**Введение**

Важнуюроль в жизни человека, в развитии его личности играют такие факторы, как жизненные цели, представления о будущем, ценности. Человек всегда стремится к какой-нибудь цели; он живет нормально и естественно, когда сориентирован на определенную цель. Состояние счастья и есть признак нормальной, естественной жизнедеятельности. Когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым.

Стремление к позитивной цели - ключ к счастливой жизни. Определение собственных жизненных целей - это лишь шаг к успешности. Поэтому сначала следует понять, каковы наши жизненные цели, чего хотим достичь. Нужно научиться пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать эти целей, не нанося вреда другим.

Часто можно услышать, что человек жалуется на то, что пока добивался карьерных успехов, растерял друзей, изменились отношения в семье и т.д. Другие жалуются на то, что отдали много сил семье, детям и не сделали карьеры. Это жизненно важные решения и от них зависит удовлетворенность результатами. Необходимо осознать свои собственные потребности и ценности и соотнести их с таковыми в обществе. Уяснив это, человек может легко наметить собственные конкретные цели и, исходя из них, определить, что изменить в своем поведении, а также подумать, как добиться поставленной цели. Достаточно простые правила могут помочь в этом, если следовать им неукоснительно. Когда человек ставит перед собой цель, ему необходимо ясно представлять ее важность и оценить это. Одновременно необходимо ответит на вопросы: стоит ли вообще заниматься на данном этапе именно этой целью? Что является действительно важной, интересной ценностью? Какую ценность данные цели будут иметь для близких, друзей, коллег и для общества.

Состояние развития российского общества в настоящее время выдвигает проблему качества жизни как одного из приоритетных направлений исследования экономического сознания людей. Представления о благополучии современного человека не только основываются на определенном уровне материального благосостояния, но и подразумевают некоторую иерархию жизненных ценностей личности, разделяемую членами его социальной группы.

Изменения, происходящие в политической, экономической, духовной сферах общества в последнее десятилетие, влекут за собой радикальные изменения в психологии, ценностных ориентациях и поступках людей. В большей степени эти процессы отражаются на формировании структуры ценностей подрастающего поколения, так как формирующиеся в настоящее время ценностные приоритеты становятся основой формирования новой социальной структуры российского общества.

Юношество, как особая социальная группа постоянно находится в фокусе исследований психологов, социологов. Данная социальная группа является чутким индикатором происходящих перемен, и определяет в целом потенциал развития общества

В условиях ломки сложившихся устоев неизбежна переоценка ценностей, их кризис более всего проявляются в сознании этой социальной группы.

Исследование ценностных ориентаций, жизненных приоритетов современной подрастающего поколения весьма актуально, поскольку дает возможность выяснить степень ее адаптации к новым социальным условиям и инновационный потенциал. От того, какой ценностный фундамент будет сформирован у подрастающего поколения, во многом зависит будущее состояние общества. Актуальность исследований юношеского возраста обусловлена также тем, что в новой социальной структуре российского общества формируется средний класс, основой которого должны стать образованные, компетентные и грамотные специалисты.

Экспериментальной базой, на которой проводилась исследование, является профессиональный лицей № 8г. Ачинска

**Объект исследования:** процесс развития ценностных ориентации и жизненных планов в юношеском возрасте.

**Предмет** **исследования:** социальные представления оценностях и жизненных планах в юношеском возрасте.

**Цель:** помочь юношам определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего и продвинутся в развитие своего самоопределения.

Достижение поставленной цели предполагает решения ряда задач:

. изучить теоретическую литературу об особенностях юношеского возраста;

2. изучить теоретическую литературу по ценностям, жизненным планам;

3. провести исследование в системе ценностных ориентаций и жизненных планов в период юношества;

. обобщить результаты исследования и разработать рекомендации для педагогического коллектива.

**Гипотеза исследования:** тренинговаяи консультационная работа положительно влияет на формирование социально-значимых ценностных ориентаций.

Для достижения поставленной в данной работе цели и проверки выдвинутой гипотезы, были использованы следующие методы: библиографический метод, метод наблюдения, беседы, опрос; методики «Тест Смысложизненных Ориентаций» (Д.А. Леонтьева), диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С.Бубнова); методы математическо - статистической обработки данных.

**1. Проблемы сознательного выбора жизненного пути в юности**

**.1 Жизненный путь в понимании психологии**

В личной жизни человека в отличие от жизни социальной нет тех критериев, норм и стандартов; инстанций, которые могли бы судить и оценивать, хорошо ли сложилась его жизнь, благополучна ли она, правильна ли она. Жизненные достижения, успех, оцениваются по социальным меркам и критериям: стал хорошим специалистом, добился славы, успехов, постов, материальных благ и т.д. Однако трудно себе представить, что именно эти достижения при всей их социальной значимости могут быть критериями для тех, кто их не достиг, не получил, не заработал.

В таком случае возникают вопросы: возможно ли постановка проблемы личной жизни; можно ли в её осмыслении пойти по пути сравнения судеб людей, если эти судьбы так различны? Одна мать расскажет другой, что её сын до сих пор не определился профессионально, меняет один институт на другой, раздумывает, имеет ли смысл получать высшее образование. Но другая мать вряд ли её поймёт, потому что её сын ещё в школе увлекся физикой, сейчас занимается серьезными научными разработка, проще говоря, у неё всё с самого начало шло легко и как бы само собой. Поэтому она вряд ли сможет дать своей подруге полезный совет.

Подобных личных проблем можно привести множество. И, тем не менее, говоря об отсутствии каких-то критериев и норм, по которым можно было бы оценивать жизнь человека извне, он сам имеет главный безошибочный критерий, который хотя и не поддается логическому объяснению, но вряд ли может быть истолкован произвольно. Этим критерием является удовлетворенность или не удовлетворенность жизнью. Критерий имеет множество оттенков в зависимости от типов людей. Один человек недоволен жизнью, но винит во всем окружающих. Он говорит, не создали условий, не открыли дорогу. Другой человек несет в себе глубокое недовольство собой, он полон сожалений, что многое в свое время упустил, но не замечает, что продолжает жить по выбранному стандарту, не пытается что-то изменить в своей жизни, хотя его жизнь ещё далеко не окончена.

Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью - сложное, но всегда обобщенное чувство состоявшейся или не состоявшейся, удачной или неудачной жизни. Оно сложно и потому, что человек сами ведет с ним двойную игру. Испытывая разочарование в одном, он утешается победой в другом, подводит все к какому-то балансу. Но при этом, не замечает, что лишь успокаивает себя, загоняя внутрь чувство недовольства, вместо того, что бы раскрыть его причины и реально изменить жизнь. Удовлетворенность - чувство верности, подлинности своей жизни - это порой едва ли не единственный источник жизненных сил человека, жизненной стойкости, жизненной инициативы, способности идти вперед. В свою очередь неудовлетворенность, доходящая порой до полного отчаяния, так же способна толкнуть на решительный и единственно правильный шаг - попытаться изменить свою жизнь.

Подход к проблеме личной жизни предполагает освобождение от тех бесчисленных стереотипов, в которых мы привыкли её осмыслять. Либо личная жизнь - это быт, домашнее хозяйство, семья, те крохи свободного времени, которые остаются на чтение, хобби, здоровье. Либо личная жизнь - это альтернатива общественной жизни, т.е. эгоизм, предпочтение личных интересов общественным и т.д. Для восстановления полноты реалий и понятий личной жизни необходимо, освободится и от тех стандартов понимания общественной жизни и тех безличных форм, к которым свелась общественная жизнь личности.

Создание, осмысление, построение личной жизни не являются альтернативой общественной жизни, а, прежде всего, есть условие включения в последнюю. Такое включение может произойти только на основе собственного индивидуального отношения к общественной жизни и её формам. Таким образом, личная жизнь это не частная жизнь, которая противопоставлена общественной. Личная жизнь предполагает и общественное, и познавательное, и этическое, и эстетическое отношение к миру и людям.

Приведем пример следующего эксперимента. Двух молодых женщин попросил описать свою работу. Одна из них начала с описания того, что она непосредственно делает, описала те бумаги, которые заполняет, затем куда их относит, ход их движения к начальству и таким образом, отправляясь от себя как центра, дала некоторые описания учреждения, где работает. Другая женщина начала работу с описания структуры учреждения и, обрисовав всю иерархию, нашла в ней свое место. Данный пример показывает, что в сознании разных людей строится собственное представление о той или иной структуре общественных учреждений и этот образ всегда структурирован по-своему. Иными словами, человек соотносит себя с множеством социальных условий, форм и структур жизни (прежде всего, профессиональных), явных и скрытных принципов и механизмов, определяя свою траекторию движения в них. В этом и состоит первая и основная проблема его личной жизни.

Соотнести себя с формами социальной жизни, в которых предстоит жить и действовать, выявив свои возможности, особенности, и на этом основании определить свое место в этих формах, такова одна из главных задач индивидуальной жизни. Задачу выработки своей индивидуальной «траектории» внутри социальной жизни должен решать каждый человек независимо от её решения обществом и даже от того, насколько оно общество способно обеспечить развитие и использование индивидуальностей, а не усредненных индивидов.

Таким образом, личная жизнь - это личное, индивидуальное участие и особенный способ осуществления жизни общественной, профессиональной и т.д. Самая большая сложность в постановке проблемы личной жизни в том, что - бы осознать её как проблему, представить её не такой, как она стихийно складывается, а какой она может быть при наличии разума и усилий. Её сложность в том, что за жизненными фактами, событиями и явлениями не всегда можно рассмотреть их сущность.

Трудность обсуждения проблемы жизни в том, что человек имеет два её ряда: это внешние дела, события, поступки и стоящие за ними цели, намерения, которые далеко не всегда удается реализовать в объективном ходе жизни. Потому жизнь нельзя оценивать ни по одним фактам, ни по одним намерениям. Для решения данной проблемы, необходимо обратиться к философским и психологическим традициям, в рамках которых развивалось представление о жизни отдельного человека, концепция жизни.

На протяжении веков философы и писатели стремились определить, что такое жизнь. Философское понимание бытия, существования являлось основным определением жизни. Жизнь телесная и стремление к её сохранению, материальномуподдержанию, жизнь нравственная как стремление к благу и счастью, жизнь духовная как возвышающаяся над обыденной - все эти стороны жизни неизменнооказывались в центре внимания философской мысли различных эпох. Например,эпикурейцы видели смысл жизни в наслаждении её благами, в достижении счастья;сторонники аскетизма выступали за подавление плоти, чувств; стоики переносили цель жизни в область логических построений, оторванных от жизненных страстей.Таковы самые ранние философские толкования жизни, её смысла, цели, которыевесьма разнообразны, весьма противоположны.

Особенность этих философских интерпретаций жизни состоит в том, что при обсуждении позиций человека в жизни (пассивной - как слияние с природой, активной - как стремление к благу, аскетизма - как отказа от жизненных благ и т.д.) роль человека, как строящего и определяющего свою жизнь существа не осознается, не учитывается.

В современной психологической науке такие явления, как характер, жизненная направленность (смысл жизни, жизненная философия, «линия жизни»), талант и жизненный опыт, можно объединить в понятии «жизненный путь человека». Проблемы, связанные с их изучением называются биографическими. Они тесно переплетены с социально-историческими процессами эпохи. «Человек лишь постольку и является личностью, поскольку он имеет свою историю».

Жизненный путь - история индивидуального развития личности. Человек включен в разнообразные сферы общественно-исторического процесса, он принадлежит к конкретному поколению, и события эпохи становятся фактами его биографии.

Согласно И.С. Кону: «изучение жизненного путичеловека требует сочетаниясоциологического, психологического и исторического анализа».

До недавнего времени психологи изучали процессы индивидуального развития, так как если бы эти процессы совершались в неизменном социальном мире, а историки и социологи прослеживали изменения в социальном мире без учета сдвигов в содержании и структуре жизненного пути индивида. В настоящее время стало понятно, что нужно изучать развивающегося индивида в изменяющемся мире. В свете новой методологической перспективы возрастные различия - не просто следствие универсальных этапов онтогенеза, но результат сложного переплетения траекторий индивидуального психического развития, общественно-производственной, трудовой карьеры и брачно-семейного цикла.

Историко-культурный анализ жизненного пути и его отдельных компонентов отнюдь не отрицает онтогенетического развития. Но он проясняет и подчеркивает ведущую роль, которую играют во взаимодействии биологического и социального исторические условия. Ничто не может изменить последовательность циклов детства, взрослости и старости, но длительность и содержание каждого из них существенно зависят от социальных факторов. Причем эта зависимость имеет не только количественный, что наглядно видно при изучении динамики продолжительности жизни или процессов акселерации, но и качественный характер.

Удлинения продолжительности жизни человека по сравнению с другими антропоидами, меняется соотношение и. длительность ее этапов. С одной стороны, повышается значение подготовительного этапа жизнедеятельности, происходит удлинение детства как периода первичного обучения и социализации. С другой стороны, в ходе эволюции возрастает приспособительное значение старости как этапа онтогенеза, поскольку старики, предавая накопленную ими социальную информацию более молодым, способствуют увеличению устойчивости и эволюционных возможностей популяции. Как подчеркивал Б.Г. Ананьев: «в этом проявляется обратное воздействие жизненного пути на онтогенез. Поэтому возрастные особенности человека, которые, как правило, мыслятся мерками онтогенеза, необходимо рассматривать в более сложной системе отсчета - время жизни, жизненный цикл и жизненный путь».

Историческая природа личности требует от психолога изучения или учета исторических обстоятельств ее жизни. В психологии биография человека всегда служила богатым источником знаний о личности, но, что еще важнее, она сама является предметом психологического изучения.

Положение о том, что развитие - основной способ существования личности на всех этапах ее индивидуального пути. Выдвигает перед психологией в качестве одной из наиболее актуальных и наименее исследованных задачу психологического исследования целостного жизненного пути личности. Соотношение биографических событий и моментов естественного жизненного цикла индивида; фазы, периодизация жизни; кризисы развития личности; типы биографий; возрастные особенности внутреннего мира человека; роль духовных факторов в регуляции социальной жизнедеятельности; возрастная динамика творческой продуктивности; общая производительность жизненного пути; удовлетворенность жизнью и т.д. - вот тот далеко не полный перечень вопросов, касающийся самой природы жизненного пути.

Первое систематическое изучение закономерностей жизненного пути было предпринято Ш.Бюлер и ее сотрудниками в Венском психологическом институте в 20-30-е гг. На большом эмпирическом материале ею было установлено, что, несмотря на индивидуальное своеобразие, существуют закономерности (“регулярности”) в сроках наступления оптимумов жизни в зависимости от соотношения духовных, “ментальных”, и биологических, “витальных”, тенденций. Были обнаружены также различные типы жизненного развития личности. Ш. Бюлер была разработана идеалистическая концепция развития человека как процесса постепенного становления и изменения духовных целевых структур самосознания. Идеи и эмпирические исследования Ш. Бюлер способствовали оформлению гуманистической психологии на Западе.

Экзистенциалистские, неофрейдистские модели жизненного развития всесторонне и глубоко подвергались критическому анализу в отечественной науке. Эта критика ведется с позиций марксистских методологических установок и отличается конструктивным характером. В отечественной психологии определена принципиально иная стратегия разработки проблем индивидуального развития личности. Наиболее полно и программно эта стратегия впервые была намечена Б. Г. Ананьевым. Он обосновал проект науки о целостном развитии человека в едином жизненном цикле. «Эта наука - онтопсихология*,* должна объединить в себе возрастную психофизиологию, изучающую онтогенез психофизиологических функций мозга, и генетическую персонологию, направленную на изучение собственно личностной эволюции в процессе жизненного пути». Предметом онтопсихологии являются взаимосвязи, взаимозависимости онтогенеза и жизненного пути, которые определяют главные закономерности целостного индивидуального развития человека.

В этой целостности, Б.Г.Ананьев отчетливо различает две взаимодействующие, но особые формы. Во-первых, онтогенез - развитие индивида и его мозга, психофизиологических функций. Онтогенез программируется генетически, протекает в биологическом времени жизни. Во-вторых, жизненный путь, который строится по социальным проектам в историческом времени, датируется историческими и биографическими событиями.

Онтогенез с последовательностью фаз (рождение, зрелость и созревание, старение и смерть) выступает как объективный фактор жизненного пути. История личности и субъекта деятельности развертывается в реальном пространстве и времени онтогенеза и в известной мере им определяется. Объективная, общественная и субъективная, личностная регуляция жизни, планирование жизненного пути не могут происходить без учета естественных сроков жизни, степени зрелости организма и мозга, возрастных ограничений здоровья. Возможность субъективной регуляции жизнедеятельности возникает не сразу, а постепенно, по мере созревания мозга и его функций и вместе с тем по мере становления в процессах социализации интеллекта, самосознания, характера.

Прежде чем стать субъектом, человек существует в качестве объекта многих социальных воздействий. Объективная детерминация жизненного пути отчасти онтогенезом и в большой степени социальными обстоятельствами не отменяется и тогда, когда человек становится субъектом в полной мере. Соотношение субъективных и объективных регуляторов жизненного пути - важный вопрос биографических исследований, пункт пересечения психологии и этики. Психологический аспект ответа на этот вопрос заключается в изучении механизмов субъективной регуляции личностью своей жизни и таким образом собственного развития. Эти механизмы актуализируют сложившиеся структуры самосознания, характера, жизненной направленности, таланта.

В той мере, в какой человек сам организует и направляет события жизненного пути, строит собственную среду развития, избирательно относится к тем событиям, которые не зависят от его воли (например, общественно-исторические макрособытия современности), он является субъектом жизнедеятельности. Принцип жизнедеятельности, конкретизирует применительно к личности, более общий принцип единства сознания и деятельности. Соответственно тому, как сознание формируется и проявляется в деятельности, в жизнедеятельности формируются и проявляются в качестве ее субъективных регуляторов интегральные, «вершинные» структуры личности - характер и талант, жизненная направленность и жизненный опыт.

В понятии жизнедеятельности отражается активная роль человека в собственной судьбе. Степень этой активности может быть различной в зависимости от зрелости характера, его самобытности. По этому основанию можно различать уровни жизнедеятельности и связанные с ними типы личности. При этом нельзя абстрагироваться от общественно-исторического смысла ценностей, ради которых живет и борется личность. На одном полюсе - жизнь, подчиненная обстоятельствам, шаблонное выполнение социальных ролей (жизнь-автоматизм). На другом полюсе - жизнетворчество, когда жизнедеятельность, воплощенная в конкретных формах социального поведения и деятельности, направляется субъектом в соответствии с коренными отношениями, установками, когда жизнедеятельность адекватна характеру и является самовыражением. Истинно творческое самовыражение должно основываться на правильном отражении обстоятельств и последствий собственного поведения, на отражении объективных законов действительности.

Жизнетворчество происходит в социальном поведении (поступках), в общении, труде и познании. Жизненный путь творческой личности насыщен событиями - событиями среды, поведения, внутренней жизни. Эта событийность сказывается на характере и полноте воспоминаний. По воспоминаниям можно судить о типе личности.

Единство сознания и деятельности - это в биографическом плане единство внутренней и внешней жизни. В широком смысле слова понятие внутренней жизни охватывает все феномены психической деятельности. Внутреннюю жизнь следует рассматривать как психологическую составляющую жизненного пути. Она не только отражает реальные события, но и сама является субъективной реальностью - жизнью. Действительно, духовная биография может быть не менее содержательной и значительной, чем объективная картина жизни. Иногда и в жизнеописании она выдвигается на первый план.

Изучение биографических явлений имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Уясняя закономерности жизнедеятельности и жизненного пути, человек может лучше представить себе оптимальный вариант собственного развития, определить свой жизненный путь. Понимание роли личности в планировании и осуществлении жизненного пути способствует более ответственному отношению к нему, стремлению ставить серьезные жизненные цели и достигать их осуществления.

**1.2 Жизненная перспектива и формирование мировоззрения в юношеском возрасте**

Юность - это определенный этап развития человека, лежащий между детством и взрослостью, Данный переход начинается в отроческом (подростковом) и должен завершиться в юношеском возрасте. Переход от зависимого детства к ответственной взрослости предполагает, с одной стороны, завершение физического, полового созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Критериями взрослости социологи считают начало самостоятельной трудовой жизни, приобретение стабильной профессии, появление собственной семьи, уход из родительского дома, политическое и гражданское совершеннолетие, службу в армии. Нижней границей взрослости (и верхней границей юности) является 18-летний возраст.

Взросление как процесс социального самоопределения многомерен и многогранен. Рельефнее всего его противоречия и трудности проявляются в формировании жизненной перспективы, отношения к труду и морального сознания.

Социальное самоопределение и поиск себя неразрывно связаны с формированием мировоззрения. Мировоззрение - это взгляд на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма и итог всех его знаний. Познавательными (когнитивными) предпосылками мировоззрения являются усвоение определенной и весьма значительной суммы знаний и способность индивида к абстрактному теоретическому мышлению, без чего разрозненные специальные знания не складываются в единую систему.

Но мировоззрение - не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации.

Юность - решающий этап становления мировоззрения, потому что именно в это время созревают и когнитивные, и эмоционально-личностные предпосылки. Юношеский возраст характеризуется не просто увеличением объема знаний, но и громадным расширением умственного кругозора.

Мировоззренческие установки ранней юности обычно весьма противоречивы. Разнообразная, противоречивая, поверхностно усвоенная информация складывается в голове подростка в своеобразный винегрет, в котором перемешано все что угодно. Серьезные, глубокие суждения странным образом переплетаются с наивными, детскими. Они могут, не замечая этого, в течение одного и того же разговора радикально изменять свою позицию, одинаково пылко и категорично отстаивать прямо противоположные, несовместимые друг с другом взгляды.

Часто взрослые приписывают данные позиции недостаткам обучения и воспитания. Польский психолог К.Обуховский справедливо замети потребность в смысле жизни, в том: «чтобы осознавать свою жизнь не как серию случайных, разрозненных событий, а как цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл - одна из важнейших потребностей личности». В юности, когда человек впервые ставит перед собой вопрос о сознательном выборе жизненного пути, потребность в смысле жизни переживается особенно остро.

Мировоззренческий поиск, включает в себя социальные ориентации личности, осознание себя как части социального целого, с превращением идеалов, принципов, правил этого общества в личностно принимаемые ориентиры и нормы. Юноша ищет ответа на вопросы: для чего, ради чего и во имя чего жить? Ответить на эти вопросы можно лишь в контексте социальной жизни (даже выбор профессии сегодня осуществляется по иным принципам, чем 10-15 лет назад), но с осознанием личных ценностей и приоритетов. И, наверное, самое сложное - построить свою систему ценностей, осознать, каково соотношение «Я» - ценностей и ценностей общества, в котором ты живешь; именно эта система будет служить внутренним эталоном при выборе конкретных способов реализации принимаемых решений.

В ходе этих поисков юноша ищет формулу, которая разом осветила бы ему и смысл собственного существования, и перспективы развития всего человечества.

Задаваясь вопросом о смысле жизни, юноша думает одновременно и о направлении общественного развития вообще, и о конкретной цели собственной жизни. Он хочет не только уяснить объективное, общественное значение возможных направлений деятельности, но и найти ее личностный смысл, понять, что может дать эта деятельность ему самому, насколько соответствует она его индивидуальности: каково именно мое место в этом мире, в какой именно деятельности в наибольшей степени раскроются мои индивидуальные способности.

На эти вопросы нет и не может быть общих ответов, их нужно выстрадать самому, к ним можно прийти только практическим путем. Форм деятельности много, и заранее нельзя сказать, где человек найдет себя. Жизнь слишком многогранна, чтобы можно было исчерпать ее каким-то одним видом деятельности. Стоящий перед юношей вопрос заключается не только и не столько в том, кем быть в рамках существующего разделения труда (выбор профессии), сколько в том, каким быть (моральное самоопределение).

Вопрос о смысле жизни есть симптом определенной неудовлетворенности. Когда человек целиком поглощен делом, он обычно не спрашивает себя, имеет ли это дело смысл, - такой вопрос просто не возникает. Рефлексия, критическая переоценка ценностей, наиболее общим выражением которой и является вопрос о смысле жизни, как правило, связана с какой-то паузой, «вакуумом» в деятельности или в отношениях с людьми. И именно потому, что проблема эта по самой сути своей практическая, удовлетворительный ответ на нее может дать только деятельность.

Это не значит, что рефлексия и самоанализ - «излишество» человеческой психики, от которого нужно по возможности избавляться. Такая точка зрения, при последовательном ее развитии, привела бы к воспеванию животного или растительного образа жизни, полагающего счастье в том, чтобы полностью раствориться в какой угодно деятельности, не задумываясь о ее смысле.

Критически оценивая свой жизненный путь и свои отношения с окружающим миром, личность возвышается над непосредственно «данными» ей условиями, ощущает себя субъектом деятельности. Поэтому мировоззренческие вопросы не решаются раз и навсегда, каждый поворот жизни побуждает личность снова и снова возвращаться к ним, подкрепляя или пересматривая свои прошлые решения. В юности это делается наиболее категорично. Причем в постановке мировоззренческих проблем для нее характерно то же противоречие между абстрактным и конкретным, что и в стиле мышления.

Вопрос о смысле жизни ставится в ранней юности глобально и на него ждут универсального, годного для всех ответа.

Трудности юношеского понимания жизненных перспектив заключаются в соотнесении ближних и дальних перспектив. Расширение жизненных перспектив на общество (включение своих личных планов в происходящие социальные изменения) и во времени (охват длительных периодов) являются необходимыми психологическими предпосылками постановки мировоззренческих проблем.

Дети и подростки, описывая будущее, говорят преимущественно о своих личных перспективах, тогда как юноши выдвигают на первый план общие проблемы. С возрастом увеличивается умение разграничивать возможное и желаемое.Но совмещение ближней и дальней перспективы, дается человеку нелегко. Есть юноши, и их немало, которые не хотят задумываться о будущем, откладывая все трудные вопросы и ответственные решения на «потом». Установка (как правило, неосознанная) на продление веселья и беззаботности существования не только социально вредна, так как является по своей сути иждивенческой, но и опасна для самой личности.

Юность прекрасный, удивительный возраст, который взрослые вспоминают с нежностью и грустью. Но все хорошо в свое время. Вечная юность - вечная весна, вечное цветение, но также и вечное бесплодие. «Вечный юноша», каким он известен по художественной литературе и психиатрической клинике - вовсе не счастливчик. Гораздо чаще это человек, который не сумел в положенный срок разрешить задачу самоопределения и не пустил глубоких корней в важнейших сферах жизнедеятельности. Его изменчивость и порывистость могут казаться привлекательными на фоне бытовой приземленности и будничности многих его сверстников, но это не столько свобода, сколько неприкаянность. Ему можно скорее сочувствовать, чем завидовать.

Не лучше обстоит дело и на противоположном полюсе, когда в настоящем видят только средство достижения чего-то в будущем. Чувствовать полноту жизни - значит уметь видеть в сегодняшнем труде «завтрашнюю радость» и вместе с тем ощущать самоценность каждого данного момента деятельности, радость преодоления трудностей, узнавания нового и т. д.

Психологу важно знать, представляет ли юноша свое будущее как естественное продолжение настоящего или как его отрицание, как нечто радикально другое, и видит ли он в этом будущем продукт своих собственных усилий или что-то такое (все равно - плохое или хорошее), что «само придет». За этими установками (обычно неосознанными) стоит целый комплекс социальных и психологических проблем.

Взгляд на будущее как продукт собственной, совместной с другими людьми деятельности - установка деятеля, борца, который счастлив тем, что уже сегодня работает ради завтрашнего дня. Представление, что будущее «само придет», что «его не избежать» - установка иждивенца, потребителя и созерцателя, носителя ленивой души.

Пока юноша не нашел себя в практической деятельности, она может казаться ему мелкой и незначительной. Еще Гегель отмечал это противоречие: «До сих пор занятый только общими предметами и работая только для себя, юноша, превращающийся теперь в мужа, должен, вступая в практическую жизнь, стать деятельным для других и заняться мелочами. И хотя это совершенно в порядке вещей - ибо, если необходимо действовать, то неизбежно перейти и к частностям, однако для человека начало занятия этими частностями может быть все-таки весьма тягостным, и невозможность непосредственного осуществления его идеалов может ввергнуть его в ипохондрию».

Единственное средство снять это противоречие - творчески-преобразующая деятельность, в ходе которой субъект изменяет как самого себя, так и окружающий мир.

Жизнь нельзя ни отвергать, ни принимать целиком, она противоречива, в ней всегда идет борьба старого и нового, и каждый, хочет он того или нет, участвует в этой борьбе.Идеалы, освобожденные от элементов иллюзорности, свойственной созерцательной юности, становятся для взрослого человека ориентиром в практической деятельности. «Что в этих идеалах есть истинного, сохраняется в практической деятельности; только от неистинного, от пустых абстракций должен отделаться человек».

Характерная черта ранней юности - формирование жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения «пирамиды» ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентации, которые подчиняют себе частные, преходящие стремления. С другой стороны - это результат конкретизации целей и мотивов.

Из мечты, где все возможно, и идеала как абстрактного, иногда заведомо недосягаемого образца постепенно вырисовывается более или менее реалистический, ориентированный на действительность план деятельности.

Жизненный план - явление одновременно социального и этического порядка. Вопросы, «кем быть» и «каким быть» первоначально, на подростковом этапе развития, не различаются. Подростки называют жизненными планами весьма расплывчатые ориентиры и мечты, которые никак не соотносятся с их практической деятельностью. Почти все юноши на вопрос анкеты, имеются ли у них жизненные планы, отвечали утвердительно. Но у большинства эти планы сводились к намерению учиться, заниматься в будущем интересной работой, иметь верных друзей и много путешествовать.

Юноши пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах его достижения. Его образы будущего ориентированы на результат, а не на процесс развития: он может очень живо, в деталях представлять свое будущее общественное положение, не задумываясь над тем, что для этого нужно сделать. Отсюда и частая завышенность уровня притязаний, потребность видеть себя непременно выдающимся, великим.

Жизненные планы юношей, как по содержанию, так и по степени их зрелости, социального реализма и охватываемой временной перспективе, весьма различны.

В своих ожиданиях, связанных с будущей профессиональной деятельностью и семьей, юноши достаточно реалистичны. Зато в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены: они ждут слишком многого или слишком быстро. При этом высокий уровень социальных и потребительских притязаний не подкрепляется столь же высокими профессиональными устремлениями. У многих ребят желание больше иметь и получать не сочетается с психологической готовностью к более трудному, квалифицированному и производительному труду. Эта иждивенческая установка социально опасна и чревата личными разочарованиями.

Обращает на себя внимание также недостаточная конкретность профессиональных планов юношей. Вполне реалистично оценивая последовательность своих будущих жизненных достижений (продвижение по службе, рост заработной платы, приобретение собственной квартиры, машины и т. д.), учащиеся чрезмерно оптимистичны в определении возможных сроков их осуществления. При этом девушки ожидают достижений во всех сферах жизни в более раннем возрасте, чем юноши, проявляя тем самым недостаточную готовность к реальным трудностям и проблемам будущей самостоятельной жизни.

Главное противоречие жизненной перспективы, в юношеском возрасте недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче ради будущей реализации своих жизненных целей. Подобно тому, как в определенных условиях зрительного восприятия перспективы, отдаленные объекты кажутся наблюдателю более крупными, чем близкие, отдаленная перспектива рисуется некоторым юношам более ясной и отчетливой, нежели ближайшее будущее, зависящее от них самих.

Жизненный план возникает только тогда, когда предметом размышления юноши становятся не только конечный результат, но и способы его достижения, реальная оценка своих возможностей, умение оценить временные перспективы реализации поставленных целей. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план - это всегда план деятельностный.

Чтобы построить его, юноша должен более или менее четко поставить перед собой, следующие вопросы: 1. В каких сферах жизни сконцентрировать усилия для достижения успеха? 2.Что именно и в какой период жизни должно быть достигнуто? 3. Какими средствами и в какие конкретные сроки могут быть реализованы поставленные цели?

Вместе с тем формирование таких планов у большинства юношей происходит стихийно, без сознательной работы. При этом достаточно высокий уровень потребительских и социальных притязаний не подкрепляется столь же высокими личностными устремлениями. Подобная установка чревата разочарованиями и социально неадекватна. Такое положение может быть объяснено естественным оптимизмом юношеского возраста, однако, это еще и отражение сложившейся системы обучения и воспитания. Образовательные заведения не всегда учитывает стремление юношей к самостоятельной творческой работе, большая часть претензий учащихся сводится именно к тому, что в ней недостает инициативы и свободы. Это касается и организации учебного процесса, и самоуправления. Вот почему профессионально организованная психологическая помощь находит самый положительный отклик у юношей.

Таким образом, взросление как процесс социального самоопределения многогранен. Наиболее отчетливо его трудности и противоречия проявляются в формировании жизненной перспективы. Поиск своего места в жизни неразрывно связан со становлением мировоззрения личности. Именно мировоззрение завершает процесс освобождения человека от бездумного подчинения внешним воздействиям. Мировоззрение интегрирует, сводит в единую систему различные потребности человека и стабилизирует мотивационную сферу личности. Мировоззрение выступает в виде устойчивой системы нравственных идеалов и принципов, которая опосредует всю жизнедеятельность человека, его отношение к миру и самому себе. В юности складывающееся мировоззрение проявляется, в частности, в самостоятельности и самоопределенности. Самостоятельность, самоопределенность - ведущие ценности современного общественного устройства, предполагающие способность человека к самоизменению и к поиску средств для его достижения.

Формирование отдельных жизненных планов - профессиональных, семейных - без связи их с мировоззрением останется лишь ситуативным решением, не подкрепленным ни системой целей, ни даже собственной готовностью их реализовывать независимо от индивидуальных или социальных проблем. Другими словами, разрешение проблем личности должно идти параллельно со «связыванием» их с мировоззренческой позицией личности. Поэтому любая работа психолога с юношеской категорией должна быть направлена, с одной стороны, на разрешение конкретной проблемы, а с другой стороны - на упрочение (или коррекцию) мировоззренческой позиции.

**2. Система ценностных ориентаций и их диагностика**

**.1 Ценности и их виды**

Проблема ценностей и ценностных ориентации является предметом изучения ряда наук о человеке и обществе, в частности, философии, социологии, психологии, педагогики. «Понятие ценности скорее, чем любое другое, должно занять центральное место... способное объединить интересы разных наук, касающихся человеческого поведения». Сходного мнения придерживались и социологи и антропологи. Ученые рассматривали ценности как критерии, которые используются людьми для выбора и обоснования своих действий, а также для оценки других людей, себя и событий. Таким образом, ценности представляют собой в большей степени критерии оценки, чем качества, присущие самим объектам.

Целесообразно различать ценности двух типов:

1 ценности общества и социальных групп (социальные ценности);

ценности личности (индивидуальные ценности).

В социальных, психологических и педагогических исследованиях используются как понятие ценности,так и понятие ценностных ориентаций*.* Однозначного различения этих понятий в литературе не прослеживается. Часто они употребляются как равнозначные. При изучении характеристик общества, культуры и отдельных социальных групп используется термин «ценность». При изучении отдельных индивидов употребимы как понятие ценностная ориентация, так и понятие ценность.Под ценностными ориентациями понимается отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Ценностные ориентации - это интериоризированные личностью ценности социальных групп. Таким образом, оказывается вполне оправданным говорить о ценностях личности как ее ценностных ориентациях.

В последние годы значительно активизировались исследования индивидуальных различий ценностей. Исследования на межнациональном уровне обнаружили различия ценностей в разных культурах мира, выявили их истоки. Исследования выявили огромное количество вариаций в ценностных приоритетах индивидов в каждом обществе, а также различия между социальными группами в рамках одной нации. Они позволили сделать выводы, что индивиды, принадлежащие одной и той же или различным социальным группам, довольно значительно отличаются в ценностных приоритетах. Эти различия отражают их генетическую наследственность, личный опыт, социальный статус и влияние культуры.

С одной стороны, ценностные приоритеты, превалирующие в обществе - это ключевой элемент в культуре. Ценностные приоритеты индивидов представляют центральные цели, которые связаны со всеми аспектами их поведения. С другой стороны, ценности испытывают прямое влияние повседневного опыта в изменяющемся экологическом и социально-политическом контексте.

Поэтому ценности являются хорошим индикатором для отслеживания процессов социального и индивидуального изменения, возникающего в результате исторических, социальных и личных событий. Кроме того, они могут быть положены в основу изучения различий между социальными культурами и субкультурами, которые появляются по мере того, как социальные общности развиваются в определенных направлениях в результате их уникального опыта.

Ценности и ценностные ориентации обычно рассматриваются как индивидуальные формы репрезентации общественных (культурных, групповых и т. д.) ценностей. Таким образом, ценностные ориентации представляют собой основные формы функционирования ценностей на уровне личности.

В отечественной психологии ценностные ориентации определяются, как правило, через понятия отношения, отражения, установки (А. Г. Здравомыслов, Д. Н. Узнадзе, В. В. Сусленко, В. А. Ядов). Причем, являясь одним из базовых личностных оснований, «ценностные ориентации заключаются внутрь более широкого синтетического понятия направленности личности, которая содержит в себе доминирующие ценностные ориентации и установки, проявляющиеся в любой ситуации». Б. Г. Ананьев, Л. Э. Пробст и др. разработана статусно-иерархичная структура ценностей в виде ядерно-центрической модели:

- ценности внешнего статуса, образующие стабильное ядро;

ценности среднего статуса (структурный резерв);

ценности ниже среднего статуса (периферия);

ценности низшего статуса.

Ценности ядра и низшего статуса малоподвижны. А ценности, занимающие промежуточное положение, находятся в постоянном движении.

Обобщая определения ценностей многих зарубежных теоретиков, Шварц и Биляки выделяют следующие основные их характеристики:

Ценности - это убеждения (мнения). Но это необъективные, холодные идеи. Наоборот, когда ценности активируются, они смешиваются с чувством и окрашиваются им.

Ценности - желаемые человеком цели (например, равенство). И образ поведения, который способствует достижению этих целей, (например, честность, склонность к помощи).

Ценности не ограничены определенными действиями и ситуациями (то есть трансцендентны). Послушание, например, относится к работе или школе, спорту или бизнесу, семье, друзьям или посторонним людям.

Ценности выступают как стандарты, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий.

Ценности упорядочены по важности относительно друг друга. Упорядоченный набор ценностей формирует систему ценностных приоритетов. Разные культуры и личности могут быть охарактеризованы системой их ценностных приоритетов.

Исследования ценностей могут проводиться на двух уровнях анализа:

- на уровне личности (индивидуальных различий);

на уровне культуры (различий в социальной культуре).

Анализ ценностей на уровне личности (индивидуальных различий). В данном случае единицей анализа выступает личность. Для отдельных людей (индивидов) ценности представляют собой мотивационные цели, которые служат руководящими принципами в их жизни. «Отношения между различными ценностями отражают психологическую динамику конфликта и совместимости, которую индивиды испытывают, когда следуют ценностям в повседневной жизни. Люди, например, не могут стремиться завоевать авторитет для себя и в то же самое время пытаться быть скромными, но они могут одновременно стремиться к авторитету и материальному благосостоянию». Корреляции между оценками ценностей, которые дают люди, отражают лежащие в их основе оси измерения. Эти оси измерения группируют индивидуальные ценности.

Анализ ценностей на уровне социальной культуры (различий в социальных нормах, обычаях и традициях социальных групп). В данном случае единицами анализа становятся социальные группы. Этот уровень исследования имеет место тогда, когда ценности характеризуют социальную культуру общества или группы людей, а также при рассмотрении того, что является общим для всех людей, составляющих данную культуру, когда анализируются абстрактные идеи о том, что хорошо, правильно и желательно в обществе или другой ограниченной социальной группе. В этом контексте понятие культура сходно с понятиями нации, национальности, этнической или религиозной группы, субкультуры и понимается как определенная социальная группа, характеризующаяся социальными нормами, обычаями, традициями. Наиболее точным эквивалентом широко используемого в англоязычной литературе термина культура являются, пожалуй, понятия социальная культура, или социальная группа. Это отличие важно иметь в виду, чтобы не путать данное понятие с индивидуальной культурой поведения человека - смыслом, в котором традиционно употребляется данное слово в русском языке. Социальные институты, в рамках которых живут люди, выражают определенные ценностные приоритеты в отношении целей и способов действия. Например, в обществах, где индивидуальная амбиция и успех высоко ценятся, экономическая и правовая системы, вероятно, будут соревновательными (например, сформируются капиталистические рынок и состязательная процедура судопроизводства). По контрасту, культурный акцент на групповое благополучие, скорее всего, будет выражаться в кооперативных системах (например, социализм и посредничество).

Выполняя свои роли в социальных институтах, люди используют ценности, принятые в культуре, для того чтобы решить, какое поведение является приемлемым и затем обосновать свой выбор другим. Приоритеты ценностей также влияют на то, как инвестируются социальные ресурсы. Например, относительная значимость, которая приписывается в обществе таким ценностям, как благосостояние, справедливость и красота, отчасти детерминирует то, будут ли деньги, земля и человеческий ресурс вкладываться в индустриализацию, социальное благосостояние или в сохранение окружающей среды. Приоритеты ценностей культуры в качестве стандартов, кроме того, оказывают влияние на то, каким образом будет оцениваться работа - в терминах производительности, социальной ответственности, инновационности или поддержки существующей властной структуры.

Отношения между различными ценностями на уровне культуры отражают социальную динамику совместимости и конфликта, которая обнаруживается, когда социальные институты преследуют свои цели. Эти отношения не обязательно те же самые, что и на индивидуальном уровне. Например, несмотря на то, что одновременный акцент на авторитете и скромности несовместимы на индивидуальном уровне (как отмечалось выше), они совместимы на уровне культуры. Социальная система будет работать мягче (ровнее), если люди принимают авторитет как желательную основу для организации человеческих отношений и скромность как соответствующую реакцию в отношении тех, кто имеет больший авторитет.

«Поскольку отношения между ценностными приоритетами на двух уровнях могут различаться, то лежащие в их основе оси измерения, которые организуют ценности, также могут не совпадать. Оси измерения на уровне культуры должны проистекать из корреляций среди ценностных приоритетов, характеризующих разные социальные группы. То есть за единицу анализа принимается группа (например, нация), и корреляции высчитываются между многими социальными группами».

Таким образом, важно различать исследования ценностей на уровне личности и на уровне культуры. При этом необходимо обращать внимание на два существенных аспекта.

Во-первых, оси измерения, которые лежат в основе ценностных приоритетов, могут не быть одними и теми же при анализе на этих двух уровнях.

Во-вторых, выбор соответствующего уровня анализа зависит от характера поставленного вопроса.

1. Если вопрос касается того, как индивидуальные различия в ценностных приоритетах связаны с вариациями других индивидуальных качеств, то должны использоваться измерения ценностей на уровне личности, даже когда в исследовании принимают участие индивиды из разных культурных групп.

2. Если вопрос касается того, как культурные различия в превалирующих ценностях связаны с определенными вариациями атрибутов культуры, то необходимо осуществлять измерения на уровне культуры, даже если эти переменные представляют собой частоту индивидуальных форм поведения.

Одним из наиболее распространенных подходов к изучению ценностей и ценностных ориентации является концепция М.Рокича. Рокич стимулировал оживленный интерес к ценностям среди психологов тем, что предложил четкое определение понятия и разработал легкий в использовании инструмент. На концепцию Рокича в последние десятилетия в той или иной мере опираются многие исследователи данной проблемы.

В теории М. Рокича под ценностями понимается вид убеждений, имеющий центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Они определяют то, как нужно себя вести, каково желательное состояние или образ жизни, достойные или недостойные того, чтобы им соответствовать и к ним стремиться.

Концепция человеческих ценностей Рокича включает в себя следующие постулаты:

- общее число ценностей невелико;

все люди обладают одними и теми же ценностями, но одни и те же ценности имеют для разных людей разный «вес»;

ценности организованы в системы;

- истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе, общественных институтах и самой личности человека;

- влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах.

Под ценностными ориентациями понимаются «абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определенным объектом или ситуацией, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях».

Рокич выделяет два типа ценностей: терминальные и инструментальные.

Терминальные ценности - это убеждения в том, что определенные конечные цели индивидуального существования с личной и общественной точек зрения заслуживают того, чтобы к ним стремиться.

Инструментальные ценности - это убеждения в том, что определенный образ действий (например, честность, рационализм) с личной и общественной точек зрения является предпочтительным в любых ситуациях.

На развитие и формирование ценностных ориентации личности влияет целый ряд внешних и внутренних факторов.

«К внешним факторам можно отнести элементы микросреды (группы членства, референтные группы и их ценности) и макросреды (традиционная система общечеловеческих ценностей, социальных ролей, средства масс-медиа, социальные институты и т. д.).

К внутренним факторам можно отнести возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности, ведущие внутрисубъектные потребности, уровень развития самосознания».

**2.2 Методы изучения ценностей**

Изучение ценностей сопряжено с определенными трудностями. Например, люди могут не осознавать абстрактно выраженные ценности, испытывать сложности при их формулировании. Поэтому некоторые исследователи предпочитают делать выводы о ценностях опосредованно из таких продуктов культуры, как фильмы или литература, невербального поведения людей, из ответов на определенные вопросы, заключающих в себе информацию о тех или иных присущих им ценностях. Но использование опосредованных выводов также проблематично: «субъективные интерпретации исследователя могут отразиться на этих заключениях».

Большинство исследователей прямо задают вопросы о базовых ценностях. Эта исследовательская традиция была начата Рокичем в 1973г. Который изучал ценности, используемые людьми как осознанное руководство к выбору и обоснованию решений.

Изменилась и процедура их изучения: если большинство ранних исследований измеряли ценности с помощью интервью, небольших эссе или незаконченных предложений, почти все современные исследования ценностей используют структурированные опросники.

Наиболее широко используемый метод состоит в опросе респондентов, насколько они согласны с определенными ценностями, выраженными в отдельных словах, коротких фразах, описывающих общую целевую ориентацию. Обычно формат ответа дает респонденту возможность выразить степень своего согласия относительно оценочной шкалы.

Но и этот тип измерения содержит возможность ряда ошибок, две разновидности которых являются наиболее важными, но часто игнорируемыми, особенно в кросс-культурных исследованиях. Это тенденциозность ответов и эквивалентность смысла.

Тенденциозность ответов. Респонденты, принадлежащие к разным культурам, различаются тем, что они типично отвечают на оценочные шкалы. Некоторые из них, например, используют крайние ответы, в то время как другие используют усредненные ответы. Для исследователя возникает дилемма, как интерпретировать вариации в ответах испытуемых: как артефакт или как «настоящие» различия.

Возможны разные процедуры для корректировки тенденциозности ответов. Одна наиболее типично используемая - это стандартизация данных испытуемых. Другой подход - предлагать респондентам ранжировать ценности по их важности, полностью избегая рейтинговой шкалы.

Эквивалентность смысла. Вторая проблема измерения заключается в том, что необходимо установить, имеют ли изучаемые ценности один и тот же смысл в разных культурах. Даже используя самые качественные переводы, мы не можем быть уверенными, что выражение ценности имеет эквивалентный смысл в различных языках и культурах. Доминирующий акцент психологического исследования заключается в поиске таких универсалий когнитивного, эмоционального или поведенческого характера. Эту проблему эквивалентности смыслов исследователи иногда решают, выясняя, является ли структура отношений между ценностями внутри каждой культуры сходной. Смысл ценности уточняется с помощью ее ассоциаций - позитивных, негативных или нейтральных - с другими понятиями. Если ценности имеют сходный смысл в разных культурах, интеркорреляции между этими ценностями должны быть также сходными. Если смысл ценностей различается в разных культурах, интеркорреляции между ценностями должны также различаться. Поэтому исследователи обычно оценивают степень сходства в паттернах корреляционных связей путем факторного анализа или анализа многомерного шкалирования на всем наборе ценностей, отдельно в рамках каждой социальной культуры. Затем они сравнивают факторы, оси измерения или конфигурации областей ценностей, которые обнаруживаются в каждой культуре. Ценности имеют эквивалентный смысл в разных культурах, если они расположены в сходных факторах или осях измерения или в сходных областях. Если сходные факторы, оси измерения или области не выявляются в каждой культуре, или если ценности имеют отчетливо различное расположение, эквивалентности смысла не существует.

Прогресс в выяснении универсальных базисных ценностей зависит от того, насколько строго исследователи подходят к использованию существующих критериев для оценки эквивалентности факторов, осей измерения, или разрабатывают и применяют для этого новые критерии.

В предыдущем разделе указывалось, что исследования ценностей могут проводиться на двух уровнях анализа - на уровне личности (индивидуальных различий) и уровне социальной культуры (социальных различий). Характеризовались особенности этих понятий и соответствующих типов исследований. В рамках каждого из них используются разные методы и методики исследования. Они довольно многочисленны и разнообразны.

Современные зарубежные исследования ценностей на уровне личности отчетливо делятся на две группы:

-исследования, которые базируются на работах Рокича;

исследования, которые исходят из концепций, разработанных Хофстедом и Триандисом.

Как отмечалось выше, Рокич способствовал возрастанию интереса к ценностям среди психологов тем, что дал четкое определение понятия и разработал легкий в проведении инструмент, который операционализировал взгляд на ценности как руководящий принципы жизни.

Ему же принадлежит первая теоретически обоснованная методика изучения ценностей. Она получила широкое распространение, как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях данной проблемы. Методика была создана в 1973г. и называлась (RVS) - «Опросник ценностей Рокича». Она основывалась на приеме прямого ранжирования списков ценностей.

Опросник ценностей Рокича (ОЦР) был задуман как всесторонний и в то же время избегающий избыточности. Респонденты ранжировали два списка ценностей, по 18 ценностей в каждом, в соответствии с их значимостью.

Процедура ранжирования в этом опроснике многими критиковалась. Последующие исследователи или стандартизировали ранги, или использовали вместо этого оценивание каждой ценности.

Помимо споров о теоретическом обосновании методики Рокича существенным ее недостатком является подверженность влиянию социальной желательности.

К достоинствам методики относят универсальность, удобство и экономичность, как проведения, так и обработки результатов, гибкость, то есть возможность варьировать стимульный материал и инструкции.

Для того чтобы понять, какие оси используются для измерения ценностей, исследователи изучали структуру опросника. Сам Рокич предложил две оси измерения:

- личные ценности (например, комфортная жизнь) - социальные ценности (равенство);

моральные ценности (честный) - ценности компетентности (логичный).

Однако проведенный им факторный анализ данных, собранных в США, не подтвердил эту структуру.

В дальнейшем исследователи в течение ряда лет получали неоднозначные результаты факторного анализа данных, полученных в разных странах. Они неоднократно анализировались различными авторами, отчасти подтверждая идеи Рокича. Однако в многочисленных исследованиях обнаруживалось то большее, то меньшее сходство систем ценностей индивидуального уровня в разных культурных средах. Шварц и Билски в 1987, заново анализируя некоторые из ранее собранных данных, смогли выделить семь типов ценностей в каждой из шести изученных стран. Эти типы ценностей отчасти подтвердили обоснованность выделения Рокичем двух осей: - компетентность - мораль; личное - социальное.

После этого Шварц в 1992г. разработал новую теорию и методологию для изучения ценностей. Помимо этого разрабатывались методики, основанные на понятиях индивидуализма - коллективизма. Индивидуализм- коллективизм, как он был сформулирован Хофстэдом в 1980г. - это понятие, характеризующее социальную культуру и не являющееся атрибутом индивидов. Однако многие исследователи перенесли это понятие на уровень оценки индивидуальных различий, сделав личностной переменной и определив его как степень, в которой индивид одобряет ценности, нормы и установки, связанные с индивидуализмом или коллективизмом культуры. Эти исследователи стремились выделить одну ось измерения, которая бы отличала индивидуалистов и коллективистов. Главная особенность данного параметра измерения - это тенденция давать приоритет личным или внутригрупповым интересам, ценить независимость, эмоциональную обособленность, личные достижения и соревнование в противовес взаимозависимости, эмоциональной близости, групповым достижениям и кооперации.

Для измерения этой переменной было разработано несколько инструментов. Триандис и его коллеги разработали шкалу установки, состоящую из 21 пункта, которую они использовали в исследовании студентов в девяти странах и позже еще в десяти странах. Факторный анализ полученных данных показал, что индивидуализм - коллективизм представляет собой скорее многомерное понятие, чем унитарную, биполярную ось измерения.

С целью измерения отдельных узких аспектов личностного конструкта, обозначаемого как индивидуализм - коллективизм, был создан и ряд других шкал.

Методики исследования ценностей и ценностных ориентации, используемые в отечественной практике, представляют собой или модификации методики Рокича, или являются авторскими. Они имеют значительные различия в измеряемых параметрах в зависимости от области применения, возраста, социальной категории испытуемых и т. д.

Адаптация теста Рокича на русский язык была проведена в 70-е годы. Методика была адаптирована А. Гоштаутасом, А. А. Семеновым и В. А. Ядовым в ИСЭП АН СССР и описана в книге «Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности». В процессе адаптации список терминальных ценностей был существенно изменен - отчасти по культурным, отчасти по политическим причинам.

Получила известность и «Диспозиционная концепция личности» В. А. Ядова, в которой понятие ценностных ориентации заняло одно из центральных мест. Именно в понятиях ценностных ориентации интерпретировались результаты по методике Рокича при проведении отечественных исследований.

Адаптированный вариант методики Рокича многократно публиковался в разных изданиях, широко использовался и до сих пор используется в отечественных исследованиях ценностей и ценностных ориентации.

Одной из известных методик изучения ценностных ориентации является «Опросник терминальных ценностей» («ОТеЦ») И. Г. Сенина. Опросник направлен на выявление основных ценностных ориентации и жизненных устремлений личности, значимости различных сфер жизнедеятельности.

Г. Е. Леевик выделяет следующие типы ценностей: «ориентация на труд, на общение, на познание, на общественно полезный труд, на материальные ценности, на развитие деловых качеств, на развитие нравственных качеств, на развитие волевых качеств, на развитие моральных качеств».

Многие отечественные методики имеют разные типы шкал и параметры измерения, часто используется различная терминология: ориентация на ценности, ценностные ориентации, смысложизненные ориентации, ценности и т. д.

«Тест смысложизненных ориентации » (С Ж О) был разработан

Д. А. Леонтьевым. Он представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, который был создан на основе концепции В. Франкла. Наряду с общим показателем осмысленности жизни методика включает пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации: цели в жизни, процесс жизни (или интерес и эмоциональная насыщенность жизни), результативность жизни (или удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля: «локус контроля - Я» (Я - хозяин жизни) и «локус контроля - жизнь» (управляемость жизни). (Приложение 1).

Близкие по смыслу конструкты измеряет «Методика предельных смыслов» автор Д.А.Леонтьв. Данная методика была разработана автором в попытках найти новые, нетрадиционные подходы к эмпирическому изучению и диагностике трудно поддающихся анализу структур субъективной реальности, как динамические смысловые системы сознания. Методика является индивидуальной по форме проведения и диалогической по своей природе. Методическая процедура представляет собой структурированную серию вопросов и ответов. Вопросы, которые задает экспериментатор, имеют следующий вид: «Зачем люди делают то-то?». Серия вопросов и ответов заканчивается при выявлении предельного смысла, дальше которого испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос «Зачем?». Далее экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов. В результате всей процедуры выявляется и анализируется смысловое дерево личности.

Исследования Шварца и его методика существенно обогатят психологические исследования ценностей и психологическую практику в России. Опросник Шварца представляет собой теоретически обоснованную методику, которая охватывает более широкий спектр ценностей. В современной науке и практике существует актуальная потребность в таких инструментах измерения, которые могли бы быть использованы в кросс культурных исследованиях, имели бы достаточно разработанную теоретическую основу и были бы эффективны для изучения ценностей, как групп, так и отдельных индивидов. К числу таких методик относится Опросник ценностей, разработанный Шаломом Шварцем. Методика Рокича была взята им в качестве исходного пункта, но затем концептуально усовершенствована, существенно модифицирована и расширена. Шварц развил новый теоретический и методологический подход к изучению ценностей. В основе методики изучения индивидуальных ценностей, которую он разработал, лежат:

- концепция Рокича о существовании терминальных и инструментальных ценностей,

концепция Шварца о мотивационной цели ценностных ориентации и универсальности базовых человеческих ценностей.

Шварц исходил из того, что наиболее существенный содержательный аспект, лежащий в основе различий между ценностями, - это тип мотивационных целей, которые они выражают. Поэтому он сгруппировал отдельные ценности в типы ценностей в соответствии с общностью их целей. Он обосновывал это тем, что базовые человеческие ценности, с высокой вероятностью обнаруживаемые во всех культурах, - это те, которые представляют универсальные потребности человеческого существования (биологические потребности, необходимость координации социального взаимодействия и требования функционирования группы). Он отобрал ценности, выявленные предшествующими исследователями, а также найденные им самим в религиозных и философских трудах, посвященных ценностям разных культур. Затем сгруппировал их в десять мотивационно отличающихся типов, которые, с его точки зрения, охватывают базовые типы. Вот краткое определение мотивационных типов соответственно их центральной цели:

- власть - социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами;

достижение - личный успех в соответствии с социальными стандартами;

гедонизм - наслаждение или чувственное удовольствие;

стимуляция - волнение и новизна;

самостоятельность - самостоятельность мысли и действия;

универсализм - понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы;

доброта - сохранение и повышение благополучия близких людей;

традиция - уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи;

конформность - сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям;

безопасность - безопасность и стабильность общества, отношений и самого себя.

Шварц разработал теорию динамических отношений между ценностными типами, в которой описывается концептуальная организация системы ценностей. Он утверждал: «что действия, совершаемые в соответствии с каждым типом ценностей, имеют психологические, практические и социальные последствия, которые могут вступать в конфликт или, наоборот, быть совместимыми с другими типами ценностей». Например, ценности достижения могут в конфликт с ценностями доброты: стремление к личному успеху может противоречить действиям, направленным на повышение благополучия других. Общая схема конфликтности и совместимости между ценностными типами, образующими теоретическую структуру системы ценностей. Конкурирующие ценностные типы расходятся в противоположные направления из центра, дополнительные типы располагаются по степени близости, образуя круг. (Приложения 2)

Результаты последующих исследований Шварца, подтвердили эту структуру, обнаружив, что десять ценностных типов организованы в две биполярные оси измерения:

- открытость изменениям, включающую ценности самостоятельности и стимуляции, в противоположность консерватизму, включающему ценности безопасности, конформности и традиций;

самовозвышение, включающее ценности власти и достижений, в противоположные, включающей универсализм и доброту.

- гедонизм включает элементы как открытости к изменениям, так и самовозвышения.

Поскольку ценностные типы образуют интегрированную мотивационную структуру, Шварц утверждал, что они связаны в общую систему с другими переменными, такими как установки, поведение, членство в группах и т. д. Любая переменная проявляет тенденцию к связи со сходными ценностными типами, располагающимися в структуре ценностей по соседству. И эти отношения ослабляются по мере продвижения по круговой структуре в обоих направлениях: по мере удаления друг от друга степень связи типов ценностей снижается.

На основе этой теории Шварц в 1992 разработал опросник, состоящий из 57 ценностей, представляющих каждый из названных ценностных типов. Ценности были отобраны из всех основных мировых религий, а также из опросников, разработанных в Азии, Африке и на Западе. В итоговый список вошли и ценности, предложенные коллегами из многих стран. Чтобы избежать зависимости от одного исходного языка опросник одновременно разрабатывался на иврите и английском языке. Английский вариант вместе с вариантами на соответствующих близких языках (если они имелись в наличии) были предоставлены в распоряжение исследователям в каждой стране. В большинстве неанглоязычных стран, местные исследователи подготовили вариант на родном языке, используя процедуру обратного перевода, и послали этот вариант автору. Затем осуществлялся обратный перевод на английский язык, а иногда также и на иврит (с помощью людей, живущих в Израиле, для которых соответствующий язык был родным). В результате работы отмечались расхождения с оригинальными версиями, рекомендуемые поправки с объяснениями возвращались местным исследователям, которые принимали решение о последующих модификациях.

Исследование с использованием этого опросника проводилось в 54 странах в начале 90-х гг. Данные были собраны примерно от 44 тысяч респондентов. Выборка включала городских школьных учителей и студентов колледжей. Выбор учителей как профессиональной группы был обусловлен тем, что они играют ключевую роль в ценностной социализации. Респонденты оценивали важность ценностей как руководящих принципов жизни. Шкала ответов допускала негативное оценивание, поскольку ценности, важные в одной культуре, могли отвергаться в другой.

Соответствие между теоретическим и реальным содержанием и структурой ценностных типов оценивалось путем сравнения двумерных пространственных репрезентаций интеркорреляций между 57 отдельными ценностями с теоретическим пространственным размещением.

Отдельный анализ многомерного шкалирования был представлен по 97 выборкам. Он подтвердил близкую универсальность десяти ценностных типов и их структурных отношений. Два биполярных измерения были обнаружены почти в каждой выборке. Каждый из десяти ценностных типов формировали отдельную или совместную область с его соседями в более чем 90% выборок. Все отдельные ценности оказывались чаще всего в области их ценностного типа.

На основании проведенного анализа Шварц сделал вывод, что 45 ценностей показывают достаточную эквивалентность мотивационного смысла в разных культурах. Таким образом, это исследование позволило разработать:

- валидизированный для разных культур инструмент для измерения ценностей,

- всесторонний, близкий к универсальному, набор ценностных типов для изучения индивидуальных различий,

базис для соотнесения интегрированных систем ценностей с другими интересующими переменными.

Согласно теории Ш. Шварца, ценности личности существуют на двух уровнях: на уровне нормативных идеалов и на уровне индивидуальных приоритетов.

Первый уровень более стабилен и отражает представления человека о том, как нужно поступать, определяя тем самым его жизненные принципы поведения. Второй уровень более зависим от внешней среды, например, от группового давления и соотносится с конкретными поступками человека. Этот аспект теории ценностей учитывался при разработке методики и нашел отражение в процедуре проведения опросника.

Среди немногих исследований, направленных на экспериментальное выделение типов ценностных систем личности на основе целостной иерархии ценностных ориентации, можно выделить работу С.С. Бубновой. На основе концепции М. Рокича она предлагает трехуровневую иерархическую модель системы ценностных ориентации (Приложение 3)

ценности-идеалы, являющиеся наиболее общими, абстрактными (духовные - познавательные, эстетические, гуманистические. И социальные - уважения, достижений, социальной активности);

ценности-свойства, закрепляющиеся в жизнедеятельности и проявляющиеся как свойства личности (общительность, любознательность, активность, доминантность и т.д.);

ценности-способы поведения, наиболее характерные средства реализации и закрепления ценностей-свойств.

С.С.Бубнова экспериментально выделяет также типы личности, различающиеся ранговой структурой идеальных ценностей: «типы формального и неформального лидеров, гуманистический, эстетический и познавательный типы, а также тип с доминированием материальных ценностей».

Однако данная типология, как и любая дифференциация людей на основании их ценностных ориентации, является достаточно условной. Система ценностей человека изменчива, поскольку в значительной степени обусловлена как меняющейся социальной средой, так и актуальным уровнем развития личности. Описанные многими авторами типы ценностной направленности могут выступать в качестве стадий развития системы ценностных ориентации личности. Таким образом, можно констатировать, что, несмотря на отдельные экспериментальные исследования, проблема построения типологии на основе целостной иерархии ценностных ориентации, учитывающей динамический характер их системы, недостаточно разработана.

Субъективная значимость для человека тех или иных ценностей может определяться разными источниками. В качестве основных таких источников на разных этапах развития науки назывались: божественный или природный разум, принцип удовольствия и инстинктивные биологические потребности, универсальный закон сохранения вида, этические нормы микросоциального окружения и общества в целом, внутренняя психологическая природа человека. В современной психологии направленность личности на те или иные ценности (ценностные ориентации) рассматривается как двойственное по своему происхождению образование, основанное одновременно на индивидуальном и социальном опыте.

Ценностные ориентации личности, связывающие ее внутренний мир с окружающей действительностью, образуют сложную многоуровневую, иерархическую систему. Система ценностных ориентации является одним из важнейших компонентов структуры личности, занимая пограничное положение между ее мотивационно-потребностной сферой и системой личностных смыслов.

**3. Экспериментальное исследование положительного влияния консультационной работы на показатель уровня ценностей учащихся юношеского возраста**

**.1 Организация и методы исследования**

В данном исследовании принимали участие учащиеся второго курса профессионального лицея №8 г. Ачинска. Для исследования были взяты две группы. Одна группа включала в себя 25 юношей в возрасте от 16 до 17лет. Другая группа испытуемых состояла из 29 юношей того же возраста. Общая выборка составила 54 человека. Исследование проводилось с октября 2006 г. по апрель 2007г

План исследования диагностики в системе ценностных ориентаций и жизненных планов в период юношества был разработан и разбит на три этапа.

На первом этапе исследования проводилась диагностика показателей смысложизненных ориентаций и локуса контроля, по методике Д.А.Леонтьева: «Тест Смысложизненных Ориентаций» (Приложение 1).

Данная методика были выбрана потому, что позволяют оценить показатели общей осмысленности жизни (удовлетворенность жизнью, наличие целей в будущем, эмоциональную насыщенность жизни) которые придают жизни осмысленность и позволяют оценить жизненные перспективы. На что и нацеливает тема выпускной квалифицированной работы.

Тест (СЖО) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидизации ряда представлений из этой теории.

На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики, отечественными исследователями (Леонтьев Д.А., Калашников М.О., Калашникова О.Э.) был создан тест СЖО. Включающий, 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. Проведенный в нашей работе анализ содержания утверждений показал неадекватность утверждений по субшкале «Удовлетворенность самореализацией или результативность жизни» применительно к раннему юношескому возрасту. Поэтому пары утверждений по этой шкале были исключены из теста при обработке и анализе. Обработка данных осуществлялась по 7-балльной шкале в соответствии с бланком-ключом к тесту.

Интерпретация субшкал:

. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

. Процесс жизни или эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Низкие баллы по этой шкале - признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

. «Локус контроля - Я» (Я - хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы - человек не верит в свои силы, возможность контролировать события собственной жизни.

. «Локус контроля - жизнь» или управляемость жизни, при высоких баллах - убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы - фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно загадывать что-либо на будущее.

Общий показатель осмысленности жизни считается суммированием баллов по всем 15 субшкалам теста СЖО.

Результаты полученные по методике СЖО в группах представлены в таблице 1 (Приложении 4). Анализ данных показал, что испытуемые второй группы характеризуются более высокими показателями общей осмысленности жизни (ОЖ). По субшкале «Цели в жизни» показатели во второй группе также выше, чем в первой группе. Достаточно высокий показатель по субшкале «Процесс жизни» в обоих группах позволяет говорить об эмоциональной насыщенности нынешней жизни.

Анализируя показатели по тесту СЖО можно определить, что испытуемые второй группы характеризуются достаточно высокими показателями общей осмысленности жизни (ОЖ), что говорит об удовлетворенности жизнью в целом. Высокие показатели по субшкале «Цели в жизни», характеризующей наличие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность, перспективу, свидетельствует о целеустремленности, вере в свои планы и их осуществление. Достаточно высокий показатель по субшкале «Процесс жизни» позволяет говорить об эмоциональной насыщенности и наполненности смыслом нынешней жизни.

Средние показатели по субшкалам «Локус контроля» в первой группе соответствуют представлению испытуемых о себе как о личности, не обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о её смысле. Отражают не достаточную убежденность испытуемых, что они в состоянии сознательно контролировать процесс своей жизни и деятельности.

И дополнительно была проведена диагностика для выявления структуры ценностных ориентаций личности, по методике С.С.Бубновой: «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций» (Приложение 3). Методика направлена на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Анализа данных по методике диагностике реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова)

Для удобства анализа полученных данных было подсчитано среднее арифметическое для каждой ценности списка отдельно, для первой и второй групп испытуемых, а затем проранжированы полученные средние арифметические, таблица №2. По результатам обработки построили графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали зафиксировали количественную выраженность каждой ценности, а по горизонтали - виды ценностей, таблица 2 (Приложение 5).

Исходя из этого соотношения, рассматривали самые крайние ранги: 1, 2, 3, 4 и 10, 11. Так как они, по всей видимости, имеют для испытуемых определенные вес и цену (средние ранги: с 5 по 9 распределяются более равномерно по сравнению с ярко выделившимися ценностями).

Рейтинг ценностных ориентаций личности юношей 1 группы

1. помощь и милосердие к другим людям - 4,4

2. высокое материальное благосостояние - 4,27

3. здоровье - 4,08

4. любовь - 3,24

Низкие показатели по таким ценностям, как поиски наслаждения прекрасным; познание нового в мире, природе, человеке. Выявилась также низкая социальная активность.

Рейтинг ценностных ориентаций личности юношей 2 группы

1. помощь и милосердие к другим людям - 4.9

2. здоровье - 4,8

. социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе - 4,2

. высокое материальное благосостояние - 4,1

Остальные ценности, в данной группе, распределились сравнительно равномерно. юность жизненный ценностный ориентация

Анализ результатов по всем показателям выявил, что результаты в первой группе ниже, чем во второй. Что отражено в таблицах и диаграммах. Дальнейшее исследование проводилось в первой группе, она названа экспериментальной группой.

На втором этапе проводилась групповая и индивидуальная работа с экспериментальной группой. Для чего была разработана программа психологического тренинга «Развития жизненных целей». Целью, которой была помощь юношам в определение жизненных планов, прояснение временной перспективы будущего и продвижение на этом пути в плане личного развития и самоопределения

Программа была разбита на два этапа. Задача первого этапа работы - показать учащимся значимость определения собственных жизненных целей. Задачи второго этапа - научиться формулировать свои цели.

Результатом психологического тренинга должен стать:

- осознанный адекватный образ жизненного пути;

- представление о степени соответствия своих индивидуально-типологических особенностей выбранной профессии, разработанная система форм и методов коррекционно-развивающей работы;

- систематизация ближних и дальних жизненных перспектив юношей.

Было проведено 20 занятий, продолжительностью полтора часа, периодичностью 1 раз в неделю. План занятий отражен в (Приложение 6).

Первично проводились индивидуальные, беседы с целью создания положительно - доверительных отношений между психологом и учащимися.

Психологическая помощь по данной программе проводилась с учетом особенностей индивидуального развития каждого учащегося, как в группе, так и индивидуально. Юноши самостоятельно (индивидуально) не только выполняли задания (с дальнейшим обсуждением полученных результатов в группе), но и обязательно получали консультации по выявляющимся жизненно важным проблемам.

В основе программы лежит тренинговая работа, в качестве примера разработка одного занятия отражена в (Приложение 7). Также использовались различные тесты:

– методика «экспресс - диагностики социальных ценностей личности» (Приложение 8). Методика способствует выявлению личных, профессиональных и социально - психологических ориентаций. Экспресс-диагностика характеризуется компактностью, экономичностью, простотой, возможностью проведения тестирования неспециалистами и самотестирования, возможностью выявления групп риска. Экспресс-диагностика на основе бланкового или компьютерного тестирования с немедленной обработкой, предназначена для решения следующих задач:

 оперативное получение информации о некоторых важных качествах клиента, а также общих способностях;

 выбор направления для обучения в соответствии с интересами, склонностями и способностями клиента;

 выявление лиц, нуждающихся в более серьезной и продолжительной работе, включая углубленную диагностику;

- проективная методика рисуночных метафор «Жизненный путь». Методика относится к глубинной диагностике,предназначена для выявления скрытых или скрываемых мотивов, отношений, структуры сознания и бессознательных переживаний. Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» представляет собой комплексный способ психологической диагностики и консультирования подростков и взрослых людей. Методика состоит из двух частей:

 изображение клиентом своей жизни в виде рисунка;

 обсуждение этого рисунка с психологом-консультантом.

Методика предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношений к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения.

Методика характеризуется:

1. экономичностью (методика компактна, не требует специального оборудования и материалов, относительно проста в проведении, допускает групповую форму, занимает не более 30 минут для получения данных, не требует сложных методов обработки);

2. глубиной получаемой информации (методика позволяет выявить индивидуально-психологические характеристики клиента и особенности его сознания, скрытые в обыденном поведении и повседневном общении и не всегда проявляющиеся в условиях традиционного консультирования);

3. универсальностью (методика гибка в применении и может использоваться для решения широкого спектра задач общего и профессионального психологического консультирования);

4. значительным психокоррекционным потенциалом при консультационной работе с клиентом.

Метафорический характер выполняемых заданий и получаемых результатов позволяет объективировать проблемы клиента, дает ему возможность более свободно и безопасно выражать свои чувства и отношения. Наглядность представлений о содержании и динамике отношений клиента создает условия для лучшего понимания им проблем и творческого их разрешения. Кроме того, методика:

1. облегчает установление контакта с клиентом, позволяет преодолеть барьеры и формальный характер взаимоотношений, является материалом для беседы и позволяет ее эффективно структурировать;

2*.* позволяет удачно распределить роли между клиентом и консультантом, оптимизировать активность клиента и преодолеть его потребительское отношение к консультации (Приложение 9).

Кроме методики рисуночных метафор «Жизненный путь» в исследование использовался один из разновидностей вербальных проективных тестов: «тест определения жизненных ценностей личности (Must - тест П. И. Иванова, Е. Ф. Колобова)». Предложенный набор Must -тест позволяет определить пятнадцать жизненных целей - ценностей у лиц школьного и после школьного возраста (Приложение 10).

Также применяли проективную методику «Главные жизненные цели». Данный метод позволяет осознать любому человеку собственные жизненные цели в настоящий момент. Искренние ответы помогают увидеть даже те цели, которые скрыты от себя самого. Они существуют в нашей жизни, но в желательности их осуществления мы не признаемся даже самим себе (Приложение11).

Преимущества тестирования: во-первых, ряд тестовых методик позволяет выявлять более глубокий уровень личности клиента, чем тот, на котором развивается диалог клиента с консультантом. Стандартные методики предохраняют психолога от встречной проекции, приписывания клиенту собственных проблем и представлений;

во-вторых, использование стандартных методик позволяет опираться на богатый опыт разработчиков и других пользователей тестов;

в-третьих, использование статистически репрезентативных тестовых норм и количественных показателей позволяет сопоставлять результаты различных клиентов и прослеживать изменение их состояния в ходе психологической работы, оценивая ее эффективность.

Кроме того, при правильном использовании психологическое тестирование:

1.позволяет с достаточной степенью объективности выявить психологические особенности и состояние клиента;

2. помогает установить контакт, присоединиться к клиенту;

3. может облегчить формирование и поддержание доверия клиента;

. является источником материала для структурирования беседы;

5. дает возможность оптимизировать активность и состояние клиента;

. может служить средством воздействия на клиента.

В ходе формирующего эксперимента произошли определенные изменения в структуре ценностных ориентаций исследуемых и в их ценностно-смысловой сфере

На третьем этапе исследования было проведено контрольное исследование, с целью выявит изменения произошедшие у исследуемых.

**3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования**

Для проверки гипотезы о положительном влиянии тренинговой и консультационной работы на изменения уровня ценностей у учащихся юношеского возраста, необходимо было проследить динамику изменения ценностных ориентаций учащихся, для этого было проведено контрольное исследование, с целью выявления изменений произошедших у испытуемых.

Сравнительный анализа данных по методике: диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (Приложение 12), выявил, что в экспериментальной группе итоговое количество баллов почти в каждом разделе повысилось. Это означает, что уровень ценностей у учащихся вырос. Особенно это отслеживается на таких ценностях, как социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе; познание нового в мире, природе, человеке; поиск наслаждения прекрасным. При этом ранговые показатели стали ближе друг к другу во всех одиннадцати разделах, что характеризует разносторонность развития личности. В контрольной группе изменений практически не произошло (Приложение 13).

Анализ результатов по методике СЖО в экспериментальной группе (Приложения 14,15) выявил, что после проведения консультаций, обнаружились в ценностно-смысловой сфере учащихся достоверные различия по трем шкалам «Цель в жизни», «Локус контроля - Я» и «Локус контроля - Жизнь», кроме того, увеличились показатели общей осмысленности жизни. Не изменились показатели по шкале «Насыщенность жизни». В контрольной группе произошли изменений не значительные (Приложение 16).

Статистический анализ достоверности различий по методике СЖО производился по t- критерию Стьюдента (Приложение 17).

t - критерий Стьюдента



где  есть так называемая ошибка средней; происходящая от представления 

 и  - средние арифметические, различия между которыми проверяется

N - количество испытуемых

Расчет достоверности различий по общей осмысленности жизни (Приложение 17, таблица 8)

 



t - критерий Стьюдента в исследование равен 3,08 (tэксп. =3,08)

tтабл. для N - 25 равно 2,06 (tтабл. = 2,06 для N=25)

,8>2,06

tэксп.> tтабл.

Следовательно, исследуемая коррекционная связь значима.

Расчет достоверности различий по шкалам «Целям жизни», «Процессу жизни», «Локус контролям» производился аналогично (Приложение 17, таблицы 9, 10, 11, 12)

t - критерий Стьюдента по трем шкалам «Цель в жизни» - 3,2; «Локус контроля - Я» - 6,2; и «Локус контроля - Жизнь» - 2,76, что говорит о значимости коррекционной связи по данным шкалам. По шкале «Процесс жизни» t - критерий ниже табличного, следовательно коррекционная связь не является значимой.

По итогам проведенного исследования в системе ценностных ориентаций и жизненных планов в период юношества, было сделано обобщение результатов и разработаны рекомендации для педагогического коллектива (Приложение 18).

Таким образом, можно говорить о том, что тренинговая и консультационная работа влияет на формирование у учащихся целей в жизни в будущем и придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, а также формирует представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора.

Кроме того, тренинговая работа способствует более зрелому отношению к жизни, формированию представления об управляемости жизни убеждения в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь

Таким образом, полученные в ходе экспериментального исследования результаты подтверждают выдвинутую гипотезу. Методы психологического воздействия, в частности используемая тренинговая работа, положительно повлияла на формирование социально-значимых ценностных ориентаций, что в свою очередь является одним из показателей успешной социализации юношей в обществе.

**Заключение**

Поведение сегодняшних юношей существенно отличается от поведения тех юношей, которые были 10 - 20 лет назад. Общие свойства юношеской психологии, конечно, не изменились. Но они по-разному проявляются в конкретных социальных условиях. Каждое новое поколение для старших - племя младое незнакомое. Между тем наука наша развивается крайне медленно, достоверных фактов, относящихся к сегодняшнему дню, очень мало. Анализ новых проблем подменяется их обозначением. Вместе с тем актуальность темы такова, что и при недостатке данных нужно знать то, что уже известно.

Первых две главы данной работы являются теоретико - методологическими. В них рассматривались теории юношеского возраста, определялось место переходного возраста в структуре жизненного пути, процессы и стадии социального самоопределения юношей, как формируется их жизненная перспектива, мировоззрение, ценности. Описаны виды ценностей и методы их исследования. В третей главе описано исследование в системе ценностных ориентации и жизненные планы в юношеском возрасте.

В ходе исследования был проведен формирующий эксперимент, направленный на проверку положения о возможности формирования и развития ценностей в процессе целенаправленного психологического воздействия.

Изменение системы ценностных ориентации с наибольшим эффектом может быть достигнуто в процессе тренинговой формы обучения. Исходя из этого, в качестве основы формирующего эксперимента был выбран учебный групповой психологический тренинг, направленный на формирование у учащихся системы ценностей, жизненных планов, перспектив.

Тренинговая группа, создавала условия интенсивного переживания тех или иных событий и воспроизводя в сжатые сроки опыт реальной жизни, представляет собой достаточно адекватную модель личностного и профессионального развития. Моделирование в тренинге ситуаций, связанных с практической деятельностью, оказывало влияние на соотнесение учащимися своих принципов и установок с ценностями, значимыми для его профессиональной деятельности, и развитие на основе их осознания и последующего принятия либо отвержения собственной ценностной системы. Одним из наиболее важных универсальных механизмов такого развития в процессе группового воздействия является возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие цели, проблемы или переживания.

Тренинг дал не только теоретически и практически знания, но и помог лучше узнать самого себя, и создаст условия для более эффективной работы в коллективе и в обычной жизни.

 Каждому человеку важно понять свои собственные потребности и ценности и соотнести их с обществом. Уяснив это, наметить конкретные цели и, определить, что изменить в своем поведении, как добиться поставленной цели.

Для того чтобы хорошо жить, чтобы совершенствовать жизнь, изменять окружающую действительность, необходимо каждому человеку полнее использовать собственный потенциал, а для этого надо учитывать собственные достоинства и понимать ограничения, уметь в полной мере использовать свои способности и талант, постоянно развивая их.

Невозможно обеспечить профессиональный и деловой успех, не развивая свою личность, не формируя активную жизненную позицию. Тот, кто хочет изменить в себе что-то или повлиять на себя, должен этого действительно хотеть, а следовательно, для этого надо приложить определенный труд и необходимые усилия. Тот, кому это удается, может влиять на развитие своей личности и раскрытие своих способностей. Каждый человек пришел в этот мир для чего-то. Понять себя, свои цели и потенциальные возможности весьма важно для каждого человека.

Способность к саморазвитию, самосовершенствованию, изменению определяется наличием определенного творческого потенциала, готовностью переосмысливать стереотипы собственного опыта и осваивать новые профессиональные и индивидуальные модели поведения.

Становление профессионально и личностно зрелого индивида, способного достигать вершин развития, является сегодня одной из важнейших задач современного образования. Профессиональная компетентность в отрыве от психологической сегодня немыслима. При этом самый большой парадокс состоит именно в том, что профессиональные знания и достаточно широкие и многообразные познания людей порой не соответствуют зннииям о себе, пониманию себя и своих отношений. Противоречия между уровнем развития личности и уровнем ее профессиональной готовности, между уровнем притязаний и возможностями или способностями конкретного человека, между его намерениями и реальными поступками порой слишком велики.

Профессиональное становление и личностный рост взаимосвязаны: без личностного роста и развития нет профессионализма. Это та основа, на которой растет сегодня любой профессионал. Вся человеческая жизнь уходит на конструирование собственной личности и ее отношений с окружающим миром, а результатом становятся судьба и достижения

Личностные ценности выступают в качестве источников и носителей, значимых для человека смыслов. В исследовании расширение и усложнение системы личностных ценностей, позволили выйти за рамки зафиксировавшихся шаблонов и более адекватно оценить себя и окружающую действительность, что закономерно сопряжено с осознанием и расширением смысловых границ субъективной реальности. В ходе проведенного тренинга произошло повышение различных показателей осмысленности жизни. Это свидетельствует о повышении уровня самопонимания участников тренинга, осознании и интенсивном переживании ими осмысленности своей жизни, своих жизненных и профессиональных целей, формировании образа «Я» как сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле

**Глоссарий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Новые понятия | Содержание |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | **Базовые человеческие ценности** | это те, которые представляют универсальные потребности человеческого существования (биологические потребности, необходимость координации социального взаимодействия и требования функционирования группы) |
| 2 | **Внешние факторы** | к внешним факторам можно отнести элементы микросреды (группы членства, референтные группы и их ценности) и макросреды (традиционная система общечеловеческих ценностей, социальных ролей, социальные институты и т. д.) |
| 3 | **Внутренние факторы** | к внутренним факторам можно отнести возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности, ведущие внутрисубъектные потребности, уровень развития самосознания» |
| 4 | **Гипотеза исследования** | вероятностное научное предположение, предвидение хода и результата исследования  |
| 5 | **Жизненная перспектива** | образ желанной и осознаваемой как возможной своей будущей жизни при условии достижения определенных целей  |
| 6 | **Жизненный план** | явление одновременно социального и жизненного порядка, связанное с вопросами самоопределения: профессионального (кем быть?) и морального (каким быть?)  |
| 7 | **Жизненный путь** | история индивидуального развития личности |
| 8 | **Жизненный стиль** | уникальный способ, выбранный каждым человеком для следования своей жизненной цели, интегрированный стиль приспособлениия к жизни и взаимодействие с жизнью |
| 9 | **Жизненная стратегия** | соотнесение своих личных способностей, статусных, возрастных и индивидуальных особенностей и притязаний с требованиями общества  |
| 10 | **Задачи исследования** | детализация направлений реализации гипотезы и цели исследования с учетом конкретных требований, предъявляемых к анализу и решению сформулированной теоретической проблемы  |
| 11 | **Инструментальные ценности** | это убеждения в том, что определенный образ действий (например, честность, рационализм) с личной и общественной точек зрения является предпочтительным в любых ситуациях  |
| 12 | **Инфантилизм** | Сохранение во взрослом состоянии человека черт характера, свойственных детям и подросткам  |
| 13 | **Локус контроль** | качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям  |
| 14 | **Мировоззрение** | Взгляд на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма и итог всех его знаний. Не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации |
| 15 | **Мировоззренческий поиск** | включает в себя социальные ориентации личности, осознание себя как части социального целого, с превращением идеалов, принципов, правил этого общества в личностно принимаемые ориентиры и нормы  |
| 16 |  **Объект исследования**  | носитель проблемной ситуации, конкретная сфера деятельности субъекта, включенная в процесс научного познания  |
| 17 | **Предмет исследования** | наиболее существенные свойства и отношения объекта, познание которых особенно важно для решения проблемы психологического исследования |
| 18 | **Процесс социализации** | совокупность всех социальных процессов, благодаря которым индивид усваивает определенную систему норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве члена общества |
| 19 | **Рефлексия** | способность понимать самого себя, свои собственные действия и состояния, (критическая переоценка ценностей, наиболее общим выражением которой и является вопрос о смысле жизни, как правило, связана с какой-то паузой, «вакуумом» в деятельности или в отношениях с людьми) |
| 20 | **Смысл жизни** | внутренне мотивированное, индивидуальное значение для субъекта своих собственных действий, поступков, взятых как целое и переживаемых как истинное и ценностное  |
| 21 | **Социализация** | процесс включения индивида в социальные отношения, в результате которого он усваивает и активно воспроизводит социальный опыт |
| 22 | **Терминальные ценности** | это убеждения в том, что определенные конечные цели индивидуального существования с личной и общественной точек зрения заслуживают того, чтобы к ним стремиться |
| 23 | **Факторы** | это причина или движущая сила какого либо процесса, определяющего его характер  |
| 24 | **Цель исследования** | модель ожидаемого конечного результата (решения проблемы), который может быть достигнут только с помощью проведения психологического исследования |
| 25 | **Ценности-идеалы** | ценности-идеалы, являющиеся наиболее общими, абстрактными (духовные - познавательные, эстетические, гуманистические и социальные - уважения, достижений, социальной активности) (по С.С.Бубновой) |
| 26 | **Ценности-свойства** | закрепляющиеся в жизнедеятельности и проявляющиеся как свойства личности (общительность, любознательность, активность, доминантность и т.д.) (по С.С.Бубновой) |
| 27 | **Ценности-способы поведения** | наиболее характерные средства реализации и закрепления ценностей-свойств (по С.С.Бубновой)  |
| 28 | **Ценностные ориентации** | Индивидуальное объективное отражение в психике и сознании человека социальных ценностей общества и природы на данном историческом этапе |
| 29 | **Юность** | Определенный этап развития человека, лежащий между детством и взрослостью |

**Библиографический список**

1. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. - М.: Наука, 2000. - 294 с.

2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 2000. - с. 299

. Алиева М.А.Тренинг развития жизненных целей.- СПб.: Речь,2002.- 216с.

. Ананьев Б. Г. Избранные труды: в 2 т. - М.: Мысль, 2002. - Т. I. - 232 с.

. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.:Изд-во ЛГУ.2002. 338 с.

. Лысакова Е.Н. Юнита 1 Психология развития и возрастная психология. НОУ «СГИ».: 2001.- с. 61

7. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2004.- 271 с.

8. Анцыферова Л. И. К психологии личности, как развивающейся системы. - М.: Изд-во М.: Миф, 2000.- 318 с.

9. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности // Человек в системе наук. - М.: Миф, 2001. - 433 с.

. Бубнова С.С. Социально - психологическая диагностика развития личности.- М.: Мысль, 2002.- 334 с.

. Войцеховский К. Развитие личности и ценности // Моральные ценности и личность. - М.: Изд-во М.:2004. - 247 с.

. Гегель Г. В. Философия духа. Соч.- М.: Миф, 1997.- Т. 3.- 498 с.

. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2000. - 279 с.

. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности // Психология личности в социалистическом обществе. - М.: Наука, 2000. - 292 с.

. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- с. 321

. Обуховский К. Возрастная психология. М.: Мысль, 2002. - с.215

. Ольшевский В.Б. Практическая психология для учителей.- М.: Мысль, 2002.- 207с

. Обозов Н.Н. Психодиагностика личности.- СПБ.: Питер, 2003. - 246 с.

. Обозов Н.Н. Словарь практического психолога. - СПБ.: Питер, 2001.- 321 с.

. Обозов Н.Н. Социально-психологический тренинг.- СПБ.:Питер,2002.-92 с.

. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Мысль, 2002. - 214 с.

. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. - СПб.: Речь, 2004 - с.71

. Клименко И. Ф. Генезис ценностных ориентации, исследование отношения к норме социального поведения на разных этапах социального развития человека // к проблеме формирования ценностных ориентации и социальной активности личности. - М.: Наука, 2000. - 312 с.

. КонИ.С. Психология ранней юности.- М.: Фаир - Пресс, 2000.- с. 185.

. КонИ.С. Психология старшеклассника. М.: Фаир - Пресс, 1999.- с.207.

. Копытов А. Г. Формирование мотивации и организация личностного самоопределения студентов // Прикладная психология, опыт и перспективы.- Красноярск, 2001. - 282 с.

. Крайг Г. Психология развития: Пер. С англ. - СПб.: Питер, 2004. - 940 с.

. Леонтьев Д. А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2000. - 387 с.

. ЛеонтьевД.А. Методика изучения ценностных ориентации.- М.: Смысл, 2001.-71с.

. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. - М.: Смысл,2001. - 94 с.

. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии.- М.: Смысл, 1997. - 296 с.

. Леонтьев Д.А.Тест смысложизненных ориентации (СЖО).- М.: Смысл, 2002.- 76 с.

. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентации.- М.: Смысл, 2002. 67 с.

34. Ливак Г. Е.Психологические тесты. В 2 т. - М.: Мысль, 2003. -251 с.

35. Мухина В. С. Возрастная психология. - М.: Мысль, 2001.- 367 с.

. Мухина В. С. Механизмы формирования ценностных ориентации и социальной активности личности. МГПИ. - М.: Мысль, 2004. - 234 с.

37. Мольц М.Я. - «Это Я, или как стать счастливым» - СПб.: Речь,1992. - 321 с.

38. Мириманова М.С. Конфликтология.- М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 320 с.

. Майрс Д. Социальная психология.- СПб.: Питер, 2004.- 794 с.

. Николаичева Б. О. Моральные ценности и личность. - М.: Миф, 2003.-176 с.

. Похилько В.И. Общая психодиагностика.- СПб.: Речь, 2000. - 357 с.

42. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возрастаю - СПб.: Питер, 2000 - 357 с.

43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т 2. - М.: Педагогика,2000.- 328 с.

44. Семенов А.А., Ядов В.А., Гоштатутас А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. М.: Мысль, 2001- 356 с.

45. Сенин И. Г. Разработка модифицированного варианта «Опросника терминальных ценностей». Психология и практика: Ежегодник РПО. - Ярославль,2003. -Т.4. - Вып.2. - 328 с.

. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс - диагностики и профессионального консультирования.- СПб.: Речь, 2006 -280с.

. Соломин И.Л. Дорога в будущее. Самоучитель для начинающих профессиональный путь. СПб.: Рост, 2006.- 336 с.

. Соломин И.Л. Азбука профориентации XXI века. СПб.: Рост, 2000.- 366 с.

. Франки В. Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология личности. - М.: Изд-во М.: 2001. - 218 с.

. Франки В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс,2004.- 368 с.

51. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Социально - психологическая диагностика развития личности и малых групп.- М.: Мысль, 2002.- 198 с.

52. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции.- М.: Издат. центр «Академия»,2004.- 208 с.

. Шапарь В.Б. Практическая психология.- Ростов н/Д.: Феникс 2004.-483 с.

. Ядов В.А. Социальная идентификация в кризисном обществе. М.: Мысль,-2000.-135с.

**Приложение 1**

**«Тест смысложизненных ориентаций» Д.А.Леонтьева (СЖО)**

Является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А.Леонтьевым в 1986-1988 годах.

|  |  |
| --- | --- |
| Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, верны). | ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. | Обычно мне очень скучно | 3 2 1 0 1 2 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 2 1 0 1 2 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. | В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 2 1 0 1 2 3 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения |
| 4. | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной |
| 5. | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 2 1 0 1 2 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие |
| 6. | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 2 1 0 1 2 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами |
| 7. | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал. | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь сложилась не так, как я мечтал. |
| 8. | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я осуществил многое из того, что было запланировано в жизни. |
| 9. | Моя жизнь пуста и неинтересна | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами. |
| 10. | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной | 3 2 1 0 1 2 3 | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал что она не имела смысла. |
| 11. | Если бы я мог выбирать, тоя бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 2 1 0 1 2 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил свою жизнь так же как живу сейчас. |
| 12. | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 2 1 0 1 2 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.  |
| 13. | Я человек очень обязательный. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. |  Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 2 1 0 1 2 3 |  Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. | В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 2 1 0 1 2 3 | В жизни я нашел свое призвание и цели. |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 2 1 0 1 2 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. |  Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 2 1 0 1 2 3 |  Моя жизнь неподвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 20. |  Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение. | 3 2 1 0 1 2 3 |  Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

Обработка:

Цели в жизни придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале при общем высоком ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним и вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.

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

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

Локус кнтроля-Я (Я - хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле. Низкие баллы - неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

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

Для подсчета баллов пункты переводятся

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 20.

После этого баллы суммируются.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (Цели) - 3,4,10,16,17,18

Процесс - 1,2,4,5,7, 9.

Результат -8,9, 10,12,20.

Локус контроля-Я - 1,15,16,19.

Локус контроля - жизнь - 7,10,11,14,18,19.

**Приложение 2**

**Теоретическая модель отношений между десятью мотивационными типами ценностей (по Ш. Шварцу)**



**Приложение 3**

**Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С. С. Бубнова)**

**Инструкция.** Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет», которые нужно проставить рядом с номером вопроса.

**Опросник**

. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?

. Любите ли вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?

.Часто ли вас посещает мысль, что сходить в театр или на выставку?

.Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?

. Считаете ли вы, что любовь - определяющее чувство в жизни?

. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?

. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой - нибудь компании)?

. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?

. Хотите ли вы сами принимать участие, в каких - либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?

. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?

. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?

.Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?

. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой материальный достаток?

. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?

. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?

. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?

. Любите ли вы читать научно-популярные книги?

. Хотите ли вы в лицее стать каким - либо организатором?

. Если вы совершили неблаговидный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будите ли вы переживать по - этому поводу?

. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что - либо изменить в общественной жизни?

. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?

. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т. д.)?

. Главное для вас - ваше настроение в данный момент, а что будет потом - не так важно?

. Считаете ли вы, что главное - это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?

. Любите ли вы гулять по лесу, по парку?

. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?

. Любовь это чувство, которое рождается и умирает?

. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?

. Власть - это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?

. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?

. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?

. Много ли свободного времени вы хотели бы уделять общению?

. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?

. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?

. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?

. Хотели ли вы заняться фотографией?

. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?

. Чувство любви для вас - это первооснова жизни или нет?

. Часто ли вы задаете себе вопрос: « А почему именно так? »

. Хотели ли вы «делать» политику?

. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: «А уважают ли меня окружающие?»

. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на учебе?

. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?

. Катались ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?

. Часто ли подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?

. Главное в жизни - это делать деньги и создавать собственный бизнес?

. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?

. Если кто - то из близких довольно долго болеет, будите ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?

. Любите ли вы маленьких детей?

. Хотели ли бы вы создать какую - нибудь сваю «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?

. Хотели ли вы быть похожим на какого - либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?

. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?

. Хотели бы вы в настоящее время, что либо сами предпринять в политике?

. Вы человек решительный?

. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?

. Нормальный отдых - это чрезвычайно важно, не так ли?

. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?

. Хотелось ли вам когда - нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?

. Когда маленький ребенок плачет - это «крик о помощи»?

. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?

. «Во всем хочется дойти до сути» - это про вас?

. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?

. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?

. В общественной жизни пусть все остается все как есть?

. Общение - это лишь пустая трата времени?

. Здоровье - это не самое главное в жизни, не так ли?

**Приложение 4**

Таблица 1

**Среднеарифметические показатели двух групп по методике СЖО на констатирующем этапе эксперимента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы | I группа | II группа |
| Общий показатель ОЖ | 96,48 | 100,8 |
| Цель в жизни | 28,56 | 30,3 |
| Процесс жизни | 29,1 | 29,9 |
| Локус контроля - Я | 20,72 | 25,8 |
| Локус контроля - Жизнь | 25,16 | 29,8 |

Диаграмма 1



**Приложение 5**

Таблица 2

**Среднеарифметические показатели двух групп по методике С.С. Бубновой: диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности** **на констатирующем этапе эксперимента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ценности | I группа | II группа |
|  | Средний ранг | Групповой ранг | Средний ранг | Групповой ранг |
| 1.Приятное времяпровождения, отдых  | 2,96 | 6 | 3,3 | 8 |
| 2. Высокое материальное благосостояние  | 4,27 | 2 | 4,1 | 4 |
| 3. Поиски наслаждения прекрасным | 1,12 | 11 | 2,5 | 10 |
| 4. Помощь и милосердие к другим людям  | 4,4 | 1 | 4,9 | 1 |
| 5. Любовь  | 3,24 | 4 | 3,8 | 6 |
| 6. Познание нового в мире, природе, человеке  | 2,08 | 10 | 3,7 | 7 |
| 7. Высокий социальный статус и управление людьми  | 2,48 | 7 | 2,9 | 9 |
| 8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих  | 3,12 | 5 | 4 | 5 |
| 9. Соц. активность для достижения позитивных изменений в обществе  | 2.4 | 9 | 4,2 | 3 |
| 10. Общение  | 2,44 | 8 | 2,6 | 11 |
| 11. Здоровье  | 4,08 | 3 | 4,8 | 2 |

График 1



**Приложение 6**

**План социально-психологического тренинга «Развитие жизненных целей»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество занятий**  |
| **I** | **Ориентировочные** | 5 |
| 1 | Куда ж нам плыть? | 1 |
| 2 | Каков я на самом деле? | 1 |
| 3 | Кто Я? Моя индивидуальность. | 1 |
| 4 | Мой дневник. Мнение. | 1 |
| **II** | **Развивающие** | 13 |
| 5 | Точка опоры. | 1 |
| 6 | Чувство собственного достоинства. | 1 |
| 7 | Уверенное и неуверенное поведение. | 1 |
| 8 | Мои права и права других людей... | 1 |
| 9 | Мои слабости. | 1 |
| 10 | Мои проблемы. | 1 |
| 11 | Мотивы наших поступков. | 1 |
| 12 | Творческая личность. | 1 |
| 13 | Как достичь цели. | 1 |
| 14 | Полюбить себя. | 1 |
| 15 | Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. | 1 |
| 16 | Будьте собой,но в лучшем виде... | 1 |
| 17 | Жизнь по собственному выбору... | 1 |
| **III** | **Закрепляющие** | 3 |
| 18 | Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой. | 1 |
| 19 | Перед дальней дорогой. | 1 |
| 20 | Прощай. | 1 |
| **IV** | **Индивидуальные дополнительные занятия** | 40 |

**Приложение 7**

**Занятие 13**

**Как достичь цели**

**Цель:** обучение тому, как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**1 Ритуал приветствия**

**1. Бегущие огни**

Учащиеся сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Это задание выполняется с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным.

Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится.

Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

**3. По секрету**

- У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

**4. Принцип**

- Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград - от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем, настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), иуныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

А. Расслабление.

- Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» - и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

- А теперь - внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху: «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» - и за 3 минуты (не больше, но и не меньше - будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек - вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите вверху: «Я - Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я - Он». Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас - самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феи и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

В. Шаги к цели.

*Первый шаг:* анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

*Второй шаг:* оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

*Третий шаг:* оцените свои возможности.

*Четвертый шаг:* решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

*Пятый шаг:* точная конкретизация каждого из действий по времени.

*Шестой шаг:* осуществление того, что вы наметили.

*Седьмой шаг:* проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали - временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удается ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача.

- Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неуспех как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка - слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с *ней!* Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть ее. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» - так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или но известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять - ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

*Действуйте!* Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие - главное, что отличает *неудачника* от *победителя.*

**5.** **Круг субличностей**

- Субличностями в системе Роберто Ассаджоли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит *вам* в голову. Убедитесь, что *вы* включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что *вы* хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения».

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. д.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас несущественны?

В. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), посмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее - «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность: «Что подумают люди?»

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого - Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Е. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Ж. Теперь раскрасьте свое Я.

**. Именинный пирог**

Психолог предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждают важность желаний для своей жизни, участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видеть исполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения.

*Обсуждение.*

Учащиеся делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися.

Психолог стимулирует участников к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них. Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимо исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства. Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.

**7. Записки**

Предложите учащимся написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их искладывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

**. Ритуал прощания**

**Приложение 8**

**Экспресс-диагностика социальных ценностей личности**

**Инструкция.** Ниже предлагается 16 утверждений.Оцените для себя значимость каждого из них в баллах по схеме: 10 (неважно), 20, 30, 40…100 (очень важно).

**Опросник**

1. Увлекательная работа, которая доставляет вам удовольствие.

2. Высокооплачиваемая работа.

. Удачная женитьба или замужество.

. Знакомство с новыми людьми, социальные мероприятия.

. Интеллектуальные мероприятия.

. Ваша религия.

. Спортивные упражнения.

. интеллектуальное развитие.

. Карьера.

. Красивые машины, одежда, дом и т. д.

. Времяпровождение в кругу семьи.

. Несколько близких друзей.

. Работа на добровольных началах в некоммерческих организациях.

. Медитация, размышления, молитвы и т. д.

. Здоровая сбалансированная диета.

. Чтение образовательной литературы, просмотр образовательных передач, самосовершенствование и т. п.

**Приложение 9**

**Назначение и особенности методики «Жизненный путь»**

Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» представляет собой комплексный способ психологической диагностики и консультирования подростков и взрослых людей. Методика состоит из двух частей:

1) изображение клиентом своей жизни в виде рисунка;

2) обсуждение этого рисунка с психологом-консультантом.

Методика предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношений к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения.

**Процедура проведения методики**

Поскольку результаты методики в значительной мере зависят от внешних условий (поза, рабочая поверхность, характер бумаги, письменные принадлежности) и внутренних условий (состояние, отношение к тестированию), важно придерживаться стандартных условий.

Перед началом проведения методики следует познакомиться с клиентом и помочь ему успокоиться.

Далее необходимо вслух прочитать инструкцию.

**Инструкция:** «Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника.

О чем Вы думаете?

Что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда Вы хотите придти?

Что Вы возьмете с собой в дорогу?

С чем встретитесь на своем пути?

Чему предстоит научиться?»

Если требуется, можно прочитать инструкцию повторно.

Можно сказать, что выполнение теста не требует умения рисовать и художественных способностей.

Клиент должен рисовать сидя за столом, либо на специальном ровном и твердом планшете.

Рисовать необходимо на чистом листе бумаги формата А4 (210\*297 мм). Уменьшение площади листа недопустимо по причине ограничения амплитуды графических движений и потери информации о размерах рисунков.

Следует рисовать только простым карандашом или шариковой ручкой. Рисование чернилами, гелем или фломастером нежелательно вследствие потери информации о нажиме и характере линий.

Стирать выполненные рисунки или их детали резинкой не разрешается.

Время выполнения задания не ограничивается. В группе можно следить за процессом рисования и остановить его, когда большинство клиентов закончат свой рисунок. Но торопить клиентов нельзя.

В том случае, если методика проводится в индивидуальной форме, целесообразно регистрировать поведения клиента в процессе рисования, представляющие собой дополнительный источник диагностической информации:

. Латентный период (продолжительность времени от конца предъявления инструкции до начала выполнения рисования).

. Длительность выполнения задания.

. Паузы, остановки в процессе рисования продолжительностью более минуты.

. Возвраты уже к нарисованным частям изображения.

. Нарушение последовательности рисования от прошлого к будущему.

. Спонтанное высказывание клиента, выражающие:

.1. вопросы и уточнения, самооправдания;

.2. поиск помощи или оценки, самокритика, извинения;

.3. критика задания или внешних условий.

. Отказ от выполнения задания.

. Ведущая рука.

. Поза клиента:

.1. наклон туловища;

.2. Поворот туловища;

.3. расстояние от руки до туловища.

. Прикрывание рукой рисунка.

. Вегетативные и моторные проявления напряжения клиента:

.1. потоотделение;

.2. покраснение или побледнение кожи;

.3. тремор, дрожание рук;

.4. раскачивание туловища, головы или конечностей;

.5. покусывание или облизывание губ, грызение карандаша.

При этом проверка и обсуждение полученных сведений с клиентом в форме замечаний и вопросов по тем или иным признакам возможны лишь после окончания процесса рисования.

**Приложения 10**

**Определение жизненных ценностей личности (Must-тест) (П. Н. Иванова, Е. Ф. Колобова)**

**Инструкция.** Вам предлагается продолжить напечатанные на выданном бланке предложения. Крайне важно, чтобы мысли, внесенные в бланк, были искренними и принадлежали именно вам. Запишите любые мысли, которые кажутся вам важными как в настоящий момент, так и в целом в вашей жизни.

**Лист ответов**

Ф. И. О. Пол Возраст Образование Дата

Я непременно должен

Я непременно должен

Я непременно должен

Я непременно должен

Я непременно должен

Я непременно должен

Ужасно, если

Ужасно, если

Ужасно, если

Ужасно, если

Ужасно, если

Ужасно, если

Я не могу терпеть

Я не могу терпеть

Я не могу терпеть

Я не могу терпеть

Я не могу терпеть

Я не могу терпеть

**Приложения 11**

**Методика «Главные жизненные цели»**

Данный метод позволит осознать любому человеку собственные жизненные цели в настоящий момент. Искренние ответы помогут увидеть даже те цели, которые скрыты от себя самого. Они существуют в нашей жизни но в желательности их осуществления мы не признаемся даже самим себе. Рекомендуется применять метод не реже одного раза в полгода.

**Инструкция**. На листе бумаги дайте письменные ответы на три вопроса Время ответа на каждый вопрос - строго две минуты. За это время постарайтесь написать как можно больше разных целей - больших и маленьких. Будьте, пожалуйста, искренни.

*Чего я хочу добиться (сделать) в жизни начиная с сегодняшнего дня?*

Отложите листок или переверните его и переключитесь на другое дело, а через две минуты еще раз просмотрите свои ответы и отметьте три главные цели.

*Что я хочу сделать в ближайшие три года?*

Через две минуты отметьте три главные цели.

*Если бы я знал(а), что через полгода меня ждет смерть, что бы я хоте-л(а) успеть сделать?*

Через две минуты отметьте три главные цели.

Затем выпишите по три главные цели из трех вопросов. Полученные 9 ответов являются вашими главными жизненными целями.

По «закону якорей» («узелок на память») необходимо постоянно напоминать самому себе эти цели. Можно поместить эти «записочки-напоминания» на самых видных местах - на рабочем месте, дверце холодильника, в записной книжке, в бумажнике и т.д. Это поможет достижению целей и будет напоминать о них при решении вопроса о главном и второстепенном в вашей жизни, т.е. будет способствовать развитию целеориентированности.

**Приложение 12**

Таблица 3

**Среднеарифметические показатели экспериментальной групп по методике С.С.Бубновой: диагностика реальной структуры ценностных ориентаций на констатирующем и контрольном этапах эксперимента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ценности | Констатирующий  | Контрольный  |
|  | Средний ранг | Групповой ранг | Средний ранг | Групповой ранг |
| 1.Приятное времяпровождения, отдых  | 2,96 | 6 | 3 | 8 |
| 2. Высокое материальное благосостояние  | 4,27 | 2 | 4,2 | 4 |
| 3. Поиски наслаждения прекрасным | 1,12 | 11 | 2,5 | 11 |
| 4. Помощь и милосердие к другим людям  | 4,4 | 1 | 4,5 | 2 |
| 5. Любовь  | 3,24 | 4 | 3,24 | 10 |
| 6. Познание нового в мире, природе, человеке  | 2,08 | 10 | 3,8 | 6 |
| 7. Высокий социальный статус и управление людьми  | 2,48 | 7 | 3,4 | 7 |
| 8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих  | 3,12 | 5 | 3,9 | 5 |
| 9. Соц. активность для достижения позитивных изменений в обществе  | 2.4 | 9 | 4,3 | 3 |
| 10. Общение  | 2,44 | 8 | 2,9 | 9 |
| 11. Здоровье  | 4,08 | 3 | 4,7 | 1 |

График 2



**Приложение 13**

Таблица 4

**Среднеарифметические показатели контрольной группы по методике С.С.Бубновой: диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности** **на констатирующем и контрольном этапах эксперимента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ценности | Констатирующий | Контрольный |
|  | Средний ранг | Групповой ранг | Средний ранг | Групповой ранг |
| 1.Приятное времяпровождения, отдых  | 3,3 | 8 | 3,3  | 8 |
| 2. Высокое материальное благосостояние  | 4,1 | 4 | 4,1 | 4 |
| 3. Поиски наслаждения прекрасным | 2,5 | 10 | 2,6 | 11 |
| 4. Помощь и милосердие к другим людям  | 4,9 | 1 | 4,9 | 1 |
| 5. Любовь  | 3,8 | 6 | 3,9 | 6 |
| 6. Познание нового в мире, природе, человеке  | 3,7 | 7 | 3,7 | 7 |
| 7. Высокий социальный статус и управление людьми  | 2,9 | 9 | 3,1 | 9 |
| 8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих  | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 9. Соц. активность для достижения позитивных изменений в обществе  | 4,2 | 3 | 4,2 | 3 |
| 10. Общение  | 2,6 | 11 | 2,7 | 10 |
| 11. Здоровье  | 4,8 | 2 | 4,8 | 2 |

График 3



**Приложение 14**

Таблица 5

**Среднеарифметические показатели экспериментальной группы по методике СЖО на констатирующем и контрольном этапах эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Общий показатель ОЖ | Цель жизни | Процесс жизни | Результат жизни | Локус контроль-Я | Локус контроль-жизни |
|  | до тренинга | после тренинга | до тренинга | после тренинга | до тренинга | после тренинга | до тренинга | после тренинга | до тренинга | после тренинга | до тренинга | после тренинга |
| 1. А.А. | 89 | 99 | 23 | 30 | 29 | 34 | 19 | 20 | 18 | 25 | 32 | 35 |
| 2. А.С. | 93 | 104 | 26 | 31 | 26 | 28 | 23 | 23 | 19 | 27 | 22 | 31 |
| 3. Б.Н. | 93 | 103 | 24 | 29 | 29 | 33 | 26 | 27 | 20 | 26 | 18 | 28 |
| 4. Б.П. | 107 | 113 | 30 | 35 | 33 | 34 | 28 | 28 | 21 | 28 | 29 | 35 |
| 5. Г.Л. | 87 | 100 | 23 | 29 | 31 | 34 | 20 | 21 | 12 | 21 | 18 | 28 |
| 6. И.П. | 112 | 115 | 42 | 46 | 31 | 35 | 31 | 31 | 26 | 30 | 31 | 36 |
| 7. К.А. | 94 | 101 | 26 | 32 | 26 | 29 | 28 | 29 | 20 | 24 | 22 | 30 |
| 8. К.К. | 86 | 92 | 24 | 33 | 30 | 32 | 26 | 26 | 20 | 23 | 15 | 26 |
| 9. М.Е. | 93 | 100 | 26 | 31 | 29 | 31 | 28 | 29 | 22 | 28 | 20 | 29 |
| 10. С.О | 94 | 102 | 33 | 39 | 28 | 29 | 30 | 30 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 11. С.А. | 78 | 86 | 19 | 28 | 28 | 30 | 15 | 17 | 20 | 23 | 22 | 30 |
| 12. Ф.Е. | 127 | 128 | 35 | 39 | 39 | 39 | 35 | 35 | 28 | 31 | 39 | 40 |
| 13. Х.Д. | 85 | 92 | 29 | 38 | 31 | 33 | 22 | 23 | 22 | 25 | 20 | 28 |
| 14. Х.О. | 93 | 100 | 26 | 37 | 30 | 31 | 28 | 28 | 19 | 21 | 26 | 33 |
| 15. ШМ. | 105 | 107 | 39 | 40 | 20 | 25 | 30 | 31 | 25 | 29 | 33 | 38 |
| 16. Л.В. | 104 | 111 | 31 | 39 | 29 | 31 | 31 | 31 | 22 | 27 | 31 | 34 |
| 17. Я.А. | 117 | 120 | 31 | 38 | 35 | 36 | 32 | 32 | 22 | 28 | 39 | 40 |
| 18. Ч.А. | 94 | 102 | 30 | 38 | 30 | 32 | 22 | 33 | 19 | 21 | 25 | 31 |
| 19. Г.В. | 102 | 110 | 32 | 39 | 31 | 32 | 27 | 27 | 21 | 23 | 25 | 32 |
| 20. ШВ. | 103 | 111 | 33 | 40 | 33 | 33 | 32 | 32 | 22 | 28 | 30 | 35 |
| 21. К.Н. | 104 | 112 | 30 | 41 | 31 | 32 | 26 | 27 | 20 | 27 | 22 | 31 |
| 22. С.Н. | 70 | 96 | 19 | 28 | 20 | 26 | 21 | 22 | 15 | 20 | 18 | 27 |
| 23. М.Л. | 86 | 100 | 23 | 35 | 20 | 29 | 22 | 24 | 20 | 28 | 22 | 30 |
| 24. Т.А. | 102 | 110 | 30 | 40 | 30 | 33 | 23 | 23 | 21 | 30 | 18 | 27 |
| 25. А.Т. | 94 | 103 | 31 | 39 | 29 | 31 | 22 | 22 | 20 | 27 | 22 | 32 |
|   | 2412 | 2617 | 714 | 894 | 728 | 792 | 647 | 671 | 518 | 630 | 629 | 801 |
| Ср.ариф. | 96,48 | 104 | 28,56 | 35,76 | 29,1 | 31,68 | 25,88 | 26,84 | 20,72 | 26 | 25,16 | 32,04 |

**Приложение 15**

Таблица 6

**Среднеарифметические показатели экспериментальной группы по методике СЖО** **на констатирующем и контрольном этапах эксперимента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы | Констатирующий эксперимент | Контрольный эксперимент |
| Общий показатель ОЖ | 96,48 | 104 |
| Цель в жизни | 28,56 | 35,76 |
| Процесс жизни | 29,1 | 31,68 |
| Локус контроля - Я | 20,72 | 26 |
| Локус контроля - Жизнь | 25,16 | 32,04 |

Диаграмма 2



**Приложение 16**

Таблица 7

**Среднеарифметические показатели контрольной группы по методике СЖО на констатирующем и контрольном этапах эксперимента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы | Констатирующий эксперимент | Контрольный эксперимент |
| Общий показатель ОЖ | 100,8 | 101 |
| Цель в жизни | 30,3 | 31,3 |
| Процесс жизни | 29,9 | 30,05 |
| Локус контроля - Я | 25,8 | 25,9 |
| Локус контроля - Жизнь | 29,8 | 30 |

Диаграмма 3



**Приложение 17**

**Результаты расчетов критерия t - Стьюдента, по методике Д. А. Леонтьева «С Ж О»**

Таблица 8

Результаты расчетов критерия t - Стьюдента по показателю ОЖ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Х1 | Х2 | Х1-Х2-(Х1-)2(Х2-)2 |  |  |  |
| 1. А.А. | 89 | 99 | 7,48 | 5 | 55,95 | 25 |
| 2. А.С. | 93 | 104 | 3,48 | 0 | 12,11 | 0 |
| 3. Б.Н. | 93 | 103 | 3,48 | 1 | 12,11 | 1 |
| 4. Б.П. | 107 | 113 | 10,52 | 9 | 110,67 | 81 |
| 5. Г.Л. | 87 | 100 | 9,48 | 4 | 89,87 | 16 |
| 6. И.П. | 112 | 115 | 15,52 | 11 | 240,87 | 12 |
| 7. К.А. | 94 | 101 | 2,48 | 3 | 6,15 | 9 |
| 8. К.К. | 86 | 92 | 7,48 | 12 | 55,96 | 144 |
| 9. М.Е. | 93 | 100 | 3,48 | 4 | 12,11 | 16 |
| 10. С.О | 94 | 102 | 2,48 | 4 | 6,15 | 16 |
| 11. С.А. | 78 | 86 | 10,48 | 18 | 109,83 | 324 |
| 12. Ф.Е. | 127 | 128 | 30,52 | 24 | 931,47 | 576 |
| 13. Х.Д. | 85 | 92 | 1148, | 12 | 131,79 | 144 |
| 14. Х.О. | 93 | 100 | 3,48 | 4 | 12,11 | 16 |
| 15. ШМ. | 105 | 107 | 8,52 | 3 | 72,59 | 9 |
| 16. Л.В. | 104 | 111 | 7,52 | 7 | 56,55 | 49 |
| 17. Я.А. | 117 | 120 | 20,52 | 16 | 124,07 | 256 |
| 18. Ч.А. | 94 | 102 | 2,48 | 2 | 6,15 | 4 |
| 19. Г.В. | 102 | 110 | 5,52 | 6 | 30,47 | 36 |
| 20. ШВ. | 103 | 111 | 6,52 | 7 | 42,51 | 49 |
| 21. К.Н. | 104 | 112 | 7,52 | 8 | 56,55 | 64 |
| 22. С.Н. | 70 | 96 | 26,8 | 8 | 676 | 64 |
| 23. М.Л. | 86 | 100 | 10,48 | 4 | 109,8 | 16 |
| 24. Т.А. | 102 | 110 | 5,52 | 6 | 30,48 | 36 |
| 25. А.Т. | 94 | 103 | 2,48 | 1 | 6,15 | 1 |
| Ср.ариф | 96,48 | 104 | 9,02 | 7,16 | 131,818 | 82,92 |

Таблица 9

Результаты расчетов критерия t - Стьюдента по шкале цели в жизни

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Х1 | Х2 | Х1-Х2-(Х1-)2(Х2-)2 |  |  |  |
| 1. А.А. | 23 | 30 | 5,56 | 5,76 | 30,9 | 33,17 |
| 2. А.С. | 26 | 31 | 2,56 | 4,76 | 6,55 | 22,56 |
| 3. Б.Н. | 24 | 29 | 4,56 | 6,76 | 20,79 | 45,69 |
| 4. Б.П. | 30 | 35 | 1,44 | 0,76 | 20,07 | 0,57 |
| 5. Г.Л. | 23 | 29 | 5,56 | 6,76 | 30,91 | 45,69 |
| 6. И.П. | 42 | 46 | 13,44 | 10,24 | 180,63 | 108,85 |
| 7. К.А. | 26 | 32 | 2,56 | 3,76 | 6,55 | 14,13 |
| 8. К.К. | 24 | 33 | 4,56 | 2,76 | 20,79 | 7,16 |
| 9. М.Е. | 26 | 31 | 2,56 | 4,76 | 6,55 | 22,65 |
| 10. С.О | 33 | 39 | 4,44 | 3,24 | 19,71 | 10,49 |
| 11. С.А. | 19 | 28 | 9,56 | 7,76 | 91,39 | 60,2 |
| 12. Ф.Е. | 35 | 39 | 6,44 | 3,24 | 41,47 | 10,49 |
| 13. Х.Д. | 29 | 38 | 0,44 | 2,24 | 0,19 | 5,01 |
| 14. Х.О. | 26 | 37 | 2,56 | 1,24 | 6,55 | 1,53 |
| 15. ШМ. | 39 | 40 | 10,44 | 4,24 | 108,99 | 17,97 |
| 16. Л.В. | 31 | 39 | 2,44 | 3,24 | 5,95 | 10,49 |
| 17. Я.А. | 31 | 38 | 2,44 | 2,24 | 5,95 | 5,0 |
| 18. Ч.А. | 30 | 38 | 1,44 | 2,24 | 2,07 | 5,0 |
| 19. Г.В. | 32 | 39 | 3,44 | 3,24 | 11,83 | 10,49 |
| 20. ШВ. | 33 | 40 | 4,44 | 4,24 | 19,71 | 17,97 |
| 21. К.Н. | 30 | 41 | 1,44 | 5,24 | 2,07 | 25,51 |
| 22. С.Н. | 19 | 28 | 9,56 | 7,76 | 91,39 | 60,2 |
| 23. М.Л. | 23 | 35 | 5,56 | 0,76 | 30,91 | 0,57 |
| 24. Т.А. | 30 | 40 | 1,44 | 4,24 | 2,07 | 17,97 |
| 25. А.Т. | 31 | 39 | 2,44 | 3,24 | 5,96 | 10,49 |
| Ср.ариф | 28,56 | 35,76 | 4,4 | 4,1 | 30,08 | 23,21 |

Таблица 10

Результаты расчетов критерия t - Стьюдента по шкале насыщенность жизни

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Х1 | Х2 | Х1-Х2-(Х1-)2(Х2-)2 |  |  |  |
| 1. А.А. | 29 | 34 | 0,1 | 2,32 | 0,01 | 5,38 |
| 2. А.С. | 26 | 28 | 3,1 | 3,68 | 9,61 | 13,54 |
| 3. Б.Н. | 29 | 33 | 0,1 | 1,32 | 0,01 | 1,74 |
| 4. Б.П. | 33 | 34 | 3,9 | 2,32 | 15,21 | 5,38 |
| 5. Г.Л. | 31 | 34 | 1,9 | 2,32 | 3,61 | 5,38 |
| 6. И.П. | 31 | 35 | 1,9 | 3,32 | 3,61 | 11,02 |
| 7. К.А. | 26 | 29 | 3,1 | 2,68 | 9,61 | 7,18 |
| 8. К.К. | 30 | 32 | 0,9 | 0,32 | 0,81 | 0,10 |
| 9. М.Е. | 29 | 31 | 0,1 | 0,68 | 0,01 | 0,46 |
| 10. С.О | 28 | 29 | 1,1 | 2,68 | 1,21 | 7,18 |
| 11. С.А. | 28 | 30 | 1,1 | 1,68 | 1,21 | 2,82 |
| 12. Ф.Е. | 39 | 39 | 9,9 | 7,39 | 98,01 | 53,58 |
| 13. Х.Д. | 31 | 33 | 1,9 | 1,32 | 5,61 | 1,74 |
| 14. Х.О. | 30 | 31 | 0,9 | 0,68 | 0,81 | 0,46 |
| 15. ШМ. | 20 | 25 | 9,1 | 6,68 | 82,81 | 44,16 |
| 16. Л.В. | 29 | 31 | 0,1 | 0,68 | 0,01 | 0,46 |
| 17. Я.А. | 35 | 36 | 5,9 | 4,32 | 34,81 | 18,6 |
| 18. Ч.А. | 30 | 32 | 0,9 | 0,32 | 0,81 | 0,10 |
| 19. Г.В. | 31 | 32 | 1,9 | 0,32 | 3,61 | 0,10 |
| 20. ШВ. | 33 | 33 | 3,9 | 1,32 | 15,21 | 1,74 |
| 21. К.Н. | 31 | 32 | 1,9 | 0,32 | 3,61 | 0,10 |
| 22. С.Н. | 20 | 26 | 9,1 | 5,68 | 82,81 | 32,26 |
| 23. М.Л. | 20 | 29 | 9,1 | 2,68 | 82,81 | 7,18 |
| 24. Т.А. | 30 | 33 | 0,9 | 1,32 | 0,81 | 1,72 |
| 25. А.Т. | 29 | 31 | 0,1 | 0,68 | 0,01 | 0,46 |
| Ср.ариф | 29,1 | 31,68 | 2,9 | 2,2 | 18,26 | 8,93 |

Таблица 11

Результаты расчетов критерия t - Стьюдента по шкале «Локус контроль - Я»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Х1 | Х2 | Х1-Х2-(Х1-)2(Х2-)2 |  |  |  |
| 1. А.А. | 18 | 25 | 2,72 | 1 | 7,39 | 1 |
| 2. А.С. | 19 | 27 | 1,72 | 1 | 2,39 | 1 |
| 3. Б.Н. | 20 | 26 | 0,72 | 0 | 0,52 | 0 |
| 4. Б.П. | 21 | 28 | 0,28 | 2 | 0,07 | 4 |
| 5. Г.Л. | 12 | 21 | 8,72 | 5 | 76,03 | 25 |
| 6. И.П. | 26 | 30 | 5,28 | 4 | 27,87 | 16 |
| 7. К.А. | 20 | 24 | 0,72 | 2 | 0,52 | 4 |
| 8. К.К. | 20 | 23 | 0,72 | 3 | 0,52 | 9 |
| 9. М.Е. | 22 | 28 | 1,28 | 2 | 1,64 | 4 |
| 10. С.О | 25 | 30 | 4,28 | 4 | 18,3 | 16 |
| 11. С.А. | 20 | 23 | 0,72 | 3 | 0,52 | 9 |
| 12. Ф.Е. | 28 | 31 | 7,28 | 5 | 52,9 | 25 |
| 13. Х.Д. | 22 | 25 | 1,28 | 1 | 1,64 | 1 |
| 14. Х.О. | 19 | 21 | 1,72 | 5 | 2,9 | 25 |
| 15. ШМ. | 25 | 29 | 4,28 | 3 | 18,3 | 9 |
| 16. Л.В. | 22 | 27 | 1,28 | 1 | 1,64 | 1 |
| 17. Я.А. | 22 | 28 | 1,28 | 2 | 1,64 | 4 |
| 18. Ч.А. | 19 | 21 | 1,72 | 5 | 2,9 | 25 |
| 19. Г.В. | 21 | 23 | 0,28 | 3 | 0,07 | 9 |
| 20. ШВ. | 22 | 28 | 1,28 | 2 | 1,64 | 4 |
| 21. К.Н. | 20 | 27 | 0,72 | 1 | 0,72 | 1 |
| 22. С.Н. | 15 | 20 | 5,72 | 6 | 32,71 | 36 |
| 23. М.Л. | 20 | 28 | 0,72 | 2 | 0,52 | 4 |
| 24. Т.А. | 21 | 30 | 0,28 | 4 | 0,07 | 8 |
| 25. А.Т. | 20 | 27 | 0,72 | 1 | 0,52 | 1 |
| Ср.ариф | 20,72 | 26 | 2,22 | 2,72 | 10,18 | 9,64 |

Таблица 12

Результаты расчетов критерия t - Стьюдента по шкале «Локус контроль-жизнь»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Х1 | Х2 | Х1-Х2-(Х1-)2(Х2-)2 |  |  |  |
| 1. А.А. | 32 | 35 | 6,84 | 2,96 | 46,78 | 8,76 |
| 2. А.С. | 22 | 31 | 3,16 | 1,04 | 9,98 | 1,08 |
| 3. Б.Н. | 18 | 28 | 7,16 | 4,04 | 51,26 | 16,32 |
| 4. Б.П. | 29 | 35 | 3,84 | 2,96 | 14,74 | 8,76 |
| 5. Г.Л. | 18 | 28 | 7,16 | 4,04 | 51,26 | 16,32 |
| 6. И.П. | 31 | 36 | 5,84 | 3,96 | 34,10 | 15,68 |
| 7. К.А. | 22 | 30 | 3,16 | 2,04 | 9,98 | 4,16 |
| 8. К.К. | 15 | 26 | 10,16 | 6,04 | 3,22 | 36,48 |
| 9. М.Е. | 20 | 29 | 5,16 | 3,04 | 26,62 | 9,24 |
| 10. С.О | 30 | 35 | 4,84 | 2,96 | 23,42 | 8,76 |
| 11. С.А. | 22 | 30 | 3,16 | 2,04 | 9,98 | 4,16 |
| 12. Ф.Е. | 39 | 40 | 13,84 | 7,96 | 191,54 | 63,36 |
| 13. Х.Д. | 20 | 28 | 5,16 | 4,04 | 26,52 | 16,32 |
| 14. Х.О. | 26 | 33 | 0,84 | 0,96 | 0,70 | 0,47 |
| 15. ШМ. | 33 | 38 | 2,16 | 5,96 | 4,66 | 35,52 |
| 16. Л.В. | 31 | 34 | 5,84 | 1,96 | 34,10 | 3,84 |
| 17. Я.А. | 39 | 40 | 13,84 | 7,96 | 191,54 | 63,36 |
| 18. Ч.А. | 25 | 31 | 0,16 | 1,04 | 0,02 | 1,08 |
| 19. Г.В. | 25 | 32 | 0,16 | 0,04 | 0,02 | 1,98 |
| 20. ШВ. | 30 | 35 | 4,84 | 2,96 | 23,42 | 8,76 |
| 21. К.Н. | 22 | 31 | 3,16 | 1,04 | 9,98 | 1,08 |
| 22. С.Н. | 18 | 27 | 7,16 | 5,04 | 51,26 | 25,40 |
| 23. М.Л. | 22 | 30 | 3,16 | 2,04 | 9,98 | 4,16 |
| 24. Т.А. | 18 | 27 | 7,16 | 5,04 | 51,26 | 25,40 |
| 25. А.Т. | 22 | 32 | 3,16 | 0,04 | 9,98 | 1,08 |
| Ср.ариф | 25,16 | 32,04 | 5,2 | 3,25 | 39,45 | 15,18 |

**Приложение 18**

**Рекомендации для педагогического коллектива**

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи, нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» юношей, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

 Работа по психологическому содействию успешной адаптации учащихся в социуме, должна строиться на основе идей гуманизма, с учетом возрастных и индивидуальные особенности каждой личности. Уловив индивидуально-типологические особенности ученика и зная сильные и слабые стороны каждого типа, учитель может достаточно эффективно корректировать их проявления и последствия.

В зависимости от индивидуальных особенностей существуют принципиально разные типы развития в юношеском возрасте.

У одних людей юность - период «бури и натиска», протекающий бурно и кризисно, характеризующийся серьезными эмоциональными и поведенческими трудностями, острыми конфликтами с окружающими и с самим собой.

У других юность протекает постепенно и плавно, они включаются во взрослую жизнь сравнительно легко, но пассивно; романтические порывы им не свойственны; такие люди доставляют меньше всего хлопот воспитателям, но в их развитии механизмы приспособления могут блокировать формирование самостоятельности.

Третий тип юности характеризуется быстрыми, скачкообразными изменениями, которые эффективно контролируются самой личностью, не вызывая резких эмоциональных срывов; рано определив свои жизненные цели, такие юноши отличаются высоким уровнем самоконтроля, самодисциплины и потребности в достижении, они активно формируют собственную личность, но у них слабее развита внутренняя и эмоциональная жизнь.

Для юношеского возраста особенно важны процессы развития самосознания, динамика саморегуляции образов «я». Все подростки начинают с периода относительно диффузного, расплывчатого «я», затем проходят стадию «ролевого моратория», длительность которой может быть неодинаковой у разных людей и в разных видах деятельности, завершается же социально-психологическое и личностное самоопределение уже за пределами школьного возраста, в среднем между 18 и 21 годами.

Слишком поспешное сомоопределение путем бездумного, пассивного принятия готовых образцов и шаблонов деятельности коррелирует с ригидностно интеллектуальных процессов и стереотипным, формальным стилем общения. Нужно подчеркнуть, что никаких жестких возрастных норм перехода из одной стадии в другую не существует. Не все люди достигают высших этапов умственного, нравственного и социального развития, предполагаемых понятием Личности с большой буквы. Одни и те же свойства у одного юноши являются временными, стадиально-возрастными, а у другого - индивидуально-личностными, которые будут сопутствовать ему всю жизнь.

У юношей уже отчетливо выражена дифференциация интересов и предпочтение тех или иных видов деятельности. Один любит умственный труд, другой - физический, третий - общение с людьми, четвертый - общественную работу, пятый увлекается всем поочередно, а шестой ко всему одинаково равнодушен. Не менее разнообразна их мотивация. Одним, что бы он ни делал, движет потребность достижения и самопроверки, другим - желание приносить кому-то пользу, третьим - чувство зависимости и потребность в одобрении окружающих, четвертым - желание уйти от напряжения и конфликтных ситуаций и т. д. Разумеется, это не всегда заметно.

Все это требует от воспитателя вдумчивости и осторожности в оценках. Наши недостатки - не что иное, как продолжение наших достоинств. Известная рассогласованность ценностных ориентаций, стремлений и поведения, которая кажется проявлением возрастной незрелости юношей, нередко наблюдается и у взрослых и не всегда считается недостатком.

Важно воспитание в личности творческого начала, особенно в отношении к труду как важнейшей сфере жизнедеятельности. Но даже самый творческий труд не исчерпывает богатства личности и не гарантирует чувства полноты и осмысленности жизни. Как раз у наиболее зрелых, опытных и творческих людей, стремящихся реализоваться одновременно в нескольких сферах жизнедеятельности, часто наблюдается рассогласованность стремлений и чувство неудовлетворенности жизнью, побуждающее их на новые поиски. Это значит, что нужно не глушить, а внимательно изучать и поддерживать юношеские жизненные искания.

Социально-культурные различия, так или иначе, неизбежно преломляются в конкретных условиях микросреды, где растет и формируется юноша, в структуре его семьи и межличностных отношений, в специфических ценностях юношеской субкультуры, направленности интересов, способах проведения досуга и т. д. Воспитатель обязательно должен учитывать все это.

Даже выводы экспериментальной психологии нельзя принимать механически, без размышлений, особенно если речь не о причинных связях, а о статистических корреляциях. Например, имеется статистически значимая связь между: а) агрессивностью и жестокостью юноши и б) холодным или жестоким отношением к нему родителей в детстве. Но можно ли считать доказанным, что *а* действительно является причиной б? Нет, нельзя, хоть это и правдоподобно. Не менее логично предположить, что родительская холодность к ребенку была следствием его собственных неприятных качеств или же что эти черты (агрессивность, жестокость) являются в этой семье наследственными, общими для ребенка и его родителей. Проверить каждую из этих гипотез не так просто даже ученым-психологам, воспитатель же имеет дело с уже готовыми следствиями.

Исключительно многогранен и сам процесс воспитания старшеклассника. Юность - завершающий этап первичной социализации. Это ставит перед учителями три взаимосвязанные задачи. Они должна подготовить юношей, во-первых, к труду, во-вторых, к семейной жизни и, в-третьих, к общественно деятельности, к выполнению гражданских обязанностей. Ни одна из этих задач не может быть решена отдельно от других. Комплексный подход к воспитанию означает неразрывное единство идейно трудового и нравственного воспитания.

Отсюда - необходимость развития каждым учителем собственного социально-педагогического мышления,учитывающего множественность институтов и средств социализации, ясное понимание того, что конечный воспитательный эффект зависит от успешной деятельности и степени согласованности всех ее каналов, включая родительскую семью, школу, неформальное общество сверстников и средства массовой коммуникации. Важнейшая задача педагогической общественности - повседневная творческая координация деятельности всех воспитательных учреждений. При этом наряду с государственными и общественными учреждениями нужно обратить особое внимание на спонтанные, временные объединения и клубы, возникающие по инициативе отдельных энтузиастов.

Закономерности юношеской психологии еще раз подтверждают необходимость личностного подходак ним. При всей общности их положения и жизненных задач юноши существенно отличаются друг от друга. Разными будут и их жизненные пути. Образование и обучение должны быть ориентированы не на нивелирование индивидуальных особенностей, а на формирование у учащихся индивидуального стиля деятельности*.*

Еще важна такая ориентация в сфере идейно- нравственного воспитания. Центральный психологический процесс юношеского возраста - развитие самосознания, которое побуждает личность соизмерять все свои стремления и поступки с определенными принципами и образом собственного «я». Чем старше и взрослее юноша, тем больше его воспитание превращается в самовоспитание. Это требует от учителя большой гибкости, такта, понимания, готовности принимать всерьез личность воспитанника.

Большая часть претензий юношей сводится именно к тому, что им недостает творчества и самостоятельности. Это касается и организации учебного процесса, где ребята жалуются на недостаточно активные методы обучения и самоуправления, которое часто бывает формальным. Объясняя такое положение, учителя нередко ссылаются на пассивность и инфантильность самих старшеклассников, не проявляющих инициативы и чувства ответственности. Однако это - прямое следствие соответствующего стиля воспитания. Нельзя внушать ребенку, что дорогу осилит идущий, и одновременно не позволять ему ходить. Активная жизненная позиция, которую нужно привить каждому молодому человеку, формируется, проверяется и укрепляется только самостоятельными поступками, за которые он несет личную ответственность.

Для развития ценностных ориентации внутренне свободной, творческой, гуманистически ориентированной личности, необходимо направлять учащихся на идентификацию с субъектом их будущей профессиональной деятельности и на формирование профессионального видения мира.

В качестве важнейшего механизма принятия личностью высших ценностей, является усложнение системы личностных конструктов, расширяющее смысловые границы субъективной реальности. Что создает условия для свободного выбора и осознанного принятия своего жизненного пути.