



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование смысловых ориентаций у старших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
60,39 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 3 » 04 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-422-227-4-1
Арусланова Диана Руслановна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТиПП
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .	7
1.1 Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого- педагогической литературе	7
1.2 Психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	28
2.1 Этапы, методы и методики исследования	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	47
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	54
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков	97

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования смыслоразностных ориентаций у старших подростков	112

ВВЕДЕНИЕ

Формирование смысложизненных ориентаций является важным этапом развития личности старшего подростка, который определяет его жизненные ценности, убеждения и понимание своей роли в обществе. Однако, в современном мире, многие подростки сталкиваются с проблемами, которые могут препятствовать формированию смысложизненных ориентаций, такие как социальная неопределенность, низкая самооценка, стресс и тревожность. Кроме того, некоторые подростки могут испытывать затруднения в определении своих жизненных целей и приоритетов, что может привести к негативным последствиям в будущем.

Подростковый возраст – это период интенсивного поиска собственной идентичности и места в жизни, процесс самоопределения [9]. Это ключевой этап развития, который закладывает фундамент для формирования жизненных ценностей и убеждений. От того, насколько успешно подросток справится с этой задачей, во многом зависит его дальнейшее развитие и формирование зрелой личности, способной строить гармоничные отношения с окружающими и вносить свой вклад в общество.

Исследователи различных направлений указывают на то, что тема смысла жизни в старшем подростковом возрасте будет приоритетной во всех отношениях. Проблеме смысложизненных ориентаций посвящены труды З.А. Арксиевой [3], О.Г. Беленко [6], А.А. Воробьевой [14], В.В. Гибунина [17], Р.И. Зекерьяева [21], Е.В. Корнеевой [28] и др. Ученые подчеркивают значимость успешного формирования смысложизненных ориентаций для гармоничного развития личности, указывая возможность воздействия на смысловую сферу через развивающую работу.

Поэтому крайне важно создать благоприятную среду, способствующую этому процессу. В частности, необходима целенаправленная работа с подростками, направленная на развитие их смысложизненной сферы, помощь в поиске своих целей и значений.

Исходя из этого, необходимо создание развивающей среды путём психологического воздействия. Это требует внедрение психологических программ, способствующих самопознанию и формированию жизненного пути.

Таким образом, формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков является актуальной проблемой, которая требует дальнейшего изучения и разработки эффективных методов помощи подросткам в этом процессе.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Объект исследования: смысложизненные ориентации у старших подростков.

Предмет исследования: формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Гипотеза исследования: уровень сформированности смысложизненных ориентаций изменится в результате реализации психолого-педагогической программы и разработки модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.
3. Теоретическое обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации для педагогов и родителей по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

3. Психодиагностические: тест «Смысложизненные ориентации (СЖО)» Д.А. Леонтьева, методика «Ценностный опросник (ЦО)» Ш. Шварца, методика «Ценностные ориентации» М. Рокич.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: учащиеся десятого класса средней общеобразовательной школы № 13 Копейского городского округа, в количестве 22 человека.

Результаты исследования обсуждались на Ежегодной студенческой научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологического консультирования в образовании» (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», апрель, 2025 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе

Смысложизненные ориентации являются важным аспектом личностного развития и определяют направленность деятельности человека в социуме. Они формируются в процессе социализации и зависят от многих факторов, таких как культурные традиции, социальный статус и образование. Смысложизненные ориентации играют важную роль в формировании личности и ее адаптации к социуму и являются объектом изучения в различных областях психологии и педагогики.

Вопрос о смысле жизни можно рассматривать как субъективную оценку прожитого пути и соответствия достигнутых результатов первоначальным планам. Это также понимание человеком содержания и направления своей жизни, своего места в мире, как проблема влияния человека на окружающую действительность и постановка целей, выходящих за рамки его жизни [11, с. 165].

Важным направлением стало исследование смысла жизни в структуре общих теорий, раскрывающих строение смысловой сферы личности, большой интерес представляют философские и литературные работы, затрагивающие проблемы смыслоутраты, жизни человека в ситуации бессмысленности и путей выхода из неё. Вместе с тем, современные авторы рассматривают смысл как один из структурных элементов психической жизни личности, тем самым, обращаясь к проблематике смысла жизни в его психологическом аспекте, создавая предпосылки развития представлений о смысле жизни в психологии [2, с. 153].

В числе первых, кто попытался определить смысл жизни как самостоятельную психологическую концепцию, были представители психоаналитического подхода. З. Фрейд, размышляя о смысле жизни, отмечал, что человек начинает искать ответ на этот вопрос, когда его здоровье находится под угрозой и он испытывает недостаток в удовлетворении своих сексуальных потребностей. В данном случае можно констатировать тот факт, что, хотя Фрейдом и отрицается наличие какого-либо истинного смысла жизни, тем не менее, замечание это прямо указывает на существование связи между ощущением бессмысленности с болезнью [60, с. 56].

По мнению З. Фрейда, предпосылкой постановки этого вопроса является «человеческое зазнайство». Поэтому следует рассуждать не о смысле и цели человеческой жизни, но о том, что люди требуют от жизни и что стремятся в ней достичь. На поставленный вопрос З. Фрейд отвечает, что люди стремятся к счастью, они хотят стать и пребывать счастливыми [60, с. 57].

Трактовка смысла жизни, принадлежащая А. Адлеру, исходит из представлений об изначальной телеологической ориентации человека, по его мнению, такого рода ориентация выражается в существовании в жизни каждого человека неосознаваемых жизненных целей. Описывая процесс формирования жизненных целей в онтогенезе, А. Адлер отмечал, что они закладываются в период раннего детства и, мотивируя человека на протяжении всей жизни, чаще всего, остаются бессознательными. Жизненные цели выступают своеобразной формой психологической защиты, буфером между беспомощным положением, в котором находится ребёнок и вождленным для него будущим могущественного взрослого.

Адлер подчёркивает, что цели, которые мы ставим перед собой в жизни, зачастую кажутся недостижимыми. Однако у людей с

невротическими расстройствами эта недостижимость приобретает чрезмерные масштабы.

Чтобы понять свои истинные цели, человеку необходимо развивать в себе «социальный интерес». Этот интерес связан с тремя ключевыми аспектами социальной жизни: работой, дружбой и любовью. Фиктивные цели не способствуют обретению психического здоровья, хотя и являются чрезвычайно распространенными, так, у невротика жизненные цели целиком и полностью замкнуты на его собственной персоне. На основе жизненной цели человек формирует определённый стиль жизни, помогающий ему реализовать эту цель [Цит. по: 42, с. 43].

Согласно К.Г. Юнгу, цель существования человека раскрывается в процессе его «восхождения» к своей сущности, которая связана с коллективным бессознательным и божественным началом: «Самость – важнейший архетип. Он способен примирить и согласовать разнонаправленные психические силы и, наконец, стать точкой соприкосновения с трансцендентным началом, с Богом, перед лицом которого индивидуальная судьба только и обретает смысл» [69, с. 268].

Оценивая вклад К.Г. Юнга и А. Адлера, Д.А. Леонтьев отмечает, что в их работах тематика смысла предстаёт двояким образом. С одной стороны, это базисное интегральное психическое образование, детерминирующее содержание и направленность всей жизнедеятельности индивида, а с другой – производный от мотивов и ряда других факторов частный структурный элемент деятельности и сознания индивида [69, с. 270].

Интерпретация смысла как структурного элемента сознания и деятельности, в первую очередь, связана с именами К. Левина, Э. Толмена, Э. Боша, Р. Мэя и др. Смысл как высшую интегративную основу личности рассматривали в своих работах такие учёные, как: В. Франкл, Дж. Ройс, и др.

В контексте исследования смысла как объединяющей структуры, особый интерес представляет теория Виктора Франкла, в которой смысл

жизни становится ключевым понятием для объяснения, а его психологическая природа и роль в поддержании психического здоровья человека занимают центральное место.

Теория В. Франкла включает в себя три аспекта: концепцию стремления к смыслу, концепцию смысла жизни и концепцию свободы воли. Согласно В. Франклу, именно стремление к поиску и реализации смысла жизни определяет мотивацию поведения и развитие личности. Он рассматривает это стремление как врождённую мотивационную тенденцию, которая противопоставляется фрейдовскому принципу удовольствия.

Утверждая уникальность смысла жизни каждого человека, Виктор Франкл, тем не менее, считает, что в принципе смысл доступен каждому человеку независимо от пола, возраста, интеллекта, образования, характера и религиозных убеждений. Человек не может создать смысл жизни, он должен обнаружить его вовне и реализовать в своей жизни. В. Франкл вводит понятие «ноодинамика», она представляет собой определенный уровень напряжения, возникающего между человеком, с одной стороны, и локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который ему предстоит осуществить, с другой автор выдвигает положение о том, что «такое напряжение внутренне присуще человеку и, следовательно, необходимо для его душевного благополучия» [59, с. 146].

В своих трудах В. Франкл подчёркивает, что осмысленность жизни человека тесно связана с его душевным равновесием. Когда человек не видит смысла в своём существовании, то есть испытывает экзистенциальную фрустрацию, у него возникает состояние, которое В. Франкл называет экзистенциальным вакуумом. Это состояние может привести к развитию ноогенного невроза. В. Франкл пишет, что «ноогенные неврозы возникают не из конфликта между влечением и сознанием, скорее из-за конфликта между различными ценностями, другими словами, из нравственных конфликтов или, говоря вообще, из-за духовных проблем.

Среди этих проблем экзистенциальная фрустрация играет большую роль» [59, с. 147].

В. Франкл связывает понятие «смысл жизни» с понятием «ценности». Он предлагает идею о существовании особой группы трансцендентных ценностей, которые могут помочь человеку найти смысл жизни. К таким ценностям относятся: творчество – обретение смысла через творчество; переживание – обретение смысла через любовь; отношение – способность достойно и осмысленно реагировать на кризисные ситуации.

В. Франкл считал, что именно ценности отношения могут помочь человеку найти смысл жизни. Эти ценности позволяют человеку достойно и осмысленно реагировать на кризисные ситуации. Важным понятием, введённым В. Франклом, стало понятие сверхсмысла. По мысли автора, этот высший или конечный смысл человек не может понять – это «скорее предмет веры, чем предмет мышления» [59, с. 147]. Но именно этот недоступный и существующий отдельно от человеческой жизни смысл становится главным источником осмысленности жизни; именно вера в то, что всё, что происходит с человеком исполнено высшего смысла, позволяет человеку преодолевать любые страдания.

В. Франкл утверждает, что вера в высший смысл, который находится за пределами человеческого понимания, делает жизнь человека осмысленной и помогает преодолевать трудности. Это утверждение можно объяснить религиозными взглядами В. Франкла.

Ещё один аспект учения В. Франкла заключается в том, что человек всегда свободен благодаря своим внутренним ценностям и смыслам. Это приводит к выводу, что даже в строго детерминированных ситуациях человек может занять осмысленную позицию и взять на себя ответственность за свою жизнь. Человек не просто ищет смысл, он должен его найти. В этом ему помогает совесть, которую В. Франкл называет органом смысла. По его словам, совесть – это «способность в любой

ситуации отыскать скрытый смысл, единственный, присущий только ей» [59, с. 148].

Следует заметить, что именно концепция В. Франкла оказала большое влияние на теоретические и эмпирические исследования проблемы смысла и осмысленности жизни в отечественной психологии в последней трети XX века. Тем не менее, взгляды В. Франкла породили большое количество теоретических и практических проблем, удовлетворительное решение которых не найдено по сей день. Так, В. Франкл оспаривал принцип самоактуализации, отмечая, что самореализация сама по себе не может являться смыслом человеческой жизни, только при наличии самотрансцендентной направленности на других людей самоактуализирующаяся личность может достичь осмысленного существования. Тем самым, остаются противоречия во взглядах на взаимосвязь смысла жизни с различными аспектами позитивного функционирования личности (самоактуализацией, самопринятием, автономией).

В. Франкл в своём учении о трансцендентных ценностях подчёркивает, что они играют ключевую роль в поиске и обретении смысла жизни. Реализация этих ценностей позволяет человеку найти смысл своего существования. Исследования показывают, что у людей, переживших критические ситуации, связанные с угрозой жизни, повышается значимость таких ценностей, как самоактуализация, творчество и гедонизм. Это связано с тем, что в таких ситуациях человек осознаёт ценность жизни и необходимость её реализации.

Однако, остаётся не раскрытым вопрос об особой роли трансцендентных ценностей в обретении человеком смысла жизни: «Является ли структура ценностных ориентации, отличающаяся трансцендентной направленностью, необходимым условием осмысленной жизни, а, следовательно, и душевного благополучия личности?

Взаимосвязан ли подобный характер ценностных ориентации с позитивным личностным развитием, переживание человеком счастья, высоким интересом к жизни?»).

Отечественная психология также накопила богатый материал, связанный с разработкой проблемы смысла и осмысленности жизни. Разработка проблематики смысла в психологии деятельности связана с именами Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.В. Зейгарник, Б.С. Братуся, А.Г. Асмолова, Д.А. Леонтьева, Ф.Е. Василюка, Е.В. Субботского, В.В. Столина, Е.Е. Насиновской и др.

Понятие «осмысленность жизни» в отечественной психологии введено и операционализировано отечественным психологом Д.А. Леонтьевым в контексте изучения смысловой сферы личности.

А.Н. Леонтьев полагает, что «понятие смысла означает отношение, возникающее вместе с возникновением той формы жизни, которая необходимо связана с психическим отражением действительности, т.е. вместе с психикой. Это и есть специфическое для этой формы жизни отношение. Осмысленная, т.е. подчиняющаяся этому отношению деятельность и есть деятельность психическая. Это есть деятельность, опосредствованная отражением воздействующих свойств действительности, объективно связанных с теми свойствами действительности, которые непосредственно определяют жизнь, существование» [33, с. 268].

А.Н. Леонтьев считал, что смысл – это объективное отношение свойств, которое определяет деятельность субъекта и проявляется в ней. «Развитие смыслов» – это продукт развития мотивов деятельности, развитие же мотивов деятельности определяется развитием реальных отношений человека к миру, обусловленных объективно историческими условиями его жизни [33, с. 268].

В своих исследованиях А.Н. Леонтьев выделяет три подхода к изучению смысла: структурный, генетический и функциональный. Структурный подход предполагает анализ роли личностного смысла в структуре работы, сознания и личности. Генетический подход позволяет понять, как значение возникает, развивается и изменяется. Функциональный подход рассматривает места и значение смысла в деятельности и других психических процессах.

Д.А. Леонтьев, подчёркивая важность для человека понимания смысла жизни, выделяет два аспекта, которые формируют его представление о смысле жизни:

1) смысложизненные ориентации – цели в жизни (переживание индивидом онтологической важности жизни), эмоциональная насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией;

2) локус контроля – отражающий уверенность в способности влиять на ход собственной жизни, самостоятельно осуществлять жизненный выбор. Смысложизненные ориентации «соотносятся с тремя составляющими жизнедеятельности и временными ориентациями жизни: целью (грядущим), процессом (настоящим), результатом (прошлым).

Цель подразумевает «цели жизни» в конкретной системе ценностей, процесс – эмоциональная насыщенность жизни; следствие – «удовлетворенность самореализацией» [34, с. 423].

Таким образом, смысложизненные ориентации считаются важным аспектом личностного роста, который определяет вектор активности человека в обществе. Они формируются в ходе социализации и обусловлены большим количеством факторов, включая культурные обычаи, социальное положение и высота образования. Смысложизненные ориентации играют ключевую роль в образовании личности и её приспособлении к социуму и являются предметом исследования в всевозможных сферах психологии и педагогики.

В своем исследовании за основу мы берем определение Д.А. Леонтьева, который определяет смысложизненные ориентации как систему разумных и

избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осознанность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие.

1.2 Психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков

У старших подростков смысл жизни может быть связан с поиском собственного места в жизни, определением своих ценностей и убеждений, а также одновременно с развитием своих талантов и способностей. Они могут искать своё предназначение, стремиться к саморазвитию и успеху в выбранной сфере деятельности. Для старшеклассников важно также получать признание и уважение от окружающих.

Как указывает К.А. Абульханова-Славская, сознание человека объединяет в себе прошлое, настоящее и будущее. В процессе жизненного самоопределения индивид осознаёт ценности общества в своём внутреннем мире, что может помочь ей лучше понять свою психику, осознать масштабы собственной личности и на этой основе определить цели. Эти условия считаются определяющимися для процесса построения личностью собственной перспективы грядущего, детерминируя основные вехи и достижения жизненного пути [Цит. по: 58, с. 151].

С.Л. Рубинштейн, раскрывая содержимое самоопределения, так же указывает, что в его основе лежит процесс самодетерминации личности, тем самым подчеркивая роль «внутреннего» момента самоопределения. Критериями способности к самоопределению, которые выделял еще Ф. Перлз, считаются доверие себе, способность ясно видеть свои потребности и делать самостоятельный выбор, занимать свою позицию, отсутствие потребности во внешней поддержке, состояние внутреннего равновесия и стабильности,

пробуждение творческого потенциала и готовность к неожиданным поворотам жизненного пути [Цит. по: 45, с. 176].

В процессе самоопределения человек вырабатывает уникальный стиль взаимодействия с миром, который отображает его личность и ценности. Этот стиль формируется в контексте общественных отношений и помогает человеку решать жизненные задачи. К. Левин был один из первых, кто предложил оценивать поведение человека, его долгосрочные цели и систему ценностей как основу для анализа его поведения, эмоционально значимых проблем и представлений о себе и мире.

Л.С. Выготский утверждал, что «...мы никогда не поймем до конца человеческой личности, если станем рассматривать ее статистически... без единого жизненного плана этой личности, ее лейтлиннии, превращающей историю жизни человека из ряда бессвязных и разрозненных эпизодов в связанный, единый биографический процесс...». Эта лейтлинния ориентируется как «смысл жизни» – единица сознания и деятельности личности, определяющая направленность, отношение к миру, себе и другим людям [Цит. по: 54, с. 169].

Процесс развития личности и поиск индивидуального смысла жизни происходит через самоопределение, в основе которого лежит ориентация на будущее. Образ будущего, сформированный под влиянием потребности в самоактуализации, выполняет важные функции в поведении человека: он регулирует, мотивирует и может помогает предвидеть события. Этот образ служит целям адаптации человека в мире. Образ будущего зависит от индивидуальных особенностей человека, его способности к рефлексии и активности в реальном. Исследование смысложизненных ориентаций у старших подростков показало, что высокая сознательность цели жизни, её процесса и результата, а также выраженные локус контроля «Я» и локус контроля «Жизнь» способствуют ответственному отношению к созданию образа будущего.

Однако у старших подростков могут вставать проблемы с определением смысла жизни. Они могут испытывать давление со стороны родителей и общества, которые навязывают им свои ожидания и требования. Также старшеклассники могут сомневаться в себе и собственных способностях, что мешает им определить смысл жизни

Задача школьной эмоциональной службы – организовать психолого-педагогическое взаимодействие для развития у учеников способности к рефлексии, целеполаганию и формированию смысложизненных ориентаций. Исследователи уделяют внимание смысложизненным ориентациям, которые не только влияют на поведение человека, но и определяют его благополучие. Они помогают согласовать представления о прошлом, настоящем и будущем, которые содержатся в особенностях восприятия психологического возраста [61, с. 25].

Поэтому важно помочь старшим подросткам определить свой смысл жизни, предоставив им возможность самостоятельно изучать свои интересы и таланты, а также поддерживая их в их стремлениях. Также важно помочь им развивать уверенность в себе и своих способностях, чтобы они могли достичь своих целей и жить смысловую жизнь.

Старшим подросткам может быть полезно общаться с людьми, которые уже нашли свой смысл жизни и достигли успеха в собственной сфере деятельности. Они могут получить ценные советы и инструкции, а также вдохновение для своих собственных усилий. Кроме того, старшим школьникам необходимо развивать свои социальные навыки, чтобы они имели возможность устанавливать здоровые отношения с другими людьми и получать необходимую им поддержку и помощь [15].

Необходимо осознавать, что жизненные приоритеты имеют все шансы трансформироваться с течением времени и в зависимости от происходящих событий. В взаимосвязи с этим, старшеклассникам следует быть готовыми к переменам и показывать гибкость в своих намерениях и стремлениях. Главное

– оставаться открытыми для свежих возможностей и стремиться к личностному росту и развитию [7, с. 92].

С.И. Раманаускайте, исследуя особенности формирования смысложизненных ориентаций личности у старших школьников, выделила основные аспекты:

– создание ценностного пространства, содействующего формированию смысложизненных ориентаций подростка;

– актуализация личностно-заявляющих ситуаций: внешних (диалогизация, проблематизация педагогического процесса) и внутренних (скептическое мышление, потребности, смысловые установки), развивающих «Я-концепцию» школьника с помощью механизмов самовыражения, самопознания, рефлексии и целеполагания;

– обеспечение педагогического взаимодействия (педагог – подросток – родители) на принципах целенаправленной обусловленности, рефлексивной деятельности, осознанной перспективы [Цит. по: 16, с. 120].

Выделенные Д.А. Леонтьевым смысложизненные ориентации – цели жизни (будущее), насыщенность жизни (настоящее) и удовлетворенность самореализацией (прошлое) – проявляют, в каких субъективных временных переживаниях живет испытуемый, как их рассматривает и соотносит.

Исследователи актуальных смысловых состояний личности А.В. Серый и А.В. Юпитов повествуют, что «это смысловое отношение и определяет субъектную временную перспективу: значения (смысл) прошлого опыта, осмысленность настоящего (реальности здесь и сейчас) и осмысленность будущего (значение цели), а временные локусы толка во многом определяют состояние субъективной смысловой реальности индивида – ее границы, ценностные составляющие и собственно направленность личностного смысла (к ситуации, к себе, к иным, к жизни) [Цит. по: 66, с. 115].

В подростковом возрасте происходит активное становление личности, формируется система критериев для самооценки и самовосприятия,

развиваются способности к саморефлексии и пониманию собственной уникальности [64].

В процессе взросления у подростка формируется представление о себе, которое влияет на его поведение и деятельность. Это представление о себе именуется Я-концепцией.

Я-концепция играет важную роль в социальной адаптации школьника. Она определяет то, как он воспринимает себя и окружающий мир. Я-концепция может быть, как положительной, так и негативной. Позитивная Я-концепция способствует гармоничному развитию личности, а негативная может привести к социальной дезадаптации. Исследования показывают, что самоуважение и позитивная Я-концепция являются важными факторами для эффективного развития и социальной адаптации подростка.

По мнению известного специалиста по психологии Б.Г. Ананьева, в процессе развития самосознания у подростков происходит переход от внешней стороны личности к внутренней. Они начинают осознавать собственный характер и его особенности, что способствует формированию и стабилизации личности. В процессе становления самосознания подростки всё больше обращают внимание на свои внутренние свойства, а не на внешние. Они начинают осознавать своё своеобразие и переходить к наиболее глубоким и идеологическим масштабам самооценки. Это помогает им самоопределяться на более высоком уровне [Цит. по: 41].

Центральным процессом данного возраста, по Э. Эриксону, считается формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, научное открытие собственного «Я». Вот почему старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях [Цит. по: 19, с. 108].

Поиск личной идентичности – центральная задача периода взросления. Конфликтным фактором в данном случае считается трудность согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и адаптация к

общественным нормам. Особую трудность создают ситуации понудительной изоляции, когда слишком остро ощущается дефицит общественных норм, порождающий неадекватное поведение [23, с. 38].

В процессе формирования фигуры происходит переосмысление ценностей и смещение ориентиров с родителей на влиятельных людей. Молодые люди начинают перенимать ценности и культурные обыкновения своего окружения. После периода протеста и бунтарства юные люди принимают многие ценности, характерные для их культуры. По мере взросления и отказа от эгоцентризма, нравственные обязательства становятся взаимными, а цели развития подростков приобретают наиболее структурированный и социальный характер.

Старшие подростки могут выискивать свой путь в жизни через увлечения, путешествия, волонтерскую работу или участие в социальных проектах. Они стремятся к саморазвитию и постоянному совершенствованию собственных навыков и знаний. Важно, чтобы старшие подростки знали, что смысл жизни может быть разным для каждого человека и не непременно соответствовать общественным стандартам или ожиданиям родителей. Главное – быть счастливым и удовлетворённым своей жизнью, находить радость в мелочах и идти к своим мечтам и убеждениям [36, с. 39].

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

- только начинают формироваться смысловые ориентации, поэтому этот возраст так важен;
- особенности формирования смысловых ориентаций находятся в зависимости от формирования самоопределения, «Я-концепции» и рефлексии, которые формируются в этом возрасте;
- смысловые ориентиры более всего находят выражение в профориентации, отношениями со сверстниками, видением себя в обществе;

– у старших школьников имеется расхождение в смысложизненных установках и ценностях.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Наиболее ощутимым периодом в развитии личности принято считать период завершения школы. Актуализацию потребности в обретении целей своего существования в период старшего школьного возраста отмечает ряд психологов (Л.И. Божович, Д.А. Леонтьев, И.С. Кон и др.) [31]. Для фигуры старшего подростка важно избрать такой жизненный путь, такую жизненную цель, которые будут способствовать ее самосовершенствованию, или, по крайней мере, адаптации к общественным условиям, тем не менее, ее фундаментальная потребность – иметь какую-то систему ориентации независимо к тому истинна она или ложна, считает Э. Фромм [Цит. по: 70].

В.Э. Чудновский подмечает, что в «соответствии с теорией деятельности А.Н. Леонтьева, смысложизненные ориентации (как цели) формируются на базе высших мотивов и, в свою очередь, порождают определенный способ действий. Отсутствие целей, в настоящем и в отдаленном будущем избавляет субъекта, от какой бы то ни было ответственности. Поэтому потребность найти смысл, цель в жизни может трансформироваться в потребность быть ответственным за события, как настоящего, так и будущего» [Цит. по: 47].

Обзор психолого-педагогических исследований предоставил возможность сотворить дерево целей, а также модель психолого-педагогического образования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Начало построения модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков берет свои истоки с структурирования «дерева целей» предстоящей деятельности.

Самым действенным методом считается построение дерева целей. В науке использовал термин построение дерева целей Б.С. Гершунский в его теории обучения. «Дерево целей» – это организованный образ целей программы, которое включает в себя следующие элементы: общие цели, подцели первого и второго, а также последующих уровней [Цит. по: 65].

Цели на разных ступенях станут отличаться друг от друга. По уровню от самых отвлеченных, до конкретных целей и практических задач. При структурировании «дерева целей» используют наиболее популярный метод «от обобщенного к субъективному».

В данном исследовании «дерево целей» строится по следующей структуре действий:

1. Трактовка основных целей.
2. Глобальная цель разбивается на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня разбиваются на подцели второго уровня.
4. Разделение второго уровня на подцели третьего уровня.

Главной работой по целеполаганию считается верное построение иерархии целей, а также одновременно подцелей, связанных между собой.

Рассматривая психологические изыскания можно отметить, что способ «дерева целей», является орудием для классификации целей – разработан был профессором В.И. Долговой.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Реализация «дерева целей» осуществляется путем разработки, апробации психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Первой основной ступенью систематизации дерева целей является фазис целеполагания, который начинается с упорядочивания общих целей.

Единая цель – это фазис целеполагания, и он берет свое начало с трактовки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по образованию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогического формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.1. Изучить понятие смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе.

1.2. Определить особенности смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогического формирования смысловых ориентаций у старших подростков.

2. Организовать исследование психолого-педагогического формирования смысловых ориентаций у старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического формирования смысловых ориентаций у старших подростков.

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

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Составить рекомендации для педагогов и родителей по формированию смысловых ориентаций у старших подростков.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому тезису совокупность целей системы, программы, плана, в которой отнесены генеральная цель; подчиненные ей подцели.

На основе дерева целей составлена моделирование формирования смысловых ориентаций у старших подростков. Модель – это, как предписание, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической системы, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [65].

Также под моделью понимается некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, меняющий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые существенные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования [65].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или других психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [52]. Это наличие улик цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы событий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого требуемые ресурсы.

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

Модель образования смысложизненных ориентаций у старших подростков актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях.

Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий собой объект или явление, сохраняя только некоторые важные его качества.

Для того, чтобы реализовать цель, поставленную нами, необходимо провести последующие мероприятия:

1. Теоретический блок: изучить понятие смысложизненных ориентаций в психолого-педагогических исследованиях. Выявить психологические особенности смысложизненных ориентаций у старших школьников.

2. Диагностический блок: охарактеризовать этапы, методы и методики исследования. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты

3. Формирующий блок: разработать и реализовать программу формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

4. Аналитический блок. Оценка эффективности психолого-педагогической программы. Проанализировать данные полученные в ходе опытно-экспериментального исследования. Разработка рекомендаций для педагогов и родителей по формированию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

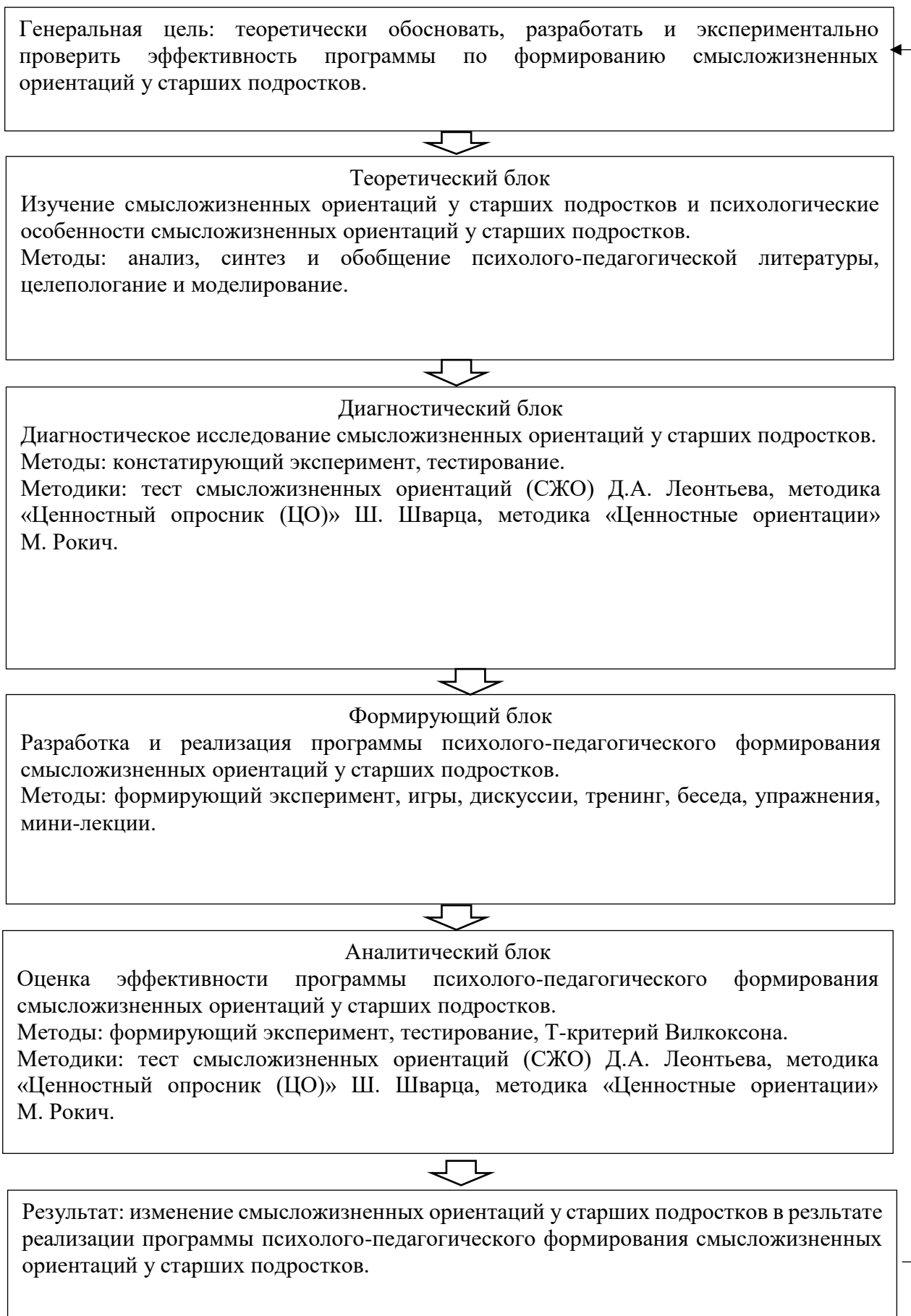


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической программы применялся метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому тезису совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и дальнейшего уровней.

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

Вывод по первой главе

Таким образом, смысложизненные ориентации являются актуальным аспектом личностного развития и определяют направленность деятельности человека в социуме. Они формируются в процессе социализации и находятся в зависимости от многих факторов, таких как культурные традиции, социальный ранг и образование.

В своем исследовании за основу мы берем определение Д.А. Леонтьева, какой определяет смысложизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных взаимосвязей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осознанность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие.

Таким образом, особенности смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте заключаются в дальнейшем:

- только начинают формироваться смысложизненные ориентации, поэтому этот возраст так важен;
- особенности формирования смысложизненных ориентаций находятся в зависимости от формирования самоопределения, «Я-концепции» и рефлексии, которые формируются в этом возрасте;

– смысловжизненные ориентиры более всего находят выражение в профориентации, отношениями со сверстниками, виденьем себя в обществе;

– у старших школьников имеется расхождение в смысловжизненных установках и ценностях.

«Модель» в педагогике и психологии понимают, как объединение предметов и символов, у которых общая система, отражающая определенные признаки и связи между объектами. Модель формирования смысловжизненных ориентаций у старших школьников состоит из блоков: теория, диагностика, формирование и анализ.

Структуру модели включает блок «результат», который отображает положительное изменение в изучаемом феномене. Упорядочивание модели образования смысловжизненных ориентаций у старших подростков происходят с возведения «дерева целей» грядущей деятельности. Три главные цели, включая устройства единые цели и подцели, образуют «дерево целей» и считаются действенным способом составления задач.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование смысложизненных ориентаций у старших подростков включает в себя следующие этапы:

1. Поисково-подготовительный этап: определение темы «Формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков», теоретический анализ научной литературы и выяснение известных фактов по смысложизненным ориентациям у старших подростков, полученных другими учеными, обоснование актуальности проблемы исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков, определение основных рабочих понятий, центральных теоретических расположений, выбор объекта и предмета исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков, формулировкой гипотезы и задач исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап.

При проведении опытнo-экспериментального этапа был произведен подбор методик, определяющих уровень исследуемых методик с учетом возрастных особенностей, а также проведен констатирующий эксперимент.

3. Контрольно-обобщающий этап.

- разработка и реализация программы;
- проведение анализа и обобщение полученных результатов в ходе исследования;
- математико-статистическая обработка данных, формулирование выводов и проверка гипотезы;
- формулировка выводов;
- составление психолого-педагогических рекомендаций.

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

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

3. Психодиагностические: тест «Смысложизненные ориентации (СЖО)» Д.А. Леонтьева, методика «Ценностный опросник (ЦО)» Ш. Шварца, методика «Ценностные ориентации» М. Рокич.

4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Опишем теоретические методы, а именно анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование, обобщение и синтез.

Анализ – метод исследования, который содержит в себе изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы. Каждая из выделенных частей анализируется по отдельности в пределах единого целого. Процедуры анализа выступают базисной составной частью в любом научном исследовании, а также как правило образуют его первую фазу, исследователь переходит от нерасчлененного описания исследуемого объекта к выявлению его структуры, состава, его свойств и признаков [53].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое. Синтез выступает не как метод исследования конструирования целого, а как метод изображения целого в форме совокупности знаний, приобретенных с

помощью анализа. В синтезе совершается не соединение, а обобщение аналитически выделенных, а также изученных особых черт объекта. Утверждения, получаемые в следствии синтеза, включаются в теорию объекта, которая, обогащаясь и уточняясь, устанавливает пути свежайшего научного поиска [12].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение подразумевает собой переход в наиболее высокую ступень абстракции через раскрытие общих признаков предметов рассматриваемой области, тянет за собой появление ранее не известных научных понятий, законов [12].

Целеполагание – смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров разрешенных отклонений для управления процессом осуществления идеи [18].

Моделирование – процедура распознавания последовательности идей и поведении, которая позволяет решить задачу. Кушнер Ю.З. определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте» [Цит. по: 12].

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

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

Второй – составление программы исследования, организация деятельности в соответствии с разработанной программой, внесение в неё

корректировок, подсказанных практикой, конкретизация первоначальной гипотезы исследования, взятой в основу модели.

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

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

В нашем исследовании мы так же используем эмпирический методы – эксперимент. Эксперимент – научно-поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении сих условий [40].

В зависимости от позиции экспериментатора различают эксперимент:

1. Констатирующий – задача сводится к обнаружению констатации структур и взаимосвязей, складывающихся в ходе индивидуального развития.
2. Формирующий – исследование осуществляется в процессе изучения испытуемого и направленного формирования его психических особенностей и процессов, этих как восприятие, внимание, память, мышление и др.

Для своего исследования мы выбрали констатирующий эксперимент, который предусматривает выявление существующих психических отличительных черт или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию взаимоотношений причин и последствий.

«Объективный» подход – диагностика осуществляется на основе успешности и способа выполнения деятельности. Объективный подход к диагностике реализуется посредством тестов [25].

Тест – стандартизированная психодиагностическая методика, представляющая систему специальных заданий, состоящих из обычно кратких и ограниченных во времени испытаний, предназначенных для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной персоны, установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми [37].

Позволяет получать сопоставимые количественные и качественные признаки степени развитости изучаемых свойств, количественно оценить трудно поддающиеся измерению психологические качества – интеллектуальные или перцептивные способности, двигательные функции или личностные особенности, порог появления тревоги или досады в определенной обстановке, или же интерес, проявляемый к некоему виду активности. Обычно состоит из ряда коротких испытаний, в качестве которых могут выступать разные задачи, вопросы, ситуации. Результаты измерения переводятся в нормированные ценности прежде всего на основе межиндивидуальных различий.

В своем исследовании мы использовали следующие методики:

1. Название психодиагностической методики: тест смысловых ориентаций (СЖО).
2. Автор психодиагностической методики: Д.А. Леонтьев.
3. Назначение психодиагностической методики: оценка «источника» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат).
4. Структура психодиагностической методики: содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь стандартный бланк для ответов.

5. Процедура обследования: допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). 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.

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.

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

1. Название психодиагностической методики: ценностные ориентации.

2. Автор психодиагностической методики: М. Рокич.

3. Назначение психодиагностической методики: определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу

мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

4. Структура психодиагностической методики: два списка ценностей (по 18 в каждом). В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер.

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь бланк для ответов.

5. Процедура обследования: допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: доминирующая направленность ценностных ориентаций человека фиксируется как занимаемая им жизненная позиция, которая определяется по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность.

7. Регистрируемые показатели: Качественный анализ результатов исследования дает возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона.

1. Название психодиагностической методики: ценностный опросник.

2. Автор психодиагностической методики: Ш. Шварц.

3. Назначение психодиагностической методики: применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами.

4. Структура психодиагностической методики: состоит из двух частей. Первая часть – изучение идеалов и убеждений личности, которая делится на два списка, состоящих из 57 утверждений в виде существительных и прилагательных с подробными описаниями. Вторая

часть – это профиль личности, в которую включена таблица с 40 описаниями людей, их поведения.

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь бланк для ответов.

5. Процедура обследования: допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: суммируем баллы ответов в соответствии с ключом. Таким образом получаем первичные тестовые результаты. Средний бал по каждому типу ценности показывает степень ее значимость.

7. Регистрируемые показатели: определение мотивационных типов соответственно их центральной цели: власть – социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами; достижение – личный успех в соответствии с социальными стандартами; гедонизм – наслаждение или чувственное удовольствие; стимуляция – волнение и новизна; самостоятельность – самостоятельность мысли и действия; универсализм – понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы; доброта – сохранение и повышение благополучия близких людей; традиция – уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи; комфортность – сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям; безопасность – безопасность и стабильность общества, отношений и самого себя.

Методы статистической обработки результатов эксперимента – математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности [27].

Этапы исследования содержат в себе формулировку темы исследования; обозначение её актуальности, цели, объекта, предмета, гипотезы, а также задач; проработка теоретических аспектов исследования смысложизненных ориентаций старших школьников; определение понятия «смысложизненные ориентации».

Методы и методики исследования дают возможность узнать смысложизненные ориентации старших школьников, а также индивидуальные особенности каждого ребенка.

T-критерий Вилкоксона – критерий выявления направленности, выраженности изменений в уровне изучаемого признака. Критерий применяют с целью сравнить показатели, которые измерены в двух непохожих условиях для одной и той же выборки. Метод был применен так, как с помощью него можно выявить, считаются ли изменения в показателях более сильными после внедрения определенной программы коррекции агрессивного поведения с низким уровнем самооценки [50].

Цель выбранного критерия основывается в рассмотрении различий в результатах экспериментальных данных. Группы испытуемых абсолютно одинаковы, а условия, где проводились эксперименты, непохожие друг на друга. Выбранный критерий определяет направление и выраженность изменений, насколько изменение показателя в одну сторону больше, чем в другую. Сущность критерия является в сравнении абсолютных значений выраженности изменения в одном направлении с выраженностью изменения в другом направлении.

Знак разницы не учитывается при ранжировании, но сумма рангов для положительных и отрицательных сдвигов выдвигается не совместно, вместе с суммой рангов на более позднее время. Если сила сдвига в ту или же в другую сторону больше, то сумма ранжировки соответственно будет больше.

Данный тип сдвига является типичным, также и с критерием знака, а наименьшие сдвиги сумм ранжировки являются нетипичными. Можно сделать вывод, что данные сдвиги дополняют друг друга. Критерий Т-Вилкоксона необходим для выявления значений нетипичных сдвигов и значений сдвигов суммы рангов [67].

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H₀: применяется для значений типичных сдвигов не превышающих интенсивность сдвигов нетипичных направлений

H₁: применяется для значений, в которых интенсивность в типичном направлении преобладает над изменением сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона.

Количество с наименьшими испытуемыми подвергшихся двум изменениям условий 5. Больше всего испытуемых 50. Критерии предоставлены в таблице Т-критерия Вилкоксона. Количество наблюдений n уменьшается на эти нулевые сдвиги. Если нет нетипичных признаков, критерии не используются.

Таким образом, мы определили, что исследование смысловых ориентаций старших школьников проходило по следующим этапам: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, а также какие методы и методики были применены: теоретические методы, такие как: анализ, синтез, обобщение и эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: смысловые ориентации (СЖО) Д.А. Леонтьева, ценностный опросник (ЦО) Ш. Шварца, ценностные ориентации М. Рокич, а так же использование Т-критерия Вилкоксона для выявления направленности, выраженности изменений в уровне изучаемого признака.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов

Выборка – ограниченная по численности группа испытуемых, специально отбираемая из генеральной совокупности для изучения ее свойств [68].

Генеральная совокупность – это все множество объектов, в отношении которого формулируется исследовательская гипотеза [43].

В данном исследовании приняла участие экспериментальная группа – старшие подростки, обучающиеся в десятом классе средней общеобразовательной школы №13 Копейского городского округа. Объем выборки 22 человека. Средний возраст испытуемых составляет 16-17 лет. Высокий уровень успеваемости.

Нет детей с особенностями эмоционально-волевой сферы – повышенной тревожностью, агрессивностью, СДВГ. У группы хорошие отношения с педагогами данного образовательного учреждения.

Взаимоотношения в классе выстроены в положительном ключе. На перемене большинство взаимодействуют. Есть несколько микрогрупп по 3-5 человек. За некоторыми учащимися была замечена отстраненность от остального класса. Но в целом, обстановка благоприятная.

Со слов педагога, класс характеризуется средним интеллектуальным уровнем, хорошей дисциплинированностью, проявляют большую самостоятельность и независимость в учебной деятельности. Ученики начинают задумываться о своих интересах, целях и планах на будущее.

В нашей работы мы исследовали смысложизненные ориентации у 22 старших подростков. Мальчиков – 11 человек (50 %), девочек – 11 человек (50 %).

По сведениям педагога-психолога, в классе есть 15 детей, у которых полные семьи (68,18 %); 7 детей, у которых отсутствует один родитель (31,82 %). Также у 13 человек есть сестры/братья (59 %) и у 9 нет сестер/братьев (41 %).

Особенности социально-психологического климата группы: группа является сплоченной, в составе есть микрогруппы, между участниками группы дружеские отношения, нет людей с особым статусом (звезды, изгой), а также детей с медицинским диагнозом нет.

С обучающимися было проведено исследование по методике «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

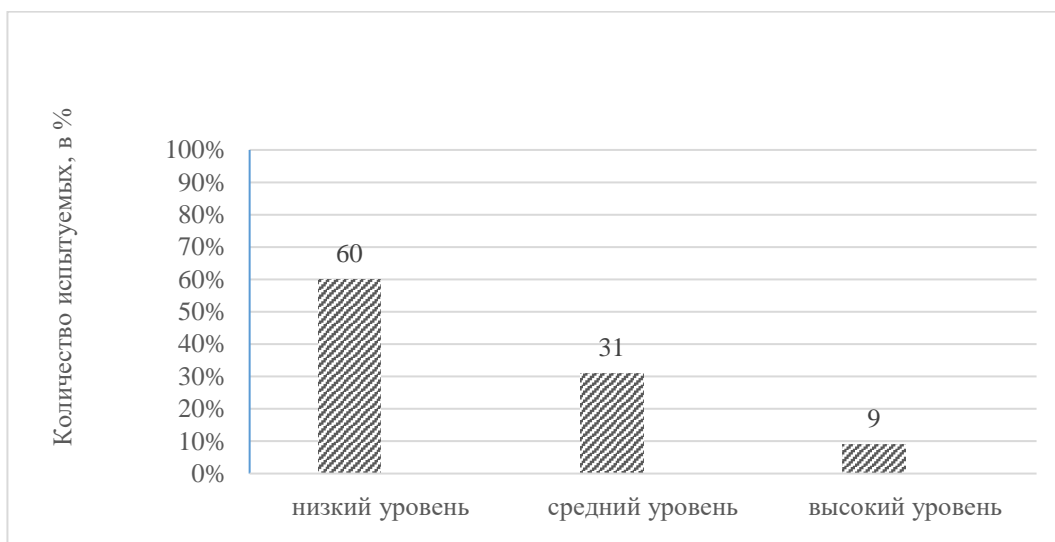


Рисунок 3 – Результаты диагностики оценки «источника» смысла жизни по методике «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев)

Из выше данных следует что, низкими результатами обладают 60 % испытуемых (13 человека). Можно сказать, о том, что у этой группы подростков не имеются четко сформированных целей, для них свойственно жить сегодняшним днем или вчерашним днем.

31 % (7 человек) составляет средний показатель. Таким образом в этой группе средний уровень целей в жизни, характеризуется растущей осмысленностью жизни, целеустремленности к ней.

У 9 % испытуемых (2 человека) имеются высокие значения. Обучающиеся с высоким уровнем имеют явную целеустремленность в жизни, контролем над целеполаганием.

Проанализируем результаты терминальных ценностей, выбранных подростками на первом месте в рисунке 4 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

В терминальных ценностях, которые являются ценностями-целями. Каждый испытуемый отметил для себя самую главную, тем самым сформировались группы первых ценностей. Больше всех ценна для подростков здоровье 36 % (8 человек). Любовь 14 % (3 человека) и наличие хороших друзей 14 % (3 человека) не менее важны для обучающихся, о чем может свидетельствовать данные результаты.

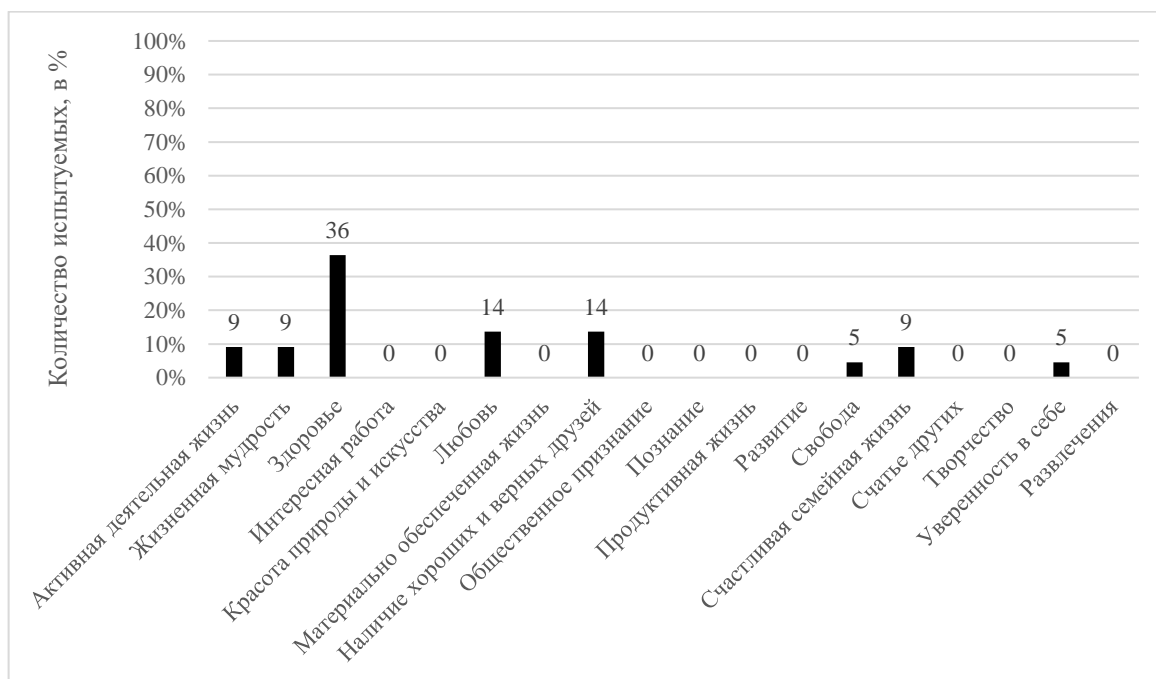


Рисунок 4 – Результаты исследования терминальных ценностей у старших подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокич

Позиции в 9 % занимают: активная деятельная жизнь (2 человека), жизненная мудрость (2 человека), счастливая семейная жизнь (2 человека). Такие ценности как уверенность в себе (1 человек), свобода (1 человек) заняли 5 %.

Таким образом самой значимой ценностью для испытуемых стало здоровье. Для подростков очень важно вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой болезней, для будущей жизни без заболеваний [39]. Наименее актуальной среди подростков стали ценности: любовь и наличие хороших друзей. Счастливая жизнь для группы обучающихся,

которые на первое место поставили эти две ценности, представляется благодаря наличию партнера и друзей в их будущей жизни и в настоящем.

Полученные результаты по инструментальным ценностям методики «Ценностные ориентации» М. Рокич представлены на рисунке 5 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

В инструментальных ценностях первые ранги заняли следующие качества: честность 23 % (5 человек), рационализм 14 % (3 человека), независимость 14 % (3 человека), воспитанность 18 % (4 человек), непримиримость к недостаткам в себе и других 5 % (1 человек), самоконтроль 5 % (1 человек), смелость в отстаивании своего мнения 5 % (1 человек), чуткость 5 % (1 человек).

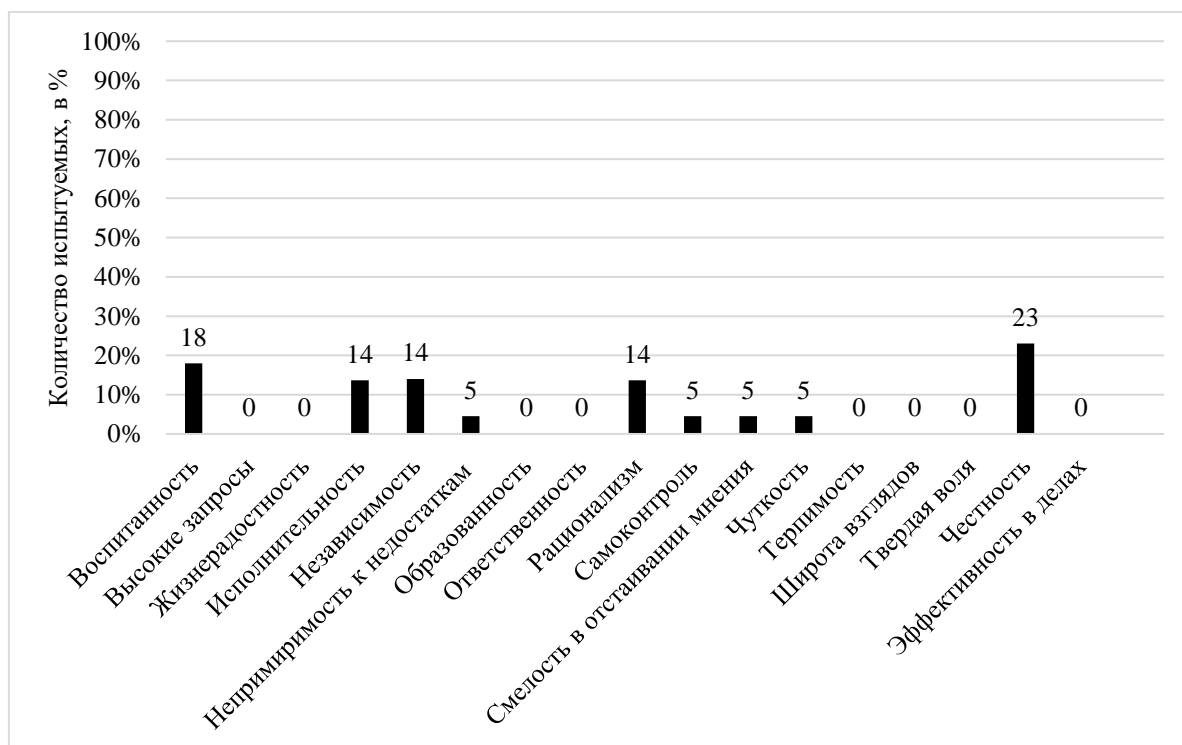


Рисунок 5 – Результаты исследования инструментальных ценностей у старших подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокич

Наиболее предпочитаемой ценностью стала честность. Честность для подростков является способом выражать свою истинную позицию. Данное качество имеет выражение в различных сферах жизни, но для обучающихся 10 классов она важна в межличностных отношениях. Это обусловлено в первую очередь ведущей деятельностью старших подростков в их возрасте.

Изучение ценностей также осуществлялось с помощью методики «Ценностные ориентации» Ш. Шварца по двум шкалам: профиль личности и нормативные идеалы (обзор ценностей).

Результаты нормативных идеалов у старших подростков представлены на рисунке 6 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

На данном рисунке изображены первые ранги ценностей, которые по результатам средних значений оказались ведущими у старших подростков.

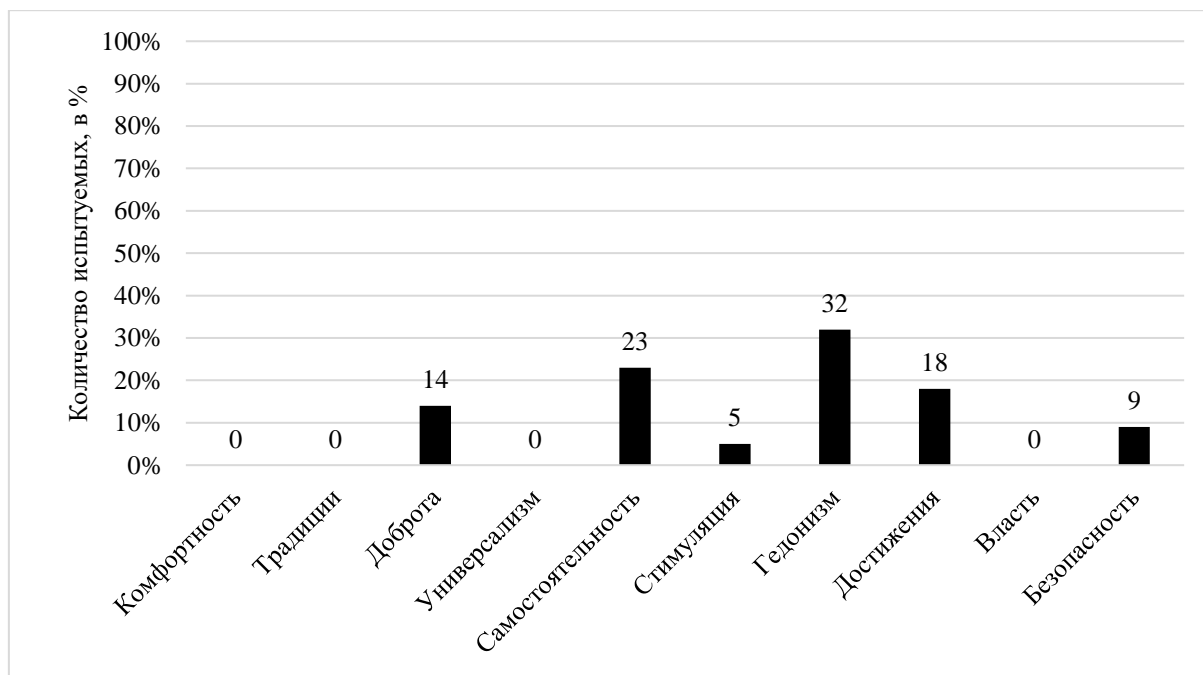


Рисунок 6 – Результаты исследования нормативных идеалов у старших подростков по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца

Исходя из этого можно выделить среди них наиболее важные, 32 % (7 человек) занимает гедонизм. Это говорит о том, что для большинства школьников этого возраста характерно наслаждение или чувственное удовольствие (удовольствие, наслаждение жизнью).

Самостоятельность вторая по важности ценность имеет 23 % (5 человек) от общего числа, характеризующая самостоятельность мышления и выбора способов действия, в творчестве и исследовательской активности.

Следующие по значимости – достижения 18 % (4 человек), доброта 14 % (3 человека), безопасность 9 % (2 человека).

Достижение характеризуется личным успехом через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами. Проявление социальной компетентности в условиях доминирующих культурных стандартов, влекущее за собой социальное одобрение.

В основе доброты лежит доброжелательность, сфокусированная на благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми, потребности в аффилиации и обеспечении процветания группы. Для этой ценности характерно сохранение благополучия людей, с которыми старший подросток находится в личных контактах [38].

Ценность безопасность – это безопасность для других людей и подростка, гармония, стабильность общества и взаимоотношений [10].

Стимуляция имеет 5 % (1 человека) являясь наименее важной в данной группе подростков. Для индивида важна новизна, потребность в разнообразии, стремление к глубоким переживаниям.

Изучение жизненных ценностей у старших подростков представлено на рисунке 7 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

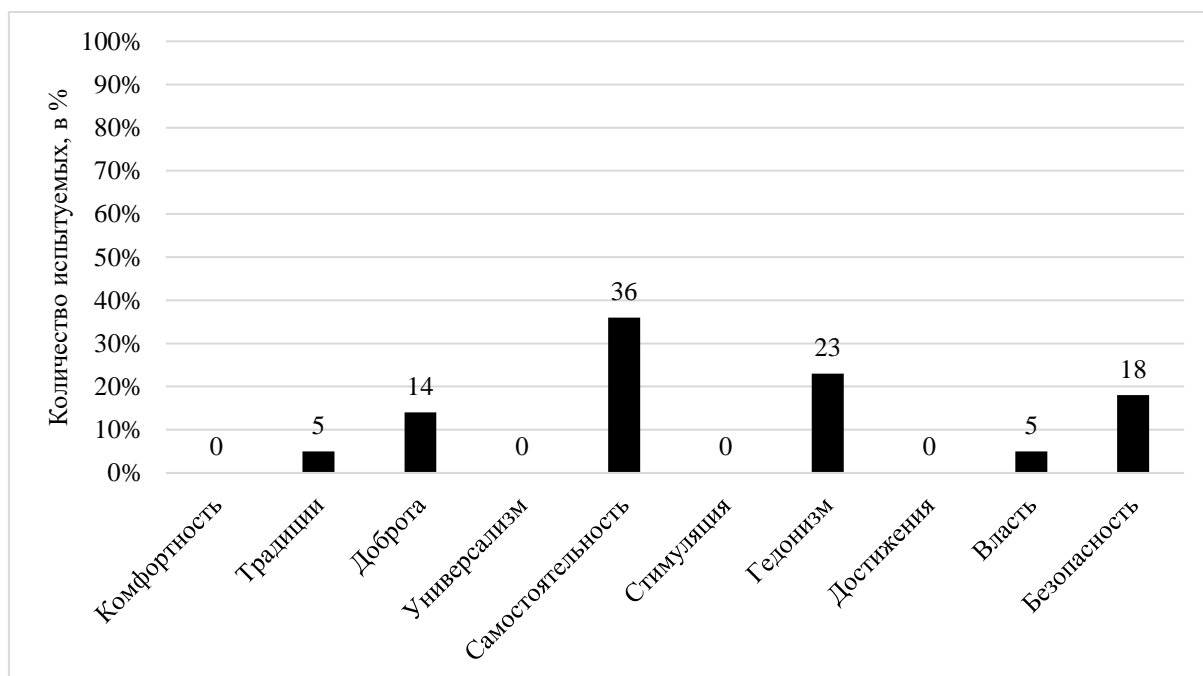


Рисунок 7 – Результаты исследования жизненных ценностей у старших подростков по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца

Самые большим значением обладает самостоятельность 36 % (8 человек). При таком проценте можно говорить, что старшие подростки придерживаются поведению свойственному самостоятельности.

Это связано с тем, что они стремятся к эмоциональной самостоятельности от родителей, а также принятием ответственности за свои действия.

В нормативных идеалах по этой ценности процент составлял 23 %, показывая то, что реализация этой ценности в реальной жизни выше, нежели в идеалах старших подростков.

23 % (5 человек) занимает гедонизм, который различается с нормативными идеалами 32 %. Старшие подростки склонны к стремлению наслаждаться жизнью, но в связи со внешними обстоятельствами не могут быть осуществлены в полной мере. Разница гедонизма в жизненных ценностях и нормативных идеалах относительно равны, что означает потребность и реализацию на одном уровне.

Безопасность в 18 % (4 человека) жизненных ценностях также не имеет сильной разницы с нормативными идеалами 9 %. Потребность и осуществление находятся на одном уровне.

Ценность «доброта» 14 % (3 человека) имеет небольшие различия с нормативными идеалами. Нормативные идеалы больше, что свидетельствует о том, что подростки стремятся к доброжелательности, доброте, но не всегда реализуют.

Такие ценности как традиции и власть обладают 5 % (1 человек) по каждому. Традиции только осуществляются, но не находят потребности у старших подростков. Традиции – это уважение, принятие обычаев и идей, которые существуют в культуре и следование им [5]. Власть проявляется в действиях подростков, которая показывает некое достижение социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами.

Исходя из результатов можно сказать о том, что многие идеалы в полной мере реализуются, но некоторые из ценностей только осуществляются, не являясь потребностями старших подростков. Такие ценности как гедонизм, самостоятельность, безопасность и доброта характеризуют жизнь данной группы испытуемых. Для подростков этого возраста важно чувствовать самостоятельность за свою жизнь, желание ощущать безопасность во внешнем мире и добром отношении людей к себе.

Вывод по второй главе

Таким образом, мы определили, что исследование смысловых ориентаций старших школьников проходило по следующим этапам: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, а также какие методы и методики были применены: теоретические методы, такие как: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование и эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: «Смысловые ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева, «Ценностный опросник» (ЦО) Ш. Шварца, «Ценностные ориентации» М. Рокич.

Исходя из результатов можно сказать о том, что многие идеалы в полной мере реализуются, но некоторые из ценностей только осуществляются, не являясь потребностями старших подростков. Для подростков этого возраста важно чувствовать самостоятельность за свою жизнь, желание ощущать безопасность во внешнем мире и добром отношении людей к себе.

Преобладание низкого развития смысловых ориентаций, выявленных при обработке методики СЖО и стандартизированных ценностей в методике Рокича, может свидетельствовать о том, что на формирование смысловых ориентаций у учащихся в большой степени повлияло общество и стандартные для него ценности. Так как

формирование смысловых ориентаций в этом возрасте только начинает свой путь, учащиеся ориентируются на предложенные, а не на индивидуальные ценности, которые осознаются в процессе развития СЖО.

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

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков

Формирование смыслоразностных ориентаций является важным этапом развития личности старшего подростка, который определяет его жизненные ценности, убеждения и понимание своей роли в обществе. При написании программы мы опирались на работы следующих авторов: И.В. Дубровиной, К.В. Карпинского, Р.В. Овчаровой, М.Р. Битяновой, К. Фопеля.

Целью программы является формирование смыслоразностных ориентаций у старших подростков.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Способствовать формированию ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути.
2. Способствовать развитию навыков самоанализа и саморефлексии.
3. Способствовать формированию умений в определении своих ценностей и убеждений.
4. Обучить навыкам управления эмоциями и стрессом.

Далее рассмотрим основные принципы программы:

1. Принцип активности участников: в ходе занятий обучаемые вовлекаются в различные действия – выполнение устных и письменных процедур, обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, наблюдение по заданным критериям за поведением участников ролевых игр и т.д. [8].

2. Принцип исследовательской (творческой) позиции: в процессе занятий делаются такие ситуации, когда обучаемым необходимо самим искать

решение проблемы, самостоятельно сформулировать закономерности и принципы общения, взаимодействия и т.п. [13].

3. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения: предполагает признание ценности личности иного человека, его мнений, а также принятие решения с максимально вероятным учетом интересов участников общения [32].

4. Принцип событийности При проведении тренинга психолог должен обеспечить превращение его движения в цепь связанных меж собой событий, которые будут переживаться участниками как целость, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем [48].

5. Принцип метафоризации Метафора есть по сущности своей перенос свойств одного предмета на другой Если в иных участниках человеку удастся узнать себя и ощутить свое единство с ними в пространстве тренинга, то это также есть реализация правила метафоризации [62].

6. Принцип транспективы Согласно этому принципу специалист по психологии должен ориентироваться на создание в тренинге условий для проживания участниками событий в их единстве с событиями минувшего и будущего, фактически в их неразрывности во времени [6].

Методы работы при проведении программы: игра, дискуссия, работа в группах, мини-лекция. Программа занятий состоит из двух основных ступеней: диагностический и практический.

Диагностическая работа включает в себя групповую психологическую диагностику подростков. Для этого применяются такие методики: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностный опросник (ЦО)» Ш. Шварца, методика «Ценностные ориентации» М. Рокич.

В практический этап входят групповые занятия со старшими подростками. Уроки проходят два раза в неделю. Практический блок включает в себя 10 занятий. Продолжительность занятия занимает 1-1,5

часа. Группа формируется на основе данных психодиагностического исследования уровня смысловых ориентаций.

Рассмотрим структуру группового занятия с детьми в рамках школьной психологической практики:

Ритуалы приветствия и прощания – это важная часть работы с группой, которая помогает детям почувствовать себя частью команды, создать атмосферу доверия и принятия [57]. Эти ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения или предложены психологом. Они проводятся на первом занятии и повторяются на каждой встрече. Задача взрослого – строго следовать ритуалу и следить за тем, чтобы в нём участвовали все дети.

Разминка – это способ повлиять на эмоциональное состояние детей и их активность. Она помогает настроить детей на продуктивную работу в группе. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между упражнениями, если психолог видит необходимость изменить эмоциональное состояние детей. Упражнения для разминки нужно выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей работы [57].

Основное содержание занятия – это набор психотехнических упражнений и приёмов, которые помогают решить задачи развивающего или психокоррекционного комплекса [4]. Предпочтение отдаётся многофункциональным техникам, которые одновременно развивают познавательные процессы, формируют социальные навыки и способствуют развитию группы.

Рефлексия занятия – это оценка занятия с двух точек зрения: эмоциональной (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловой (почему это важно, зачем мы это делали) [49].

Содержание занятий психолого-педагогической программы формирования смысловых ориентаций у старших подростков:

Занятие №1. «Смыслжизненные ориентации – что это?».

Цель занятия: познакомить участников с понятием смысложизненных ориентаций, помочь им осознать свои жизненные цели и перспективы, а также развить навыки саморефлексии для более осмысленного и целенаправленного планирования будущего.

Содержание занятия:

1. Знакомство. Введение в программу.
2. Проведение диагностики тест смысложизненных ориентаций (СЖО).
3. Мини-лекция на тему «Смысложизненные ориентации».
4. Упражнение «Завтра». Цель: определить ожидания и представления о своей жизни на ближайшую перспективу, создать условия для саморефлексии собственных жизненных представлений.
5. Сбор обратной связи. Рефлексия. Заключение.

Занятие №2. «Определение своих ценностей и убеждений».

Цель занятия: познакомить участников с понятиями «ценности» и «убеждения», помочь им осознать влияние этих факторов на их жизнь и поведение, а также развить навыки рефлексии для анализа собственных ценностей и убеждений.

1. Мини-лекция на тему «Ценности и убеждения».
2. Просмотр видео «Убеждения и ценности долгожителя».
3. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №3. «Поиск своего места в жизни и установление целей».

Цель занятия: помочь участникам осознать важность самоопределения и научиться формулировать конкретные жизненные цели для достижения личного благополучия и успеха.

1. Мини-лекция на тему «Самоопределение: поиск своего места в жизни».

2. Упражнение «Роль цели»/дискуссия. Цель: показать роль целей в жизненных достижениях человека.

3. Упражнение «Моя жизненная цель». Цель: Показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей.

4. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №4. «Самоанализ и саморефлексия».

Цель занятия: развитие навыков саморефлексии и самоанализа, формирование позитивного отношения к себе и повышение уровня самопознания через выполнение практических упражнений.

1. Мини-лекция на тему «Самоанализ и саморефлексия».

2. Упражнение «Три имени». Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

3. Упражнение «Я – великий мастер». Цель: более глубокое осознание личностного существования.

4. Упражнение «Я – подарок всему человечеству». Цель: полюбить себя и научиться раскрепощаться.

Занятие №5. «Управление эмоциями».

Цель занятия: развить у участников навыки самопознания и эмоционального интеллекта, научиться понимать свои эмоции и эмоции других людей, а также осознать свою способность «лепить» собственное восприятие мира и формировать желаемые эмоциональные состояния.

1. Рассказ/беседа. Притча о том, что человек может «лепить» для себя то, что желает.

2. Игра «Эмоциональная цепочка». Цель: понимание того, что каждый из нас имеет свой индивидуальный набор эмоций.

3. Игра «Изобрази эмоцию». Цель: развить у участников навыки эмоционального интеллекта, такие как умение распознавать и выражать свои эмоции, а также умение понимать эмоции других людей.

4. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №6. «Борьба со стрессом».

Цель занятия: познакомить участников с эффективными способами борьбы со стрессом, такими как дыхательные упражнения и визуализация, и научить их применять эти методы для снижения уровня эмоционального напряжения и обретения спокойствия.

1. Мини-лекция на тему «Способы борьбы со стрессом».

2. Упражнение «Воздушный шарик». Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить ребенка «вдыхать и выдыхать».

3. Упражнение «Радуга». Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование воображения.

4. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №7. «Критическое мышление».

Цель занятия: развить навыки критического мышления через наблюдение, интерпретацию и формулирование творческих вопросов, а также научиться анализировать информацию.

1. Мини-лекция «Критическое мышление».

2. Упражнение «Вижу. Думаю. Удивляюсь». Цель: помогает понять связь наблюдения и интерпретации и соединяет интерпретации с дальнейшим исследованием в виде вопросов.

3. Упражнение «Творческие вопросы». Цель: формулировать и исследовать интересный вопрос развивать любопытство получать новые идеи с помощью вопросов.

4. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №8. «Самоактуализация».

Цель занятия: помочь участникам осознать важность самоактуализации и научиться формулировать конкретные жизненные цели, способствующие их личностному росту и самореализации.

1. Мини-лекция на тему «Самоактуализация».

2. Игра «На что потратить жизнь». Цель: осознание необходимости осуществления выбора жизненных целей.

3. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №9. «Личностный рост».

Цель занятия: помочь участникам осознать свои цели и приоритеты в жизни, разработать стратегии для их достижения, а также выявить и обсудить возможные пути преодоления препятствий на пути к личностному росту.

1. Мини-лекция на тему «Личностный рост».

2. Просмотр видео «Личностный рост. Личностный рост и развитие».

3. Упражнение «Мои жизненные планы». Цель: помочь участникам проанализировать свои жизненные планы и перспективы, понять, от чего зависит их реализация, и выявить возможные препятствия.

4. Сбор обратной связи. Рефлексия.

Занятие №10. «День закрытия».

Цель занятия: развитие навыков рефлексии и самоанализа у подростков, а также формирование умения выражать свои мысли и чувства.

1. Упражнение «Увлеченное мышление». Цель: объединение коллектива, развитие навыков выражения позитивных эмоций, почтение к окружающим.

2. Упражнение «Чему я научился?» Цель: помочь подросткам резюмировать ценность тренинга и вспомнить основные вопросы, которые могли возникнуть.

Планируемые результаты:

– будут готовы к ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути;

– будут знать, как правильно справляться со своими эмоциями и стрессом;

– будут обладать навыками самоанализа и саморефлексии;

– будут уметь определять свои ценности и убеждения.

Таким образом, программа представляет собой тренинговые занятия, которые нацелены на повышение уровня смысловых ориентаций у старших подростков. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий 1-1,5 часа с 20-минутным перерывом. Программа состоит из 10 основных тем. Критерием эффективности программы является доведение уровня смысловых ориентаций подростков до наиболее приемлемого уровня.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения исследования, направленного на изучение смысловых ориентаций у старших подростков, был проведён повторный анализ результатов. Цель этого момента – обработать и проанализировать данные, полученные в ходе эксперимента, а также оформить результаты исследования.

После завершения эксперимента была проведена повторная диагностика по методикам исследования тест «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева, «Ценностный опросник» Ш. Шварца и по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Результаты исследования терминальных ценностей, выбранных подростками на первом месте до и после реализации программы представлены на рисунке 9 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

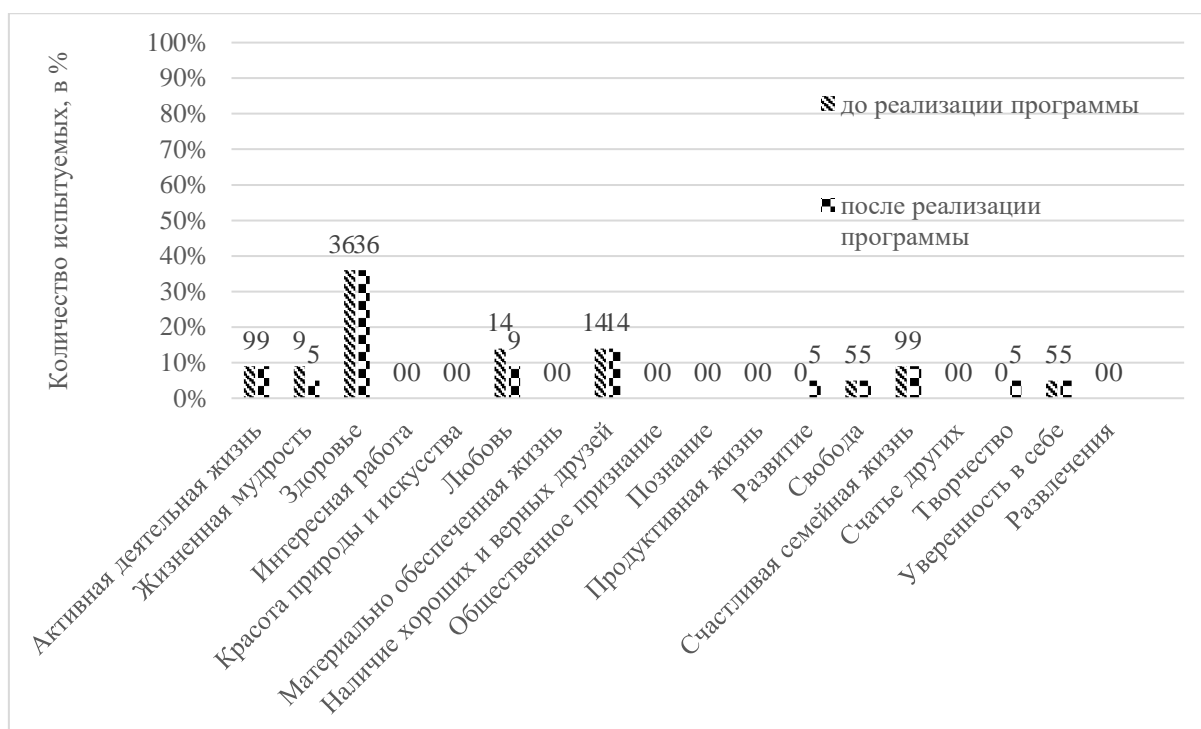


Рисунок 8 – Результаты исследования терминальных ценностей у старших подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокич

На рисунке 8 после реализации программы мы можем проследить, что в ценностях-целях первое место занимает здоровье 36 % (7 человек), затем наличие хороших и верных друзей 14 % (3 человека). Далее ценности наибольшего предпочтения – счастливая семейная жизнь 9 % (2 человека), активная деятельная жизнь 9 % (2 человека), любовь 9 % (2 человека), творчество 5 % (1 человек), развитие 5 % (1 человек), свобода 5 % (1 человек), жизненная мудрость 5 % (1 человек), уверенность в себе 5 % (1 человек).

Таким образом самой значимой ценностью для испытуемых стало здоровье. Для подростков очень важно вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой болезней, для будущей жизни без заболеваний. Наименее актуальной среди подростков стала ценность – наличие хороших друзей. Счастливая жизнь для группы обучающихся, которые на первое место поставили эти ценности, представляется благодаря наличие и друзей в их будущей жизни и в настоящем.

Счастливая семейная жизнь и любовь так же в приоритете для старших подростков. Таким образом, испытуемые к приоритетным ценностям относят семейные, нацелены на создание семьи в будущем. Для них важны гармоничные внутрисемейные отношения, поддержка, доверие среди членов семьи. Активная деятельностная жизнь так же является одной из наиболее предпочитаемых ценностей в группе. Она связана как с реальной жизнью испытуемых, которая насыщена событиями, мероприятиями и в школьной, и во внешкольной жизни, так и с намерениями и целыми учащих на будущее. Большинство учащихся активны и инициативны, их жизнь насыщена и продуктивна, и, в дальнейшем, они намерены реализовывать себя аналогичным образом.

Результаты исследования инструментальных ценностей, выбранных подростками на первом месте до и после реализации программы представлены на рисунке 9 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

В инструментальных ценностях как говорят данные после реализации программы испытуемые выбрали такие качества, как: честность 23 % (5 человек), воспитанность 18 % (4 человека), исполнительность 14 % (3 человека), независимость 9 % (2 человека), рационализм 9 % (2 человека), жизнерадостность 5 % (1 человек), образованность 5 % (1 человек), ответственность 5 % (1 человек), самоконтроль 5 % (1 человек), смелость в отстаивании мнения 5 % (1 человек) и чуткость 5 % (1 человек).

Честность стала наиболее предпочитаемой ценностью. Честность предполагает собой способность личности выражать свою истинную позицию при любых обстоятельствах. Это черта характера имеет выражение в индивидуальных отношениях, профессиональной сфере, межличностном общении, а также важно быть честным по отношению к себе [30].

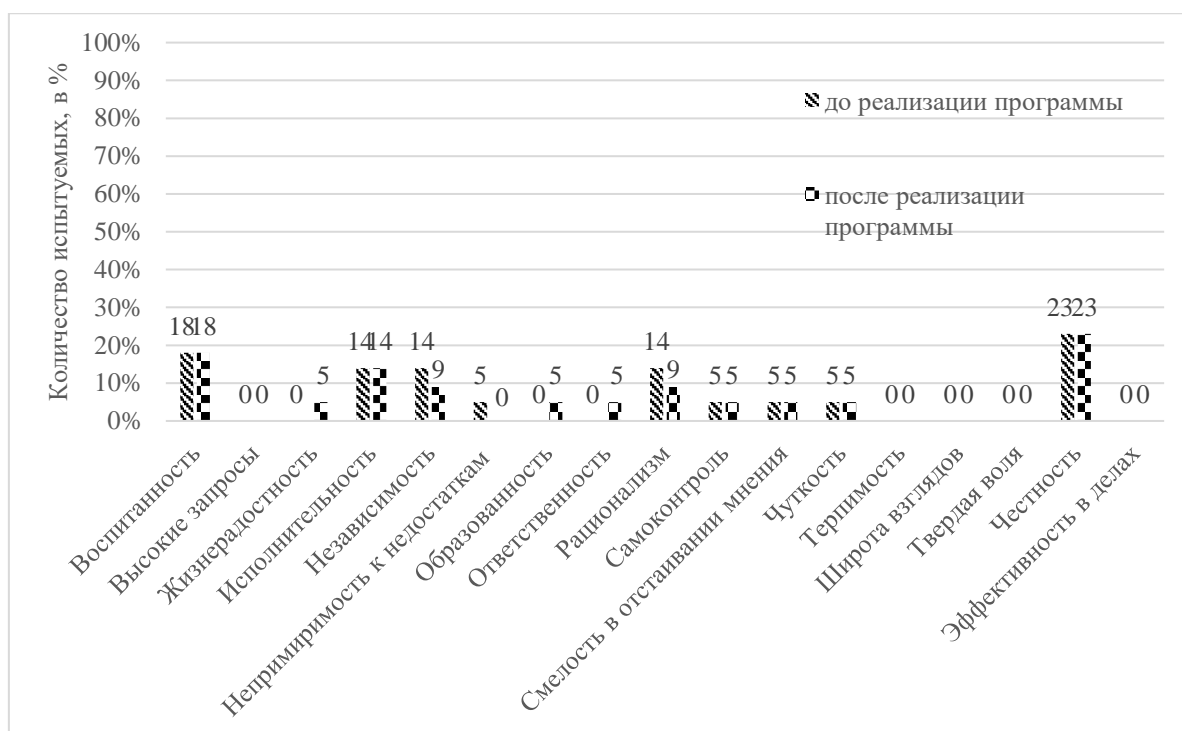


Рисунок 9 – Результаты исследования инструментальных ценностей у старших подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокич

В данном случае, респонденты оценивали это качество в контексте личностных отношений, что закономерно для данного возраста, так как контакт со сверстниками в подростковом возрасте является ведущей деятельностью. В данном возрасте появляется опыт первых романтических отношений, складывается представление о них, формируются критерии выбора партнера Честность как критерий наиболее важен для данной группы.

Результаты исследования нормативных идеалов у старших подростков по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца до и после реализации программы представлены на рисунке 10 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

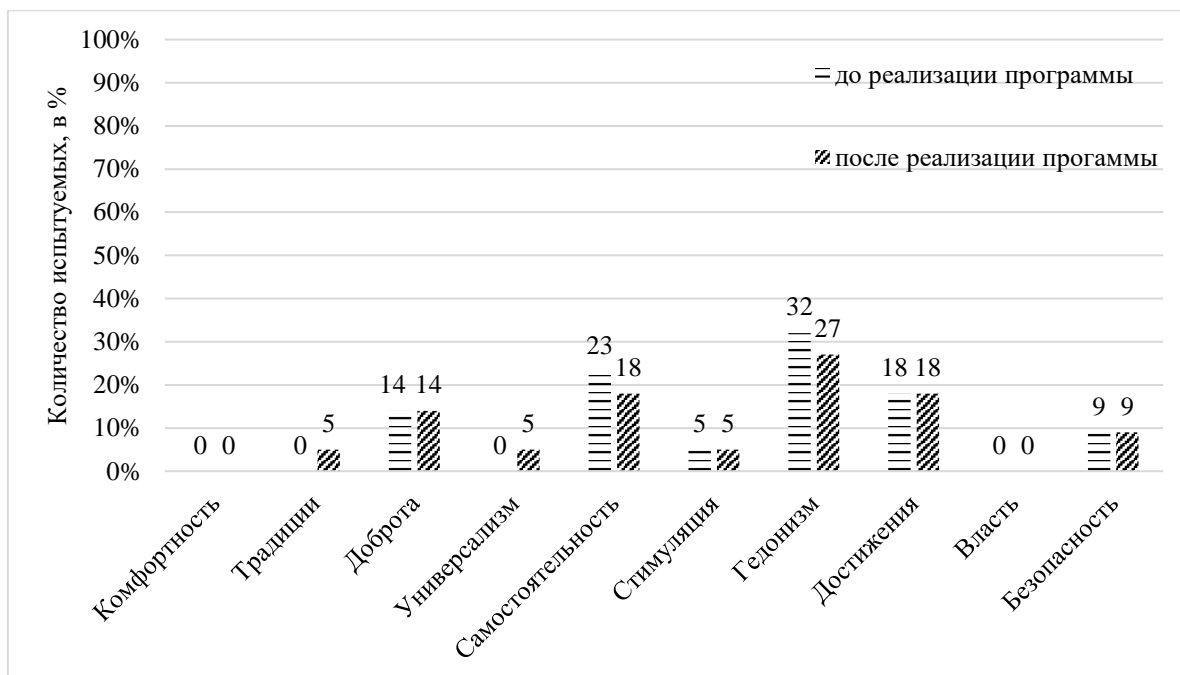


Рисунок 10 – Результаты исследования нормативных идеалов у старших подростков по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца

По результатам методики можно увидеть, что после реализации программы приоритетным для старших подростков является гедонизм 27 % (6 человек), далее по значимости – самостоятельность 18 % (4 человека), достижения 18 % (4 человека), следующими являются доброта 14 % (3 человека), безопасность 9 % (2 человека), традиции 5 % (1 человек), универсализм 5 % (1 человек), стимуляция 5 % (1 человек).

Выбор гедонизма основой нормативных идеалов говорит о том, что для большинства школьников этого возраста характерно наслаждение или чувственное удовольствие (удовольствие, наслаждение жизнью).

Самостоятельность вторая по важности ценность имеет от общего числа, характеризующая самостоятельность мышления и выбора способов действия, в творчестве и исследовательской активности [51].

Результаты исследования жизненных ценностей у старших подростков по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца до и после реализации программы представлены на рисунке 11 и в таблице в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Мы можем увидеть, что после реализации программы самым большим значением обладает самостоятельность 32 % (6 человек), далее по значимости является гедонизм 23 % (5 человек), следующими является безопасность 18 % (4 человека), доброта 14 % (3 человека), власть 9 % (2 человека), комфортность 5 % (1 человек), традиции 5 % (1 человек). Старшие подростки выбирают самостоятельность как наиболее важную ценность. При таком проценте можно говорить, что старшие подростки придерживаются поведению свойственному самостоятельности.

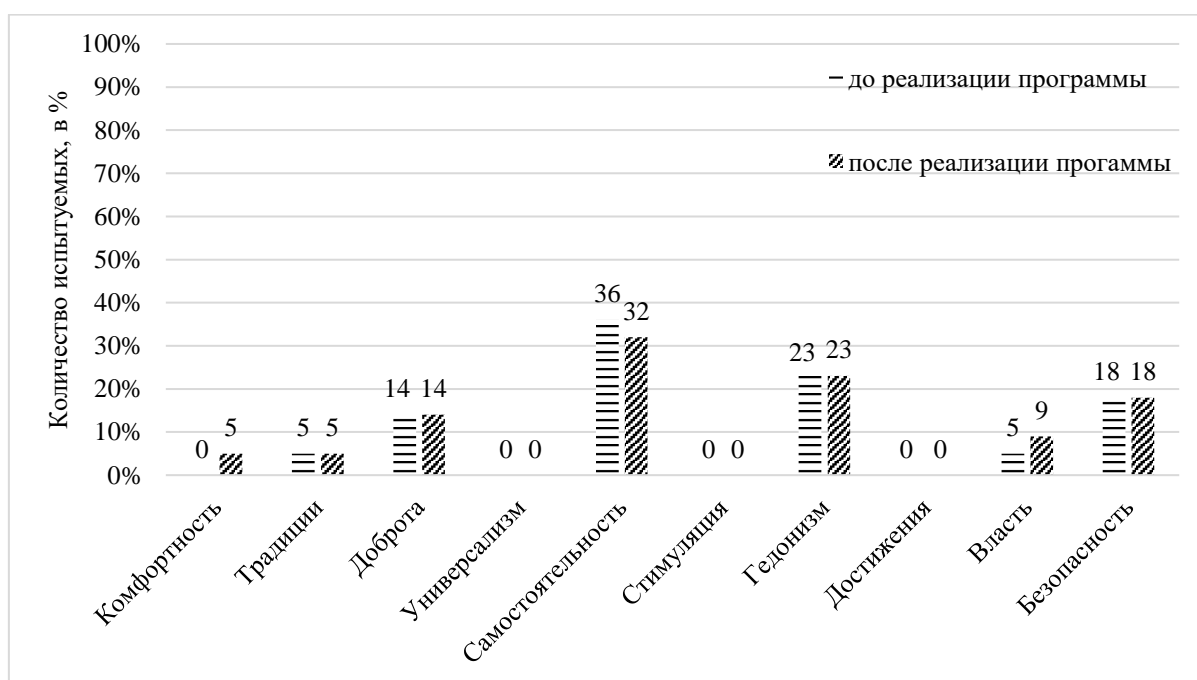


Рисунок 11 – Результаты исследования жизненных ценностей у старших подростков по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца

Это связано с тем, что они стремятся к эмоциональной самостоятельности от родителей, а также принятием ответственности за свои действия. В нормативных идеалах по этой ценности процент составлял 18 %, показывая то, что реализация этой ценности в реальной жизни выше, нежели в идеалах старших подростков.

23 % (5 человек) занимает гедонизм, который различается с нормативными идеалами 27 %. Старшие подростки склонны к стремлению наслаждаться жизнью, но в связи со внешними обстоятельствами не могут быть осуществлены в полной мере. Разница гедонизма в жизненных

ценностях и нормативных идеалах относительно равны, что означает потребность и реализацию на одном уровне.

Результаты исследования методике «смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева до и после реализации программы представлены на рисунке 12 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

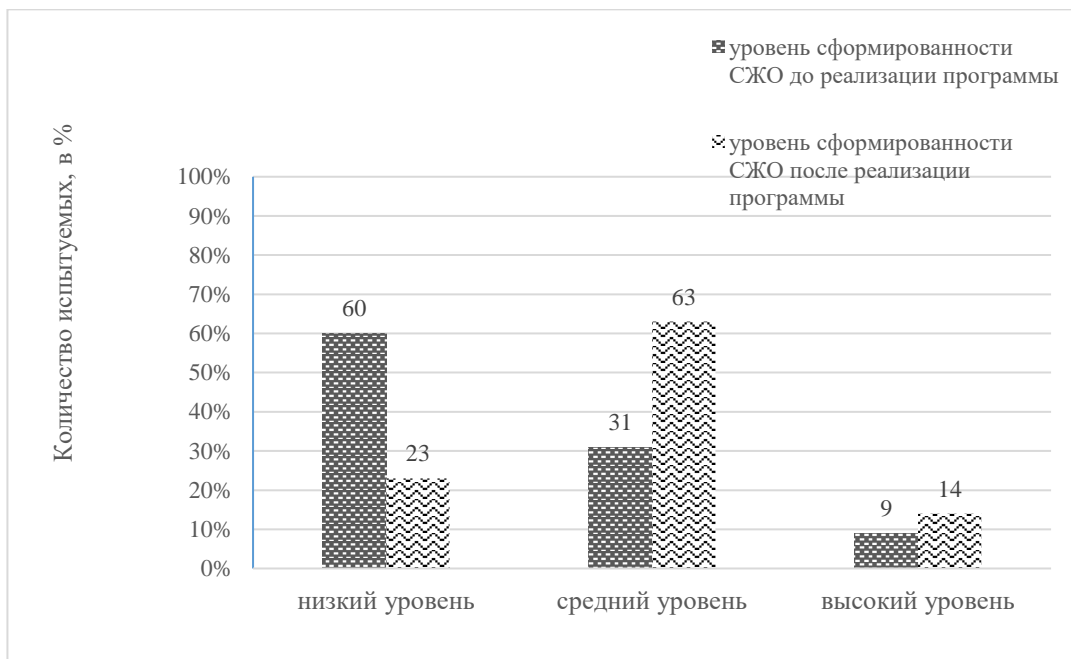


Рисунок 12 – Результаты диагностики оценки «источника» смысла жизни по методике «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев)

Анализ итогов, представленных на рисунке 12 показал, что после реализации программы средний уровень сформированности СЖО увеличился на 32 %, высокий уровень сформированности СЖО повысился на 5 %, что свидетельствует об успешной реализации данной программы.

Низкий степень уменьшился на 37 %. Высокий уровень свидетельствует о том, что учащиеся считают собственную жизнь осмысленной, имеют собственные цели и владеют процессом целеполагания, удовлетворены собственной жизнью, уверены в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи, и добиваться результатов. Средний показатель говорит о том, что учащиеся только начинают осмысливать себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора, и в ходе взросления и работы над собою они будут выстраивать свою жизнь в соответствии со

своими целями и представлениями о ее смысле Наблюдается положительная динамика перехода из низкого уровня в средний.

Для статистической проверки гипотезы исследования о том, что уровень развития смысловых ориентаций имеет возможность измениться в результате реализации психолого-педагогической программы, выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены признаки уровня развития смысловых ориентаций до и после реализации программы по тесту «Смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева. Эта методика более конкретно исследует смысловые аспекты жизни, такие как цели, процесс жизни и её результат. Тест «Смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева разрешает отследить динамику изменений в смысловых ориентациях, что важно для оценки результативности психолого-педагогической программы.

H0: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей развития смысловых ориентаций не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей смысловых ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

$$T_{\text{эмп}}=0, n=22$$

$$T_{\text{кр}}=55(p\leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=75 (p\leq 0.05)$$

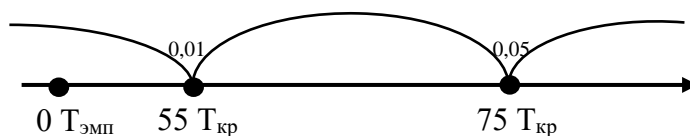


Рисунок 13 – Ось значимости

По рисунку 13, мы можем увидеть, что $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$, значит, мы принимаем H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей

смыслоразнозначных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень развития старших школьников изменился в результате реализации психолого-педагогической программы. Исходя из результатов математической обработки, можно сделать вывод о подтверждении догадки нашего исследования.

Таким образом, мы проанализировали результаты методик после реализации программы и провели математические расчеты, которые подтвердили нашу гипотезу.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию смыслоразнозначных ориентаций у старших подростков

Подростковый возраст считается сензитивным для освоения общественно значимых норм, приобретения знаний о нравственной стороне бытия. Помимо этого, в данный промежуток происходит социализация детей, следовательно, развитие ценностных ориентаций в существенной мере зависит от общества. На школьников огромное воздействие оказывают эти социальные институты, как семья, СМИ, школа [1].

В детстве ребенок весьма стремительно впитывает информацию, при этом, никак не понимая ее. Непосредственно по этой причине родителям, а также преподавателям нужно объяснять и аргументировать эту информацию, для того чтобы защитить ребенка от псевдоценностей либо антиценностей общества [26].

Задача преподавателей и родителей заключается в прививании ребенку базовых ценностей, в основе которых подросток станет формировать свои ценностные ориентации. Совершить это возможно с помощью общения с ребенком, обсуждения трудностей, которые их беспокоят, так как нередко результат общения может оказать влияние в

дальнейший выбор этого либо другого ценностного ориентира у подростков [22].

Ознакомление детей с культурой, а также духовно-нравственными нормами также представляет значительную роль в создании ценностных ориентаций. Преподавателям, а также родителям необходимо больше внимания отдавать формированию подростка в культурной сфере общества: посещение театров, музейных выставок, выступлений и т.д. благоприятно воздействует на школьника и может помочь ему независимо сделать свой выбор в обществе ценностей. Подобный результат имеют и посещения спортивных секций и кружков, разных соревнований, а также олимпиад [35].

Большую значимость в процессе развития ценностных ориентаций представляет семья. Непосредственно ближайшее окружение ребят сначала определяет его взгляды, круг интересов и потребности. По этой причине родителям следует внимательнее относиться к собственному ребенку: каждое действие (высказывание, влияние) со стороны родителей разъясняется как основное правило и в будущем используется ребятами по отношению к другим людям [55].

Таким образом, как в детстве некоторые ценности считаются почти сформированными, содержит место исправление ценностной ориентации подростка со стороны старшего (к примеру, преподавателя). Заключается она в объяснении негативных для общества сторон этой либо другой ценности. Корректировка системы ценностных ориентаций относится в первую очередь к подросткам с отклоняющимся поведением или детей с неблагополучных семей.

Формирование смысловых ориентаций будет проходить более эффективно, если в образовательном процессе педагог будет использовать следующие рекомендации:

1. Накопить и обобщить рефлексивный опыт самоопределения подростков.

Важнейшая задача наставника при организации рефлексии подростка состоит в том, чтобы вывести его в позицию рефлексии ситуации самоопределения в целом, в частности, по отношению к действиям и влиянию на него родителей, школьных учителей и других значимых взрослых, а также сверстников. Но эта рефлексия важна не для того, чтобы разрушить авторитет родителей или учителей, а для того чтобы сложить совместное действие по поддержке устойчивого выбора подростка [24].

2. Сформировать мотивационный компонент.

Основная роль в формировании мотивационного компонента принадлежит преподавателю. Поэтому важно, чтобы педагог все время был связан с ребёнком, чувствовал изменения, происходящие в нем [29].

Именно педагог обеспечивает положительное влияние на своих учеников, на пробуждение интереса к обучению.

Большая часть информации, действующая на ребенка, поступает через зрительный канал. Поэтому внешний вид учителя является одним из существенных факторов, определяющих заинтересованность ребёнка учителем, его мотивацию. Немаловажен уверенный, надёжный стиль учителя, особенно на открытых уроках, в трудных ситуациях, в моменты плохого настроения, когда своей улыбкой, спокойствием учитель поможет, поддержит [46].

Речь учителя должна быть точной, логичной, немногословной, образцовой. Положительно влияет на ученика правильные оценочные высказывания учителя:

- прямая похвала «Молодец!»;
- стимуляция улучшения поведения: «Кто же у нас лучший ученик?»;

– косвенное замечание, сделанное в тот момент, когда ребенок видит себя не самым лучшим образом (шалит, качает ногами, искривил спину и т.д.) «Посмотрите, как хорошо сидит Толя!»;

– предупреждение (ребёнок не ответил на поставленный вопрос): «Сейчас я вызвала тебя, чтобы ты собрался. В следующий раз ответь, пожалуйста, на вопрос»;

– стимуляция деятельности: «Если мы еще немного постараемся, у нас получится как у настоящих художников»;

– опора на чувства коллектива «Посмотрите, какие мы все молодцы!», «Мне приятно слышать, что вы самый замечательный класс!» и т.д.

То есть, личность учителя сегодня – это самый главный фактор успеха или неуспеха обучения учащихся. Он должен уметь правильно управлять коллективом учащихся, сочетать индивидуальную и фронтальную работу, знать психологию обучения и т.д.

Нельзя допускать такое планирование и проведение урока, в ходе которого ученики все время работают в режиме беседы, или долго пишут, или долго читают. Учитель должен упражнять учащихся в различных видах деятельности: слушают (учителя), думают и пишут (программированные задания), рассказывают (рассказ ученика), играют (кроссворд, дидактическая игра), читают (работа с текстовым материалом) и т.д.

3. Сформировать представление о реальных возможностях и способностях, а также личные жизненные планы.

Оптимальной формой организации формирования действия проектирования жизненного пути является психологический тренинг. Поскольку в фокусе внимания программы оказывается ценностно-смысловая система личности, необходимо создать атмосферу взаимопонимания, безоценочности и принятия [56]. Общие рекомендации к организации и проведению тренинга состоят в следующем. Необходимо обеспечить на занятиях неукоснительное выполнение базовых правил

групповой работы – добровольности участия учащихся в групповой работе; конфиденциальности; доброжелательности группы, открытости общения, соблюдения личностного достоинства; искренности и конгруэнтности ведущего группы. Эти требования, в частности, предполагают свободу выбора каждого из участников, в каких заданиях и упражнениях он готов участвовать, в каких – нет.

Важным условием эффективности формирования является организация активности участников групповой работы – используются игры, упражнения, система домашних заданий.

4. Развивать способность к прогнозированию.

Развивающаяся способность к прогнозированию в познавательной деятельности, формирование перспективности, доказательности, гипотетичности, осознанности мышления не может не влиять на различные структуры личности подростка.

Прогнозирование эмоциональных отношений формирует механизм регуляции поведения и деятельности. Наряду с формированием такого «регулятора», как предвосхищающая эмоциональная коррекция, в подростковом возрасте активно развивается предвосхищающий самоконтроль, который обеспечивает коррекцию поведения и деятельности на все более отодвинутый во времени результат [44].

5. Сопряжение ценностного и деятельного плана жизни через целеполагание, планирование и проектирование способа реализации ценностей.

Целеполагание составляет ядро проектирования личностью своего жизненного пути. Специфическими проявлениями целеполагания являются притязания личности на признание и самотождественность, формируемую на основе удовлетворения притязаний. Конструктивное целеполагание – повышение уровня притязаний в пределах зоны ближайших возможностей в сфере данной компетенции [20].

Формирование общей одаренности личности предполагает развитие творческой активности, обращенной как вовне – на создание новых продуктов материальной и духовной культуры, так и на самого себя – творческого отношения к себе, своей жизненной позиции, выбору жизненного пути. В творческой активности человека необходимо выделять два аспекта – операциональный (креативность, творческие способности, интеллект и пр.) и ценностный (жизненная позиция, социальная ответственность, мировоззрение и т.д.). Именно ценностный аспект определяет творческую позицию личности в отношении мира и самого себя, когда личность становится творцом своего развития и создателем уникальности и неповторимости «Я».

Формирование способности к целеполаганию требует последовательного освоения учащимся следующих задач:

1. Принятие и понимание цели, поставленной учителем, ее сохранение в течение длительного времени, подчинению ей своего поведения, «переосмысление» поставленных целей как принятие цели учителя «для себя», «наложение» ее на опыт своей собственной жизни.

2. Самостоятельная постановка (образование) целей на основе мысленного представления цели еще до начала действия, осознание и формулирование цели.

3. Выбор одной цели из нескольких целей на основе учета социальных требований, собственных мотивов и возможностей (соотнесение трех составляющих личностного выбора «хочу», «могу», «надо») и обоснование этого выбора.

4. Определение последовательности целей, их иерархизация, выделение главных и второстепенных целей.

5. Определение ресурсов (времени и сил) для достижения каждой из целей.

6. Постановка новых целей с учетом прежнего опыта и уровня достижений (успеха-неуспеха) предыдущих целей.

7. Конкретизация цели в соответствии с заданными условиями и постановка задач, последовательное решение которых обеспечивает достижение цели.

8. Постановка гибких целей, т. е. способность к изменению целей в зависимости от ситуации.

9. Постановка перспективных целей, т. е. целей, выходящих за пределы данной ситуации (например, целей, связанных с будущей профессией и т. д.), способность предвидеть последствия достижения целей.

10. Реализация поставленных целей, выбор средств и способов, с достижение целей, включая преодоление препятствий на пути их достижения.

11. Постановка творческих (нестандартных, оригинальных, отсутствующих в прошлом опыте) целей.

Формирование смысложизненных ориентаций будет проходить более эффективно, если родители будут использовать следующие рекомендации:

1. Побуждать подростков к самостоятельным действиям.

Применительно к воспитанию самостоятельности у старших подростков, актуально использование коллективных игр (организационно-деятельностных, соревновательных, имитационных, сюжетно-ролевых, социально-ориентирующих и др.), которые в большей мере ориентированы на формирование личности подростка, поскольку:

– представляют собой формы моделирования им общественных отношений;

– воссоздают наиболее типичные ситуации жизнедеятельности в материальной, доступной ребенку форме;

– позволяют активно осваивать формы социально одобряемого поведения.

2. Развивать у подростков чувство уверенности в себе.

Для развития уверенности можно использовать следующие позиции:

- демонстрируйте уважение к подростку;
- хвалите подростка;
- избегайте критики;
- поощряйте внеклассную деятельность ребенка;
- поддерживайте дружбу подростка,
- важно объяснить ребенку, что внешность не имеет значения;
- сосредотачивайтесь на сильных сторонах ребенка;
- учите подростка быть сильным;
- обращайтесь за профессиональной помощью;
- поддерживайте подростка.

3. Формировать у подростков чувство ответственности.

Родители должны стремиться поручать подросткам такие задания, выполнение которых позволило бы последним понять и почувствовать свою значимость в семье. Например, ремонт велосипеда младшего брата или сестры, хождение в магазин и уборка комнаты.

Обращаясь с просьбой о выполнении того или иного задания, необходимо учитывать способности и склонности ребенка: например, при творческом складе личности не стоит перегружать подростка монотонными домашними делами. Развитию чувства ответственности способствует предоставление подростку права голоса в решении важных семейных вопросов, например, на что лучше потратить деньги: на покупку автомобиля или на семейный отдых? Какую посещать школу? Как провести ближайшие выходные?

Таким образом, составленные нами рекомендации для родителей и педагогов помогут повысить уровень смысло-жизненных ориентаций у старших подростков.

Вывод по третьей главе

Таким образом, программа представляет собой тренинговые занятия, которые нацелены на повышение уровня смысловых ориентаций у старших подростков. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий 1 час. Программа состоит из 10 основных тем. Критерием эффективности программы является доведение уровня смысловых ориентаций подростков до наиболее приемлемого уровня.

Мы проанализировали результаты методик после реализации программы и провели математические расчеты, которые подтвердили нашу гипотезу. А составленные нами рекомендации для родителей и педагогов помогут повысить уровень смысловых ориентаций у старших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Смыслжизненные ориентации являются важным аспектом личностного развития и определяют направленность деятельности человека в социуме. Они формируются в процессе социализации и зависят от многих факторов, таких как культурные традиции, социальный статус и образование.

В своем исследовании за основу мы берем определение Д.А. Леонтьева, который определяет смыслжизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие.

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

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

«Модель» в педагогике и психологии понимают, как объединение предметов и символов, у которых общая система, отражающая конкретные признаки и связи между объектами. Модель формирования смыслжизненных ориентаций у старших подростков состоит из блоков: теория, диагностика, формирование и анализ.

Структуру модели включает блок «результат», который отображает положительное изменение в изучаемом феномене. Упорядочивание модели формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков происходит с построения «дерева целей» грядущей деятельности. Три главные цели, включая единые цели и подцели, образуют «дерево целей» и являются действенным способом составления задач.

Мы определили, что исследование смысложизненных ориентаций старших школьников проходило по следующим этапам: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, а также какие методы и методики были применены: теоретические методы, такие как: анализ, синтез, обобщение и эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: смысложизненные ориентации (СЖО) Д.А. Леонтьева, ценностный опросник (ЦО) Ш. Шварца, ценностные ориентации М. Рокича.

Исходя из результатов можно сказать о том, что многие идеалы в полной мере реализуются, но некоторые из ценностей только осуществляются, не являясь потребностями старших подростков. Для подростков этого возраста важно чувствовать самостоятельность за свою жизнь, желание ощущать безопасность во внешнем мире и добром отношении людей к себе.

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

Мы разработали программа, которая представляет собой тренинговые занятия, которые нацелены на повышение уровня смысложизненных ориентаций у старших подростков. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий 1 час. Программа состоит из 10 основных тем. Критерием эффективности программы является доведение уровня смысложизненных ориентаций подростков до наиболее приемлемого уровня.

Мы проанализировали результаты методик после реализации программы и провели математические расчеты, которые подтвердили нашу гипотезу. А составленные нами рекомендации для родителей и педагогов помогут повысить уровень смысложизненных ориентаций у старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева К. Э. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций подростков / К. Э. Андреева, А. А. Николаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 496–501.
2. Анисимова Е. В. Социально-психологическая модель структуры ценностно-смысловых ориентаций личности / Е. В. Анисимова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – № 1-1. – С. 150–163.
3. Арскиева З. А. Развитие смысложизненной ориентации у подростков / З. А. Арскиева, З. З. Магомедова, Б. А. Евмиева // Гуманитарные науки. – Ялта, 2024. – № 1(65). – С. 47–53.
4. Балакирева Н. А. Психолого-педагогическая профилактика деструктивных конфликтов в межличностных отношениях подростков / Н. А. Балакирева, И. А. Ахметшина, А. А. Лосева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-1. – С. 319–323.
5. Батаева М. Д. Особенности смысложизненных ориентаций и профессиональной направленности личности в подростковом возрасте в контексте современного образования / М. Д. Батаева, Л. И. Каравайцева // Стратегия развития образования для будущего России : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 1. – Владимир : ГАОУ ДПО ВО «ВИРО», 2023. – С. 662–672.
6. Беленко О. Г. Изучение содержания ценностно-смысловых ориентаций современных подростков / О. Г. Беленко, Г. А. Жакпарова, А. Г. Исакова // Актуальные вопросы образования и науки. – 2021. – № 2(72). – С. 100–103.
7. Белогай К. Н. Образ будущего у старших подростков : межполовые различия / К. Н. Белогай, Н. А. Бугрова // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – № 1. – С. 86–104.

8. Болотова Я. Е. Ценностные ориентации учащихся старших классов школы / Я. Е. Болотова, С. А. Лысуенко // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 84-6. – С. 74–78.

9. Брылева Ю. А. Смысложизненные ориентации несовершеннолетних, склонных к девиантному поведению : констатация проблемы / Ю. А. Брылева, А. А. Базулина, О. Ю. Ананьин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 117–121.

10. Будаева Э. В. Социальные сети как фактор формирования ценностных ориентаций старших подростков / Э. В. Будаева, Е. О. Козина // Форум. – 2023. – № 2(28). – С. 198–201.

11. Войтик И. М. Смысложизненные ориентации старших подростков : особенности проявления, возрастно-половые различия / И. М. Войтик // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12 (104). – С. 165–170.

12. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Академический проект, 2020. – 382 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/110024.html> (дата обращения: 11.11. 2024).

13. Волченкова А. А. Смысложизненные ориентации подростков-геймеров / А. А. Волченкова, М. В. Баикина // Методология современной психологии. – 2023. – № 18. – С. 86–92.

14. Воробьева А. А. Проблема развития смысловых ориентаций в старшем подростковом возрасте / А. А. Воробьева, С. С. Савельева // Башкатовские чтения : «Психология притеснения и деструктивного поведения в детско-подростковой среде» : мат-лы XXIII Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. С. Савельевой, М. Н. Филиппова. – Коломна : ГОУ ВО МО «ГСГУ», 2023. – С. 109–112.

15. Горькая Ж. В. Смысложизненные ориентации представителей разных поколений / Ж. В. Горькая // Социальная психология : вопросы

теории и практики : мат-лы VIII Междунар. науч.-практ. конф. памяти М. Ю. Кондратьева. – Москва : МГППУ, 2023. – С. 225–228.

16. Гребенникова О. В. Особенности ценностно-смысловой сферы подростков и молодежи в процессе социализации / О. В. Гребенникова // Актуальные проблемы науки и техники : сб. науч. ст. по мат-лам XIII Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа : ООО «НИЦ «Вестник науки»», 2023. – С. 173–181.

17. Грибунин В. В. Проблема смысла жизни в российском гуманитарном знании / В. В. Грибунин, Т. А. Николаева // Основные тенденции государственного и общественного развития России : история и современность. – 2020. – № 1. – С. 119–122.

18. Гут Ю. Н. Особенности временной перспективы личности на этапе профессионального самоопределения / Ю. Н. Гут, М. К. Кабардов // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2019. – № 3. – С. 85–97.

19. Длужневская Л. А. Влияние смысложизненных ориентаций на удовлетворенность жизнью / Л. А. Длужневская, И. Г. Длужневский // Ярославский педагогический вестник. – 2022. – № 2 (125). – С. 106–114.

20. Зекерьяев Р. И. Психологические особенности смысложизненных ориентаций в структуре ценностно-смысловой сферы личности с различными уровнями интернет-активности / Р. И. Зекерьяев // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – № 4. – С. 91–97.

21. Зекерьяев Р. И. Эмпирическое исследование влияния ценностно-смысловой сферы личности на ее виртуальный образ : компонент смысложизненных ориентаций / Р. И. Зекерьяев // Вестник Костромского государственного университета. Сер. : Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27, № 1. – С. 46–52.

22. Иванова А. И. Связь смысложизненных ориентаций с учебной мотивацией подростков / А. И. Иванова // Научный форум : сб. ст. VI

Международ. науч.-практ. конф. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 272–279.

23. Ипатова А. Смыслоразностные ориентации: дефиниция, сущность, структура / А. Ипатова // International Independent Scientific Journal. – 2021. – № 34-2. – С. 38–40.

24. Кайгородцев Я. В. Развитие смыслоразностных ориентаций в подростковом возрасте / Я. В. Кайгородцев, О. В. Баркунова // Наука и образование в современном вузе : вектор развития : сб. мат-лов науч.-практ. конф. – Шуя : ФГБОУ ВО «ИГУ», 2024. – С. 76–77.

25. Каменнова В. А. Основные подходы к изучению ценностных ориентаций старших подростков / В. А. Каменнова // Поколение будущего : Взгляд молодых ученых-2024 : сб. науч. ст. 13-й Международ. молодеж. науч. конф. – Курск : ЗАО «Университетская книга», 2024. – С. 384–387.

26. Карачун Е. А. Особенности ценностных ориентаций старших подростков / Е. А. Карачун // Наука России : цели и задачи : сб. науч. тр. по мат-лам XXVII междунар. науч. конф. – Екатеринбург г: НИЦ «Л-Журнал», 2021. – С. 41–46.

27. Киселева Е. В. Современный подросток мегаполиса : исследование интересов, характеристик, потребностей / Е. В. Киселева, М. О. Рубцова, С. Д. Юдина // Народное образование. – 2023. – № 3(1498). – С. 125–138.

28. Корнеева Н. В. Особенности ценностной сферы подростков на этапе профессионального выбора / Н. В. Корнеева // Молодежная наука : тенденции развития. – 2024. – № 3. – С. 32–41.

29. Косикова Л. В. Особенности смыслоразностных ориентаций старшеклассников с разным уровнем рефлексивности / Л. В. Косикова // Психология обучения. – 2019. – № 1. – С. 38–44.

30. Косикова Л. В. Ценности и смыслоразностные ориентации подростков-правонарушителей / Л. В. Косикова // Психологически

безопасная образовательная среда : проблемы проектирования и перспективы развития (к 85-летию ТГПУ им. Л.Н. Толстого) : сб. мат-лов V Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ООО «Издательский дом Среда», 2023. – С. 202–204.

31. Курочкина В. Е. Смыслоразножизненные ориентации подростков с аутоагрессивным поведением / В. Е. Курочкина, М. И. Васильева // Педагогика : история, перспективы. – 2021. – № 3. – С. 139–148.

32. Кучеренко А. С. Ценностные ориентации младших и старших подростков / А. С. Кучеренко, О. Г. Холодкова // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук : мат-лы Междунар. юбилейной науч. конф., посвящ. 50-ю созд. Института психологии РАН, Москва / отв. ред. Д. В. Ушаков, А. Л. Журавлев, А. В. Махнач [и др]. – Москва : Институт психологии РАН, 2022. – С. 438–440.

33. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев, Москва : Смысл, 2020. – 880 с. – ISBN 978-5-89357-396-1.

34. Леонтьев Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев, Москва : Смысл, 2019. – 584 с. – ISBN 5-89357-082-0.

35. Ливенкова Е. А. Особенности смыслоразножизненных ориентаций старших подростков-спортсменов / Е. А. Ливенкова // Семья и личность : проблемы взаимодействия. – 2021. – № 21. – С. 110–117.

36. Лившиц Р. Л. Казаться и быть : смыслоразножизненные ориентации личности в меняющемся мире / Р. Л. Лившиц // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2022. – № 3. – С. 36–44.

37. Мандрыгина Е. А. Исследование особенностей смыслоразножизненных ориентаций у подростков с девиантным поведением / Е. А. Мандрыгина // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 109–111.

38. Мехтиев Р. А. Жизненные стратегии старших школьников / Р. А. Мехтиев // Лучшие научные исследования студентов и учащихся : сб. ст. VII Междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 144–146.

39. Муравьева В. И. особенности смысложизненных ориентаций в раннем юношеском возрасте / В. И. Муравьева // Аллея науки. – 2023. – Т. 1, № 4(79). – С. 885–889.

40. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования : анализ и интерпретация данных : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психологии / А. Д. Наследов. – Санкт-Петербург : Речь, 2020. – 389 с. – ISBN 978-5-9268-1180-0.

41. Обласова О. В. Психологические особенности формирования ценностных ориентаций старшеклассников / О. В. Обласова, А. А. Черникова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2022. – № 4(53). – С. 63–68.

42. Овчарова Е. В. Особенности смысложизненных ориентаций у подростков, попавших в трудные жизненные ситуации / Е. В. Овчарова, А. В. Полина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 43.

43. Поляков А. С. Особенности смысложизненных ориентаций у представителей разных поколений / А. С. Поляков, А. А. Косарева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 5-1. – С. 298–305.

44. Протопопов О. Э. Ценностные ориентации в старшем школьном возрасте / О. Э. Протопопов, А. Н. Макарова // За нами будущее : взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества : сб. науч. ст. 2-й Всерос. молодеж. науч. конф. В 4-х т. / отв. ред. А. А. Горохов. Т. 2. – Курск : Юго-Западный гос. ун-т, 2021. – С. 193–197.

45. Рассудова Л. А. Смыслоразностные ориентации юношей и девушек / Л. А. Рассудова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2023. – № 1(42). – С. 175–177.

46. Роговой А. К. Подростковая аутодеструкция и смыслоразностные ориентации / А. К. Роговой // Цивилизация знаний : российские реалии : материалы XXIV Междунар. науч. конф. – Москва : Российский новый университет, 2023. – С. 114–117.

47. Савельева Е. В. Смыслоразностные ориентации подростков и их профессиональная направленность / Е. В. Савельева // Актуальные и перспективные научные исследования : сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 119–121.

48. Сердюк Е. Г. Смыслоразностные ориентации и совладающее поведение личности в ситуации социальной нестабильности / Е. Г. Сердюк // International Journal of Medicine and Psychology. – 2022. – № 7. – С. 81–87.

49. Сиврикова Н. В. Психологические механизмы эмоционального благополучия / Н. В. Сиврикова, Ю. Б. Григорова // Вестник ЮУрГГПУ. – 2019. – № 3. – С. 257–274.

50. Сиразова А. А. Взаимосвязь индивидуального стиля мышления и смыслоразностных ориентаций одаренных подростков / А. А. Сиразова // Педагогическое образование : новые вызовы и цели : VII междунар. форум по пед. обр.: сб. науч. тр. – Казань : Казанский (Приволжский) фед. ун-т, 2021. – С. 121–128.

51. Смутницкая Е. А. Особенности ценностных ориентаций старших подростков с различными акцентуациями характера / Е. А. Смутницкая, И. А. Николаева // Психология сегодня : от теории к практике : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ООО «Издательский дом «Среда»», 2024. – С. 84–87.

52. Сорокова М. Г. Ценностные ориентации в психологическом благополучии подростка : итоги структурного моделирования /

М. Г. Сорокова, Н. П. Радчикова // Социальные науки и детство. – 2023. – Т. 4, № 1. – С. 7–17.

53. Сравнительный анализ ценностно-смысловой сферы личности старших подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях разных типов / Л. А. Проскурякова, В. А. Зайцева, Л. В. Аргентова, О. Г. Леонтьева // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2024. – № 2(26). – С. 61–69.

54. Сухорукова М. Г. Переживание одиночества и смысложизненные ориентации в юношеском возрасте / М. Г. Сухорукова // Конструктивные педагогические заметки. – 2022. – № 10-2(18). – С. 166–176.

55. Тарачева С. А. Система ценностных ориентаций старших школьников / С. А. Тарачева // Синтез науки и общества в решении глобальных проблем современности : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. – Уфа : ООО «Аэтерна», 2022. – С. 205–211.

56. Уварова Г. Н. Психологическая структура жизненного и профессионального самоопределения старшеклассников / Г. Н. Уварова, С. В. Феоктистова // Вестник Тверского государственного университета. Сер. : Педагогика и психология. – 2022. – № 1(58). – С. 144–157.

57. Ульянова И. В. Исторические этапы становления педагогики смысложизненных ориентаций / И. В. Ульянова // Вестник МГПУ. Сер. : Педагогика и психология. – 2021. – № 3(57). – С. 203–224.

58. Федосеева Т. Е. Смысложизненные ориентации как детерминанта процесса самоопределения в старшем подростковом возрасте / Т. Е. Федосеева, И. А. Иванова, А. М. Емельянова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2019. – № 1. – С. 150–154.

59. Франкл В. Э. Сказать жизни : «Да!» : Психолог в концлагере / В. Э. Франкл ; пер. с нем. – 9-е изд. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. – 239 с.

60. Фрейд З. «Я» и «Оно». Избранные работы / З. Фрейд ; пер. Л. Голлербах. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 165 с. – ISBN 5-04-000623-3

61. Хасьянов В. Б. Влияние образовательной среды на становление ценностно-смысловой сферы старшеклассников / В. Б. Хасьянов, М. В. Погодаева // Вестник ТГПУ. – 2019. – № 8(205). – С. 21–29.

62. Холодкова О. Г. Развитие ценностно-смысловой сферы личности подростков в условиях дополнительного образования / О. Г. Холодкова // Психология. Психофизиология. – 2024. – Т. 17, № 4. – С. 98–109.

63. Холодкова О. Г. Ценностные ориентации и профессиональная направленность личности старших подростков / О. Г. Холодкова, М. Д. Полякова // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 1. – С. 165–172.

64. Цветков В. В. Особенности смысложизненных ориентаций старших подростков / В. В. Цветков, Е. Г. Молчанова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Киров : МЦИТО, 2024. – С. 350–355.

65. Шадрин Н. С. Теоретические методы исследования, их методологическая и эвристическая продуктивность и недооценка в практике научных публикаций (с примерами из области психологии) / Н. С. Шадрин // Междунар. науч.-исслед. журнал. – 2022. – №1-4 (115). – С. 185–194.

66. Шак А. А. Особенности смысложизненных ориентаций у подростков с различным уровнем саморегуляции / А. А. Шак, А. Р. Мухаматдинова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 12. – С. 111–118.

67. Шаповалов В. И. Связь профессионального самоопределения старшеклассников с уровнем развития смысложизненных ориентаций / В. И. Шаповалов, И. Б. Шуванов, В. П. Шуванова // Современные наукоемкие технологии. – 2023. – № 7. – С. 221–226.

68. Шубина О. Н. Формирование ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни в условиях общеобразовательной школы / О. Н. Шубина // Педагогика и психология в контексте современного образовательного пространства : сб. науч. ст. Нац-ой науч.-практ. конф. / науч. ред. В. И. Спирина ; отв. ред. М. Л. Спирина. – Армавир : АГПУ, 2022. – С. 201–204.

69. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 329 с. – ISBN 978-5-4461-1171-8.

70. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система: Научное издание / М. С. Яницкий. – Кемерово : ООО «Авторское издательство Кузбассвузиздат», 2020. – 204 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков

1. Смысложизненные ориентации (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

Данная методика позволяет 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.

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).

Таблица 1.1 – Тестовый материал к методике

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.

Продолжение таблицы 1.1

6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.

Продолжение таблицы 1.1

15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключ к тесту:

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

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

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

2. Ценностные ориентации (М. Рокич).

Данная методика определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Инструкция:

Сейчас Вам будет представлен бланк, где написаны ценности, базовые принципы, которыми Вы руководствуетесь в жизни. Ваша задача - распределить их по порядку значимости лично для Вас.

Внимательно изучите представленный список и выберите ту ценность, которая для Вас наиболее значима - она займет первое место (или получит первый ранг). Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее на второе место. Наименее важная останется последней и займет, соответственно, 18-е место.

Таблица 1.2 – Материал для методики: перечень А

Терминальные ценности	Место в жизни
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)	
Здоровье (физическое и психическое)	
Интересная работа	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)	
Наличие хороших и верных друзей	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
Счастливая семейная жизнь	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)	

Таблица 1.3 – Материал для методики: перечень Б

Инструментальные ценности	Место в жизни
Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Смелость в отстаивании своего мнения	
Чуткость (заботливость)	
Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Честность (правдивость, искренность)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Ключ к методике:

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

3. Ценностный опросник (ЦО) (Ш. Шварц).

Данная методика применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами.

Инструкция:

Первая часть опросника.

Список 1.

«Спросите себя: «Какие ценности важны для меня как руководящие принципы в Моей жизни? Какие ценности менее важны для меня?»»

Ваша задача: оценить, насколько важна для Вас каждая ценность в качестве руководящего принципа в Вашей жизни.

Шкала для оценки:

7 – исключительно важная в качестве руководящего принципа Вашей жизни ценность (обычно таких ценностей бывает одна-две);

6 – очень важная,

5 – достаточно важная,

4 – важная,

3 – не очень важная,

2 – мало важная,

1 – не важная,

0 – совершенно безразличная,

-1 – это противоположно принципам, которым Вы следуете.

До того, как Вы начнете, прочитайте список из 30 ценностей и выберите одну, которая наиболее важна для Вас, и оцените ее важность «7». Далее, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее -1, 0 или 1, согласно ее важности. Затем оцените оставшиеся ценности (от -1 до 7)».

Список 2.

«Теперь оцените, насколько важна каждая из следующих ценностей для Вас, как руководящий принцип Вашей жизни. Эти ценности выражены в способах действия, которые могут быть более или менее важными для Вас. Попытайтесь различить ценности, насколько это возможно, используя все номера. Для начала прочитайте ценности в списке 2, выберите то, что для Вас наиболее важно, оцените на шкале (отметка 7). Затем выберите ценность, которая противоречит вашим принципам (отметка – 1). Если такой ценности нет, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее отметками 0 или 1, в соответствии с ее значимостью. Затем оцените остальные ценности».

Вторая часть опросника.

«Ниже приведены описания некоторых людей. Пожалуйста, прочитайте каждое описание и подумайте, насколько каждый человек похож или не похож на Вас. Поставьте крестик в одной из клеточек справа, которая показывает, насколько описываемый человек похож на Вас».

Материал для методики:

Первая часть опросника.

Список ценностей 1

1. Равенство (равные возможности для всех).
2. Внутренняя гармония (быть в мире с самим собой).
3. Социальная сила (контроль над другими, доминантность).
4. Удовольствие (удовлетворение желаний).
5. Свобода (свобода мыслей и действий).
6. Духовная жизнь (акцент на духовных, а не материальных вопросах).
7. Чувство принадлежности (ощущение, что я не одинок).
8. Социальный порядок (стабильность общества).
9. Жизнь, полная впечатлений (стремление к новизне).
10. Смысл жизни (цели в жизни).
11. Вежливость (предупредительность, хорошие манеры).
12. Богатство (материальная собственность, деньги).
13. Национальная безопасность (защищенность своей родины от врагов).
14. Самоуважение (вера в собственную ценность).
15. Уважение мнения других (учет интересов других людей, избегание конфронтации).
16. Креативность (уникальность, богатое воображение).
17. Мир во всем мире (свобода от войн и конфликтов).
18. Уважение традиций (сохранение признанных традиций, обычаев).
19. Зрелая любовь (глубокая эмоциональная и духовная близость).
20. Самодисциплина (самоограничение, устойчивость к соблазнам).
21. Право на уединение (право на личное пространство).
22. Безопасность семьи (безопасность для близких).
23. Социальное признание (одобрение, уважение других).
24. Единство с природой (слияние с природой).
25. Изменчивая жизнь (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями).
26. Мудрость (зрелое понимание мира).
27. Авторитет (право быть лидером или командовать).
28. Истинная дружба (близкие друзья).
29. Мир красоты (красота природы и искусства).
30. Социальная справедливость (исправление несправедливости, забота о слабых).

Список ценностей 2

31. Самостоятельный (надеющийся на себя, самодостаточный).
32. Сдержанный (избегающий крайностей в чувствах и действиях).
33. Верный (преданный друзьям, группе).
34. Целеустремленный (трудолюбивый, вдохновенный).
35. Открытый к чужим мнениям (терпимый к различным идеям и верованиям).
36. Скромный (простой, не стремящийся привлечь к себе внимание).
37. Смелый (ищущий приключений, риск).
38. Защищающий окружающую среду (сохраняющий природу).
39. Влиятельный (имеющий влияние на людей и события).
40. Уважающий родителей и старших (проявляющий уважение).
41. Выбирающий собственные цели (отбирающий собственные намерения).
42. Здоровый (не больной физически или душевно).
43. Способный (компетентный, способный эффективно действовать).
44. Принимающий жизнь (подчиняющийся жизненным обстоятельствам).
45. Честный (откровенный, искренний).
46. Сохраняющий свой имидж (защита своего «лица»).
47. Исполнительный (послушный, подчиняющийся правилам).
48. Умный (логичный, мыслящий).
49. Полезный (работающий на благо других).
50. Наслаждающийся жизнью (наслаждение едой, сексом, развлечениями и др.).
51. Благочестивый (придерживающийся религиозной веры и убеждений).
52. Ответственный (надежный, заслуживающий доверия).
53. Любознательный (интересующийся всем, пытливый).
54. Склонный прощать (стремящийся прощать другого).
55. Успешный (достигающий цели).
56. Чистоплотный (опрятный, аккуратный).
57. Потворствующий своим желаниям (занимающийся тем, что доставляет удовольствие).

Таблица 1.4 – Вторая часть опросника

	Очень похож	Похож	В некоторой степени похож	Немного похож	Не похож	Совсем не похож
1. Придумывать что-то и быть изобретательным важно для него. Он любит поступать по-своему, на свой лад.						
2. Для него важно быть богатым. Он хочет, чтобы у него было много денег и хороших вещей.						
3. Он считает, что важно, чтобы с каждым человеком в мире обращались одинаково. Он верит, что у всех должны быть равные возможности в жизни.						
4. Для него очень важно показать свои способности. Он хочет, чтобы люди восхищались тем, что он делает.						
5. Для него важно жить в безопасном окружении. Он избегает всего, что может угрожать его безопасности.						
6. Он считает, что важно делать много разных дел в жизни. Он всегда стремится к новизне.						
7. Он верит, что люди должны делать то, что им говорят. Он считает, что люди должны придерживаться правил всегда, даже когда никто не видит.						
8. Для него важно выслушать мнение людей, которые отличаются от него. Даже если он не согласен с ними, он все равно хочет их понять.						
9. Он считает, что важно не просить большего, чем имеешь. Он верит, что люди должны довольствоваться тем, что у них есть.						
10. Он всегда ищет повод для развлечения. Для него важно делать то, что доставляет ему удовольствие.						
11. Для него важно самому решать, что делать. Ему нравится быть свободным в планировании и выборе своей деятельности.						

Продолжение таблицы 1.4

12. Для него очень важно помогать окружающим. Он хочет заботиться об их благополучии.						
13. Для него очень важно преуспеть в жизни. Ему нравится производить впечатление на других людей.						
14. Для него очень важна безопасность его страны. Он считает, что государство должно быть готово к защите от внешней и внутренней угрозы.						
15. Он любит рисковать. Он всегда ищет приключений.						
16. Для него важно всегда вести себя должным образом. Он хочет избегать действий, которые люди сочли бы неверными.						
17. Для него важно быть главным и указывать другим, что делать. Он хочет, чтобы люди делали то, что он говорит.						
18. Для него важно быть преданным своим друзьям. Он хочет посвятить себя своим близким.						
19. Он искренне верит, что люди должны заботиться о природе. Заботиться об окружающей среде важно для него.						
20. Быть религиозным важно для него. Он очень старается следовать своим религиозным убеждениям.						
21. Для него важно, чтобы вещи содержались в порядке и в чистоте. Ему действительно не нравится беспорядок.						
22. Он считает, что важно интересоваться многим. Ему нравится быть любознательным и пытаться понять разные вещи.						
23. Он считает, что все народы мира должны жить в гармонии. Содействовать установлению мира между всеми группами людей на земле важно для него.						
24. Он думает, что важно быть честным. Ему хочется показать насколько он способный.						

Продолжение таблицы 1.4

25. Он думает, что лучше всего поступать в соответствии с установившимися традициями. Для него важно соблюдать обычаи, которые он усвоил.						
26. Для него важно получать удовольствие от жизни. Ему нравится «баловать» себя.						
27. Для него важно быть чутким к нуждам других людей. Он старается поддерживать тех, кого знает.						
28. Он полагает, что всегда должен проявлять уважение к своим родителям и людям старшего возраста. Для него важно быть послушным.						
29. Он хочет, чтобы со всеми поступали справедливо, даже с людьми, которых он не знает. Для него важно защищать слабых.						
30. Он любит сюрпризы. Для него важно, чтобы его жизнь была полна ярких впечатлений.						
31. Он очень старается не заболеть. Сохранение здоровья очень важно для него.						
32. Продвижение вперед в жизни важно для него. Он стремиться делать все лучше, чем другие.						
33. Для него важно прощать людей, которые обидели его. Он старается видеть хорошее в них и не держать обиду.						
34. Для него важно быть независимым. Ему нравится полагаться на себя.						
35. Иметь стабильное правительство важно для него. Он беспокоится о сохранении общественного порядка.						
36. Для него очень важно все время быть вежливым с другими людьми. Он старается никогда не раздражать и не беспокоить других.						
37. Он по-настоящему хочет наслаждаться жизнью. Хорошо проводить время очень важно для него.						

Продолжение таблицы 1.4

38. Для него важно быть скромным. Он старается не привлекать к себе внимание.						
39. Он всегда хочет быть тем, кто принимает решения. Ему нравится быть лидером.						
40. Для него важно приспособливаться к природе, быть частью ее. Он верит, что люди не должны изменять природу.						

Ключ к методике:

При обработке первого раздела опросника – «Обзор ценностей» (уровень нормативных идеалов) – результаты по спискам 1 и 2 суммируются.

Перед подсчетом результатов второго раздела опросника – «Профиль личности» – необходимо перевести шкалу опросника в баллы. Ключ для перевода ответов испытуемых в баллы приводится ниже в таблице 1.

Таблица 1.5 – Количество баллов, приписываемое пунктам шкалы

Пункты шкалы	Очень похож на меня	Похож на меня	В некоторой степени похож на меня	Немного похож на меня	Не похож на меня	Совсем не похож на меня
Количество баллов	4	3	2	1	0	-1

При первичной обработке данных по каждой части опросника («Обзор ценностей» и «Профиль личности») высчитывается средний балл для выбранных испытуемым ответов в соответствии с ключом (таблица 2). Обработка проводится отдельно для каждого из 10 типов ценностных ориентации.

В соответствии со средним баллом по каждому типу ценностей устанавливается их ранговое соотношение. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10. Первый ранг присваивается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый – имеющему самый низкий средний балл. Ранг от 1 до 3, полученный соответствующими типами ценностей, характеризует их высокую значимость для испытуемого. Ранг от 7 до 10 свидетельствует о низкой значимости соответствующих ценностей.

Таблица 1.6 – Ключ для обработки результатов

Тип ценностей	Номера пунктов опросника	
	Обзор ценностей (уровень нормативных идеалов) – список 1 и 2	Профиль личности (уровень индивидуальных приоритетов)
Конформность Conformity	11,20,40,47	7, 16, 28, 36
Традиции Tradition	18,32,36,44,51	9, 20, 25, 38
Доброта Benevolence	33,45,49,52,54	12, 18,27,33
Универсализм Universalism	1,17,24,26,29,30,35,38	3, 8, 19, 23, 29, 40
Самостоятельность Self-Direction	5, 16,31,41,53	1, 11,22,34
Стимуляция Stimulation	9, 25, 37	6, 15, 30
Гедонизм Hedonism	4, 50, 57	10, 26, 37
Достижения Achievement	34, 39, 43, 55	4, 13, 24, 32
Власть Power	3, 12, 27, 46	2, 17, 39
Безопасность Security	8, 13, 15,22,56	5, 14,21,31,35

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций по методике смысложизненные ориентации (СЖО) (Д.А. Леонтьев)

№ испытуемого	Пол	Количество баллов	Уровень
1	М	81	низкий
2	М	98	средний
3	М	76	низкий
4	Ж	101	средний
5	М	47	низкий
6	М	121	высокий
7	М	88	средний
8	М	85	низкий
9	Ж	73	низкий
10	Ж	55	низкий
11	М	87	низкий
12	Ж	104	средний
13	М	84	низкий
14	Ж	122	высокий
15	Ж	108	средний
16	М	71	низкий
17	Ж	77	низкий
18	Ж	106	средний
19	Ж	99	средний
20	Ж	65	низкий
21	М	86	низкий
22	Ж	75	низкий

Итог: низкими результатами обладают 60 % испытуемых (13 человека). 31 % (7 человек) составляет средний показатель. У 9 % испытуемых (2 человека) имеются высокие значения.

Таблица 2.2 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике ценностные ориентации (М.Рокич)

Перечь А	Выбор учащихся в качестве ранга 1.	Перечень Б	Выбор учащихся в качестве ранга 1.
Активная деятельная жизнь	2	Аккуратность	0
Жизненная мудрость	2	Воспитанность	4
Здоровье	8	Высокие запросы	0
Интересная работа	0	Жизнерадостность	0
Красота природы и искусства	0	Исполнительность	0

Продолжение таблицы 2.2

Любовь	3	Независимость	3
Материально обеспеченная жизнь	0	Непримиримость к недостаткам в себе и других	1
Наличие хороших и верных друзей	3	Образованность	2
Общественное признание	0	Ответственность	1
Познание	0	Рационализм	3
Продуктивная жизнь	0	Самоконтроль	1
Развитие	0	Смелость в отстаивании своего мнения	1
Свобода	1	Чуткость	1
Счастливая семейная жизнь	2	Терпимость	0
Счастье других	0	Широта взглядов	0
Творчество	0	Твердая воля	0
Уверенность в себе	1	Честность	5
Удовольствия	0	Эффективность в делах	0

Итог: В терминальных ценностях: здоровье 36 % (8 человек). Любовь 14 % (3 человека) и наличие хороших друзей 14 % (3 человека). Позиции в 9 % занимают: активная деятельная жизнь (2 человека), жизненная мудрость (2 человека), счастливая семейная жизнь (2 человека); 5 % заняли такие ценности как: уверенность в себе (1 человек), свобода (1 человек). В инструментальных ценностях: честность 23 % (5 человек), рационализм 14 % (3 человека), независимость 14 % (3 человека), воспитанность 18 % (4 человек), непримиримость к недостаткам в себе и других 5 % (1 человек), самоконтроль 5 % (1 человек), смелость в отстаивании своего мнения 5 % (1 человек), чуткость 5 % (1 человек).

Таблица 2.3 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике ценностные ориентации (ЦО) (Ш. Шварц)

Тип ценностей	Количество испытуемых	
	Номера пунктов опросника	
	Обзор ценностей (уровень нормативных идеалов) – список 1 и 2	Профиль личности (уровень индивидуальных приоритетов)
Конформность	0	0
Традиции	0	1
Доброта	3	3
Универсализм	0	0
Самостоятельность	5	8
Стимуляция	1	0
Гедонизм	7	5
Достижения	4	0
Власть	0	1
Безопасность	2	4

Итог: нормативные идеалы: 32 % (7 человек) занимает гедонизм, самостоятельность вторая по важности ценность имеет 23 % (5 человек) от общего числа. Следующие по значимости – достижения 18 % (4 человек), доброта 14 % (3 человека), безопасность 9 % (2 человека). В жизненных ценностях: самостоятельность 36 % (8 человек), 23 % (5 человек) занимает гедонизм, безопасность 18 % (4 человека), доброта 14 % (3 человека), такие ценности как: традиции, власть обладают 5 % (1 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Название: Жизненный компас.

Цель: Развитие смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути.
2. Способствовать развитию навыков самоанализа и саморефлексии.
3. Способствовать формированию умений в определении своих ценностей и убеждений.
4. Обучить навыкам управления эмоциями и стрессом.

Планируемые результаты:

- будут готовы к ответственности за свое личностное становление и выбор профессионального пути;
- будут знать, как правильно справляться со своими эмоциями и стрессом;
- будут обладать навыками самоанализа и саморефлексии;
- будут уметь определять свои ценности и убеждения.

Содержание программы:

Тема 1. «Смысложизненные ориентации – что это?».

Смысложизненные ориентации - это то, что дает жизни смысл и направление. Это могут быть ценности, убеждения, мировоззрение, жизненная миссия, цели и т.д. Они помогают нам определиться с тем, кто мы есть, что мы хотим от жизни и как мы хотим жить.

Смысложизненные ориентации могут быть сформированы различными факторами, такими как семейное воспитание, образование, религия, культура, социальная среда и личный опыт. Они могут меняться и развиваться в течение жизни человека под воздействием новых событий и опыта.

Тема 2. «Определение своих ценностей и убеждений».

Убеждения – это общепринятые истины, которых люди придерживаются в отношении мира, вселенной или самих себя, основанные на личном опыте, культурных нормах или вере.

Ценности – это принципы или стандарты, которые люди считают важными и используют для управления своим поведением, принятием решений и действиями.

И убеждения, и ценности формируют мировоззрение и действия человека.

Тема 3. «Поиск своего места в жизни и установление целей».

Человек должен определить смысл и цель собственной жизни, выявить главное содержание, понять, ради чего он живет. Цель жизни – это то, чего человек должен добиться, к чему он должен прийти в конце жизненного пути.

Человек должен определить смысл и цель собственной жизни, выявить главное содержание, понять, ради чего он живет. Цель жизни – это то, чего человек должен добиться, к чему он должен прийти в конце жизненного пути. Поиск смысла в жизни и цели – это сложный и достаточно длительный процесс, но необходимый.

Тема 4. «Самоанализ и саморефлексия».

Саморефлексия – это процесс осознанного и критического рассмотрения своих мыслей, чувств, действий и опыта.

Самоанализ – это систематическое исследование себя с целью выявления своих сильных и слабых сторон, а также определения областей, в которых можно развиваться и улучшаться.

Таким образом, саморефлексия и самоанализ являются взаимосвязанными процессами, которые помогают нам лучше понять себя и свои потребности.

Тема 5. «Управление эмоциями».

Человек – существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.

Эмоции – это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя».

Тема 6. «Борьба со стрессом».

Стресс – это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события.

Способы борьбы со стрессом:

- 1) переключение внимания,
- 2) физическая активность,
- 3) дыхательная гимнастика,

- 4) травяные сборы,
- 5) релаксация,
- 6) расслабляющие ванны,
- 7) слезы.

Тема 7. «Критическое мышление».

Критическое мышление – процесс мышления, в котором мы интерпретируем, анализируем, оцениваем информацию и принимаем решения. Этот процесс состоит из интеллектуальных действий: наблюдения и описания, формулирования вопросов, рассуждения и интерпретации, сравнения и построения связей, исследования точек зрения, понимания сути информации и ее оценки.

Когда мы мыслим критически, то соединяем мыслительные действия в единую систему: наблюдение ведёт к описанию, описание – к интерпретациям и рассуждениям, которые углубляются и расширяются за счет построения связей, что в итоге приводит к пониманию сути, формулированию выводов и принятию решений.

Тема 8. «Самоактуализация».

Самоактуализация подразумевает реализацию человеком своих способностей наряду с реализацией личностного потенциала; она одновременно является и целью, к которой движется человек, и процессом данного движения. Стремление к самоактуализации является высшим уровнем мотивации личности, естественным, закономерным и необходимым процессом жизни.

Тема 9. «Личностный рост».

Личностный рост – постоянно продолжающийся процесс становления, где человек познаёт себя, стабилизирует личностные показатели, достигает желаемого, увеличивает качество удовлетворённости собственной жизнью.

Когда человек трудится над собой, он становится счастливее, учится легко переживать трудные моменты, налаживать отношения с другими индивидами.

Таблица 3.1 – Тематическое планирование

Тема, количество часов	Содержание темы	Формы и виды деятельности
«Смыслоразнонаправленности ориентации – что это?»	Знакомство. Введение в программу.	Беседа
	Проведение диагностики тест смыслоразнонаправленности ориентации (СЖО)	Проведение диагностики
	Мини-лекция на тему «Смыслоразнонаправленности ориентации» Смыслоразнонаправленности ориентации - это то, что дает жизни смысл и направление. Это могут быть ценности, убеждения, мировоззрение, жизненная миссия, цели и т.д. Они помогают нам определиться с тем, кто мы есть, что мы хотим от жизни и как мы хотим жить. Смыслоразнонаправленности ориентации могут быть сформированы различными факторами, такими как семейное воспитание, образование, религия, культура, социальная среда и личный опыт. Они могут меняться и развиваться в течение жизни человека под воздействием новых событий и опыта.	Мини-лекция/беседа
	Описание упражнения Цель: определить ожидания и представления о своей жизни на ближайшую перспективу, создать условия для саморефлексии собственных жизненных представлений. Придумать и записать на листочке ассоциации к слову «завтра».	Упражнение «Завтра»
	Рефлексия: Легко ли было найти свои ассоциации к слову «завтра»? Что Вы чувствовали, когда у Вас возникали ассоциации? Заключение: У каждого человека есть своя картина мира, свое видение будущего. От того, каким мы представляем свое будущее, зависит то, каким оно будет. Над этим стоит задуматься.	Сбор обратной связи

Продолжение таблицы 3.1

«Определение своих ценностей и убеждений»	Мини-лекция на тему «Ценности и убеждения»: Убеждения – это общепринятые истины, которых люди придерживаются в отношении мира, вселенной или самих себя, основанные на личном опыте, культурных нормах или вере. Ценности – это принципы или стандарты, которые люди считают важными и используют для управления своим поведением, принятием решений и действиями. И убеждения, и ценности формируют мировоззрение и действия человека.	Мини-лекция/беседа
	Убеждения и ценности долгожителя	Просмотр видео: https://dzen.ru/video/watch/62628c4b9e5de80acf4e35f8?f=video
	Рефлексия: Какие ценности и убеждения вы для себя определили? Сложно ли вам было определить свои ценности и убеждения?	Сбор обратной связи
«Поиск своего места в жизни и установление целей»	Мини-лекция на тему «Самоопределение: поиск своего места в жизни» Самоопределение – это сложный и многоступенчатый активный процесс понимания себя и своего предназначения, при котором проявляется сознательность и ответственность. Его результат – формирование жизненного пути. Человек должен определить смысл и цель собственной жизни, выявить главное содержание, понять, ради чего он живет. Цель жизни – это то, чего человек должен добиться, к чему он должен прийти в конце жизненного пути. Поиск смысла в жизни и цели – это сложный и достаточно длительный процесс, но необходимый.	Мини-лекция/беседа

Продолжение таблицы 3.1

	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: показать роль целей в жизненных достижениях человека.</p> <p>Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают мел и инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста».</p> <p>Ведущий отмечает на стенке мелом высоту, до которой допрыгнул подросток.</p> <p>После этого, ему дают мел другого цвета и следующую инструкцию: «Прыгни, пожалуйста, как можно выше. Постарайся допрыгнуть до потолка. И отметь мелом место, до которого допрыгнешь».</p> <p>Анализ: сравнивается первая и вторая отметка.</p> <p>Ответы на вопросы:</p> <p>1) Различается ли высота, на которой поставлены отметки?</p> <p>2) Что повлияло на высоту отметки?</p> <p>3) Поставленная цель улучшила результат или ухудшила?</p> <p>4) Как вы думаете, в жизни так же происходит?</p>	<p>Упражнение</p> <p>«Роль цели»/дискуссия</p>
	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: Показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей.</p> <p>Ответить на вопрос - Чего ты хочешь? Как научиться формулировать свои цели? Как фиксировать это в своем сознании?</p> <p>1. Возьмите карандаш и бумагу. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь - так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти.</p> <p>2. Возьмите лист бумаги, представьте, что это ваша жизнь, и поставьте точку, которая обозначала вас с этой жизни. А теперь поставьте другую точку, обозначающую вашу цель.</p>	<p>Упражнение</p> <p>«Моя жизненная цель»</p>

Продолжение таблицы 3.1

	<p>Рефлексия: Важно ли самоопределение для человека? Почему? Получилось ли правильно сформулировать свою цель? В чем были проблемы?</p>	Сбор обратной связи
«Самоанализ и саморефлексия»	<p>Мини-лекция на тему «Самоанализ и саморефлексия» Саморефлексия – это процесс осознанного и критического рассмотрения своих мыслей, чувств, действий и опыта. Она включает в себя задумывание о себе, анализ своих реакций и поведения, а также поиск понимания своих сильных и слабых сторон. Самоанализ – это систематическое исследование себя с целью выявления своих сильных и слабых сторон, а также определения областей, в которых можно развиваться и улучшаться. Он включает в себя анализ своих навыков, знаний, опыта и личностных качеств. Таким образом, саморефлексия и самоанализ являются взаимосвязанными процессами, которые помогают нам лучше понять себя и свои потребности.</p>	Мини-лекция/беседа
	<p>Описание упражнения Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.</p>	Упражнение «Три имени»
	<p>Описание упражнения Цель: более глубокое осознание личностного существования. Участник, получив мяч, должен закончить фразу «Я великий мастер...». Затем, передавая мяч другому участнику, задать вопрос: «А вы, в чём великий мастер?».</p>	Упражнение «Я-великий мастер»

Продолжение таблицы 3.1

	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: полюбить себя и научиться раскрепощаться.</p> <p>Инструкция: «Представьте, что существует такая номинация, как «Я – подарок всему человечеству», Вам нужно аргументировать и доказать почему именно Вы достойны этой номинации».</p>	Упражнение «Я – подарок всему человечеству»
«Управление эмоциями»	<p>Притча о том, что человек может «лепить» для себя то, что желает.</p> <p>Человек – существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.</p> <p>Эмоции – это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.</p> <p>Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя».</p>	Рассказ/беседа
	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: понимание того, что каждый из нас имеет свой индивидуальный набор эмоций</p> <p>6-7 добровольцев выходят к доске и становятся в колонну один за одним. Тренер проси последнего задумать какую-то эмоцию и передать без слов с помощью мимики и жестов тому, кто стоит впереди. Задача состоит в том, чтобы каждый следующий передавал эмоцию, которую "получил" своими средствами. Когда первый игрок "получит эмоциональное послание", его спрашивают, которую, по его мнению, эмоцию хотел передать первый игрок. Потом каждый игрок говорит, какую эмоцию он передавал.</p>	Игра "Эмоциональная цепочка"
	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: развить у участников навыки эмоционального интеллекта, такие как умение распознавать и выражать свои эмоции, а также умение понимать эмоции других людей.</p> <p>Группа распределяется на подгруппы по 4-5 человек. Каждая из подгрупп выбирает три эмоции для их скульптурного воплощения. В скульптурной композиции должны принимать участие все члены подгруппы. "Скульптура" демонстрируются молча. Другие участники должны отгадать изображенную эмоцию.</p>	Игра «Изобрази эмоцию»

Продолжение таблицы 3.1

	Рефлексия: Как вы боритесь с негативными эмоциями? Что вы понимаете под эмоциями? Сложно ли вам выражать свои эмоции?	Сбор обратной связи
«Борьба со стрессом»	Мини-лекция на тему «Способы борьбы со стрессом». Стресс – это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события. Способы борьбы со стрессом: <ul style="list-style-type: none"> • Переключение внимания; • Физическая активность; • Дыхательная гимнастика; • Травяные сборы; • Релаксация; • Расслабляющие ванны; • Слезы. 	Мини-лекция/беседа
	Описание упражнения Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить ребенка «вдыхать и выдыхать». Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.	Упражнение «Воздушный шарик»
	Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование воображения. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Какие эмоции у тебя вызывают эти цвета?	Упражнение «Радуга»
	Рефлексия: Какими способами борьбы со стрессом вы используете в своей жизни? Какие дыхательные упражнения вы знаете?	Сбор обратной связи

Продолжение таблицы 3.1

«Критическое мышление»	<p>Критическое мышление – процесс мышления, в котором мы интерпретируем, анализируем, оцениваем информацию и принимаем решения. Этот процесс состоит из интеллектуальных действий: наблюдения и описания, формулирования вопросов, рассуждения и интерпретации, сравнения и построения связей, исследования точек зрения, понимания сути информации и ее оценки.</p> <p>Когда мы мыслим критически, то соединяем мыслительные действия в единую систему: наблюдение ведёт к описанию, описание – к интерпретациям и рассуждениям, которые углубляются и расширяются за счет построения связей, что в итоге приводит к пониманию сути, формулированию выводов и принятию решений.</p>	Мини-лекция/беседа
	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: помогает понять связь наблюдения и интерпретации и соединяет интерпретации с дальнейшим исследованием в виде вопросов. Выберите предмет/событие для исследования. Ответьте на 3 вопроса по очереди:</p> <p>Что я вижу?</p> <p>Что я думаю?</p> <p>Что меня удивляет?</p>	Упражнение «Вижу. Думаю. Удивляюсь»
	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: формулировать и исследовать интересный вопрос развивать любопытство получать новые идеи с помощью вопросов. Выберите предмет для исследования Придумайте не менее 12 вопросов о выбранном предмете/теме, используйте эти фразы:</p> <p>Почему...?</p> <p>Зачем? или Каковы причины...?</p> <p>Как было бы иначе, если бы...? (может иначе сформулировать)</p> <p>Что, если...?</p> <p>Предположим, что...?</p> <p>Что изменится, если...?</p> <p>Что, если бы мы знали...?</p> <p>3 Просмотрите свой список и отметьте вопросы, которые кажутся наиболее интересными.</p>	Упражнение «Творческие вопросы»
	<p>Рефлексия:</p> <p>Какие интеллектуальные действия вам удалось узнать?</p> <p>Что такое критическое мышление?</p>	Сбор обратной связи

Продолжение таблицы 3.1

«Самоактуализация»	Мини-лекция на тему «Самоактуализация». Самоактуализация подразумевает реализацию человеком своих способностей наряду с реализацией личностного потенциала; она одновременно является и целью, к которой движется человек, и процессом данного движения. Стремление к самоактуализации является высшим уровнем мотивации личности, естественным, закономерным и необходимым процессом жизни.	Мини-лекция/беседа
	<p>Описание упражнения</p> <p>Цель: осознание необходимости осуществления выбора жизненных целей.</p> <p>Я раздаю вам по 10 жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, физических и душевных сил и т.д. На время этой игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность и соответственно ваша жизнь.</p> <p>Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетон или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбирать любую из них или никакую вообще, но только не обе сразу. Приобрести каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставляется на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, то вы уже ничего не сможете приобрести. Готовы? Итак, начнем «торги».</p>	Игра «На что потратить жизнь»
«Личностный рост»	<p>Рефлексия:</p> <p>Понравилась ли вам игра?</p> <p>Что нового вам удалось узнать?</p>	Сбор обратной связи
	<p>Мини-лекция на тему «Личностный рост»</p> <p>Личностный рост - постоянно продолжающийся процесс становления, где человек познаёт себя, стабилизирует личностные показатели, достигает желаемого, увеличивает качество удовлетворённости собственной жизнью.</p> <p>Этот процесс- синоним самореализации, позволяющий жить собственной жизнью, заниматься тем, чем хочется. Когда человек трудится над собой, он становится счастливее, учится легко переживать трудные моменты, налаживать отношения с другими индивидами.</p>	Мини-лекция/беседа

Продолжение таблицы 3.1

	Личностный рост. Личностный рост и развитие	Просмотр видео: https://yandex.ru/video/preview/14578738261978986663
	<p>Каждому участнику предлагается представить свою жизнь и найти два события, наиболее значимы в прошлом, и два события, которые наиболее значимы в будущем.</p> <p>При обсуждении делается акцент на события ожидаемые.</p> <p>Вопросы:</p> <p>От кого зависит возможность осуществления этих планов?</p> <p>В какое время они должны осуществиться?</p> <p>Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать?</p> <p>Что может помешать тебе, осуществить твои планы?</p>	Упражнение «Мои жизненные планы»
	<p>Рефлексия:</p> <p>Что вы узнали про личностный рост?</p> <p>Полезно ли было упражнение?</p> <p>Что нового вы узнали?</p>	Сбор обратной связи

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования смысловых ориентаций у старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования смысловых ориентаций по методике смысловых ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев) после реализации программы

№ испытуемого	Пол	Количество баллов	Уровень
1	М	92	средний
2	М	106	средний
3	М	81	низкий
4	Ж	111	средний
5	М	68	низкий
6	М	130	высокий
7	М	95	средний
8	М	98	средний
9	Ж	89	средний
10	Ж	72	низкий
11	М	102	средний
12	Ж	112	средний
13	М	90	средний
14	Ж	134	высокий
15	Ж	115	высокий
16	М	82	низкий
17	Ж	87	средний
18	Ж	112	средний
19	Ж	106	средний
20	Ж	76	низкий
21	М	92	средний
22	Ж	82	средний

Итог: после реализации программы средний уровень сформированности СЖО увеличился на 32 %, т.е. стал 63 % (14 человек), высокий уровень сформированности СЖО увеличился на 5 %, т.е. стал 14 % (3 человека). Низкий показатель уменьшился на 37 %, т.е. стал 23 % (5 человек).

Таблица 4.2 – Результаты исследования смысловых ориентаций у старших подростков по методике ценностные ориентации (М.Рокич) после реализации программы

Перечень А	Выбор учащихся в качестве ранга 1.	Перечень Б	Выбор учащихся в качестве ранга 1.
Активная деятельная жизнь	2	Аккуратность	0
Жизненная мудрость	1	Воспитанность	4
Здоровье	7	Высокие запросы	0
Интересная работа	0	Жизнерадостность	1
Красота природы и искусства	0	Исполнительность	3
Любовь	2	Независимость	2
Материально обеспеченная жизнь	0	Непримиримость к недостаткам в себе и других	0
Наличие хороших и верных друзей	3	Образованность	1
Общественное признание	0	Ответственность	1
Познание	0	Рационализм	2
Продуктивная жизнь	0	Самоконтроль	1
Развитие	1	Смелость в отстаивании своего мнения	1
Свобода	1	Чуткость	1
Счастливая семейная жизнь	2	Терпимость	0
Счастье других	0	Широта взглядов	0
Творчество	1	Твердая воля	0
Уверенность в себе	1	Честность	5
Удовольствия	0	Эффективность в делах	0

Итог: в ценностях-целях первое место занимает здоровье 36 % (7 человек), затем наличие хороших и верных друзей 14 % (3 человека). Далее – счастливая семейная жизнь 9 % (2 человека), активная деятельная жизнь 9 % (2 человека), любовь 9 % (2 человека), творчество 5 % (1 человек), развитие 5 % (1 человек), свобода 5 % (1 человек), жизненная мудрость 5 % (1 человек), уверенность в себе 5 % (1 человек). В инструментальных ценностях испытуемые выбрали такие качества, как: честность 23 % (5 человек), воспитанность 18 % (4 человека), исполнительность 14 % (3 человека), независимость 9 % (2 человека), рационализм 9 % (2 человека), жизнерадостность 5 % (1 человек), образованность 5 % (1 человек), ответственность 5 % (1 человек), самоконтроль 5 % (1 человек), смелость в отстаивании мнения 5 % (1 человек) и чуткость 5 % (1 человек).

Таблица 4.3 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике ценностные ориентации (ЦО) (Ш. Шварц) после реализации программы

Тип ценностей	Количество испытуемых	
	Номера пунктов опросника	
	Обзор ценностей (уровень нормативных идеалов) – список 1 и 2	Профиль личности (уровень индивидуальных приоритетов)
Конформность	0	1
Традиции	1	1
Доброта	3	3
Универсализм	1	0
Самостоятельность	4	6
Стимуляция	1	0
Гедонизм	6	5
Достижения	4	0
Власть	0	2
Безопасность	3	4

Итог: в нормативных идеалах приоритетным для старших подростков является гедонизм 27 % (6 человек), далее по значимости – самостоятельность 18 % (4 человека), достижения 18 % (4 человека), следующими являются доброта 14 % (3 человека), безопасность 9 % (2 человека), традиции 5 % (1 человек), универсализм 5 % (1 человек), стимуляция 5 % (1 человек). В жизненных ценностях мы можем увидеть, что самым большим значением обладает самостоятельность 32 % (6 человек), далее по значимости является гедонизм 23 % (5 человек), следующими является безопасность 18 % (4 человека), доброта 14 % (3 человека), власть 9 % (2 человека), комфортность 5 % (1 человек), традиции 5 % (1 человек).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Смыслоразнообразие (СЖО)» Д.А. Леонтьева

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
81	92	11	11	15
98	106	8	8	9.5
76	81	5	5	1
101	111	10	10	12.5
47	68	21	21	22
121	130	9	9	11
88	95	7	7	6.5
85	98	13	13	18
73	89	16	16	20
55	72	17	17	21
87	102	15	15	19
104	112	8	8	9.5
84	90	6	6	3
122	134	12	12	17
108	115	7	7	6.5
71	82	11	11	15
77	87	10	10	12.5
106	112	6	6	3
99	106	7	7	6.5
65	76	11	11	15
86	92	6	6	3
75	82	7	7	6.5
Сумма				253

$T_{эмп}=0$, $n=22$

$T_{кр}=55$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=75$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп} < T_{кр}$