречи».

Занятие № 10 «Завершение».

Цель: закрепление у подростков положительной модели формирования смысложизненных ориентаций.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.
2. Подведение итогов работы с учащимися.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, цветные карандаши.

Содержание занятия:

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Упражнение «Мое колесо жизни».
- 3) Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».
- 4) Разминка «Холод и жара».
- 5) Упражнение «Завершение предложений» Цель: получение ведущим обратной связи.
- 6) Заключительное слово.
- 7) Ритуал прощания.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

- 1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники необходимо встать в круг и поздороваться, соприкоснувшись локтями.

II. Основная часть (45 минут).

- 2) Упражнение «Мое колесо жизни».

Цель: закрепить систему смысложизненных приоритетов и ориентиров, развить навык самопрезентации.

Описание упражнения: Рисуем круг, делим на 8 равных частей (1 часть - 1 область вашей жизни). Вписываем в каждый сектор название области. семья, учеба, профессия, деньги, хобби, дом, красота, здоровье. Выбираем срок работы (достижения).

Описываем идеальный сценарий по каждой области - чего бы вы хотели достичь за указанный срок. Проводим анализ вашей нынешней жизни соответственно задуманному. Расставляем в каждом секторе шкалу от 1 до 10, и на каждой шкале указываете, где вы сейчас находитесь. Ваше подсознание не даст вам обмануться и поставить точку выше. Какие чувства у вас вызывает ваше «колесо жизни»?

- 3) Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Описание упражнения: участникам предлагается собрать «чемодан». Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались формированием смысложизненных ориентаций, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о своих жизненных ценностях, целях и ориентирах. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющих и отсутствующих, но необходимых для достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

4) Разминка «Холод и жара».

Цель: Попеременное напряжение и расслабление всего тела.

Описание упражнения: Участникам необходимо напрячь тело так, будто они чувствуют холод, а затем расслабиться, представить, как ваше тело согревается и чувствует тепло. Упражнение выполнить 3 раза.

5) Упражнение «Завершение предложений» Цель: получение ведущим обратной связи.

Цель: получение ведущим обратной связи.

Описание упражнения: участникам необходимо завершите следующие предложения:

1. В результате тренинга произошли следующие изменения...

2. Думаю, что мне удалось преодолеть...

3. В процессе тренинга я осознал(а)...

4. Мне, как будущему специалисту, нужно...

5. Сильные стороны ведущего – это...

6. Слабые стороны ведущего – это..(и т.п.).

III. Заключительная часть (10 минут).

б) Заключительное слово.

Цель: Подведение итогов, благодарность группе за проделанную работу.

Описание упражнения: Наши занятия подходят к концу и мне бы хотелось поблагодарить каждого из вас за вашу отзывчивость, честность, инициативность и стремление развиваться, узнавать что-то новое. Мы проделали большую работу, где узнали о смысложизненных ориентациях, их формировании, мотивации для достижения целей, ответственности за свою жизнь, жизнестойкости, способах преодоления жизненных преград и о рекомендациях снятия стресса.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня развития смысложизненных ориентаций старших подростков по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева после реализации психолого-педагогической программы

	Субшкала 1 (цели в жизни)	Субшкала 2 (процесс жизни)	Субшкала 3 (результат жизни)	Субшкала 4 (локус контроля —Я)	Субшкала 5 (локус контроля — жизнь)	Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)
1	23н	16н	19с	14с	16н	88с
2	25с	24с	28в	16с	25с	118в
3	36с	23с	27в	24в	23с	133в
4	23с	22с	17н	14с	23с	99с
5	18н	19н	16н	10н	15н	78н
6	32в	22с	19с	14с	23с	110с
7	23с	22с	22с	24в	24с	115в
8	37в	35в	19с	14с	23с	128в
9	23с	35в	20с	24в	39в	141в
10	30в	24с	19с	14с	23с	110с
11	23с	22с	19с	15с	13н	92с
12	23с	22с	27в	24в	36в	132в
13	24с	33с	27в	24в	35в	143в
14	23с	22с	20с	14с	23с	102с
15	37в	15н	27в	10н	23с	112с
16	23с	22с	19с	23с	27с	114с
17	37в	24с	26в	26в	35в	148в
18	23с	18н	16н	14н	16н	87с
19	11н	16н	14н	14с	23с	78н
20	37в	26в	19с	14с	16н	112с

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня удовлетворенности жизнью у старших подростков по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой после реализации психолого-педагогической программы

№	Пол испытуемого	Жизненная Включенность	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Общий показатель
1	м	46	29	25	30	62 (2-низкий)
2	д	64	21	25	20	98 (7-высокий)
3	д	58	20	19	21	98 (7-высокий)
4	м	55	28	17	22	88 (5-средний)
5	м	49	29	26	22	74 (4-средний)
6	д	54	26	29	23	76 (4-средний)

Продолжение таблицы 4.2

7	д	52	23	24	28	77 (5-средний)
8	м	58	21	17	14	106 (7-высокий)
9	д	70	17	19	22	112 (8-высокий)
10	д	56	26	25	26	79 (5-средний)
11	м	58	25	22	30	81 (4-средний)
12	д	65	20	17	20	108 (8-высокий)
13	м	56	18	15	17	105 (7-высокий)
14	д	42	34	34	29	45 (2-низкий)
15	д	54	21	26	25	82 (5-средний)
16	м	56	20	13	18	105 (7-высокий)
17	д	61	25	17	18	101 (7-высокий)
18	д	45	23	28	32	64 (4-средний)
19	д	55	26	27	25	77 (5-средний)
20	м	65	20	17	21	107 (7-высокий)

Таблица 4.3 – Результаты исследования выраженности смысложизненного кризиса у старших подростков по методике «Смысложизненный кризис» К.В. Карпинского после реализации психолого-педагогической программы

№ испытуемого	Баллы	Стены	Уровень смысложизненного кризиса
1	103	6	Средний
2	91	4	Низкий
3	95	5	Средний
4	88	4	Низкий
5	105	6	Средний
6	89	4	Низкий
7	91	4	Низкий
8	84	4	Низкий
9	114	7	Высокий
10	101	6	Средний
11	117	7	Высокий
12	100	5	Средний
13	110	6	Средний
14	110	6	Средний
15	90	4	Низкий

Продолжение таблицы 4.2

16	100	5	Средний
17	91	4	Низкий
18	78	3	Низкий
19	119	7	Высокий
20	110	6	Средний

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева по шкале «Общий показатель»

N	"До"	"После"	Сдвиг ( t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	77н	88с	11	11	15
2	112с	118в	6	6	7,5
3	132в	133в	1	1	1,5
4	86с	99с	13	13	16
5	77н	78н	1	1	1,5
6	103с	110с	7	7	10,5
7	106с	115в	9	9	13
8	124в	128в	4	4	4
9	141в	141в	0	0	-
10	104с	110с	6	6	7,5
11	78н	92с	14	14	17
12	125в	132в	7	7	10,5
13	145в	143в	<b>(-2)</b>	2	<b>3</b>
14	96с	102с	6	6	7,5
15	112с	112с	0	0	-
16	109с	114с	5	5	5
17	125в	148в	23	23	18
18	77н	87с	10	10	14
19	72н	78н	6	6	7,5
20	104с	112с	8	8	12
Сумма					171

-- 1 (нетипичный – снижение показателей сформированности смысложизненных ориентаций);

+ – 17 (типичный – повышение показателей сформированности смысложизненных ориентаций);

0 – 2 (исключаются);

N– количество испытуемых.

У некоторых показателей абсолютное значение сдвига равно 0, следовательно, такие показатели исключаются и меняется значение n (количество испытуемых).

Проверка правильности ранжирования на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma R(p) = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171, \quad (1)$$

$\Sigma R(p) = \Sigma R(\varepsilon)$  – ранжирование выполнено верно.

Нетипичный сдвиг равен -2, ранговый номер которого равен 3.

$$T_{\text{эмп.}} = \Sigma R = 3, \quad (2)$$

где R – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

По таблице определили критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=18:

$$T_{\text{кр.}} = 32 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 47 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01), \text{ принимаем } H_1.$$

Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей сформированности смысложизненных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня сформированности смысложизненных ориентаций.

Таблица 4.5 – Расчет T-критерия Вилкоксона для показателей методики «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой по шкале «Общий показатель»

N	"До"	"После"	Сдвиг ( t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	35	62	27	27	14
2	64	98	34	34	18
3	82	98	16	16	7
4	74	88	14	14	4
5	32	74	42	42	20
6	48	76	28	28	16,5
7	65	77	12	12	3
8	80	106	26	26	12
9	106	112	6	6	2
10	51	79	28	28	16,5
11	66	81	15	15	5
12	107	108	1	1	1
13	84	105	21	21	10
14	28	45	17	17	9
15	57	82	25	25	11
16	68	105	37	37	19
17	85	101	16	16	7
18	48	64	16	16	7
19	50	77	27	27	14
20	80	107	27	27	14
Сумма					210

+ – 20 (типичный – повышение показателей удовлетворенности жизнью);

N– количество испытуемых.

Проверка правильности ранжирования на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma R(p) = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210, \quad (1)$$

$\Sigma R(p) = \Sigma R(\varepsilon)$  – ранжирование выполнено верно.

Нетипичный сдвиг равен 0.

$$T_{\text{эмп.}} = \Sigma R = 0, \quad (2)$$

где R – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

По таблице определили критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=20:

$$T_{\text{кр.}} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 60 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01), \text{ принимаем } H_1.$$

Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей удовлетворенности жизнью превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня удовлетворенности жизнью.

Таблица 4.6 – Расчет T-критерия Вилкоксона для показателей методики «Смыслжизненный кризис» К.В. Карпинского по шкале «Общий показатель»

N	"До"	"После"	Сдвиг ( t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	116	103	-13	13	14,5
2	110	91	-19	19	18
3	92	95	<b>3</b>	3	<b>1,5</b>
4	98	88	-10	10	12,5
5	113	105	-8	8	7,5
6	119	89	-30	30	19
7	101	91	-10	10	12,5
8	90	84	-6	6	4
9	130	114	-16	16	16
10	118	101	-17	17	17
11	133	117	-13	13	14,5
12	107	100	-7	7	5
13	119	110	-9	9	10,5
14	118	110	-8	8	7,5
15	99	90	-9	9	10,5
16	103	100	-3	3	1,5
17	95	91	-4	4	3
18	78	78	0	0	0
19	127	119	-8	8	7,5
20	114	110	-8	8	7,5
Сумма					190

+ – 1 (нетипичный – повышение показателей выраженности смысложизненного кризиса);

- – 18 (типичный – снижение показателей выраженности смысложизненного кризиса);

0 – 1 (исключаются);

N – количество испытуемых.

У некоторых показателей абсолютное значение сдвига равно 0, следовательно, такие показатели исключаются и меняется значение n (количество испытуемых).

Проверка правильности ранжирования на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma R(p) = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+19)19}{2} = 190, \quad (1)$$

$\Sigma R(p) = \Sigma R(\varepsilon)$  – ранжирование выполнено верно.

Нетипичный сдвиг равен -2, ранговый номер которого равен 3.

$$T_{\text{эмп.}} = \Sigma R = 1,5, \quad (2)$$

где R – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

По таблице определили критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=19:

$$T_{\text{кр.}} = 37 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр.}} = 53 \quad (p \leq 0.05)$$

$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$ , принимаем  $H_1$ .

Интенсивность сдвигов в направлении снижения выраженности смысложизненного кризиса превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня выраженности смысложизненного кризиса.