



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Управление формированием смысловых ориентаций у  
старших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психология управления образовательной средой»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

70 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«29» 06 2020 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьевой О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-210/172-2-1

Агеева Яна Алексеевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск

2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ	
1.1 Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Особенности формирования 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	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков .....	53
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	61
3.3 Рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.....	69
3.4 Технологическая карта внедрения результатов опытно - экспериментального исследования программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	87
Список использованных источников .....	98

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики смысложизненных ориентаций старших подростков.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования уровня смысложизненных ориентаций у старших подростков .....	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций старших подростков .....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.....	137

## ВВЕДЕНИЕ

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

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

Тематике управления процессом формирования смысложизненных ориентаций посвящено достаточное количество работ (Б.Г.Ананьева, Н.И. Аркаевой, А.А. Бодалева, С.С. Бубновой, Г.А. Вайзера, Е.Е. Вахромова, В.И. Долговой, А.Г.Здравомыслова, Н.Л.Карповой, В.С.Мерлина, В.С.Мухиной, А.В.Суворова, В.Э.Чудновского, Е.В. Шороховой, В.А.Ядова). Исследователи различных направлений указывают на то, что тема смысла жизни в старшем подростковом возрасте будет приоритетной во всех отношениях. Ученые, которые исследовали смысложизненные ориентации, сходятся во мнении, что гармоничное развитие личности невозможно без успешного формирования смысложизненных ориентаций,

что подчёркивает важность развивающей работы с ценностно-смысловой сферой старшего подростка.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность управления формированием смысложизненных ориентаций старших подростков.

Объект исследования: смысложизненные ориентации у старших подростков.

Предмет исследования: управление формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

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

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «смысложизненные ориентации» в психолого – педагогической литературе.
2. Изучить особенности формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.
3. Создать модель управления процессом формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего этапа.
6. Составить и реализовать программу управления процессом формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов опытно - экспериментального исследования программы управления

формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ литературы, синтез, целеполагание, моделирование, обобщение, интерпретация.

2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирование по следующим методикам: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер.

3. Статистические методы описательной статистики, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Челябинска, учащиеся 10 «Б» класса, 30 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе

Смысл жизни, как феномен, рассматривался еще Зигмундом Фрейдом. В его работах понятие смысла жизни еще не приобретает научного характера. По мнению Зигмунда Фрейда, вопрос о смысле человеческой жизни поставлен заведомо неправильно, и не имеет решения. Этот вопрос рассматривался Зигмундом Фрейдом с точки зрения человеческих целей. Он считал, что целью каждого человека является счастье, и, в свою очередь, стремление человека к счастью имеет две стороны: стремление к удовольствию и желание избежать неудовольствия. По его мнению, смысл человеческой жизни должен иметь вечную, неизменную опору и поэтому вне религиозного сознания решение этого вопроса невозможно. Таким образом, мы можем сделать вывод, что смысл жизни в трактовке Фрейда – достижение состояния счастья путём получения различных удовольствий и удовлетворения собственных потребностей.

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

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

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

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

В тысяча девятьсот сорок седьмом году А.Н. Леонтьев ввёл понятие «личностный смысл», которое объединяло в себе взаимосвязь таких понятий, как «личность», «смысл» и «деятельность». Личностный смысл, в трактовке А. Леонтьева, представляет собой отношение личности к объектам, обуславливающим её деятельность, и осознание личностью их как значимых. В это понятие входит мировоззрение и поведение личности, её навыки и умения, а так же социальные роли, нормы и ценности.

С точки зрения Д.А. Леонтьева, у смысловой регуляции жизнедеятельности личности существует собственная иерархия. В неё входит три иерархических уровня, которые содержат в себе шесть видов смысловых структур, каждый из которого является формой жизненных отношений субъекта.

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

Смысложизненные ориентации рассматриваются в следующих аспектах: во-первых, это сферы жизни, в которых человек вероятнее всего может обрести собственный смысл жизни, во-вторых, это



непосредственная связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека.

Смыслоразностные ориентации является отражением наличия или отсутствия в жизни человека значимой цели, интенсивности и яркости жизни человека, а так же степенью удовлетворенности уже достигнутыми результатами [Цит. по: 19, с. 3].

Смысл жизни представляет собой самую первоочередную и приоритетную ценность, которая возникла благодаря осознанному выбору человека, и на выполнение которой человек отдаёт свою жизнь. Смысл жизни является приоритетным направлением человеческой деятельности, которое сознательно выбрала личность, и формируется результате личностного развития человека под влиянием личностных и социальных факторов.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, смысл жизни и смыслоразностные ориентации взаимосвязаны, совместно функционируют и представляют собой части одной иерархической смыслоразностной структуры.

Смыслоразностные ценности представляют собой совокупность личностных ценностей, реализация которых является одновременно детерминантом и функцией смысла жизни личности. Мы можем сделать вывод, что смыслоразностные ценности личности предопределены его смыслом жизни, который выступает результатом формирования мировоззрения личности. Мировоззрение включает в себя взгляды, убеждения и принципы человека, которые находят отражение в разных аспектах жизни личности. Принципы обуславливают как особенности деятельности и поведения человека, так и его отношения с внешним миром.

Смыслоразностные ориентации служат вектором, с помощью которого развивается внутреннее «я» в области обретения смысла жизни

посредством формирования и достижения поставленных личностью целей и гармоничного отношения личности к окружающему её миру.

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

Актуальные трансформации личностных структур обусловлены сложной регуляцией жизнедеятельности субъекта в постоянно изменяющейся действительности. Исследования в рамках теории деятельности не отмечают содержательной модификации смысловых структур [Цит. по: 19, с. 3].

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 [Цит. по: 27, с. 146]. Объективное отношение этих свойств, подчиняющее себе, определяющее деятельность субъекта, и вместе с тем выступающее и возникающее в ней и есть отношение смысла, есть смысл. По А.Н. Леонтьеву, ««развитие смыслов» – это продукт развития мотивов деятельности, развитие же мотивов деятельности определяется развитием реальных отношений человека к миру, обусловленных объективно историческими условиями его жизни» [Цит. по: 27, с. 146].

Анализируя работы А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьев определяет «три аспекта рассмотрения смысла: структурный, генетический и функциональный. Структурный аспект подразумевает изучение места личностного смысла в структуре деятельности, сознания и личности. Генетический анализ показывает представление о порождении,

формировании и изменении смысла. Функциональный аспект отражает представление о месте и роли смысла в деятельности и среди других психических процессов» [ Цит. по: 28, с.139].

Д. А. Леонтьев, определяя центральной способностью к осознанию смысла жизни, выделяет два уровня составляющих смысла жизни. Первый уровень – смысложизненные ориентации, включающие в себя цели в жизни (переживание индивидом онтологической значимости жизни) и удовлетворенность собственной жизнью. Второй уровень включает в себя локус контроля – (интернальный). Локус контроля заключается в уверенности личности в том, что она способна влиять на свою жизнь, управлять своей жизнью. Смысложизненные ориентации заключаются в трёх составляющих: целью (отражает будущее человека, соотносимое с процессом постановкой и реализацией целей), процессом (заключаются в эмоциональной насыщенности жизни личности и происходит в данный момент), результатом (удовлетворенность человека прошлым).

Наиболее полно проблема ценностей и ценностных ориентаций представлена в трудах М. Рокича. В исследованиях М. Рокича под ценностными ориентациями понимаются абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определённым объектом или ситуаций, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях [Цит. по: 1, с. 176]. М. Рокич выделяет следующие типы ценностей: терминальные (ценности-цели, конечные цели, выбранные человеком и одобряемые обществом, к которым стремится человек) и инструментальные (ценности-средства, с помощью которых человек реализовывает ценности, представляющие собой, как правила, человеческие качества, значимые для личности) [Цит. по: 6, с. 124].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что смысложизненные ориентации представляют собой совокупность целей, идеалов, убеждений, интересов и других аспектов сознания личности, которые направляют

поведение и личностное развитие. Смысложизненные ориентации, отражают направленность личности к поиску собственного смысла жизни, построения своего жизненного пути. Они представляют собой обобщенную структурно-иерархическую и динамическую систему представлений, являющуюся базовым элементом внутренней (диспозиционной) структуры личности, сформированную и закреплённую жизненным опытом индивида в ходе социализации и социальной адаптации на фоне индивидуально-типологических особенностей, и являются, таким образом, субъективными составляющими феномена смысла жизни. С точки зрения Д.А. Леонтьева, у смысловой регуляции жизнедеятельности личности существует собственная иерархия. В неё входит три иерархических уровня, которые содержат в себе шесть видов смысловых структур, каждый из которых является формой жизненных отношений субъекта.

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

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

Смысложизненные ориентации являются отражением наличия или отсутствия в жизни человека значимой цели, интенсивности и яркости жизни человека, а так же степенью удовлетворённости уже достигнутыми результатами

Смысл жизни представляет собой самую первостепенную и приоритетную ценность, которая возникла благодаря осознанному выбору человека, и на выполнение которой человек отдаёт свою жизнь.

Д. А. Леонтьев, определяя центральной способностью к осознанию смысла жизни, выделяет два уровня составляющих смысла жизни. Первый уровень - смысложизненные ориентации, включающие в себя цели в жизни (переживание индивидом онтологической значимости жизни) и удовлетворенность собственной жизнью. Второй уровень включает в себя локус контроля – (интернальный). Локус контроля заключается в уверенности личности в том, что она способна влиять на свою жизнь, управлять своей жизнью. Смысложизненные ориентации заключаются в трёх составляющих: целью (отражает будущее человека, соотносимое с процессом постановкой и реализацией целей), процессом (заключаются в эмоциональной насыщенности жизни личности и происходит в данный момент), результатом (удовлетворенность человека прошлым).

Смысложизненные ценности представляют собой совокупность личностных ценностей, реализация которых является одновременно детерминантом и функцией смысла жизни личности. Мы можем сделать вывод, что смысложизненные ценности личности предопределены его смыслом жизни, который выступает результатом формирования мировоззрения личности.

В исследованиях М. Рокича под ценностными ориентациями понимаются «абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определённым объектом или ситуацией, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях» [Цит. по: 1, с. 176]. М. Рокич выделяет следующие типы ценностей: терминальные (ценности-цели, конечные цели, выбранные человеком и одобряемые обществом, к которым стремится человек) и инструментальные (ценности-средства, с помощью которых человек реализовывает ценности, представляющие собой, как правило, человеческие качества, значимые для личности).

Мировоззрение включает в себя взгляды, убеждения и принципы человека, которые находят отражение в разных аспектах жизни личности.

Принципы обуславливают как особенности деятельности и поведения человека, так и его отношения с внешним миром.

## 1.2 Анализ научной литературы по проблеме формирования смысложизненных ориентаций личности

Одним из сенситивных периодов формирования и развития смысложизненных ориентаций является старший подростковый возраст. Рассматривая данный возраст, мы можем отметить такие его особенности, как стремление к пониманию себя, поиск своего пути, места в жизни. Всё это происходит в рамках формирования Я-концепции и создаёт предпосылки для определения своего жизненного сценария [Цит. по: 16, с. 121]. Как отмечают, Ю.В. Епимахина, Д.В. Тырсиков, в процессе формирования личности ключевыми являются вопросы экзистенциального характера, поиск ответов на них. Всё это происходит в период окончания школы, в это время образуются смысловые структуры личности. Они характеризуется неустойчивостью, вариативностью, ориентацией на значимую группу. Несмотря на проводимые исследования в этой области, нет единой концепции развития смысложизненных ориентаций старших школьников [Цит. по: 16, с.122].

Особенность формирования и развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте заключается в длительности данного процесса, сложности механизмов формирования, и предполагает знания психологических механизмов, составляющих смысло-ценностную структуру личности [Цит. по: 16, с. 124].

Главным условием формирования и развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте является высокий уровень

рефлексии, осознанность к собственной жизни и своему жизненному опыту, произвольное поведение.

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

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

Так же, именно в подростковом возрасте происходит, так называемый, «двойной кризис» - возрастной и социальный. Всё это обуславливает актуальность исследования смысложизненных ориентаций старших подростков.

В процессе исследования смысложизненных ориентаций старших подростков, Г.А. Вайзер выявила положительную динамику представлений обучающихся о целях своего существования. Г.А. Вайзер также говорит о том, что «интенсивное личностное развитие способствует формированию мировоззрения, в частности такой его структуры, как иерархия смыслов жизни» [Цит. по: 8, с.138].

Занимаясь исследованием смысложизненных ориентаций школьников, З.К. Гольшева пришла к выводу, что большой диапазон вариантов смысла жизни, его слабая структура и ситуативность свидетельствует об недостаточной моральной зрелости старшеклассников. Автор считает, что в старшем подростковом возрасте «происходит расхождение «желаемого» и «возможного».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что к старшему подростковому возрасту формируются предпосылки для возникновения психологического новообразования – смысла жизни, который обуславливается процессом развития жизненной цели, формирования

главной жизненной задачи, которая связана с будущим старшего подростка.

Формирование и развитие смысложизненных ориентаций является достаточно сложным и длительным процессом, управление которым напрямую зависит от психологических научных знаний структуры ценностных ориентаций, условий их развития.

Основой изучения формирования и развития смысложизненных ориентаций старших подростков является системный подход. Это обусловлено тем, что он рассматривает данное новообразование как итог взаимодействия человека с миром. Таким образом, ценностные ориентации выражают общую направленность человека на самое важное и значимое для него [Цит. по: 2, с. 22].

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

Границы старшего подросткового возраста в психолого-педагогической литературе принято обозначать с 16 до 17 лет. В этот период времени перед человеком ставятся следующие задачи развития: он должен научиться принимать себя, как внешне, так и внутренне; усвоить гендерные и социальные роли, а так же особенностей поведения, соответствующих им, установить принципиально новые отношений с референтной группой, приобрести эмоциональную независимости от родителей и других значимых взрослых, определиться с будущей профессией, стремиться к социально ответственному поведению, построить собственную систему ценностей после критического анализа ценностей окружающего мира.

Самоопределение является одним из новообразований старшего подросткового возраста и представляет собой результат формирования



собственной позиции к ценностям и нормам, принятым в обществе. Через самоопределение личность приходит к собственному смыслу существования. Самоопределение может быть социальное, профессиональное, нравственное, семейное, религиозное, культурное.

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

Важной задачей данного возраста является формирование ценностных ориентаций. Она выражается в стремлении человека к формированию собственной внутренней позиции, системе оценок, которая может быть применима как к нему, так и к окружающему его обществу.

Так же, очень важное место в формировании личности у старшеклассников занимает рефлексия. Она направлена на познание себя, идентификацию себя с собственным «Я».

Отличительной особенностью рефлексии в старшем подростковом возрасте является желание признания себя в обществе как человека, обладающего значимыми личностными качествами и возможностями.

Для подросткового возраста так же характерны такие новообразования, как самосознание и самооценивание, что связано с необходимостью выработки определенных критериев оценки себя и формирование отношения к себе как личности. Внимание старшего подростка направлено, преимущественно, на познание своего собственного внутреннего мира и осознание того, что он неповторим. Всё это способствует формированию Я-концепции у подростка. Я-концепция определяет дальнейшие модели поведения у подростка, вектор его направленности в жизни, его деятельности, а так же во многом влияет на уровень его социальной адаптации. Я-концепция способствует дальнейшему построению поведения молодого человека. Таким образом, позитивная Я-концепция является обязательным условием для развития

личности и высокого уровня его социальной адаптации. Следственно, негативная Я-концепция приводит к снижению самоуважения, и способствует социальной дезадаптации. Именно в этот период, сознание становится объектом самосознания обеспечивает его целостность, а так же способствует стабилизации личности. По мере развития самосознания внимание старшего подростка смещается с внешних сторон личности, на её внутреннюю составляющую. При этом идёт процесс принятия себя и своих особенностей [28, с. 11].

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

Центральным процессом данного возраста, по Э. Эриксону, является формирование личностной идентичности, чувства преемственности,

единства, открытие собственного “Я”. Вот почему старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Для старшего подросткового возраста характерно расхождение между смыслами и ценностями подростка. Это обуславливается тем, что ценности в данном возрасте подвержены влиянию его особенностей – к примеру, к таким ценностям относят общение со сверстниками, а так же профессиональное самоопределение.

В старшем подростковом возрасте так же очень важно формирование самосознания, вырабатывается собственная система оценивания себя и окружающего мира. Старший подросток становится способен всё глубже проникать в свой внутренний мир и осознавать свою индивидуальность. Всё это способствует формированию Я-концепции. Я-концепция служит для выбора модели поведения человека в дальнейшем, определяет степень социальной адаптированности подростка, служит вектором для определения его дальнейшей деятельности. Формирование положительной Я-концепции является необходимым условием для благоприятной социальной адаптации. Негативная Я-концепция же выражается в отсутствии положительного отношения себе, самоуважения, и является причиной низкой социальной адаптации. В период формирования Я-концепции, по мнению Б.Г. Ананьева, возникает самосознание, и завешает процесс формирования характера личности, делает его целостным и стабильным. Этот процесс характеризуется тем, что подросток начинает фиксировать своё внимание не столь на внешней стороне своей личности, сколько на внутренней. Всё это ведёт к росту самоопределения личности. Так же в старшем подростковом уровне формируется личностная идентичность, которая представляет собой «раскрытие себя», осознание чувства преемственности к чему-либо, осознание что-то нового касательно своей личности. Это так же является новообразованием для ставшего подросткового возраста [10, с. 24].

Формирования самосознания в подростковом возрасте тесно связано с представлением и чувством времени – подросток осознаёт своё прошлое и будущее, что может вызвать у него чувство скоротечности времени и неопределенность будущего. Однако, с развитием самоопределения, всё больше укрепляется ощущение стабильности и некой определенности – формируется локус контроля. С его помощью личность осознаёт степень ответственности за свою жизнь, и то, что в её силах управлять ею. Личностная единичность основывается на осознании и принятии времени – «Я» состоит из прошлого, и устремлено в будущее, при этом принимая значимые решения и прокладывая свой жизненный путь. Поиск личностной идентичности, таким образом, является главной задачей взросления. Главным конфликтным фактором является согласование собственных чувств, мыслей и переживаний, чувств других и общественных норм [Там же, с. 25].

В результате формирования своего «Я» возникает пересмотр уже существующих ценностей (обусловленных влиянием семьи) на ценности референтной группы, что сопровождается неким конфликтом или подростковом бунтом. Итогом является принятие культурных норм и ценностей, свойственных значимому окружению, постепенно уходит эгоцентризм, появляются взаимные моральные обязанности между человеком и обществом, характер целей начинает выступать как более социальный [68, с.135].

Подводя итоги, мы можем сделать вывод, что отличительной особенностью формирования смысложизненных ориентаций старших подростков является сенситивность данного возрастного периода для процесса формирования смысложизненных ориентаций. Для старшего подростка характерно стремление к пониманию себя, поиск своего пути, места в жизни. Всё это происходит в рамках формирования Я-концепции и создаёт предпосылки для определения своего жизненного сценария.

В старшем подростковом возрасте так же очень важно формирование самосознания, вырабатывается собственная система оценивания себя и окружающего мира. Старший подросток становится способен всё глубже проникать в свой внутренний мир и осознавать свою индивидуальность. Всё это способствует формированию Я-концепции. Для подросткового возраста так же характерны такие новообразования, как самосознание и самооценивание, что связано с необходимостью выработки определенных критериев оценки себя и формирование отношения к себе как личности. Внимание старшего подростка направлено, преимущественно, на познание своего собственного внутреннего мира и осознание того, что он неповторим. Всё это способствует формированию Я-концепции у подростка. Я-концепция определяет дальнейшие модели поведения у подростка, вектор его направленности в жизни, его деятельности, а так же во многом влияет на уровень его социальной адаптации.

Главным условием формирования и развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте является высокий уровень рефлексии, осознанность к собственной жизни и своему жизненному опыту, произвольное поведение. Рефлексия, в данном возрасте, направлена на познание себя, идентификацию себя с собственным «Я».

Формирования самосознания в подростковом возрасте тесно связано с представлением и чувством времени – подросток осознаёт своё прошлое и будущее, что может вызвать у него чувство скоротечности времени и неопределенность будущего. Однако, с развитием самоопределения, всё больше укрепляется ощущение стабильности и некой определенности – формируется локус контроля. С его помощью личность осознаёт степень ответственности за свою жизнь, и то, что в её силах управлять ею. Личностная единичность основывается на осознании и принятии времени – «Я» состоит из прошлого, и устремлено в будущее, при этом принимая значимые решения и прокладывая свой жизненный путь. Поиск личностной идентичности, таким образом, является главной задачей

взросления. Главным конфликтным фактором является согласование собственных чувств, мыслей и переживаний, чувств других и общественных норм.

Для старшего подросткового возраста характерно расхождение между смыслами и ценностями. Смысложизненные ориентации зависят от выбора профессии. Ценности подвержены влиянию возраста.

### 1.3 Модель управления процессом формирования смысложизненных старших подростков

«Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности. Если происходит морфологическое, физиологическое, психическое изменение, то употребляется термин развитие, если нравственное и духовное – термин формирование» [Цит. по: 54, с. 798].

Для изучения проблемы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков нам необходим исследовательский метод и механизм познания – моделирование. Это обусловлено тем, что целью моделирования является проверка истинности наших знаний, умений, навыков, отношений. Моделирование представляет собой метод и средство отображения реальных процессов и явлений путём создания моделей. Мы можем выделить следующие этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение и обновление модели.

Определим понятие модели. «Моделями считаются искусственно созданные объекты, по своим определённым характеристикам сходные с реальными объектами, подлежащими изучению. В самом общем виде метод моделирования понимается как создание идеальной, с точки зрения

научных данных, модели организации и условий функционирования какого-либо процесса или какой-либо ее части» [Цит. по: 38,с.124].

Сказанное является основанием для построения модели развития смысложизненных ориентаций у старших подростков. В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности. «Процесс построения модели основан на реализации одной из ее функций – абстрагирования, а сама модель выступает в качестве средства движения познания по двуединому пути от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании, и от конкретной действительности к абстрактному отображению» [Цит. по: 3,с.124]. Перспективное планирование проводится в соответствии с технологией «дерева целей». Дерево целей – граф, схема, отражающая структуру многошагового процесса достижения генеральной цели. Ветви дерева отображают различные задачи, а узлы – состояния, результаты, которые достигаются в результате решения задач [Цит. по: 14,с. 48].

Реализация «дерева целей» осуществляется посредством разработки, апробации психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Дерево целей представлено на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность управления формированием смысложизненных ориентаций старших подростков.

1. Изучить теоретические предпосылки управления процессом формирования смысложизненных ориентаций.

1.1 Проанализировать понятие «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе.

1.2 Рассмотреть особенности формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.3 Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2. Организовать исследование смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.1 Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Составить характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

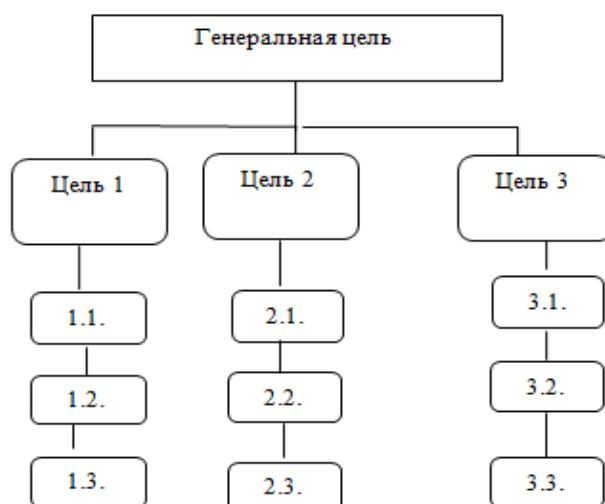
3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

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

3.2 Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3 Разработать рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

3.4 Разработать технологическую карту внедрения результатов опытно - экспериментального исследования программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.





## Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования управления формированием смыслоразностных ориентаций старших подростков

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

На основе «дерева целей» составлена модель формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков.

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

На основании вышеперечисленного была составлена теоретическая модель формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков. Она представлена на рисунке 2.

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

1. Теоретический блок. Изучить теоретические предпосылки управления процессом формирования смыслоразностных ориентаций, проанализировать понятие «смыслоразностные ориентации» в психолого-педагогической литературе, рассмотреть особенности формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков, теоретически

обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

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

3. Формирующий блок. Формировать систему знаний о смысложизненных ориентациях у старших подростков. Способствовать формированию личностной ориентации у старших подростков.

4. Аналитический блок. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования. Составить рекомендации педагогам по управлению формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Повысить уровень сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков посредством психолого-педагогической коррекции когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов.

Разработанная нами модель является смешанной – структурно-функциональной. Это обуславливается тем, что, с одной стороны, её структурные компоненты направлены на раскрытие организации работы, а с другой отображают процесс формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

В модели фигурируют структурные компоненты смысложизненных ориентаций, на которых в разработанной нами психолого-педагогической программе идёт воздействие. Мы можем выделить когнитивный, рефлексивный и поведенческий компонент смысложизненных ориентаций старших подростков.

Когнитивный компонент отражает теоретическое представление о смысложизненных ориентациях, их особенностях, структуре и иерархии. Рефлексивный компонент отвечает за формирование самопонимания, самопознания, саморегуляции и самооценки. Это нужно для осознания своих особенностей, способностей и возможностей для дальнейшего

построения своего жизненного пути. Поведенческий компонент ответственен за реализацию ценностных отношений в поведении старшего подростка, связан с переоценкой ценностей, перестройке взаимоотношений личности с миром и обществом. Он направлен на формирование гибкости в поведении, самоуважение и самопринятие, осознание своих особенностей и сохранение индивидуальности и гибкость в социальных контактах. Воздействие на все компоненты жизненных ориентаций способствуют их качественному формированию. Это и отражено в психолого-педагогической программе.

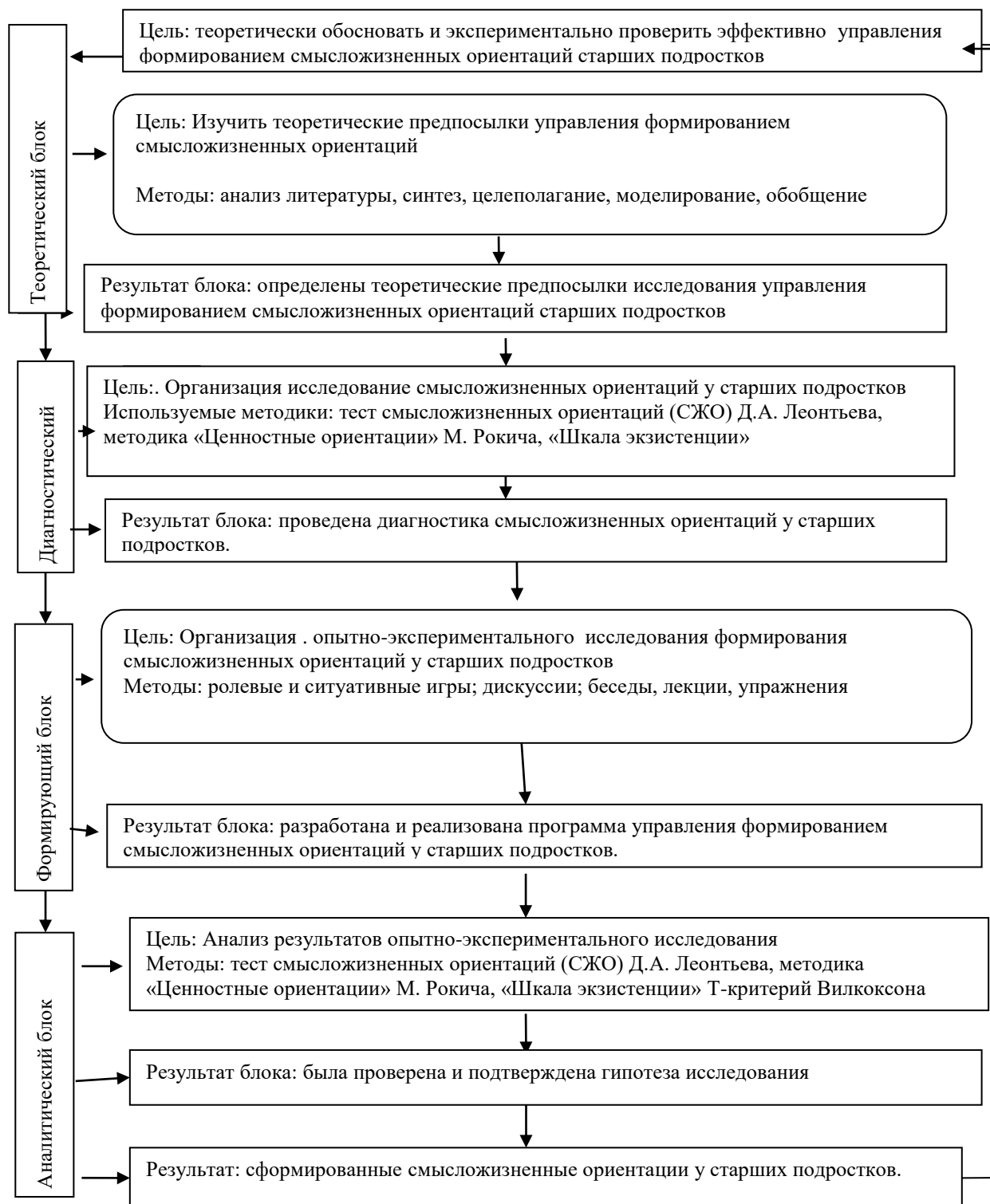


Рисунок 2 - Модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Таким образом, была разработана модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, которая состоит из четырёх блоков: теоретического, диагностического, практического и аналитического, а так же включает в себя три взаимосвязанных и взаимообусловленных компонента смысложизненных ориентаций: когнитивный, рефлексивный и поведенческий. Когнитивный компонент отражает теоретическое представление о смысложизненных ориентациях, их особенностях, структуре и иерархии.

Рефлексивный компонент отвечает за формирование самопонимания, самопознания, саморегуляции и самооценки. Это нужно для осознания своих особенностей, способностей и возможностей для дальнейшего построения своего жизненного пути. Поведенческий компонент ответственен за реализацию ценностных отношений в поведении старшего подростка, связан с переоценкой ценностей, перестройке взаимоотношений личности с миром и обществом. Он направлен на формирование гибкости в поведении, самоуважение и самопринятие, осознание своих особенностей и сохранение индивидуальности и гибкость в социальных контактах. Воздействие на все компоненты жизненных ориентаций способствуют их качественному формированию. Это и отражено в психолого-педагогической программе.

#### Выводы по главе 1

Проблема управления формированием смысложизненных ориентаций является одной из актуальных психолого-педагогических проблем, сопряжена с поиском ответов на вопросы о сущности смысла жизни, ценностных ориентаций, смыслообразования. Возникая и развиваясь, смысложизненные ориентации обладают особенностями, связанными с возрастом субъекта, условиями его жизнедеятельности, формирования личности, профессионального становления.

Смысложизненные ориентации представляют собой совокупность целей, идеалов, убеждений, интересов и других аспектов сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие. Смысложизненные ориентации, отражают направленность личности к поиску собственного смысла жизни, построения своего жизненного пути. Они представляют собой обобщенную структурно-иерархическую и динамическую систему представлений, являющуюся базовым элементом внутренней (диспозиционной) структуры личности, сформированную и закреплённую жизненным опытом индивида в ходе социализации и социальной адаптации на фоне индивидуально-типологических особенностей, и являются, таким образом, субъективными составляющими феномена смысла жизни. С точки зрения Д.А. Леонтьева, у смысловой регуляции жизнедеятельности личности существует собственная иерархия. В неё входит три иерархических уровня, которые содержат в себе шесть видов смысловых структур, каждый из которых является формой жизненных отношений субъекта.

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

Смысложизненные ориентации рассматриваются в следующих аспектах: это сферы жизни, в которых человек вероятнее всего может обрести собственный смысл жизни; это непосредственная связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека и являются отражением наличия или отсутствия в жизни человека значимой цели, интенсивности и яркости жизни человека, а так же степенью удовлетворённости уже достигнутыми результатами

Смысл жизни представляет собой самую первостепенную и приоритетную ценность, которая возникла благодаря осознанному выбору человека, и на выполнение которой человек отдаёт свою жизнь.

Д. А. Леонтьев, определяя центральной способностью к осознанию смысла жизни, выделяет два уровня составляющих смысла жизни. Первый уровень - смысложизненные ориентации, включающие в себя цели в жизни (переживание индивидом онтологической значимости жизни) и удовлетворенность собственной жизнью. Второй уровень включает в себя локус контроля – (интернальный). Локус контроля заключается в уверенности личности в том, что она способна влиять на свою жизнь, управлять своей жизнью. Смысложизненные ориентации заключаются в трёх составляющих: целью (отражает будущее человека, соотносимое с процессом постановкой и реализацией целей), процессом (заключаются в эмоциональной насыщенности жизни личности и происходит в данный момент), результатом (удовлетворенность человека прошлым).

В исследованиях М. Рокича под ценностными ориентациями понимаются абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определённым объектом или ситуаций, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях. М. Рокич выделяет следующие типы ценностей: терминальные (ценности-цели, конечные цели, выбранные человеком и одобряемые обществом, к которым стремится человек) и инструментальные (ценности-средства, с помощью которых человек реализовывает ценности, представляющие собой, как правило, человеческие качества, значимые для личности) .

Мировоззрение включает в себя взгляды, убеждения и принципы человека, которые находят отражение в разных аспектах жизни личности. Принципы обуславливают как особенности деятельности и поведения человека, так и его отношения с внешним миром.

Отличительной особенностью формирования смысложизненных ориентаций старших подростков является чувствительность данного

возрастного периода для процесса формирования смысложизненных ориентаций. Для старшего подростка характерно стремление к пониманию себя, поиск своего пути, места в жизни. Всё это происходит в рамках формирования Я-концепции и создаёт предпосылки для определения своего жизненного сценария.

Главным условием формирования и развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте является высокий уровень рефлексии, осознанность к собственной жизни и своему жизненному опыту, произвольное поведение. Рефлексия, в данном возрасте, направлена на познание себя, идентификацию себя с собственным «Я».

Формирования самосознания в подростковом возрасте тесно связано с представлением и чувством времени – подросток осознаёт своё прошлое и будущее, что может вызвать у него чувство скоротечности времени и неопределенность будущего. Однако, с развитием самоопределения, всё больше укрепляется ощущение стабильности и некой определенности – формируется локус контроля. С его помощью личность осознаёт степень ответственности за свою жизнь, и то, что в её силах управлять ею. Личностная единичность основывается на осознании и принятии времени – «Я» состоит из прошлого, и устремлено в будущее, при этом принимая значимые решения и прокладывая свой жизненный путь. Поиск личностной идентичности, таким образом, является главной задачей взросления. Главным конфликтным фактором является согласование собственных чувств, мыслей и переживаний, чувств других и общественных норм.

Для старшего подросткового возраста характерно расхождение между смыслами и ценностями. Смысложизненные ориентации зависят от выбора профессии. Ценности подвержены влиянию возраста.

В ходе исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков была разработана модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, которая состоит из



четырёх блоков: теоретического, диагностического, практического и аналитического, а так же включает в себя три взаимосвязанных и взаимообусловленных компонента смысложизненных ориентаций: когнитивный, рефлексивный и поведенческий. Когнитивный компонент отражает теоретическое представление о смысложизненных ориентациях, их особенностях, структуре и иерархии. Рефлексивный компонент отвечает за формирование самопонимания, самопознания, саморегуляции и самооценки. Это нужно для осознания своих особенностей, способностей и возможностей для дальнейшего построения своего жизненного пути. Поведенческий компонент ответственен за реализацию ценностных отношений в поведении старшего подростка, связан с переоценкой ценностей, перестройке взаимоотношений личности с миром и обществом. Он направлен на формирование гибкости в поведении, самоуважение и самопринятие, осознание своих особенностей и сохранение индивидуальности и гибкость в социальных контактах. Воздействие на все компоненты жизненных ориентаций способствуют их качественному формированию. Это и отражено в психолого-педагогической программе.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование управления формированием смысложизненных ориентаций проходило в 4 этапа:

1. Теоретический. Провести теоретическое исследование проблемы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков, проанализировать понятие смысложизненных ориентаций в психолого-педагогической литературе, провести анализ научной литературы по проблеме формирования смысложизненных ориентаций личности. Создать и теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2. Диагностический. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования. Охарактеризовать выборку. Провести диагностику смысложизненных ориентаций у старших подростков и проанализировать результаты исследования.

3. Формирующий. Формировать систему знаний о смысложизненных ориентациях у старших подростков. Способствовать формированию личностной ориентации у старших подростков. Повысить уровень сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков посредством психолого-педагогической программы.

4. Контрольно-обобщающий. Провести повторную диагностику смысложизненных ориентаций у старших подростков. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования. Составить рекомендации педагогам по управлению формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков. Разработать технологическую карту внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы управления

формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

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

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

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

Статистические методы описательной статистики, Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

Под анализом понимается метод, в основе которого лежит процесс разложения предмета на составные части.

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

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

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

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

поверхности общего.

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

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

Эксперимент является одним из основных методов научного познания, и характеризуется активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, который изучает планомерные изменения в поведении объекта. В данном исследовании используется констатирующий и формирующий эксперимент.

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик.

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

Эмпирические – экспериментальный (констатирующий),  
тестирование по методикам:

1. «Тест смысложизненные ориентации Д.А. Леонтьева».
2. «Методика ценностные ориентации Рокича».
3. «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер.

1. Методика "Смысложизненные ориентации" Д.А. Леонтьева.

Цель: определить и выявить уровень смысложизненных ориентаций у старших подростков

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

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

2. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Цель: изучение ценностных ориентаций старших подростков

Под ценностными ориентациями понимаются «абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определённым объектом или ситуаций, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях» [Цит. по: 1,с.176]. М. Рокич выделяет следующие типы ценностей: терминальные (ценности-цели, конечные цели, выбранные человеком и одобряемые обществом, к которым

стремится человек) и инструментальные (ценности-средства, с помощью которых человек реализовывает ценности, представляющие собой, как правила, человеческие качества, значимые для личности) . Основу методики составляет прямое ранжирование списка терминальных и инструментальных ценностях. Предлагаемая методика основана на прямом ранжировании списка ценностей.

### 3. «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер

Шкала экзистенции является психометрическим инструментом, который был разработан в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Тест измеряет степень экзистенциальной исполненности, опираясь на субъективные ощущения испытуемого. «Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает насколько осмысленна жизнь испытуемого, соответствуют ли его решения его личности, согласуются ли они, много ли полезного он делает для себя и для общества, Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни.

ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Итоговый показатель Общей исполненности – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: Самодистанцирование, Самоотрансценденция, Свобода и Ответственность.

В соответствии со способностями личности в ШЭ имеются субшкалы: SD = самодистанцирование

ST = самоотрансценденция

F= свобода V= ответственность

Первые две способности (SD + ST) составляют персональные предпосылки исполненности – фактор личности (P). Вторые две способности (F + V) – экзистенциальное исполнение в связи с теми возможностями, которые представляет ситуация, – фактор экзистенции (E).

В сумме фактор личности и фактор экзистенции дают Общий показатель по тесту – субъективно переживаемую меру исполненности ( $P + E = G$ ).

Субшкала SD измеряет способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому, оценить себя

Субшкала ST измеряет способность ощущать ценности

Самотрансценденция (ST) измеряет способность человека прикасаться к ценностным основаниям мира и воспринимать собственную внутреннюю затронутость в этом чувствовании.

Субшкала F измеряет способность решаться. Свобода (F) охватывает способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходить к персонально обоснованному решению.

Субшкала V измеряет обязательное «пойти на что-то». В связи с ответственностью (V) измеряется способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей.

Показатель P формируется из суммы показателя SD и показателя ST. Показатель P описывает важную характеристику человека, а именно его когнитивную и эмоциональную доступность для себя и для мира.

Показатель E (экзистенциальность) измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь. Показатель E складывается из суммы показателя F и показателя V.

Показатель G – это показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности. G-показатель образуется из суммы показателя P и показателя E. Общий показатель говорит о способности справляться с самим собой и с миром и быть готовым пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями.

Таким образом, методы и методики исследования были выбраны нами в соответствии с поставленными задачами.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в 2020 году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал десятый класс, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет. Из них 19 девочек и 11 мальчиков.

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

Дисциплина на занятиях хорошая, ученики активны, дисциплинированы, работоспособны, открыты и мотивированы к получению новых знаний.

Рассмотрим результаты методики Д. А. Леонтьева «Тест смысложизненных ориентаций». Результаты исследования представлены в приложении 2, таблице 2.1, а так же на рисунке 3.

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



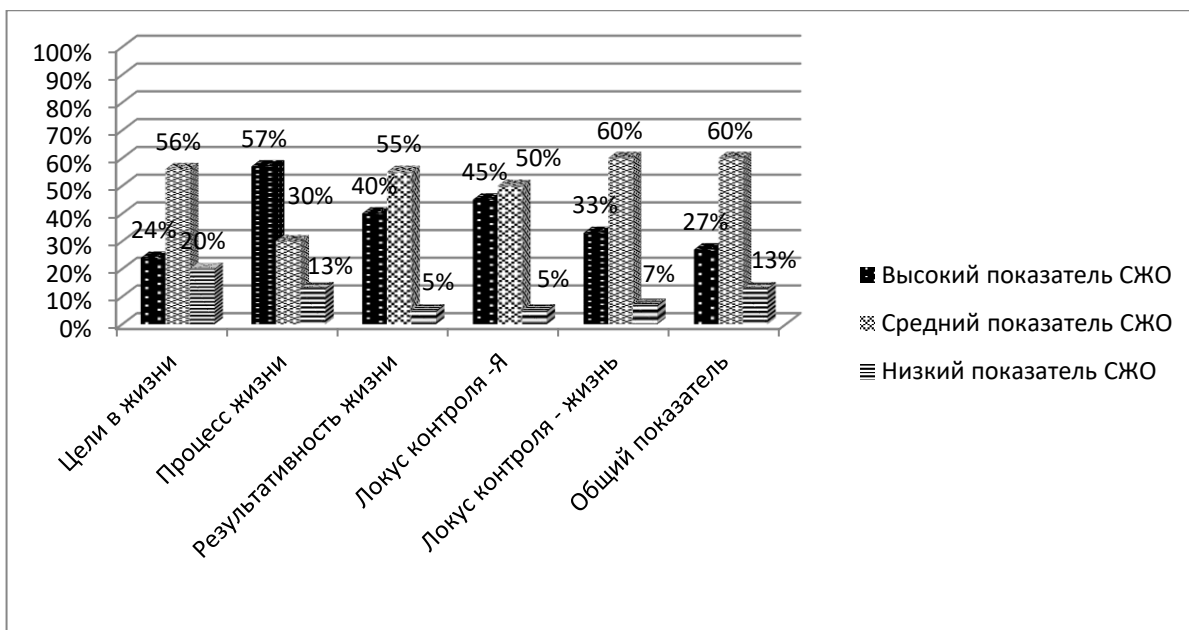


Рисунок 3 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций у старших подростков по методике "Смысложизненные ориентации« Д.А. Леонтьева

Анализ результатов исследования уровня сформированности смысложизненных ориентаций по тесту «СЖО» Д.А.Леонтьева показал, что высокий уровень сформированности смысложизненных ориентаций имеют 27% (8 чел.) школьников, средний уровень 60% (18 чел.) и низкий 13 % (4 чел.). Наличием сформированных целей в жизни обладают 12 человек (24%), удовлетворенными своей жизнью считают себя 17 человек (57%), результативной свою жизнь считает 12 человек (40%), представление о себе как о сильной и независимой личности имеют 30 человек (45%), уверены в том, что они могут контролировать свою жизнь 10 (33%) человек.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в испытуемый группе преобладает средний уровень развития целей в жизни, что характеризуется растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Так же, в группе есть 24%, которыми обладают высокими показателями по

данной шкале, что говорит об их целеустремленности, владением процесса целеполагания. Низкий показатель имеется у 20 %, у которых еще пока не сформированы цели в жизни. Для низкого показателя характерно жить сегодняшним, либо вчерашним днём.

По субшкале «Процесс жизни» преобладает высокий показатель, что означает, что у большинства испытуемых эмоционально насыщенная жизнь, которой они довольны. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемые сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Преобладающий высокий показатель характерен лишь для этой субшкалы, что говорит о том, что для большинства данной группы важно жить сегодняшним днем и наслаждаться своей жизнью. Средний показатель у 30% испытуемых говорит о том, что для них характерен растущий показатель. Вероятно, что для испытуемых со средним показателем характерна жизнь, которая их вполне устраивает, однако, она протекает спонтанно, без особой осмысленности. Низкий уровень характерен для 13% испытуемых, что говорит о неудовлетворенности испытуемых своей жизнью.

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

По субшкале «Локус контроля – Я» преобладает средний показатель, он характерен для 50% испытуемых. Высокий показатель в группе выражен чуть меньше, чем средний – он характерен для 45% испытуемых. Высокий показатель соответствует о том, что испытуемые позиционируют себя себе как сильную личность, которая обладает достаточной свободой

выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкий уровень характерен для 5% испытуемых, что говорит о неверии испытуемых в свои силы контролировать события собственной жизни.

По субшкале «Локус контроля – Жизнь» преобладает средний показатель. Это субшкала отражает отношение испытуемых контролю над собственной жизнью – способны ли они осуществлять над ней контроль, или жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Средний показатель характерен для 60% испытуемых. Высокий показатель выражен у 33% испытуемых, низкий у 7%. Низкий показатель говорит о том, что испытуемые расценивают свою жизнь как неподвластную контролю.

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

На констатирующем этапе эксперимента использовалась методика изучения ценностных ориентаций (шкала М. Рокича). Подросткам было предложено проранжировать два списка ценностей по степени жизненной важности для каждого из них. Изучались ценности терминальные и инструментальные. Результаты методики представлены на рисунке 4 и рисунке 5.

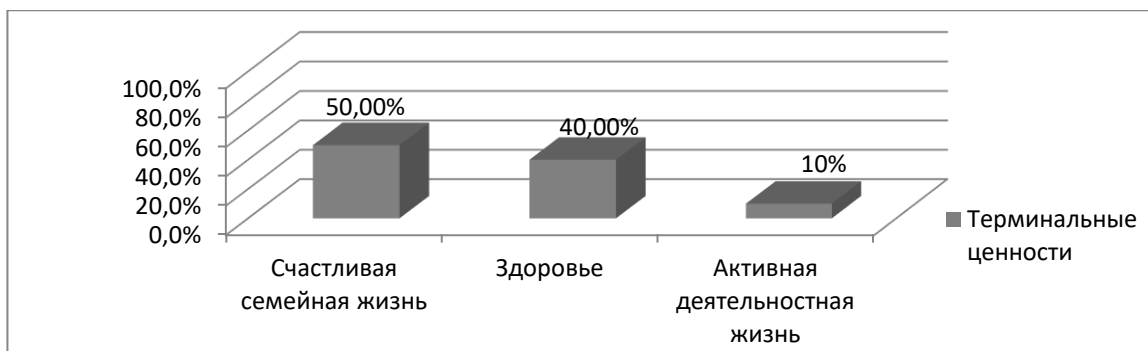


Рисунок 4 – Результаты исследования терминальных ценностей у старших подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

В ценностях-целях (терминальных ценностях) первые три места занимают «счастливая семейная жизнь» 50% (15 человек), «здоровье» 40% (12 чел.) «активная деятельностная жизнь» 10% (3 человека). Счастливая семейная жизнь как ценность занимает первое место.

Таким образом, половина испытуемых к самым приоритетным ценностям относят семейные, нацелены на создание семьи в будущем. Для них важны гармоничные внутрисемейные отношения, любовь, поддержка, доверие среди членов семьи. Многие из испытуемых в будущем хотели бы детей. Здоровье так же является значимой ценностью среди испытуемых. Для них характерно поддерживать здоровый образ жизни. Активная деятельностная жизнь так же является одной из наиболее предпочитаемых ценностей в группе. Она связана как с настоящей жизнью испытуемых, которая насыщена событиями, мероприятиями и в школьной, и во внешкольной жизни, так и с планами и целями учащихся на будущее. Большинство учащихся активны и инициативны, их жизнь насыщена и продуктивна, и, в дальнейшем, они намерены реализовывать себя подобным образом.

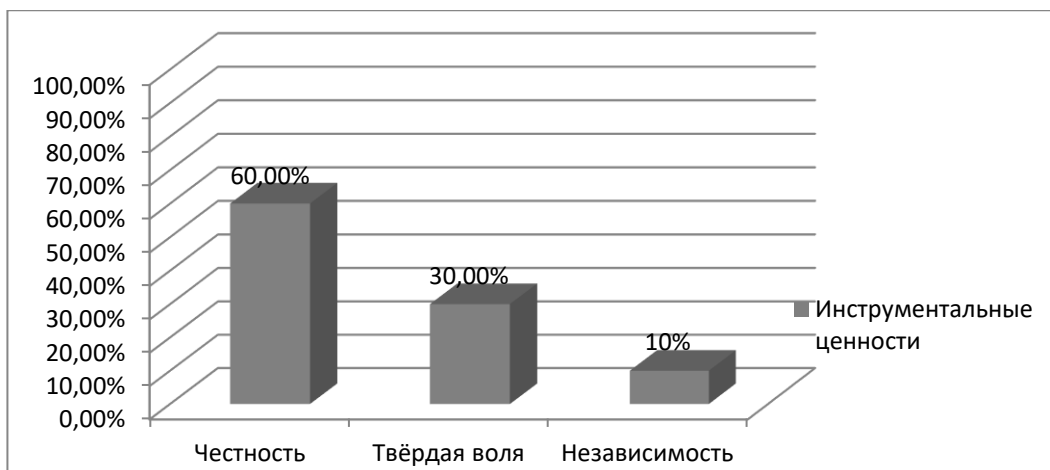


Рисунок 5 – Результаты исследования инструментальных ценностей у старших подростков по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

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

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

Твердая воля так же является одной из наиболее приоритетных ценностей. Она представляет собой способность человека контролировать и управлять собственным поведением, преодолевать препятствия (как

внешние, так и внутренние) для достижения собственных целей. Волевое усилие предполагает подавление побуждений и желаний, мешающих, отвлекающих от реализации поставленных задач. Она ценна в личностном развитии, а так же в профессиональной сфере. Способность преодолевать препятствия очень важны для достижения личных и профессиональных целей, и является эффективным качеством для карьерного роста, что приоритетно для респондентов группы.

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

Это говорит о том, что большинство учащихся ориентируются на стандартные общественные ценности, как терминальные, так и на инструментальные. Преобладание среднего развития смысложизненных ориентаций, выявленных при обработке методики СЖО и стандартизированных ценностях в методике Рокича, может свидетельствовать о том, что на формирование смысложизненных ориентаций у учащихся в большой степени повлияло общество и стандартные для него ценности. Так как формирование смысложизненных ориентаций в этом возрасте только начинает свой путь, учащиеся ориентируются на предложенные, а не на индивидуальные ценности, которые осознаются в процессе развития СЖО. Так же, надо отметить, что как в выборе и терминальных ценностей, так и в выборе инструментальных ценностей, преобладали те ценности, которые ориентированы на внешнюю реализацию, а не на личностный рост. Наименее популярными были

позиции, связанные с окружающим миром личности. Это может быть связано с особенностями возраста учащихся, для которых приоритетнее всего сейчас реализовать себя в профессиональном плане, найти свое место в обществе.

Рассмотрим результаты диагностики по методике «Шкала экзистенции». Они представлены на рисунке 6.

По результатам методики «Шкала экзистенции» было выявлено, что 27% (8 человек) учащихся имеют высокий уровень по шкале «Самодистанцирование», что говорит об их умении дистанцироваться от себя, посмотреть на свою личность со стороны, и не ставить свои потребности и желания в приоритет. 50% (15 человек) по этой шкале имеют растущий показатель, что свидетельствует об улучшении способности восприятия и ясности по отношению к текущим ситуациям, в ходе которых увеличивается дистанция по отношению к себе. Низкий показатель свойственен 23% (7 человек). Низкий показатель может говорить о полном отсутствии дистанции по отношению к себе.

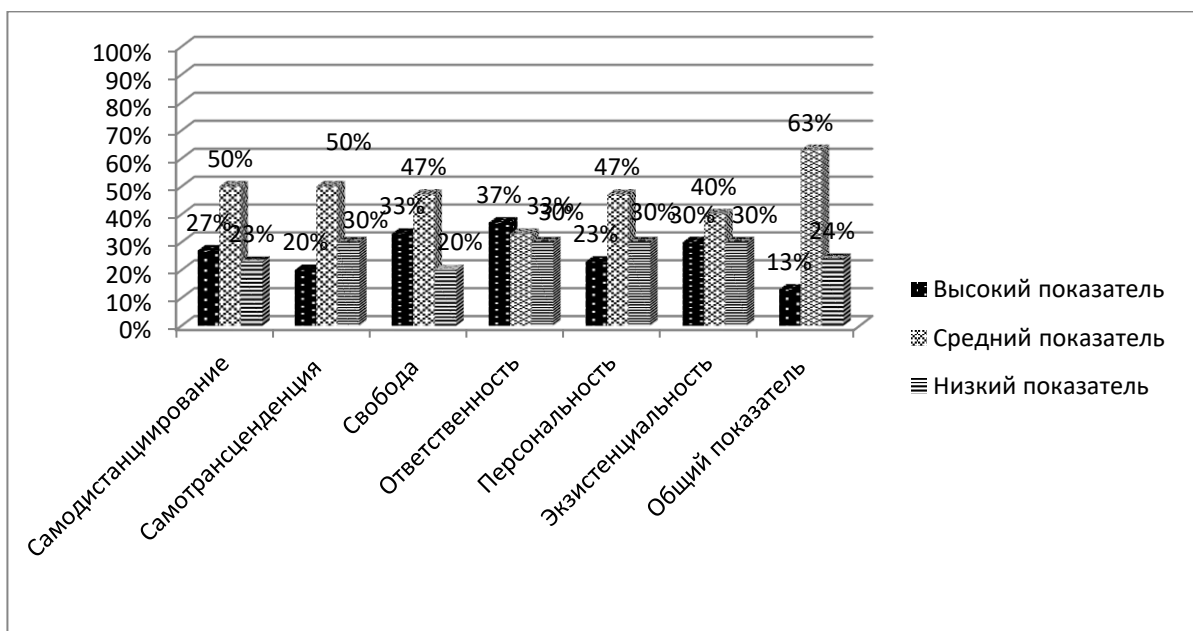


Рисунок 6 – Результаты исследования экзистенциальной исполненности у старших подростков по методике «Шкала экзистенции»

Высокий уровень по шкале «Самотрансценденция» характерен для 20% (6 человек) учащихся, что означает полное доверия учащихся к своим чувствам, сопереживать другим людям, интуитивно решать ситуации. Они полностью открыты своей внутренней эмоциональности. Для 50 % (15 человек) характерен растущий показатель – их внутренний мир обогащается, совершенствуется способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться. Низкий уровень у 30% (9 человек), что говорит об низком чувственном диапазоне, скудными отношениями с миром и людьми.

По шкале «Свобода» 33% (10 человек) имеют высокий показатель, что может свидетельствовать о хорошо развитой способности к разным реальным путям решения ситуации, созданию иерархии действий по ценности, и, в результате, приходиться к персонально обоснованному решению. Так же у людей с высоким показателем по данной шкале имеется склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и отвращением к постоянным отношениям. Растущий показатель наблюдается у 47% (14 человек), это означает, что у них растет ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения, низкий же показатель характерен для 20% (6 человек) Низкий показатель означает неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях.

Высокий показатель по шкале «Ответственность» наблюдается у 37% (11 человек). Учащиеся с таким показателям доводят до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Растущий показатель выявлен у 33% (10 человек) - ответственность и включенность у них растут, они больше затронуты соотношением с жизнью и придерживается обязательного, заботливого обхождения с ней. 30% (9 человек) имеют низкий показатель, что означает, что учащиеся с низким показателем не чувствует персональной включенности в жизнь.



23% (7 человек) имеют высокий показатель в шкале «Персональность», что говорит о высокой чувствительности (хотя внешне это часто не бывает заметно сразу). Преобладает импрессионистский стиль восприятия, реактивность при воздействии событий на органы чувств и на внешнюю жизнь. Растущий показатель у 47% (14 человек) говорит о том, что у учащихся увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Низкий показатель, выявленный у 30% (8 человек) указывает на закрытость человека. Он либо занят собой вследствие продолжительных душевных нагрузок, проблем или личностного расстройства, либо он незрел или уже пережил относительно длительный процесс разрушения личности, нарушивший когнитивные и аффективные аспекты.

Высокий показатель по шкале «Экзистенциальность» наблюдается у 30% (8 человек), что означает, что у учащихся с данным показателем имеется четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру. У 40% (14 человек) выявлен растущий показатель - растет степень решимости и ответственности за жизнь. Низкий показатель характерен для 30% (8 человек), что указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и есть бездействие. На него влияет: неуверенность в принятии решений, неуверенность в «экзистенциальном месте» («мое ли это место?»), необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

Общий показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности. Преобладающим в этом классе стал растущий показатель (63%) (9 человек). У большинства учащихся внутренняя открытость растет, что дает им возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира. Низкий показатель у 24% (7 человек)

указывает на неисполненную экзистенцию, заикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу, нерешительность и стесненность. Высокий показатель наблюдается у 13% (4 человек). Эти учащиеся воспринимают себя как очень открытые, доступные, восприимчивые, решительные, ясные, готовые к действию и имеющие чувство долга люди.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что у учащихся преобладает растущий показатель по всем субшкалам - что свидетельствует об улучшении способности восприятия и ясности по отношению к текущим ситуациям, обогащается внутренний мир, совершенствуется способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться, растет ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения, ответственность и включенность в жизнь, увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Для роста этого показателя необходимо воздействие психолого-педагогической программы, которая направлена на формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков которая представлена в следующем параграфе.

## Выводы по главе 2

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

Исследование проводилось в 2019 году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 53" г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал десятый класс, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет. Из них 19 девочек и 11 мальчиков.

По результатам теста А.Д. Леонтьева «Методика смысложизненных ориентаций» было выявлено, что в испытуемой группе преобладает средний уровень развития целей в жизни, что характеризуется растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Так же, в группе есть 24%, которыми обладают высокими показателями по данной шкале, что говорит об их целеустремленности, владением процесса целеполагания. Низкий показатель имеется у 20 %, у которых еще пока не сформированы цели в жизни. Для низкого показателя характерно жить сегодняшним, либо вчерашним днём.

По субшкале «Процесс жизни» преобладает высокий показатель, что означает, что у большинства испытуемых эмоционально насыщенная жизнь, которой они довольны. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемые сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Преобладающий высокий показатель характерен лишь для этой субшкалы, что говорит о том, что для большинства данной группы важно жить сегодняшним днем и наслаждаться своей жизнью. Средний показатель у 30% испытуемых говорит о том, что для них характерен растущий показатель. Вероятно, что для испытуемых со средним показателем характерна жизнь, которая их вполне устраивает, однако, она протекает спонтанно, без особой осмысленности. Низкий уровень характерен для 13% испытуемых, что говорит о неудовлетворенности испытуемых своей жизнью.

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

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

По субшкале «Локус контроля – Жизнь» преобладает средний показатель. Это субшкала отражает отношение испытуемых контролю над собственной жизнью – способны ли они осуществлять над ней контроль, или жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Средний показатель характерен для 60% испытуемых. Высокий показатель выражен у 33% испытуемых, низкий у 7%. Низкий показатель говорит о том, что испытуемые расценивают свою жизнь как неподвластную контролю.

Как видно из представленных данных, большинство старших подростков имеют средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций. Средний уровень сформированности смысложизненных ориентаций говорит об увеличивающемся показателе, который характеризует развитие смысложизненных ориентаций в данный момент.

Это характеризуется улучшением способности восприятия и ясности в отношении ситуации, обогащением эмоционального внутреннего мира и внутренней способностью чувствовать ценностные основания, ростом ясности и прочности в формировании суждения и нахождении решения, ответственности и включенности, доступностью открытости миру, степенью решимости и ответственности за жизнь.

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

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

По результатам методики «Шкала экзистенции» мы можем сделать вывод о том, что у учащихся преобладает растущий показатель по всем субшкалам - что свидетельствует об улучшении способности восприятия и ясности по отношению к текущим ситуациям, обогащается внутренний мир, совершенствуется способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться, растёт ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения, ответственность и включенность в жизнь, увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Для роста этого показателя необходимо воздействие психолого-педагогической программы, которая направлена на формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков.

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

### 3.1 Психолого-педагогическая программа формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков

Разработанная программа управления формированием смыслоразностных ориентаций у старших подростков ориентирована на обучающихся 16-17 лет состоит из 20 занятий, продолжительность каждого из которых от 1 до 2 часов. Содержание программы включает следующие формы работы: информационный блок (лекции, стендовые доклады, демонстрация видеофильмов); аналитический блок (дискуссии, сочинения); практический (игровые упражнения, моделирование ситуаций).

Цель программы: создание условий для благоприятного формирования смыслоразностных ориентаций у старших подростков. Для достижения цели были выявлены следующие задачи:

1. Формировать систему знаний о смыслоразностных ориентациях у старших подростков.
2. Повысить уровень сформированности смыслоразностных ориентаций старших подростков посредством формирования когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов.
3. Способствовать формированию личностной ориентации у старших подростков.

Все практические занятия имеют единую структуру.

1. Вводная часть практических занятий всегда начинается с обратной связи, направлена на создание положительного настроения участников на работу в группе, атмосферы доверия. Студенты делятся своими впечатлениями о собственных переживаниях, настроении, чувствах.

2. Оглашение цели предстоящей групповой работы.

3. Введение правил и норм группы.

4. Основная часть включает в себя методы, приемы и техники, направленные на реализацию цели практического занятия.

5. Заключительная часть – подведение итогов работы. Осуществляется обратная связь, рефлексия, собственная оценка происходящему, обмен мнениями, интеграция опыта, закрепление позитивного состояния, прощание.

Каждое занятие программы управления формированием смысложизненных ориентаций предполагало наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение на каждом занятии этого ритуала способствует созданию благоприятной психологической и дружелюбной атмосферы, которая позволяет каждому участнику тренинга почувствовать себя непринужденно и спокойно.

2. Разминка. Этот элемент психологического тренинга нужен для того, чтобы эмоционально настроить членов группы на дальнейшую продуктивную работу и активизировать деятельность. Проведение разминки возможно не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Рассматривается как совокупность психотехнических упражнений и психогимнастических игр, которые направлены на достижение основной цели программы и формирование необходимых навыков, приемов необходимых в социуме.

4. Рефлексия. Предполагает смысловую и эмоциональную оценку проведенного занятия участниками группы. Ведущий психологического тренинга должен создать условия, при которых каждый член занятия сможет дать конструктивную обратную связь.

Исходя из того, что программа предполагает проведение лекций, просмотр фильма и групповые дискуссии, необходим свободный кабинет,

наличие доски и проектора. Программа рассчитана на 20 занятий, каждое из которых проводится 2 раза в неделю.

Календарно-тематическое планирование:

«Формирование когнитивного компонента смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии».

Цель – формировать когнитивный компонент смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Занятие 1.

«Я не один в этом мире»

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

Упражнение 1. «Имя».

Цель упражнения: выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к активной работе, к проявлению и появления собственного мнения, проявление базового уровня рефлексии.

Название метода: Игровые методы и групповая дискуссия

Упражнение 2. «Рисование себя».

Цель упражнения: выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к активной работе, к проявлению и появления собственного мнения, проявление базового уровня рефлексии.

Название метода: Игровые методы и групповая дискуссия

Занятие 2.

Лекция на тему: «Феномен смысла жизни в научных исследованиях».

Цель - сформировать понятия о смысле жизни, рассмотреть основные подходы по проблеме в отечественных и зарубежных исследованиях.



Форма проведения: лекция-дискуссия.

Занятие 3.

Лекция на тему: «Психологические составляющие смысла жизни».

Цель - рассмотреть психологические составляющие смысла жизни и его формально-динамические характеристики: « инертность смысла жизни», «масштабы» смысла жизни, динамика и иерархия смыслов.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Занятие 4.

Цель: определение личностных смыслов и ценностей.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Мои ценности».

Групповое обсуждение.

Упражнения:

«Мои ценности».

Цель упражнения: осознание своих ценностей.

Занятие 5

Лекция на тему: «Оптимальный смысл жизни и профессиональная деятельность».

Цель - охарактеризовать различные аспекты оптимального смысла жизни как психологического феномена.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Формирование рефлексивного компонента смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии.

Цель – формировать рефлексивный компонент смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии.

Занятие 6.

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

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Осознание своего места в социуме».

Групповое обсуждение.

Упражнения:

1. «Мои достижения».

Цель упражнения: осознание результативности своей жизни.

2. «Мой жизненный путь».

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

Занятие 7.

Лекция на тему: «Способность к рефлексии, ее роль в формировании смысложизненных ориентаций».

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Занятие 8.

Просмотр видеофильма «Мне не больно».

Домашнее задание - написать сочинение на тему «Смысл моей жизни».

Занятие 9.

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

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Но я – особенный».

Групповое обсуждение.

Упражнения:

1.«В картинной галерее».

Цель упражнения: осознание собственной неповторимости.

2.«50 лет вежливости».

Цель упражнения: развитие рефлексии на уровне «Я – человек».

Занятие 10.

Лекция на тему: « Самоактуализация и поведение человека».

Цель: расширить представления о поведении самоактуализирующейся личности.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Занятие 11.

Цель: формирование активности в саморазвитии.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Жизненный путь человека».

Групповое обсуждение.

Упражнения:

«Прошлое настоящее – будущее».

Цель упражнения: исследование себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем.

Занятие 12.

Формирование поведенческого компонента представлений о смысложизненных ориентациях старших подростков.

Цель: формировать поведенческий компонент представлений о смысложизненных ориентациях старших подростков.

Тема: «Психологическая диагностика смысложизненных ориентаций старших подростков».

План:

1. Диагностическое исследование когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов смысложизненных ориентаций старших подростков.

2. Диагностическое исследование общего показателя осмысленности жизни старших подростков.

Занятие 13.

Упражнения по развитию жизненных целей.

Цель – осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Упражнение «Самопрезентация».

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: тренинговая групповая работа.

Упражнение «Ожидания».

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: тренинговая групповая работа.

Упражнение «Карта будущего».

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: тренинговая групповая работа.

Занятие 14.

Цель: осознание ответственности за свой жизненный путь.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Моя ответственность».

Групповое обсуждение.

Упражнение «Волшебная лавка».

Цель упражнения: осознание ответственности за свой жизненный путь.

Занятие 15.

Цель: осознание участниками своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе.

Упражнение «Алгоритм картины будущего».

Цель: создание стратегического плана жизни и формирование личностной мотивации.

Форма проведения: индивидуальное задание, групповое обсуждение.

Упражнение «Верстовые столбы моего будущего».

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: индивидуальное задание, групповое обсуждение.

#### Занятие 16.

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

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Я готов к преодолению трудностей».

Групповое обсуждение.

Упражнение «Путь к цели».

Цель упражнения: Выбор средств для достижения цели.

#### Занятие 17.

Цель: развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Моё будущее».

Групповое обсуждение.

Упражнение «Кино».

Цель упражнения: формирование представления о себе, как о личности, способной влиять на собственную жизнь, визуализирование целей.

#### Занятие 18.

Цель: осознание достижений и радости преодоления.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Мои достижения».

Групповое обсуждение.

Упражнение «Лестница достижений».

Цель упражнения: осознание достижений, совершенствование техники целеполагания.

#### Занятие 19.

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

Упражнение «Без маски».

Цель: развитие самоуважения, самопринятия, спонтанности, раскрытие творческого потенциала.

Форма проведения: тренинговая групповая работа.

Занятие 20.

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

Упражнение «Чемодан».

Цель: помочь участникам увидеть себя со стороны, сделать выводы.

Форма проведения: тренинговая групповая работа.

Упражнение «Пожелание друг другу».

Цель: обратная связь участников, отреагирование чувств друг к другу.

Форма проведения: тренинговая групповая работа.

Данная программа является необходимым условием для качественного формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, так как именно она способствует развитию растущего показателя, выявленного с помощью исследования и преобладающего среди учеников.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

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

Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика по методикам исследования «Тест смысло-жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, а так же по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Была проведена повторная диагностика по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» Как видно на рисунке 7, в ценностях-целях первое место занимает счастливая семейная жизнь 40% (12 человек), затем здоровье 30% (9 человек). Далее, ценности наибольшего предпочтения – развитие 10% (3 человека), творчество 10% (3 человека), счастье других 10% (3 человека). Развитие в данном случае обозначает позитивные изменения в личности как результат внутренних процессов и внешних воздействий. Для развития характерно то, что это целенаправленная работа. Увеличение показателей СЖО тесно связано с появлением этой ценности – только целенаправленно можно изменить свою жизнь, ставить цели, добиваться результатов, и всё это будет характеризовать развитие личности.

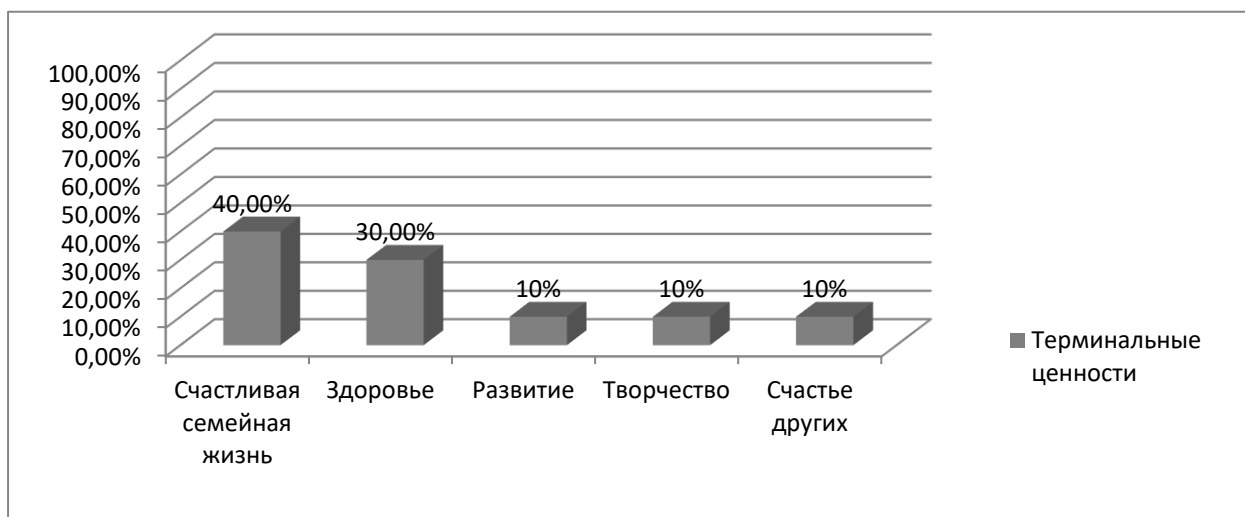


Рисунок 7 – Результаты исследования терминальных ценностей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

Процесс творчества связан с созданием чего-то нового, а не воспроизводством старого. Творческое мышление отличается от процессов

применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением. Появление этого показателя связано с планируемыми результатами психолого-педагогической программы – осознание собственной индивидуальности. Через процесс творчества личность осознает и выражает себя, а так же познает мир. Происходит осмысливание собственной индивидуальности, что важно для смысложизненной направленности личности.

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

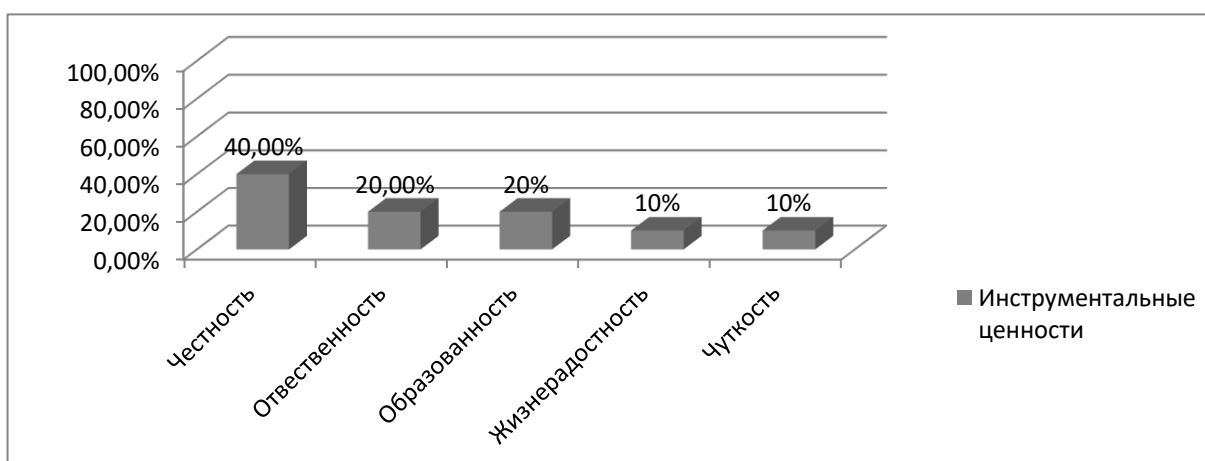


Рисунок 8 – Результаты исследования инструментальных ценностей по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

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



себя), и творчестве (создание чего-то нового, изменение окружающего мира).

Как видно на рисунке 8, в инструментальных ценностях самое приоритетное место занимает честность (40%). Второе место занимают ответственность (20%) и образованность (20%). На третьем месте – жизнерадостность (10%) и чуткость (10%). Честность остается наиболее приоритетной ценностью. В наиболее предпочтительные ценности добавилось такая ценность, как ответственность – учащиеся стали относиться к себе, как к «хозяевам» своей жизни, пришло осознание того, что они управляют своей жизнью и несут ответственность за свои поступки. Так же появились такие ценности, как образованность и жизнерадостность. Первая ценность непосредственно связана с целями в жизни, профессиональной сферой, вторая – с эмоциональной насыщенностью собственной жизни. Это означает прямую взаимосвязь с увеличением значения показателей методики СЖО Леонтьева – «цели в жизни» и «процесс жизни». Более приоритетными стали такие ценности как чуткость - в ходе реализации программы испытуемые изменили отношение не только к собственной жизни, но и к окружающим их миру.

Анализ результатов, представленных на рисунке 9 показал, что после реализации программы в методике СЖО по шкале «Цели в жизни» у учащихся остались два показателя – средний и высокий. Средний показатель является растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и, вследствие реализации программы, могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Высокий показатель характеризуется целеустремленностью учащихся, владения ими процесса целеполагания. Низкий показатель по данной шкале отсутствует. Это свидетельствует о том, что в ходе программы у учащихся были сформированы определенные

навыки процесса целеполагания, которые дали положительную динамику в формировании СЖО.

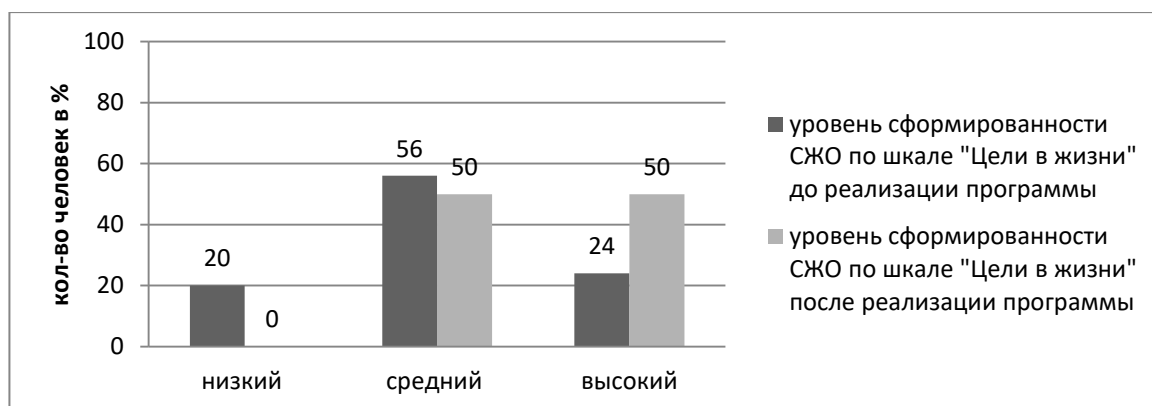


Рисунок 9 – Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Цели в жизни» по тесту смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

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

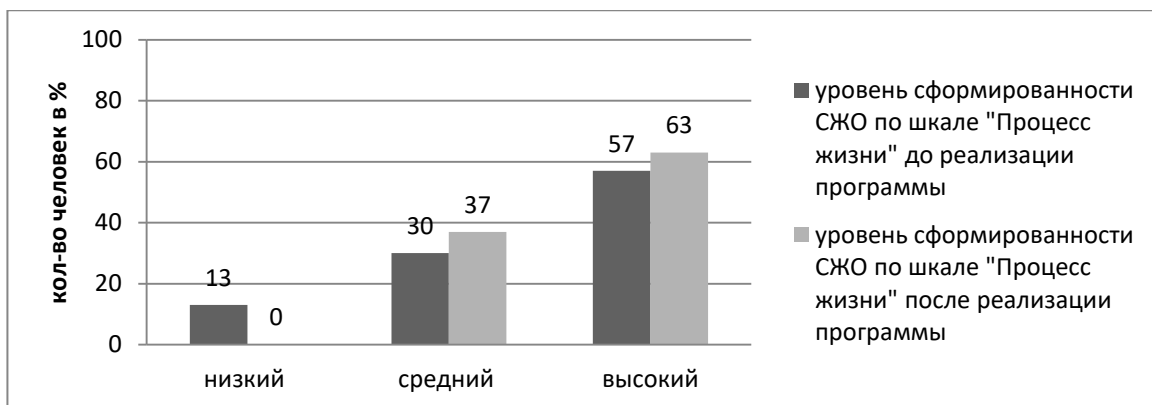


Рисунок 10 – Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» по методике смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

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

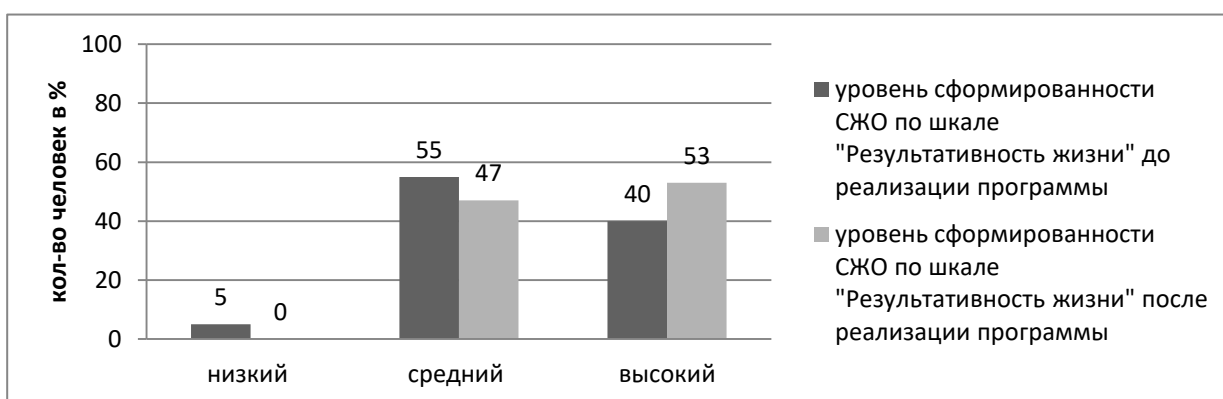


Рисунок 11– Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

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

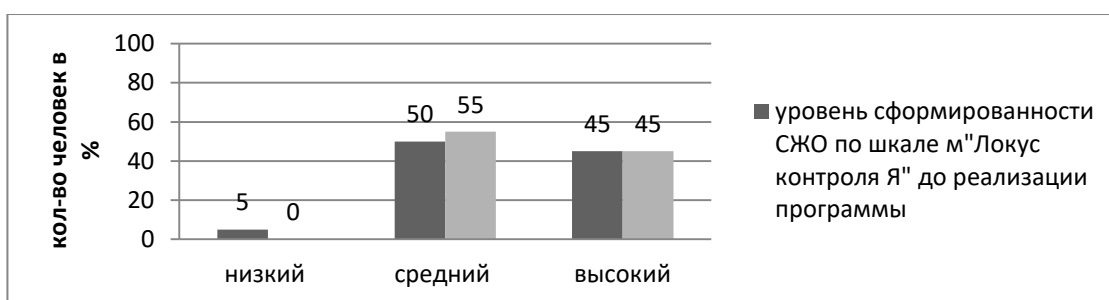


Рисунок 12 – Результаты исследования осмысленности жизни по шкале «Локус контроля Я» по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

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

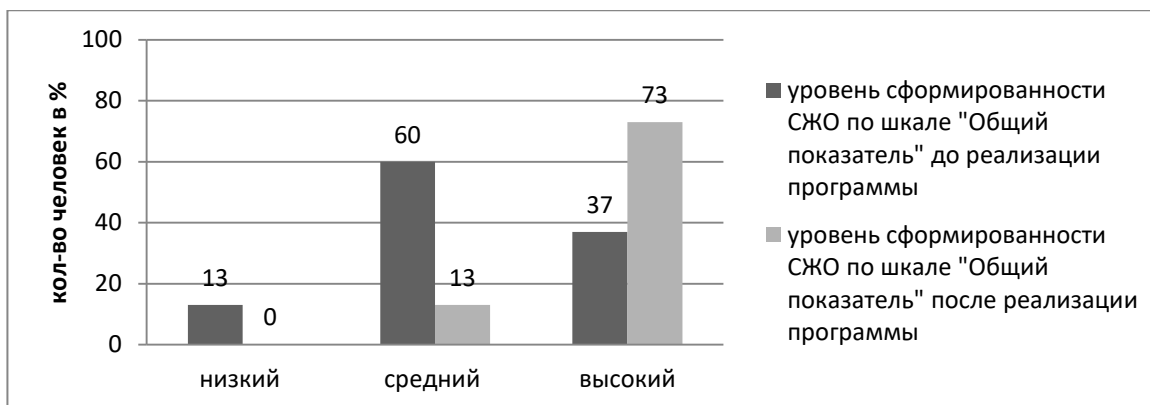


Рисунок 13 – Результаты исследования общего показателя осмысленности жизни по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева до и после реализации программы

Анализ результатов, представленных на рисунке 13. показал, что после реализации программы средний уровень сформированности СЖО уменьшился на 47 %, высокий уровень сформированности СЖО увеличился на 36 %, что свидетельствует об успешной реализации данной программы. Низкий показатель отсутствует. Высокий уровень свидетельствует о том, что учащиеся считают свою жизнь осмысленной, имеют собственные цели и владеют процессом целеполагания, удовлетворены собственной жизнью, уверены в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов.

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

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

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

$$T_{эмп} = 1$$

$$n=30$$

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$$



Рисунок 14 - Ось значимости

$T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p=0,05$ , значит, мы принимаем H1: интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей смысложизненных ориентаций превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей уровня их развития.

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

### 3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков

Формирование и развитие смысложизненных ориентаций старших подростков напрямую зависит от комбинированной работы и психолого-педагогическим воздействием родителей, учителей и психологов.

Вследствие воздействия на компоненты смысложизненных ориентаций увеличивается их уровень, идёт работа с новообразованиями данного возраста, которые очень важны для формирования смысложизненных ориентаций – формированием «Я»-концепции, самоопределения, развития рефлексии, освоением процесса целеполагания и т.д.

Стоит отметить, что в старшем подростковом возрасте человек активно стремится познать себя, свои особенности, как-то себя самоидентифицировать. В этом ему может помочь профессиональная и корректная диагностика, которая проводится педагогом-психологом, и которая направлена на самопознание подростка. Получая «развернутую картину» о себе, подросток размышляет о себе и своём месте в жизни. Педагог курирует этот процесс, помогая в этом – результатом становится формирование индивидуальных ценностей старшего подростка. Очень важен информативный аспект помощи - правильно изложенные знания о формировании смысложизненных ориентаций положат начало качественному, благоприятному формированию ценностей, идеалов и убеждений.

Важным аспектом в формировании и развитии смысложизненных ориентаций является разработка стратегии воспитания, которая включает в себя взаимодействие между учеником с его субъективным внутренним миром и объективным внешним социальным миром. Построение собственной стратегии предполагает выбор технологии, методов и форм воспитания. Воспитание основывается на развивающих формах деятельности и благоприятном взаимодействии участников этого процесса, что очень важно для подростка. Работа должна начинаться с безопасной психологической среды, атмосферы понимания и принятия, хороших отношений в коллективе. Выбирая формы и методы для обучения и воспитания, стоит отметить, что для формирования смысложизненных ориентаций больше всего подходит тренинговая работа, индивидуальные беседы, развивающие упражнения, направленные на формирование того

или иного компонента смысложизненных ориентаций, сюжетно-ролевые игры. Для поставленной задачи очень уместно будет использовать упражнения творческого характера, мотивирующие интерес и раскрывающие потенциал подростка, возможность как-то реализовать себя, при этом осознавая свои особенности, понимая и принимая себя. Развивающие упражнения, как правило, направлены на моделирование ситуаций, которые привели бы к моральному выбору, что является непосредственным механизмом формирования ценностей и установок.

По мнению Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, игровые методы в тренинговой работе способствуют формированию личности. Один из аспектов формирования личности, который очень важен для гармоничного развития в подростковом возрасте – чувство личного достоинства, формирующегося под влиянием заботы, внимания и участия значимого окружения. Это является основой для корректной самооценки и осознанием себя как безусловной ценности. В течении жизни подросток так или иначе сопоставляет это чувство с мерами внешнего мира, его оценкой. Общество так или иначе оценивает способности ученика, его личностные и моральные качества. При этом одна из главных задач при формировании моральных качеств у ученика – сохранение осознания собственной значимости. Это одна из важных потребностей подростка, и важно, чтобы это чувство осталось даже при «оценивании» человека обществом. Поэтому, это является одной из главных воспитательных задач – сохранить чувство собственного достоинства подростка и его мотивацию к деятельности, несмотря на какую-либо оценку его личности, умений способностей и знаний. Это является актуальной задачей для подросткового возраста.

Задачу эту можно решить с помощью создания благоприятных для ученика педагогических условий. Для эффективного формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков выделяют следующие условия:



1. Создание такого ценностного пространства, которое будет способствовать формированию смысложизненных ориентаций.

2. Развитие Я-концепции с помощью актуализации внешних (особенностях педагогического процесса) и внутренних (развитие критического мышления, ценностных установок) личностно-утверждающих ситуаций посредством развития самоопределения, самовыражения, рефлексии.

3. Обеспечение педагогического взаимодействия между педагогом, родителями и учениками, объединение сил и обратной связи при способствованию формированию и развитию смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Большой вклад в формирование и развитие смысложизненных ориентаций у старших подростков вносит семья и её ближайшее окружение. Именно образцы поведения внутрисемейных отношений, ориентация на поведение значимых взрослых, их моральных установок во многом определяет модель поведения подростков, и связанные с ней моральные ценности и установки. Старший подросток устаивает нормы, ценности, модели поведения взрослых. Всё это формирует мировоззрение подростка, вектор его будущего пути, и это необходимо учитывать при работе со смысложизненной сферой подростка.

В процессе формирования и развития смысложизненных ориентаций важно совместное участие педагогов и родителей – именно они должны знакомить подростка с миром ценностей взрослых и обеспечивать все необходимые условия для этого, воздействовать на развитие смысложизненных ориентаций у подростка. Результатом этого может стать планомерное, разностороннее развитие личности подростка. В противном случае ценности подростка будут складываться, основываясь на образцы совершенно другой социальной группы – компании друзей, сверстников, других взрослых, что может неблагоприятно повлиять на мировосприятия подростка, исказить его.

Когда подросток взрослеет, он видит несколько путей усвоения ценностей: путём подражания взрослым и внешним признакам «взрослости»; перенимая типажи поведения, характерных для разных групп (как ведут себя мужчины, как ведут себя женщины); равняясь на «образцы» представителей взрослых людей и его ценности, поведения и особенности деятельности; познавая мир и т.д.

Таким образом, формирование и развитие смысложизненных ориентаций подразумевает построение целей, влияющих на вектор жизненного пути, определяет модель поведения и характер деятельности личности, а так же выстраивает моральные критерии оценок себя и окружающего мира. Процесс формирования и развития смысложизненных ориентаций непосредственно зависит от влияния значимых взрослых, участвующих в процессе воспитания старшего подростка, и, непосредственно, организовывающих развивающую работу, результатом которой является сформированные установки, ценности и смыслы личности. Конечно, нельзя недооценивать непосредственно работу самого подростка, ведь стремление к развитию своей личности может стать началом и самостоятельной его деятельности. Так же на формирование ценностей подростка оказывает влияние его окружение, сверстники. Система ценностей, которая закладывается в старшем подростковом возрасте, непосредственно повлияет на взрослую жизнь. Задача этого возраста – не только принять то, что даст им значимое общество, но и самим научиться работать со смысложизненной сферой и личностно развивать себя, понять вектор своего жизненного пути и следовать ему.

При работе с подростком очень важно учитывать его способности и интересы, ценить его выбор и давать ему некую свободу. Взрослый должен направлять подростка, но не контролировать его и распоряжаться его жизнью – это не только не даст желаемого эффекта, но и может навредить подростку и его внутрисемейным отношениям. Не рекомендуется безосновательно (не учитывая особенности ребенка) дублировать ему свои

ценности, и требовать от него их принятия. Важно помочь ребенку в самопознании, рефлексии, раскрытии себя, и научить формировать собственную систему идеалов и ценностей в соответствии с его особенностями.

Чаще всего навязывание своих идеалов и ценностей родителем ребенку выражаются в убеждениях, что ребенок должен реализовать все несбыточные амбиции взрослого или быть его точной копией. Это мешает подростку найти свой собственный путь, и способствует слабому уровню развития смысложизненных ориентаций.

Очень важный момент касается профориентации – каждая профессия требует особых умений, способностей, навыков, предрасположенности личности к ней. При выборе профессии очень важно знать, что ребенку подойдет она, что это именно то, что он может и хочет. Поэтому давление на ребенка в таких важных вещах неприемлемо – это может способствовать тому, что ребенок не будет удовлетворён своей жизнью, будет чувствовать себя бесполезным, и, если профессия не соответствует его способностям – это сильно повлияет на его отношение к себе, и заставит оценивать его способности ниже, чем они есть, и это никак не поможет ему реализовать себя, полностью лишит мотивации и здоровой самооценки.

Так же нельзя сравнивать успехи ребенка с успехами других детей – это не только не даст нужную мотивацию, но заставит чувствовать ребенка, что он неудачник. Это не правильно и с точки зрения того, что все люди разные, и отличны в своих способностях (не в их уровне, а в их направленности). Поэтому они и достигают успеха в разных сферах (которые ближе им), а не в какой-то определенной, которая, якобы, является гарантом успешности и в полной мере говорит об общем уровне способностях человека.

Ребенок не должен быть способен утвердиться самому, нельзя присваивать его достижения на свой счет и пытаться этим утвердиться

перед другими людьми, ведь подросток выступает в роли отдельной личности, а не некоего трофея.

Важный момент в воспитании заключается в том, что постоянные конфликты между ребенком и родителями могут послужить результатом как испорченной психики ребенка, так и его искаженном мировоззрении касательно некоторых вещей, к примеру – представлениями о внутрисемейных отношениях. Давление на ребенка неприемлемо. Распространённая ошибка родителей – давление на подростка касательно сдачи экзаменов, к примеру. Описывая страшные последствия при неблагоприятном исходе неудачной сдачи родителю не только не удастся активизировать и мотивировать его на удачную сдачу, но и повысить его уровень тревожности, неуверенности в себе, добавит ему страхов, а ведь уверенность в своих силах является первостепенным условием продуктивной и успешной деятельности. Уверенность в себе создаёт условия для выбора своего жизненного пути, в чём очень нуждается старший подросток, входя во взрослую жизнь. Таким образом, учителя и родители должны помогать подростку осваивать ценности мира взрослых, создавать для этого условия, целенаправленно воздействовать на развитие смысложизненных ориентаций.

#### 3.4 Технологическая карта внедрения результатов опытно - экспериментального исследования программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков

Для наиболее эффективной реализации программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков. была разработана технологическая карта внедрения программы формирования в практику.

Технологическая карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение формирующей программы в практику.

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходили в 7 этапов:

1. Этап целеполагания внедрения инновационной технологии по управлению формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

1.1. Поставить цели внедрения программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Содержание: выдвижение и обоснование целей внедрения программы.

Методы: анализ, обобщение литературы.

Формы: работа с научной литературой.

1.3. Разработать модель управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Содержание: разработка модели управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Методы: обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Формы: наблюдение, беседа.

1.4. Разработать этапы внедрения программы.

Содержание: изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

Методы: анализ состояния ситуации формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, анализ программы внедрения, анализ готовности старших подростков к инновационной деятельности по внедрению программы.

Формы: совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения.

1.5. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы.

Содержание: анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков), подготовка методической базы внедрения программы.

Методы: составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности.

Формы: административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения.

2. Этап формирования положительной психологической установки на внедрение программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у старших подростков и заинтересованных субъектов внедрения.

Содержание: формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: обоснование практической значимости внедрения, тренинги, беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы.

Формы: индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы образовательного учреждения, участие в семинарах со смежной тематикой.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения.

Программы у педагогического коллектива образовательного учреждения.

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы.

Методы: беседы, обсуждение, семинары.

Формы: беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность.

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ.

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы.

Методы: методические выставки, семинары, консультации, научно - исследовательская работа, конференции и конгрессы.

Формы: участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки.

2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ.

Содержание: анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения.

Методы: постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития.

Формы: беседы, консультации, самоанализ.

3. Этап изучения предмета внедрения программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (управление формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков).

Содержание: изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ.

Методы: семинары, работа с литературой и информационными источниками.

Формы: фронтальная работа.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ.

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов.

Методы: семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности).

Формы: фронтально и в ходе самообразования.

3.3. Изучить методику внедрения темы программы.

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой.

Методы: семинары, тренинги (целеполагания, внедрения).

Формы: фронтально и в ходе самообразования.

4. Этап опережающее (пробное) освоение предмета внедрения управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение.

Формы: тематические мероприятия, уроки.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

Содержание: изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Метод: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение.

Формы: беседы, консультации, работа психологической службы ОУ.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы.



Содержание: анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы.

Методы: изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка.

Формы: производственное собрание, анализ документации ОУ.

4.4. Проверить методику внедрения программы.

Содержание: работа инициативной группы по новой методике.

Методы: изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики.

Формы: посещение занятий, внеурочные формы работы.

5. Этап фронтального освоения предмета внедрения программы управления формированием смысло-жизненных ориентаций у старших подростков.

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы.

Содержание: анализ работы инициативной группы по внедрению программы.

Методы: сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности).

Формы: педагогический совет.

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Обновление знаний о предмете внедрения.

Содержание: программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Методы: обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ.

Формы: наставничество, консультации, семинар.

5.2. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы.

Содержание: анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ.

Методы: изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ.

Формы: работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ.

5.3. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (программа управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков).

Содержание: фронтальное освоение программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Методы: наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы.

Формы: работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений.

6. Этап совершенствования работы над темой управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: совершенствование знаний и умений по системному подходу.

Методы: наставничество, обмен опытом, корректировка методики.

Формы: конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

Содержание: анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы.

Методы: анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад.

Формы: производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ.

### 6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы.

Содержание: формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы.

Методы: анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа.

Формы: работа психологической службы ОУ, методическая работа.

7. Этап распространения передового опыта освоения внедрения программы управлением формированием смысло-жизненных ориентаций у старших подростков.

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Содержание: изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии.

Методы: наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков.

Формы: стенды, буклеты, внеурочные формы работы.

7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы.

Содержание: обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы.

Методы: наставничество, обмен опытом, консультации, семинары.

Формы: выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ.

Содержание: пропаганда внедрения программы в районе/городе.

Методы: выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность.

Формы: участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах.

Содержание: обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.

Методы: наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность.

Формы: семинары, написание научной работы статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ.

Таким образом, была создана технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования программы управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков.

### Выводы по главе 3

Целью психолого-педагогической программы являлось создание условий для благоприятного формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Задачи программы:

1. Формировать систему знаний о смысложизненных ориентациях у старших подростков.

2. Повысить уровень сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков посредством психолого-педагогической коррекции когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов.

3. Способствовать формированию личностной ориентации у старших подростков.

Данная программа является необходимым условием для качественного формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, так как именно она способствует развитию растущего показателя, выявленного с помощью исследования и преобладающего среди учеников.

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

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

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

положительной динамике, изменении отношения у учащихся к своей жизни.

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

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

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

По общей шкале СЖО после реализации программы средний уровень сформированности СЖО уменьшился на 47 %, высокий уровень сформированности СЖО увеличился на 36 %, низкий показатель

отсутствует, что свидетельствует об успешной реализации данной программы.

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

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

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики СЖО Д.А. Леонтьева. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости и поэтому принимается гипотеза  $H_1$ . Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень развития старших подростков изменился в результате реализации психолого-педагогической программы. Гипотеза исследования доказана. Таким образом, математическая обработка результатов по методике СЖО Д.А. Леонтьева показала изменение в уровне смысложизненных ориентаций у старших подростков. Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков привела к улучшению показателей смысложизненных ориентаций у старших подростков. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема управления формированием смысложизненных ориентаций является одной из актуальных психолого-педагогических проблем, сопряжена с поиском ответов на вопросы о сущности смысла жизни, ценностных ориентаций, смыслообразования. Возникая и развиваясь, смысложизненные ориентации обладают особенностями, связанными с возрастом субъекта, условиями его жизнедеятельности, формирования личности, профессионального становления.

Смысложизненные ориентации представляют собой совокупность целей, идеалов, убеждений, интересов и других аспектов сознания личности, которые направляют поведение и личностное развитие. Смысложизненные ориентации, отражают направленность личности к поиску собственного смысла жизни, построения своего жизненного пути. Они представляют собой обобщенную структурно-иерархическую и динамическую систему представлений, являющуюся базовым элементом внутренней (диспозиционной) структуры личности, сформированную и закреплённую жизненным опытом индивида в ходе социализации и социальной адаптации на фоне индивидуально-типологических особенностей, и являются, таким образом, субъективными составляющими феномена смысла жизни. С точки зрения Д.А. Леонтьева, у смысловой регуляции жизнедеятельности личности существует собственная иерархия. В неё входит три иерархических уровня, которые содержат в себе шесть видов смысловых структур, каждый из которых является формой жизненных отношений субъекта.

Первый иерархический уровень образуют смысловые установки и личностные смыслы в конкретной деятельности. Второй уровень образуют мотивы, смысловые конструкты и диспозиции. Последний

уровень представляет собой те ценности, которые являются смыслообразующими по отношению к остальным структурам.

Смысложизненные ориентации рассматриваются в следующих аспектах: это сферы жизни, в которых человек вероятнее всего может обрести собственный смысл жизни; это непосредственная связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека и являются отражением наличия или отсутствия в жизни человека значимой цели, интенсивности и яркости жизни человека, а так же степенью удовлетворенности уже достигнутыми результатами

Смысл жизни представляет собой самую первостепенную и приоритетную ценность, которая возникла благодаря осознанному выбору человека, и на выполнение которой человек отдаёт свою жизнь.

Д. А. Леонтьев, определяя центральной способностью к осознанию смысла жизни, выделяет два уровня составляющих смысла жизни. Первый уровень - смысложизненные ориентации, включающие в себя цели в жизни (переживание индивидом онтологической значимости жизни) и удовлетворенность собственной жизнью. Второй уровень включает в себя локус контроля – (интернальный). Локус контроля заключается в уверенности личности в том, что она способна влиять на свою жизнь, управлять своей жизнью. Смысложизненные ориентации заключаются в трёх составляющих: целью (отражает будущее человека, соотносимое с процессом постановкой и реализацией целей), процессом (заключаются в эмоциональной насыщенности жизни личности и происходит в данный момент), результатом (удовлетворенность человека прошлым).

В исследованиях М. Рокича под ценностными ориентациями понимаются абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определённым объектом или ситуаций, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях. М. Рокич выделяет следующие типы ценностей: терминальные (ценности-цели, конечные цели, выбранные человеком и одобряемые обществом, к

которым стремится человек) и инструментальные (ценности-средства, с помощью которых человек реализовывает ценности, представляющие собой, как правила, человеческие качества, значимые для личности) .

Мировоззрение включает в себя взгляды, убеждения и принципы человека, которые находят отражение в разных аспектах жизни личности. Принципы обуславливают как особенности деятельности и поведения человека, так и его отношения с внешним миром.

Отличительной особенностью формирования смысложизненных ориентаций старших подростков является сенситивность данного возрастного периода для процесса формирования смысложизненных ориентаций. Для старшего подростка характерно стремление к пониманию себя, поиск своего пути, места в жизни. Всё это происходит в рамках формирования Я-концепции и создаёт предпосылки для определения своего жизненного сценария.

В старшем подростковом возрасте так же очень важно формирование самосознания, вырабатывается собственная система оценивания себя и окружающего мира. Старший подросток становится способен всё глубже проникать в свой внутренний мир и осознавать свою индивидуальность. Всё это способствует формированию Я-концепции. Для подросткового возраста так же характерны такие новообразования, как самосознание и самооценивание, что связано с необходимостью выработки определенных критериев оценки себя и формирование отношения к себе как личности. Внимание старшего подростка направлено, преимущественно, на познание своего собственного внутреннего мира и осознание того, что он неповторим. Всё это способствует формированию Я-концепции у подростка. Я-концепция определяет дальнейшие модели поведения у подростка, вектор его направленности в жизни, его деятельности, а так же во многом влияет на уровень его социальной адаптации.

Главным условием формирования и развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте является высокий уровень

рефлексии, осознанность к собственной жизни и своему жизненному опыту, произвольное поведение. Рефлексия, в данном возрасте, направлена на познание себя, идентификацию себя с собственным «Я».

Формирования самосознания в подростковом возрасте тесно связано с представлением и чувством времени – подросток осознаёт своё прошлое и будущее, что может вызвать у него чувство скоротечности времени и неопределенность будущего. Однако, с развитием самоопределения, всё больше укрепляется ощущение стабильности и некой определенности – формируется локус контроля. С его помощью личность осознаёт степень ответственности за свою жизнь, и то, что в её силах управлять ею. Личностная единичность основывается на осознании и принятии времени – «Я» состоит из прошлого, и устремлено в будущее, при этом принимая значимые решения и прокладывая свой жизненный путь. Поиск личностной идентичности, таким образом, является главной задачей взросления. Главным конфликтным фактором является согласование собственных чувств, мыслей и переживаний, чувств других и общественных норм.

Для старшего подросткового возраста характерно расхождение между смыслами и ценностями. Смысложизненные ориентации зависят от выбора профессии. Ценности подвержены влиянию возраста.

В ходе исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков была разработана модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, которая состоит из четырёх блоков: теоретического, диагностического, практического и аналитического, а так же включает в себя три взаимосвязанных и взаимообусловленных компонента смысложизненных ориентаций: когнитивный, рефлексивный и поведенческий. Когнитивный компонент отражает теоретическое представление о смысложизненных ориентациях, их особенностях, структуре и иерархии. Рефлексивный компонент отвечает за формирование самопонимания, самопознания, саморегуляции

и самооценки. Это нужно для осознания своих особенностей, способностей и возможностей для дальнейшего построения своего жизненного пути. Поведенческий компонент ответственен за реализацию ценностных отношений в поведении старшего подростка, связан с переоценкой ценностей, перестройке взаимоотношений личности с миром и обществом. Он направлен на формирование гибкости в поведении, самоуважение и самопринятие, осознание своих особенностей и сохранение индивидуальности и гибкость в социальных контактах. Воздействие на все компоненты жизненных ориентаций способствуют их качественному формированию. Это и отражено в психолого-педагогической программе.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие теоретические методы исследования: анализ литературы, синтез, целеполагание, моделирование. Так же были использованы эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирование по следующим методикам: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, методика ««Шкала экзистенции»».

Исследование проводилось в 2019 году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №53" г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал десятый класс, численностью 30 человек. Возраст испытуемых – 16-17 лет. Из них 19 девочек и 11 мальчиков.

По результатам теста А.Д. Леонтьева «Методика смысложизненных ориентаций» было выявлено, что в испытуемой группе преобладает средний уровень развития целей в жизни, что характеризуется растущим показателем осмысленности собственной жизни, целеустремленности в ней. Это говорит о том, что испытуемые склонны к целеустремленности, и могут в полной мере работать с этим показателем, реализовывать его, ставить себе цели и добиваться их. Так же, в группе есть 24%, которыми обладают высокими показателями по данной шкале, что говорит об их

целеустремленности, владением процесса целеполагания. Низкий показатель имеется у 20 %, у которых еще пока не сформированы цели в жизни. Для низкого показателя характерно жить сегодняшним, либо вчерашним днём.

По субшкале «Процесс жизни» преобладает высокий показатель, что означает, что у большинства испытуемых эмоционально насыщенная жизнь, которой они довольны. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемые сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Преобладающий высокий показатель характерен лишь для этой субшкалы, что говорит о том, что для большинства данной группы важно жить сегодняшним днем и наслаждаться своей жизнью. Средний показатель у 30% испытуемых говорит о том, что для них характерен растущий показатель. Вероятно, что для испытуемых со средним показателем характерна жизнь, которая их вполне устраивает, однако, она протекает спонтанно, без особой осмысленности. Низкий уровень характерен для 13% испытуемых, что говорит о неудовлетворенности испытуемых своей жизнью.

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

По субшкале «Локус контроля – Я» преобладает средний показатель, он характерен для 50% испытуемых. Высокий показатель в группе выражен чуть меньше, чем средний – он характерен для 45% испытуемых. Высокий показатель соответствует о том, что испытуемые позиционируют себя себе как сильную личность, которая обладает достаточной свободой

выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкий уровень характерен для 5% испытуемых, что говорит о неверии испытуемых в свои силы контролировать события собственной жизни.

По субшкале «Локус контроля – Жизнь» преобладает средний показатель. Это субшкала отражает отношение испытуемых контролю над собственной жизнью – способны ли они осуществлять над ней контроль, или жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Средний показатель характерен для 60% испытуемых. Высокий показатель выражен у 33% испытуемых, низкий у 7%. Низкий показатель говорит о том, что испытуемые расценивают свою жизнь как неподвластную контролю.

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

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

Преобладание среднего развития смысложизненных ориентаций, выявленных при обработке методики СЖО и стандартизированных

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

По результатам методики «Шкала экзистенции» мы можем сделать вывод о том, что у учащихся преобладает растущий показатель по всем субшкалам - что свидетельствует об улучшении способности восприятия и ясности по отношению к текущим ситуациям, обогащается внутренний мир, совершенствуется способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться, растет ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения, ответственность и включенность в жизнь, увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Для роста этого показателя необходимо воздействие психолого-педагогической программы, которая направлена на формирование смысложизненных ориентаций у старших подростков

Для формирования смысложизненных ориентаций старших подростков была разработана психолого-педагогическая программа, целью которой являлось создание условий для благоприятного формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Задачи программы:

1. Формировать систему знаний о смысложизненных ориентациях у старших подростков.
2. Повысить уровень сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков посредством психолого-педагогической коррекции когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов.
3. Способствовать формированию личностной ориентации у старших подростков.



Данная программа является необходимым условием для качественного формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, так как именно она способствует развитию растущего показателя, выявленного с помощью исследования и преобладающего среди учеников.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики СЖО

Д.А. Леонтьева. Эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости и поэтому принимается гипотеза  $H_1$ . Интенсивность сдвигов значима, т.е. уровень развития старших подростков изменился в результате реализации психолого-педагогической программы. Гипотеза исследования доказана. Таким образом, математическая обработка результатов по методике СЖО Д.А. Леонтьева показала изменение в уровне смысложизненных ориентаций у старших подростков. Программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков привела к улучшению показателей смысложизненных ориентаций у старших подростков. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакумова, И. В. Смысловая сфера подростков: особенности развития в условиях включенного обучения [Текст] : монография / И. В. Абакумова, П. Н. Ермаков, Л. В. Косикова. – Москва : Кредо, 2016. – 115 с.
2. Акопов, Г. В. Проблема сознания в российской психологии [Текст] : учебно-методическое пособие / Гарник Акопов ; Рос. акад. образования – Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2004. – 229 с.
3. Андриевская С.В., Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и мотивации аффилиации у молодёжи [Электронный ресурс] / С.В. Андриевская // В сборнике: Научный поиск в современном мире сборник материалов XIII международной научно-практической конференции. НИЦ "Апробация". – 2016. – С. 77-86. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26867534>
4. Аркаева, Н. И. Системный анализ формирования смысложизненных ориентаций студентов-психологов / Н. И. Аркаева // Вестник Орловского государственного университета. Научный журнал. – 2015. – № 5. – С. 277-279.
5. Басимов, М. М. Нелинейная психология в конкретных примерах [Текст] : научно-методическое пособие / М. М. Басимов ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации – Курган : Изд-во Курганский филиал РАНХиГС при Президенте РФ, 2017. – 244 с.
6. Безкровная И.В. Влияние психологического консультирования на становление смысложизненных ориентаций в ранней юности [Электронный ресурс] / Безкровная И.В. // В сборнике: Башкатовские чтения: Психология притеснения и деструктивного поведения, профилактика ксенофобии, экстремизма и национализма в детско-подростковой среде. Материалы пятнадцатой Всероссийской научно-практической конференции посвящённой памяти доктора педагогических

наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова и приуроченной к 70-летию победы в Великой отечественной войне 1941-1945 г. Общий редактор: М.Н. Филиппов. – 2015. – С. 198-201. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23927857>

7. Безкровная, И.В. Направленность личности как основа смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Безкровная, И.В. //Человеческий капитал. – 2015. – № 10-11 (46-47). С. 278-282. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27420997>

8. Безкровная И.В. Формирование смысложизненных ориентаций как внутренней позиции раннего юношеского возраста [Электронный ресурс] / Безкровная И.В. //В сборнике: Актуальные проблемы профессиональной и учебно-профессиональной деятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции: сборник научных статей. редакторы: А.И. Сафронов, А.А. Зуйкова. – 2015. – С. 154-156. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23656270>

9. Белашина Т.В., Шаманаева К.А., Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и учебной мотивации у студентов различных специальностей [Электронный ресурс] / Т.В. Белашина, К.А. Шаманаева // В сборнике: Психология мотивации: прошлое, настоящее, будущее материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию доктора психологических наук, почетного профессора НГПУ В. Г. Леонтьева. – 2015. – С. 81-84. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26860859>

10. Беляева Н.Н. Особенности смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Беляева Н.Н. // В сборнике: Человек в трудной жизненной ситуации материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Научный редактор Н. З. Кайгородова. – 2015. – С. 22-26. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24575632>

11. Бережковская, Е. Л. Психология раннего студенческого возраста [Текст] / Е. Л. Бережковская. – Москва : Проспект, 2015. – 193 с.
12. Бирюкова К.А., Федулова А.Б. Смыслоразностные ориентации современной молодежи (по материалам эмпирического исследования) [Электронный ресурс] / Бирюкова К.А., Федулова А.Б. // В сборнике: Исследование современных проблем общества в контексте социальной работы сборник научных статей студентов и преподавателей кафедры социальной работы. Архангельск, – 2018. – С. 118-126. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25371418>
13. Вайзер, Г.А. Психологические аспекты смысла жизни и «акме» / Г. А. Вайзер // Вопросы психологии. – 2015. – № 4. – С. 110-114.
14. Воловикова, М. И. Психология самоопределения личности и групп: История, современное состояние и тенденции развития [Текст] ; отв. ред. М. И. Воловикова и др. – Москва : Директ-Медиа, 2015. – 172 с.
15. Гафиатулина Н.Х. Смыслоразностные ориентации как компонент самоопределения старших школьников [Электронный ресурс] / Гафиатулина Н.Х. // В сборнике: Инновационный потенциал субъектов образовательного пространства в условиях модернизации образования. Материалы I Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.К. Белоусова. – 2015. – С. 430-434. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23802474>
16. Гогицаева, О. У. Проблемы толерантности в отношении к мигрантам [Текст]: монография / О. У. Гогицаева, В. К. Кочисов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Осетинский государственный университет имени К. Л. Хетагурова". – Ульяновск : Зебра, 2018. – 91 с.
17. Гольцова, А.А. Смыслоразностные ориентации юношей и девушек с разной самооценкой психологического возраста / А.А. Гольцова // Ярославский педагогический вестник. –2015. –№ 4. – С. 189-193.

18. Горьковая И.А., Шмыгарева В.В. Смыслоразностные ориентации у подростков, проживающих в разных макросоциальных условиях [Электронный ресурс] / Горьковая И.А., Шмыгарева В.В. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 42. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23939843>
19. Грибанова Д.Я., Николаев А.Н., Смыслоразностные и ценностные ориентации в оценке возможностей профессиональной самореализации молодежи [Электронный ресурс] / Грибанова Д.Я., Николаев А.Н. // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-5. С. 279-288. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27510025>
20. Грибашина А.А., Уварова М.Ю., Взаимосвязь волевой регуляции и смыслоразностных ориентаций личности в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / А.А. Грибашина, М.Ю. Уварова // В сборнике: Проблемы теории и практики современной психологии Материалы XV ежегодной Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – 2016. – С. 276-279. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26563035>
21. Гулина Н.А., Рогулев А.И. Смыслоразностные ориентации в современной России [Электронный ресурс] / 21. Гулина Н.А., Рогулев А.И. // В сборнике: Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием. Ответственный редактор А.Ю. Нагорнова. – 2015. – С. 121-124. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22894937>
22. Деревянко, Ю. П. Переживание времени [Текст]: учебное пособие / Ю. П. Деревянко ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет". – Белгород : белгу, 2017. – 97 с.



23. Домрачева, С.А. Волонтерская деятельность как условие развития смысложизненных ориентаций современной молодежи [Электронный ресурс] / Домрачева, С.А. // В сборнике: Социально-педагогическое профессиональное образование в глобальном мире: современные приоритеты сборник научных трудов международной научно-практической конференции. Институт социальной педагогики; научный редактор: В.Г. Бочарова. – 2015. – С. 471-478. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26311438>
24. Епимахина, Ю.В. Развитие личностной рефлексии как фактор формирования смысложизненных ориентаций старших школьников [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Епимахина, Ю.В. // Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону. – 2018. – 20 с.
25. Жуков А.В. Изменение смысложизненных ориентаций подростков под влиянием личностного кризиса [Электронный ресурс] / Жуков А.В. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2018. – № 63-2. – С. 77-82. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13921880>
26. Журавлёва, Н. А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н. А. Журавлёва. // Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 334 с.
27. Иванова С.П. Смысложизненные установки и ценностные ориентации молодежи как показатель психологического здоровья личности [Электронный ресурс] / Иванова С.П. // В сборнике: Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика Материалы международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 332-339. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27601354>
28. Иванова А.Д., Шамсутдинова Д.Ф. Социально-психологические проблемы гендерных различий смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Иванова А.Д.,

Шамсутдинова Д.Ф. // В сборнике: Категория "социального" в современной педагогике и психологии материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием. Министерство образования и науки Российской Федерации; Тольяттинский государственный университет; Научно-образовательный центр «Перспектива». – 2016. – С. 156-161. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26171409>

29. Иванченко, Г. В. Профессиональное самоопределение в творческих профессиях: проблемы, возможности, стратегии / Г. В. Иванченко, М. А. Козлова. – Москва : Сообщество проф. социологов, 2016. – 192 с.

30. Ильяева И.А., Чернышев С.А. Сравнительный анализ смысложизненных ориентаций подростков, их родителей и учителей [Электронный ресурс] / Ильяева И.А., Чернышев С.А. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – № 8 (64). – С. 282-288. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11684091>

31. Карпов, А. В. Психология способностей [Текст] : учебное пособие / А. В. Карпов, Е. Ф. Яценко ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Южно-Уральский гос. ун-т, Каф. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2017. – 382 с.

32. Кленова М.А., Социальное самочувствие современной молодежи: ценности и смысложизненные ориентации [Электронный ресурс] / М.А. Кленова // В сборнике: Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 227-232. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26640575>

33. Кляченко П. А. Взаимосвязь социального интеллекта и смысложизненных ориентаций в структуре личностного потенциала учащихся старших классов и студентов организаций среднего

- профессионального образования / П. А. Кляченко, А. А. Скорынин // Вестник Прикамского социального института. – 2017. – № 3. – С. 111–117.
34. Ковтунович М.Г., Когнитивная ориентация личности руководителя и ее взаимосвязь с смысложизненными ориентациями и направленностью личности [Электронный ресурс] / М.Г. Ковтунович // Вестник орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – №6 (35). – С. 100-104. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21467789>
35. Кожевникова, Е. Н. Жизненные стратегии условно осужденных несовершеннолетних [Текст] : монография / Е. Н. Кожевникова, Г. И. Аксенова, Т. В. Кириллова ; Федеральная служба исполнения наказаний, Академия права и управления. – Москва : Проспект, 2017. – 135 с.
36. Колосова Н.В., Ходырева Е.А. К вопросу психолого-педагогической сущности феномена смысложизненных ориентаций подростка [Электронный ресурс] / Колосова Н.В., Ходырева Е.А. // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 26. – С. 7-10. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21357768>
37. Кондратюк О.Е., Цветкова Н.А. Роль семьи в формировании смысложизненных ориентаций молодежи [Электронный ресурс] / Кондратюк О.Е., Цветкова Н.А. // В сборнике: О некоторых вопросах и проблемах психологии и педагогики. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 152-154. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24663422>
38. Кондратюк О.Е., Цветкова Н.А. Гендерные особенности смысложизненных ориентаций старших школьников [Электронный ресурс] / Кондратюк О.Е., Цветкова Н.А. // В сборнике: Современный взгляд на проблемы педагогики и психологии. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 117-118. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24128937>

39. Косолапов, Ю. А. Зрелость личности и самоотношение [Текст] : монография / Ю.А. Косолапов ; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Липец. гос. пед. ун-т", фак. педагогики и психологии, каф. психологии. – Липецк : Липец. гос. пед. ун-т, 2016 – 258 с.
40. Курдюкова Н.А. Семья в системе смысложизненных ориентаций молодежи [Электронный ресурс] / Курдюкова Н.А. // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – № 4 (29). – С. 103-108. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21020718>
41. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 2005. – 304 с.
42. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев – Москва : СМЫСЛ, 1992. – 290 с.
43. Личность и бытие. Субъектный подход ; материалы Научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А. В. Брушлинского, 15-16 октября 2008 г. / Российская акад. Наук, Ин-т психологии ; отв. Редакторы : А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2018. – 602 с.
44. Магомедов, П.Ш., Сайбулаева Д.Г. Возрастная динамика ценностных и смысложизненных ориентаций (старший школьный и студенческий возраст) [Электронный ресурс] / Магомедов П.Ш., Сайбулаева Д.Г. // European Social Science Journal. – 2015. – № 12. – С. 469-474. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27645061>
45. Малых, А.С., Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и уровня рефлексии в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / А.С. Малых // В сборнике: Проблемы теории и практики современной психологии Материалы XV ежегодной Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – 2016. – С. 201-203. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26553368>

46. Медведев, А.А., Мальцев А.В., Чаликова О.С., Взаимосвязь профессионального самоопределения и смысложизненных ориентаций у старших подростков [Электронный ресурс] / А.А. Медведев, А.В. Мальцев, О.С. Чаликова // В сборнике: Психология развития человека как субъекта труда. Развитие творческого наследия Е. А. Климова Материалы Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 472-476. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27361837>
47. Мокаева, М.А. Психологические механизмы формирования смысложизненных ориентаций учащихся [Электронный ресурс] / Мокаева М.А. // Методист. – 2015. – № 10. – С. 18-19. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24882819>
48. Никитенко, П.Д. Взаимосвязь социальных представлений о мире и смысложизненных ориентаций в различных условиях социализации молодежи [Электронный ресурс] / Никитенко П.Д. // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. –2015. – Т. 2. – № 3. – С. 250-257. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21029975>
49. Надирашвили, Ш. А. О формировании и смене социальных установок личности / Ш. А. Надирашвили // Вопросы психологии. 2016. – № 3. – С. 32-39.
50. Попова, Т.А. Смысложизненные ориентации и рискованное поведение подростков [Электронный ресурс] / Попова, Т.А. // В сборнике: Психологические проблемы смысла жизни и акме Электронный сборник материалов XXI симпозиума. Под редакцией Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. –2016. – С. 213-221. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26372591>
51. Попова, Т.А. Смысложизненные ориентации и оптимальное развитие подростков и юношей [Электронный ресурс] / Попова, Т.А. // В сборнике: Психологические проблемы смысла жизни и акме Электронный сборник материалов XXI симпозиума. Под редакцией Г.А. Вайзер, Н.В.

Кисельниковой, Т.А. Поповой. – 2016. – С. 231-234. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26381873>

52. Попова, Ю.И. Проблемы современного педагогического образования / Попова Ю.И. // журнал Образование и наука. – 2016. – № 5 (134). – С. 97-106.

53. Психология - наука будущего [Текст] : материалы VI Международной конференции молодых ученых, 19-20 ноября 2015 г. / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко // Гос. акад. ун-т гуманитарных наук, фак. психологии, Российский фонд фундаментальных исслед. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2015. – 590 с.

54. Рокич, М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич // Свободная пресса. – 1973. – №5. – С. 20-28.

55. Рыбакова, Н. В. Психологическая готовность к профессиональному самоопределению у старших подростков с разным уровнем сформированности смысложизненных ориентаций (СЖО) [Текст] : [Вестник алтайской государственной педагогической академии](#). – Барнаул, 2019. – С. 44–50.

56. Савостьянова, А.В. Смысложизненные ориентации русских юношей и девушек в условиях изменяющегося мира [Электронный ресурс] / Савостьянова А.В. // В сборнике: Этнопсихологические проблемы в современном мире Материалы международной научно-практической конференции. отв. ред. Е.В. Афонасенко. – 2019. – С. 140-146. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24372757>

57. Самсоненко, Л. С. Психолого-педагогические условия формирования жизненной перспективы у выпускников интернатных учреждений [Текст] : монография / С. Л. Самсоненко ; Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Изд-во ФЛИНТА, 2016. – 147 с.

58. Современные проблемы в науке и образовании глазами молодых ученых [Текст] : сборник научных статей / Е. В. Гнездилова и др. ; под общ. ред. Я. А. Ильинской ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО

КАМГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КАМГУ им. Витуса Беринга, 2018. – 161 с.

59. Социальное благополучие человека в современном мире [Текст] : сборник материалов Международной научной школы, 25-26 октября 2013 г. / Н. Валеева, Р. Куприянов, Э. Валеева. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2015. – 192 с.

60. Стебляк, Е. А. Внутренний мир развивающейся личности при нормальном и нарушенном развитии [Текст] : учебное пособие / Е. А. Стебляк ; Изд. 2-е, стереотипное. – Москва : Изд-во ФЛИНТА, 2016. – 273 с.

61. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Текст] / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко // Российская акад. наук, ин-т психологии. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2015. – 512 с.

62. Сулайманова, А.И., Взаимосвязь личностных особенностей студентов с их смысложизненными ориентациями [Электронный ресурс] / А.И. Сулайманова // В сборнике: Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития. – 2016. – С. 135-140. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26818464>

63. Сулайманова, А.И., Особенности смысложизненных ориентаций студентов и их взаимосвязь с базовыми смысловыми установками [Электронный ресурс] / А.И. Сулайманова // В сборнике: Наука, образование и инновации. – 2016. – С. 206-211. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26819323>

64. Токарева, Ю.А., Алферова И.С. Особенности смысложизненных ориентаций старшеклассников [Электронный ресурс] / Токарева Ю.А., Алферова И.С. // В сборнике: Провинция - регион - муниципальное образование (город): поиск новой стратегии развития Дни науки УрГИ. Материалы Российской научно-практической конференции. – 2018. – С. 172-173. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23542796>

65. Турсунов, В.В., Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и агрессивности в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / В.В. Турсунов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2016. – № 3 (14). – С. 64-73. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26704873>
66. Тушнова, Ю.А. Смысложизненные ориентации как компонент самоопределения старших школьников/ Тушнова Ю.А., Курносоев Д.С. // В сборнике: Инновационный потенциал субъектов образовательного пространства в условиях модернизации образования. Материалы I Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.К. Белоусова. – 2015. – С. 424-429. –Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23802093>
67. Ульянова, И.В. Интеграция обучения, воспитания и развития личности в воспитательной системе формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников [Электронный ресурс] / Ульянова // В сборнике: Проблемно-информационный подход к реализации целей современного образования: вопросы теории и практики Материалы XI международной научно-практической конференции. Отв. ред. Л.И. Колесник. – 2016. – С. 208-212. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26438767>
68. Ульянова, И. В. Педагогика смысложизненных ориентаций / И. В. Ульянова. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 235 с.
69. Ульянова, И.В. Современная педагогика: воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников [Электронный ресурс ] : монография / Ульянова И.В. // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 12-1. – С. 84-85. –Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24390234>
70. Федосеева, Т. Е. Смысложизненные ориентации как детерминанта процесса самоопределения в старшем подростковом возрасте [Текст] / Т. Е. Федосеева, И. А. Иванова, А. М. Емельянова, И. Д. Сулимова, В. В.



Сульдина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований / Пенза. Изд. Дом Академия естествознания. – Пенза, 2019. – С. 150–154.

71. Федорова, С.Н. // В сборнике: Воспитательная работа в образовательных учреждениях: опыт и перспективы материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2015. – С. 23-30. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26155304>

72. Фельдштейн, Д. И. Психология становления личности / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Международная педагогическая академия, 1994. – 326 с.

73. Харитоновна, Е. В. Психология социально-профессиональной востребованности личности [Текст] / Е. В. Харитоновна. – Москва : Ин-т психологии, 2014. – 410 с.

74. Харитоновна, Е.В. Формирование смысложизненных ориентаций подростка в учреждении дополнительного образования детей [Электронный ресурс] / Харитоновна Е.В. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 2-2. – С. 121. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21212021>

75. Чудновский, В.Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысложизненных ориентаций старшеклассников [Электронный ресурс] / Чудновский, В. Э. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2015. – № 1. – С. 66-72. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23197414>

76. Чудновский, В. Э. О "Личностном фундаменте" становления смысложизненных ориентаций [Электронный ресурс] / Чудновский, В. Э. // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1 (1). – С. 20-31. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14571212>

77. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни : Избранные труды / В. Э. Чудновский. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального института, 2016. – 768 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики смысложизненных ориентаций у старших подростков

Методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Цель: определить и выявить уровень смысложизненных ориентаций у старших подростков

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

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

Для удобства каждому респонденту были предоставлены бланки для ответов  
Обработка и интерпретация результатов.

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

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

Стимульный материал:

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею								В жизни я имею очень ясные

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

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

Методика "Ценностные ориентации" (М. Рокич)

Инструкция: проранжируйте ценности в порядке вашего приоритета

Бланк методики:

Терминальные ценности

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

17. Творчество
18. Уверенность в себе

#### Инструментальных ценности

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

#### Методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер

Инструкция: ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Итоговый показатель Общей исполненности – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: Самодистанцирование, Самотрансценденция, Свобода и Ответственность.

Бланк методики:

**Бланк (регистрационный лист)**

Ф. И. О. (псевдоним) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_ Род деятельности \_\_\_\_\_

**1. Оцените, пожалуйста, с помощью шкалы**

верно с  
ограничениями      скорее не верно      не верно  
0-----0-----0-----0-----0  
верно      скорее верно      не верно  
с ограничениями

насколько приведенное высказывание подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения

- |                                                                                                             | <u>Насколько мне подходит высказывание</u> |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                                             | верно                                      | не верно                              |
| 1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными. | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.                    | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.                        | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 4) В моей жизни нет ничего ценного.                                                                         | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.         | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 6) Обычно я бываю рассеян.                                                                                  | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.  | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.                               | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик                                             | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.                                            | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.                                         | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.                                                  | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.                                              | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 14) Мне трудно понимать смысл вещей.                                                                        | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.                                                   | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.                                  | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |
| 17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу                                                        | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0      | 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 |

- того, что я могу сделать в какой-либо ситуации. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 18) Я многое делаю только потому, что я *должен* это делать, а не потому, что я *хочу* это сделать. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 21) Мне каждый раз интересно, что принесет день. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой). 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой). 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 
- 32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 33) Мне трудно проникнуться чувствами других. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 34) Было бы лучше, если бы меня не было. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 35) Многое из того, с чем я связан, чуждо мне. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 36) Мне нравится формировать собственное мнение. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 43) Я нахожу окружающий мир однообразным. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот. 0-----0-----0-----0-----0-----0



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования уровня развития смысложизненных ориентаций старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования смысложизненных ориентаций по методике  
«СЖО» А.Д. Леонтьева

	Субшкала 1 (цели в жизни)	Субшкала 2 (процесс жизни)	Субшкала 3 (результат жизни)	Субшкала 4 (локус контроля — Я)	Субшкала 5 (локус контроля — жизнь)	Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)
1	38 в	34в	40 в	30 в	40 в	182 в
2	32 в	38 в	30 в	28 с	40 в	168в
3	26 с	36 в	35в	27с	26 с	150в
4	27 с	24с	30 в	25 с	23 с	121 с
5	33 в	27 с	34в	24 с	28 с	146в
6	40 в	25с	26 с	26с	23с	140в
7	23 с	26с	22с	27с	24с	122с
8	35 в	28с	28 с	30в	30в	156в
9	25С	33в	34 в	40 в	30 в	162в
10	25 с	27с	29 с	25с	28с	134в
11	32 в	36в	32 в	30 в	35 в	165в
12	25с	35 в	28 с	22 с	28с	138в
13	27с	32в	25с	20 с	28с	132в
14	40 в	30в	31в	25 с	30в	156в
15	24 с	32в	27с	26 с	28с	137в
16	36 в	33в	40в	32в	30 в	171в
17	26 с	28с	23с	25с	20с	122с
18	28с	34в	36 в	28с	30 в	156в
19	26 с	30в	34в	30в	32в	152в
20	24с	24с	26с	25с	25с	124с
21	33в	36в	39 в	40в	30 в	178в
22	27с	35в	26 с	25с	27 с	140в
23	25 с	32в	28с	24 с	25 с	134в
24	30в	24с	35в	28 с	24с	141 в
25	32в	28с	25с	26с	28с	139в
26	33 в	37в	33в	30в	24с	157в
27	28с	25с	30в	28с	28с	139в
28	30 в	34в	26с	22с	26с	138в
29	26 в	35в	25с	27с	26с	139в
30	36в	40в	38в	28с	40в	182в

Таблица 2.2 – Результаты исследования ценностных ориентаций по методике «Ценностные ориентации» (М.Рокич)

Результаты исследования терминальных ценностей учащихся

Ценности	№	Ранг
1. Активная деятельная жизнь	3	16
2. Жизненная мудрость	18	1
3. Здоровье	2	17
4. Интересная работа	9	10
5. Красота природы и искусства	15	4
6. Любовь	10	9
7. Материально обеспеченная жизнь	6	13
8. Наличие хороших и верных друзей	8	11
9. Общественное признание	11	8
10. Познание	17	2
11. Продуктивная жизнь	4	15
12. Развитие	12	7
13. Развлечения	13	6
14. Свобода	5	14
15. Счастливая семейная жизнь	1	18
16. Счастье других	16	3
17. Творчество	14	5
18. Уверенность в себе	7	12

Таблица 2.3 – Результаты исследования инструментальных ценностей учащихся

Ценности	№	Ранг
1. Аккуратность	9	10
2. Воспитанность	8	11
3. Высокие запросы	14	5
4. Жизнерадостность	6	13
5. Исполнительность	7	12
6. Независимость	2	17
7. Непримируемость к недостаткам в себе и других	18	1
8. Образованность	11	8
9. Ответственность	5	14
10. Рационализм	12	7
11. Самоконтроль	10	9
12. Смелость в отстаивании своего мнения	13	6
13. Твердая воля	3	16
14. Терпимость	17	2
15. Широта взглядов	15	4
16. Честность	1	18
17. Эффективность в делах	4	15
18. Чуткость	16	3

Таблица 2.4 – Результаты по методике «Шкала экзистенции»

	САМОДИСТАНЦ ИРОВАНИЕ (SD)	САМОТРА НСЦЕНДЕ НЦИЯ (ST)	СВОБОДА (F)	ОТВЕТСТВЕНН ОСТЬ (V)	ПЕРСО НАЛЬН ОСТЬ (P)	ЭКЗИСТЕН ЦИАЛЬНО СТЬ (E)	ОБЩ ИЙ ПОК АЗАТ ЕЛЬ (G- WER T)
1	24 н	56 н	37 н	38 н	80 н	75 н	155 н
2	38 р	60 р	50 р	75 в	98 р	125 р	223 р
3	28 р	62 р	60 в	55 р	90 р	115 р	205 р
4	20 н	58 н	35 н	42 р	78 н	77 н	155 н
5	28 р	55 н	40 р	76 в	83 н	116	199 р
6	46 в	82 в	62 в	75 в	128 в	137 в	265 в
7	25 н	60 р	45 р	65 р	85 н	110 р	195 р
8	28 р	58 н	47 р	42 р	86 н	89 р	175 р
9	45 в	82 в	60 в	70 в	127 в	130 в	257 в
10	28 р	62 р	40 р	58 р	90 р	98 р	188 р
11	48 в	84 в	66 в	78 в	132 в	144 в	275 в
12	24 н	58 р	38 р	50 р	82 н	88 р	170 р
13	28 р	75 р	51 р	72 в	103 р	123 в	226 р
14	30 р	59 р	60 в	70 в	89 р	130 в	219 р
15	40 р	75 р	48 р	72 в	115 р	120 р	235 р
16	46 в	82 в	62 в	75 в	128 в	137 в	265 в
17	44 в	84 в	62 в	40 н	128 в	102 р	230 р
18	46 в	80 р	36 н	40 н	126 в	76 н	202 р
19	30 р	60 р	38 р	43 р	90 р	81 р	171 р
20	40 р	75 р	50 р	60 р	100 р	110р	210 р
21	45 в	85 в	62 в	76 в	130 в	138 в	268 в
22	25 н	56 н	35 н	40 н	81 н	75 н	156 н
23	28 р	64 р	47 р	52 р	92 р	99 р	191 р
24	42 р	78 р	53 р	68 р	120 р	121 р	141 р
25	44 в	73 р	39 р	42 р	117 р	81н	198 р
26	36 р	68 р	42 р	68 р	104 р	110 р	214 р
27	35 р	72 р	35 н	40 н	107 р	75 н	182 р
28	25 н	56 н	60 в	75 в	81 н	135 в	216 с
29	24 н	57 н	36 н	39 н	81 н	75 н	156 н
30	38 р	55 н	66 в	38 н	94 р	104 р	198 р

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

Разработанная программа управления формированием смысложизненных ориентаций у старших подростков ориентирована на обучающихся 16-17 лет состоит из 20 занятий, продолжительность каждого из которых от 1 до 2 часов. Содержание программы включает следующие формы работы: информационный блок (лекции, стендовые доклады, демонстрация видеофильмов); аналитический блок (дискуссии, сочинения); практический (игровые упражнения, моделирование ситуаций).

Цель программы: создание условий для благоприятного формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков. Для достижения цели были выявлены следующие задачи:

1. Формировать систему знаний о смысложизненных ориентациях у старших подростков.

2. Повысить уровень сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков посредством психолого-педагогической коррекции когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов.

3. Способствовать формированию личностной ориентации у старших подростков.

Все практические занятия имеют единую структуру.

1. Вводная часть практических занятий всегда начинается с обратной связи, направлена на создание положительного настроения участников на работу в группе, атмосферы доверия. Студенты делятся своими впечатлениями о собственных переживаниях, настроении, чувствах.

2. Оглашение цели предстоящей групповой работы.

3. Введение правил и норм группы.

4. Основная часть включает в себя методы, приемы и техники, направленные на реализацию цели практического занятия.

5. Заключительная часть – подведение итогов работы. Осуществляется обратная связь, рефлексия, собственная оценка происходящему, обмен мнениями, интеграция опыта, закрепление позитивного состояния, прощание.

Каждое занятие программы управления формированием смысложизненных ориентаций предполагало наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение на каждом занятии этого ритуала способствует созданию благоприятной психологической и дружелюбной атмосферы, которая позволяет каждому участнику тренинга почувствовать себя непринужденно и спокойно.

2. Разминка. Этот элемент психологического тренинга нужен для того, чтобы эмоционально настроить членов группы на дальнейшую продуктивную работу и активизировать деятельность. Проведение разминки возможно не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Рассматривается как совокупность психотехнических упражнений и психогимнастических игр, которые направлены на достижение основной цели программы и формирование необходимых навыков, приемов необходимых в социуме.

4. Рефлексия. Предполагает смысловую и эмоциональную оценку проведенного занятия участниками группы. Ведущий психологического тренинга должен создать условия, при которых каждый член занятия сможет дать конструктивную обратную связь.

Исходя из того, что программа предполагает проведение лекций, просмотр фильма и групповые дискуссии, необходим свободный кабинет, наличие доски и проектора. Программа рассчитана на 20 занятий, каждое из которых проводится 2 раза в неделю. При реализации программы были выработаны групповые правила:

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

2. Положение о конфиденциальности. Предполагает неразглашение всего, что происходит в ходе занятий, выполняет две функции: повышение чувства доверия участников друг к другу и сплочение группы на основании ощущения: «У нас есть то, что вы не знаете». Данный принцип не запрещает участникам рассказывать о своих чувствах и переживаниях;

3. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. В ходе работы каждый участник должен учитывать интересы других людей, их желание или нежелание менять свои установки и принципы. Согласно данному положению действует и правило «Говори за себя», что помогает изначально направить рефлекссию

чувств и переживаний на собственный опыт, а не искать причину тех или иных событий в поведении других людей;

4. Принцип действия «здесь и теперь». Обсуждались наиболее актуальные ситуации, находящие отражение в сегодняшней жизни участников. Согласно данному правилу, ребята учились абстрагироваться от внешних раздражителей на время участия в программе, что само по себе способствовало развитию рефлексивных навыков.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы управление формированием смысложизненных ориентаций старших подростков

«Формирование когнитивного компонента смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии».

Цель – формировать когнитивный компонент смысложизненных ориентаций у старших подростков.

Занятие 1.

«Я не один в этом мире»

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

Упражнение 1. «Имя».

Цель упражнения: Выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к активной работе, к проявлению и появления собственного мнения, проявление базового уровня рефлексии.

Название метода: Игровые методы и групповая дискуссия

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

Упражнение 2. «Рисование себя»

Цель упражнения: Выработка общих традиций и правил поведения в группе. Создание ритуалов приветствия и прощания. Побуждение каждого участника к

активной работе, к проявлению и появления собственного мнения, проявление базового уровня рефлексии.

Название метода: Игровые методы и групповая дискуссия

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

Занятие 2.

Лекция на тему: «Феномен смысла жизни в научных исследованиях».

Цель - сформировать понятия о смысле жизни, рассмотреть основные подходы по проблеме в отечественных и зарубежных исследованиях.

Форма проведения: лекция-дискуссия

Занятие 3

Лекция на тему: «Психологические составляющие смысла жизни».

Цель - рассмотреть психологические составляющие смысла жизни и его формально-динамические характеристики: «инертность смысла жизни», «масштабы» смысла жизни, динамика и иерархия смыслов.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Занятие 4

Цель: Определение личностных смыслов и ценностей

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Мои ценности»

Групповое обсуждение

Упражнения:

«Мои ценности» Цель упражнения: Осознание своих ценностей

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

1. Люди

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

2. Группы людей

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

3. Религия и/или убеждения

Я верю...



#### 4. Места

Места, которые важны для меня, это...

#### 5. Дела

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

#### 6. Удовольствия

Я получаю удовольствие от...

#### 7. Желания

Я хочу...

#### 8. Прошлое

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Занятие 5

Лекция на тему: «Оптимальный смысл жизни и профессиональная деятельность».

Цель - Охарактеризовать различные аспекты оптимального смысла жизни как психологического феномена.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Формирование рефлексивного компонента смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии.

Цель – формировать рефлексивный компонент смысложизненных ориентаций студентов факультета психологии.

#### Занятие 6

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

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Осознание своего места в социуме»

Групповое обсуждение

Упражнения:

1. «Мои достижения». Цель упражнения: Осознание результативности своей жизни

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

## 2.)«Мой жизненный путь»

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

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

## Занятие 7

Лекция на тему: Способность к рефлексии, ее роль в формировании смысложизненных ориентаций.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

## Занятие 8

Просмотр видеофильма «Мне не больно».

Домашнее задание - написать сочинение на тему «Смысл моей жизни».

## Занятие 9

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

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Но я – особенный»

Групповое обсуждение

Упражнения:

1.«В картинной галерее». Цель упражнения: Осознание собственной неповторимости

«Представьте себе, что вы - в картинной галерее, в зале, где собрано множество удивительных портретов. Вот первый портрет. Внизу название: «Заботящийся». Перед вами человек, который смысл всей своей жизни видел в заботе о других. В его осанке натянутость, жесткость, за которыми скрываются стеснительность, скованность,

действительная или мнимая неполноценность. Взгляд напряженно устремлен вперед и как бы говорит о готовности к интенсивной отдаче, напряженном внимании.

Он все делает для других; но при этом не позволяет другим что-либо делать для него ставя тем самым этих других в зависимость от себя. Второй портрет- «Прячущийся». В напряженной осанке, плечах, спине, жестком наклоне головы острая нервная настороженность. Увидев этого человека в движении, мы были бы поражены твердой порывистой походкой. Склонность именно к такой ходульной, неестественной походке, к торопливым, угловатым, неритмичным движениям примитивной реакции защиты угадывается даже сейчас, когда этот человек сидит. Самосознание этого человека насквозь переполнено долгом. У него обязательства перед всем светом; вероятно, поэтому он изо всех сил старается быть незаметным. На работе стремится не «высовываться»; а поэтому выполняет все добросовестно «от сих и до сих», не нарываясь ни на хулу, ни на похвалу. В облике, в позе словно бы проступает склонность спрятаться. Иногда эта склонность может проявляться в желании замаскировать свое лицо волосами, очками, большим количеством грима. Такие люди избегают контактов, которые грозят сильными эмоциями. Вот совсем другой персонаж. Внизу название: Сильный. Он и в самом деле (на первый взгляд...) кажется сильным: расправленные плечи, выпяченная грудь, запрокинутая голова вся поза как бы заявляет о желании предстать сильным и одновременно дать это заметить окружающим. Но за внешней натянутостью, жесткостью безуспешно прячутся чувствительность, агрессивная импульсивность и вспыльчивость, стремление самоутвердиться. Та же потребность в самоутверждении, демонстративность в широко расставленных ногах, упирающихся в бедра руках. Хорош! Но он не желает, чтобы его рассматривали; как будто чувствует, что за деланным превосходством и высокомерием мы прочитаем тщательно скрываемую душевную надруснутость и подавление чувства неполноценности. Да, этот человек только демонстрирует силу, пряча внутреннее напряжение, переполняющее его тело и душу. А впрочем, давайте перейдем к другому портрету. Этот под названием Инертный. Вялая осанка, склоненная голова выдают недостаток воли, твердости, самоконтроля. Поза такова, словно человек желает одного чтобы его оставили в покое. Широко расставленные ноги, расслабленные руки, пальцы, вяло барабанившие по столу, во всем незатронутость, незаинтересованность. В полуприкрытых глазах душевная инертность, отсутствие интереса к миру... А вместе с тем нечто в выражении лица, в улыбке выдает наивную самовлюбленность и тщеславие. Этот человек не обременен тяжелой ношей долга. Он давным-давно отказался от этого чувства, убедившись в том, что все усилия тщетны: хорошим все

равно не будешь. Гораздо проще сделать вид, что стараешься. А чтобы не уличили в пассивности, всегда можно, например, сказать: «У меня так болит голова будьте ко мне снисходительны...» У нас остался последний портрет, с грустным названием: Безжизненный. Человек на холсте застыл в нерешительной позе, весь изогнутый, изломанный. Голова безнадежно свисает на грудь; впалая грудь почти не дышит, плечи согнуты под мучительной ношей, называемой жизнью. Левая рука беспомощно теребит край одежды, правая вяло свисает вдоль тела. Во всей позе — раздвоенность, отсутствие уверенности, замешательство, робость, как у не выучившего урок ученика, идущего к строгому учителю. В глазах пустота, а на самом дне стыд и стеснение. Лицо поражает своей горечью. Беспомощность и в опущенных уголках рта, и в страдальческой складке.

.«50 лет вежливости». Упражнение для обсуждения: всегда ли мы получаем то, что хотим? Всегда ли мы даем то, что необходимо другим? Как научиться не ошибаться?

2.«50 лет вежливости». Цель упражнения: Развитие рефлексии на уровне «Я – человек»

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

Занятие 10.

Лекция на тему: « Самоактуализация и поведение человека».

Цель: Расширить представления о поведении самоактуализирующейся личности.

Форма проведения: лекция-дискуссия.

Занятие 11

Цель: Формирование активности в саморазвитии

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Жизненный путь человека»

Групповое обсуждение

Упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Занятие 12

Формирование поведенческого компонента представлений о смысложизненных ориентациях старших подростков.

Цель: Формировать поведенческий компонент представлений о смысложизненных ориентациях старших подростков.

Тема: Психологическая диагностика смысложизненных ориентаций старших подростков.

#### План:

1.Диагностическое исследование когнитивного, рефлексивного и поведенческого компонентов смысложизненных ориентаций старших подростков.

2.Диагностическое исследование общего показателя осмысленности жизни старших подростков.

#### Занятие 13.

Упражнения по развитию жизненных целей.

Цель – осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Упражнение «Самопрезентация»

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: тренинговая групповая работа

«Представьте, что вы встретились через 7 -10 лет на конференции; определитесь в течение 5 минут, кто вы, чем занимаетесь, какова тема вашего выступления». Затем – каждый по кругу делает презентацию себя и темы в течение 1 минуты. Вопросы для обратной связи: «Что было с вами, кто из выступавших участников запомнился и в связи с чем (что откликнулось?)».

### Упражнение «Ожидания»

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: тренинговая групповая работа

Участникам предоставляется хорошая возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными. Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений. Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями. Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут. А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания. Затем в двух-трех предложениях выразите мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания. Что вы о них думаете? Что вы чувствуете? У вас есть на это 15 минут

### «Карта будущего»

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: тренинговая групповая работа

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы рассчитываете? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут. А теперь запишите свои размышления по поводу вашей



карты будущего. Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? На это вам отводится 15 минут.

#### Занятие 14

Цель: Осознание ответственности за свой жизненный путь

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Моя ответственность»

Групповое обсуждение

Упражнения:

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

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

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

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

#### Занятие 15

Цель: осознание участниками своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе.

Упражнение «Алгоритм картины будущего»

Цель: создание стратегического плана жизни и формирование личностной мотивации

Форма проведения: индивидуальное задание, групповое обсуждение

Давайте попробуем регулировать собственную мотивацию путем построения картины будущего. Алгоритм картины будущего 85

1. Определите свою цель на 5 лет вперед.
2. Ярko и выпукло нарисуйте себе картину будущего; - Кем вы будете через 5 лет? - Каков будет ваш ежемесячный доход? - Какое к этому времени вы получите дополнительное образование? - Как вы будете себя чувствовать? - Какими будут ваши перспективы на будущее?
3. Определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих пяти лет, чтобы добиться этой цели.
4. Сформулируйте свой девиз на ближайшие 3 месяца и сделайте карточку, на которой был бы напечатан этот девиз.
5. Носите карточку с собой и доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.
6. Через 3 месяца сформулируйте новый девиз.
7. Повторите действия по п.5 и 6 еще 2 раза в течение года.
8. В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год.

Упражнение «Верстовые столбы моего будущего»

Цель: осознание перспектив дальнейшего профессионального и личностного роста. Осознание своего места в мире (рефлексия чувств).

Форма проведения: индивидуальное задание, групповое обсуждение

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет? Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться? Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами. Когда вы это сделаете, перечитайте список своих целей на будущее и напишите, что вы думаете о нем, насколько разумным он вам представляется. У вас есть на это 20 минут.

Занятие 16

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

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Я готов к преодолению трудностей»

Групповое обсуждение

Упражнения:

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

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

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть

абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

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

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

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

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

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию

каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

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

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

#### Занятие 17

Цель: Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Моё будущее»

Групповое обсуждение

Упражнения:

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

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

#### Занятие 18

Цель: Осознание достижений и радости преодоления.

Наименование мероприятия и форма проведения:

«Мои достижения»

Групповое обсуждение

Упражнения:

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

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники

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

#### Занятие 19

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

#### Упражнение «Без маски»

Цель: развитие самоуважения, самопринятия, спонтанности, раскрытие творческого потенциала.

Форма проведения: тренинговая групповая работа

все участники группы по очереди берут карточки, которые лежат стопкой в центре круга, и сразу без подготовки продолжают высказывание, которое написано на карточке. Высказывание должно быть искренним, откровенным. Группа оценивает степень искренности. Если признается, что высказывание было искренним, то свою карточку берет следующий член группы и без подготовки продолжает начатое предложение. Если же группа признала, что высказывание было "зажатым", "шаблонным", то у участника есть еще одна попытка, но уже после всех. Примерный перечень неоконченных предложений: 86 1. Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это... 2. Мне знакомо чувство неуверенности, помню... 3. Особенно мне не нравится, когда... 4. Мне очень хочется забыть, что... 5. Бывало, что близкие люди вызывали у меня агрессию, однажды когда... 6. Однажды меня напугало то, что... 7. В незнакомом обществе я, как правило, чувствую... 8. У меня немало недостатков. Например... 9. Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды... 10. В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя... 11. Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. 12. Мне случалось проявить трудность. Однажды, помню... 13. Особенно мне не нравится то, что...

#### Занятие 20

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

#### Упражнение «Чемодан»

Цель: помочь участникам увидеть себя со стороны, сделать выводы.

Форма проведения: тренинговая групповая работа

Один из участников группы выходит из комнаты, а остальные собирают ему "чемодан" в дальнюю дорогу. В этот чемодан набирается то, что, по мнению группы, поможет ему в жизни. Обязательно указывается как положительные характеристики, так и то, над чем ему необходимо поработать. Выбирается "секретарь", он делает лист вертикально чертой пополам, на одной стороне ставится "+", на другой "-". Затем выходит член группы и ему зачитывается и передается этот список. Выходит следующий участник и процедура повторяется.

Упражнение «Пожелание друг другу»

Цель: Обратная связь участников, отреагирование чувств друг к другу.

Форма проведения: тренинговая групповая работа

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования повторной диагностики по методике «СЖО»

Д.А. Леонтьева

	Субшкала 1 (цели в жизни)	Субшкала 2 (процесс жизни)	Субшкала 3 (результат жизни)	Субшкала 4 (локус контроля — Я)	Субшкала 5 (локус контроля — жизнь)	Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)
1	38 в	34в	40 в	30 в	40 в	182 в
2	32 в	38 в	30 в	28 с	40 в	168в
3	26 с	36 в	35в	27с	26 с	150в
4	27 с	24с	30 в	25 с	23 с	121 с
5	33 в	27 с	34в	24 с	28 с	146в
6	40 в	25с	26 с	26с	23с	140в
7	23 с	26с	22с	27с	24с	122с
8	35 в	28с	28 с	30в	30в	156в
9	25С	33в	34 в	40 в	30 в	162в
10	25 с	27с	29 с	25с	28с	134в
11	32 в	36в	32 в	30 в	35 в	165в
12	25с	35 в	28 с	22 с	28с	138в
13	27с	32в	25с	20 с	28с	132в
14	40 в	30в	31в	25 с	30в	156в
15	24 с	32в	27с	26 с	28с	137в
16	36 в	33в	40в	32в	30 в	171в
17	26 с	28с	23с	25с	20с	122с
18	28с	34в	36 в	28с	30 в	156в
19	26 с	30в	34в	30в	32в	152в
20	24с	24с	26с	25с	25с	124с
21	33в	36в	39 в	40в	30 в	178в
22	27с	35в	26 с	25с	27 с	140в
23	25 с	32в	28с	24 с	25 с	134в
24	30в	24с	35в	28 с	24с	141 в
25	32в	28с	25с	26с	28с	139в
26	33 в	37в	33в	30в	24с	157в
27	28с	25с	30в	28с	28с	139в
28	30 в	34в	26с	22с	26с	138в
29	26 в	35в	25с	27с	26с	139в
30	36в	40в	38в	28с	40в	182в

Таблица 4.2 – Таблица расчета T- критерия Вилкоксона

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