

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**ДИНАМИКА ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ
УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной формы обучения
направление подготовки 37.03.01 Психология
4 курса группы 02061301
Бобух Оксаны Александровны

Научный руководитель:
Кандидат социологических наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Пчёлкина Е.П.

БЕЛГОРОД 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости.....	8
1.1. Особенности ценностно-смысловой сферы личности	8
1.2. Понимание личностной зрелости в психологии	21
1.3. Ценностно-смысловая сфера студентов с разными уровнями личностной зрелости.....	27
Глава 2. Эмпирическое изучение динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости.....	34
2.1. Организация и методы исследования динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости.....	34
2.2. Анализ и интерпретация и результатов исследования.....	37
2.3. Программа формирования ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости студентов.....	70
Заключение	75
Список используемой литературы	79
Приложение	86

Введение

Важным периодом в формировании собственных убеждений и самостоятельном выборе своего жизненного пути является период освоения выбранной профессии. Во время обучения в вузе студенты задаются вопросом о смысле жизни, и в процессе поиска ответа на этот вопрос, у них формируется система ценностей, идентичность, происходит личностное и профессиональное самоопределение, и, как следствие, планирование, построение целостного замысла жизни. Формирование этих характеристик позволяет говорить о личностной зрелости, о личностном росте и личностном потенциале студенческой молодежи.

Студенты вуза являются лучшими представителями молодежи в обществе, являются потенциалом общественного развития, людьми, которые в будущем вступят в трудовые отношения в различных сферах общественной жизни и будут определять направление развития в этих сферах. И от политической, социальной и экономической обстановки в стране, от общепринятых норм, ценностей и идеалов, и от того, какие моральные и нравственные нормы будут являться ориентирами для осмысленности жизни студентов, в значительной степени, зависит достижение ими личностной зрелости. Все это напрямую связано с мотивацией, качеством приобретенных знаний, умений, навыков, и как итог, является одним из факторов формирования компетентных специалистов в профессиональной деятельности.

Теоретический анализ исследуемых понятий позволяет определить ценностно-смысловую сферу (ЦСС) как основу структуры личности, которая определяет направленность личной активности, отражает субъективную значимость всех предметов и явлений, регулирует социальное поведение. Б.С. Братусь, А.Н. Леонтьев, Н.И. Непомнящая, С.Л. Рубинштейн и др. рассматривали ЦСС как функциональную систему, формирующую смыслы и цели жизнедеятельности человека, регулирующие способы их достижения.

Структурные компоненты ЦСС, такие как ценностные ориентации, личностные смыслы и установки исследовали А.Г. Асмолов, Е.А. Березина, Б.С. Братусь, А.В. Серый и др. Смысл жизни в современных психологических исследованиях интерпретируется как интегративная основа личности такими исследователями, как Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Насиновская, В.Ф. Петренко и др. Также Д.А. Леонтьев и В.Э. Чудновский разработали целостные концепции смысла и смысла жизни человека.

Степень развитости ценностных ориентаций, осознанные и принятые общие смыслы жизни позволяют личности выстраивать стратегически ориентированную в будущее жизненную перспективу, что, в свою очередь, свидетельствует о личностной зрелости. Изучением личностной зрелости в современной отечественной психологии занимались многие ученые: Б.Г. Ананьев, который считал, что зрелая личность – это общественно активная личность, полноценный гражданин своей страны; П.Я. Гальперин полагал, что определение степени зрелости личности устанавливается по оценке ее действий, а также по тому, насколько успешно человек овладевает деятельностью; по мнению Д.И. Фельдштейна, развитие личности предполагает формирование иерархической мотивационно-потребностной сферы, в которой доминируют высшие духовные потребности; зрелость личности связывал с персонализацией В.А. Петровский; И.С. Кон писал, что зрелая личность активно владеет своим окружением, имеет единство личностных черт и ценностных ориентаций. В свою очередь, зарубежные исследователи, такие как А. Маслоу и К. Роджерс, считали, что зрелая личность стремится к самоактуализации. По мнению В. Франкла, она стремится к смыслу жизни и реализации ценностей и ответственности за них, а согласно Г. Олпорту – к автономности. Для Э. Фромма личностная зрелость определяется чувством согласия, единения с миром. К. Юнг указывал, что процесс продвижения человека к «индивидуализации» отражает его стремление к зрелости.

Анализ научной литературы свидетельствует о достаточно глубокой проработке вопросов формирования зрелости личности и ее ценностно-смысловой сферы. Однако это не касается понимания проблемы особенностей ценностно-смысловой сферы у студентов вуза во взаимосвязи с их личностной зрелостью.

Проблема исследования: какова динамика ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости?

Цель работы: выявить динамику различий в ценностно-смысловой сфере студентов с разным уровнем личностной зрелости.

Объект исследования: ценностно-смысловая сфера студентов.

Предмет исследования: динамика ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости.

Основная гипотеза: у студентов от первого курса к последнему повышается уровень личностной зрелости, при незначительных различиях осмысленности жизни и терминальных ценностей.

Дополнительная гипотеза: студенты с низким уровнем личностной зрелости в меньшей степени ориентированы на сохранение собственной индивидуальности, на развитие себя и достижения, а с высоким – ориентированы на активные социальные контакты, развитие себя, достижения, сферы обучения и образования, профессиональной и семейной жизни.

В соответствии с целью и выдвинутыми гипотезами поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ отечественных и зарубежных работ по проблеме взаимосвязи ценностно-смысловой сферы студентов и личностной зрелости.
2. Выявить особенности ценностно-смысловой сферы студентов.
3. Изучить специфику личностной зрелости студентов.
4. Выявить особенности динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости.

5. Разработать рекомендации по развитию ценностно-смысловой сферы и формированию личностной зрелости у студентов вуза.

Теоретико-методологическим основанием работы послужили следующие концепции и теории:

1) положение гуманистической психологии и духовно-нравственного развития личности (Б.С. Братусь, В.И. Слободчиков, А. Маслоу, Ф. Франкл, Э. Фромм и др.);

2) личностный подход Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна;

3) представления о ценностно-смысловой сфере личности А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, Б.С. Братуся, Ф.Е. Василюка и др.

В исследовании были использованы следующие **методы**:

В основу нашего исследования легла классификация методов по Б.Г. Ананьеву: организационный метод, эмпирический метод (метод констатирующего эксперимента), метод количественной и качественной обработки данных, интерпретационный с использованием структурного метода.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием Н-критерия Крускала-Уоллиса для анализа различий параметров ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости между студентами разных курсов обучения и коэффициента корреляции r -Спирмена, позволяющий выявить связи между ценностно-смысловой сферой студентов в зависимости от уровня личностной зрелости (на основе пакета статистических программ SPSS).

Для проведения исследования были применены **методики**:

1) для оценки «источника» смысла жизни, который может быть найден студентами либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни использовался тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева;

2) для диагностики жизненных целей студентов и общей выраженности человеческих ценностей из восьми терминальных ценностей был применен Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г. Сенина;

3) для определения уровня зрелости личности использовалась «Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости» Е.В. Коляевой и Т.В. Прокофьевой.

Для решения поставленных задач было проведено эмпирическое исследование на базе НИУ «БелГУ». Выборочную совокупность составили студенты факультета психологии Педагогического института 1 - 4 курсов в возрасте от 17 лет до 21 года в количестве 80 человек.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, каждая из которых содержит по 3 параграфа, заключения, 64 источников используемой литературы, приложения, 17 рисунков и 2 таблиц, объем работы - 84 страницы.

Глава 1. Теоретические основы изучения ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости

1.1. Особенности ценностно-смысловой сферы личности

Основой структуры личности, определяющей ее направленность и регулирующей социальное поведение, является ценностно-смысловая сфера. В отечественной психологии она рассматривается как функциональная система, формирующая смыслы и цели жизнедеятельности личности и регулирующая способы их достижения.

Ценностно-смысловая сфера состоит из системы личностных смыслов, отражающих субъективную значимость всех предметов, явлений окружающей действительности для человека, и системы ценностных ориентаций, отвечающих за направленность личности и позволяющих судить об уровне развития личности, уровне ее сформированности. Рассмотрим особенности этих систем более подробно.

Так, в зарубежной психологии проблемой смысла занимались в рамках «описательного», психоаналитического, поведенческого, когнитивного, гуманистического и экзистенциального направлений.

Э. Шпрангер главным свойством душевной жизни называет смысловую связь, которая осуществляется человеком посредством переживания ценности, а сами смыслы выполняют интегрирующие и регулятивные функции в душе личности как биологической и духовной структуры [55].

Основатель психоаналитического направления в психологии З. Фрейд вкладывает в понятие «смысл» и мыслительный процесс в виде символов или сновидений, отражающих психическое содержание, и цель психического акта, его значимость, и действие с неосознаваемыми мотивами. Он говорил о двойственной природе поведения человека, состоящей из определенного (явного) смысла и первичного (скрытого) или истинного смысла.

Последователи З. Фрейда иначе трактовали изучаемое нами понятие [38]. А. Адлер под смыслом понимал индивидуальное, неповторяющееся наполнение личности, которое можно понять через рассмотрение частных смыслов действий относительно формируемых в раннем детстве, бессознательных жизненных целей, позволяющие решить три основные жизненные задачи каждого индивидуума: работа, дружба и любовь [там же]. К.Г. Юнг считал, что настоящая личность всегда имеет свое предназначение, верит в него, тем самым обретает смысл, осмысливает свое предназначение, тем самым решает задачи, необходимые для индивидуализации [там же]. Смыслы, как структурные элементы внутреннего опыта личности, рассматривали Дж. Этууд и Р. Столоров [там же].

В рамках поведенческого подхода понятие смысл исключено из терминологии. Э.Л. Торндайк в качестве смысловых детерминант поведения видел ассоциации, Б.Ф. Скиннер – операцию Э.Ч. Толмэн утверждал, что в ходе научения организм учится устанавливать смысловые связи между стимулами, образуя «когнитивную карту» [61].

Дж. Келли, основатель когнитивной терапии, осмысленность жизни связывал со способностью личности смотреть вперед, видеть настоящее в прошлом и будущее в настоящем [цит. по 37].

В гештальтпсихологии смысл отдельного объекта определяли через контекст ситуации, деятельности, которые рассматриваются с учетом закономерностей всех частей поля. Смыслжизненная проблематика определяется через поиск истинной жизни, способность получать удовольствие от жизни в настоящем.

В гуманистической (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс) и экзистенциальной психологии (Л. Бинсвагер, Р. Мэй, В. Франкл, И. Ялом) смысл представляет собой личностный феномен, определяющий полноценное человеческое существование, и понимаемый через свободу, ответственность, волю, любовь и творчество [55]. Смысл постигается человеком всю жизнь, отражает индивидуальные избирательные отношения

личности как к внешнему, так и к внутреннему миру. В. Франкл утверждает, что каждый человек стремится найти и исполнить смысл своей жизни, и этот поиск является движущей силой в его жизни [60]. Для того, чтобы найти смысл, необходимо принять и нести ответственность за осуществление уникального смысла своей жизни. В определенной ситуации человек осуществляет выбор между ценностями, противоречащими друг другу, и выбор этот осуществляется с помощью совести, которая позволяет принять ответственность за решение в ситуации выбора. Чувство утраты смысла, ощущение бессмысленности возникает тогда, когда человек делает выбор, противоречащий голосу совести, заглушает ее, порождая экзистенциальный вакуум – состояние пустоты, являющееся причиной «ноогенных неврозов».

Что же касается отечественной психологии, то наши исследователи, разрабатывая теоретическое представление о смысле, долгое время главный акцент делали на понятие «деятельность», из которой выводится и сам смысл, и особенности которого рассматривались в рамках общественных отношений и социальной позиции личности.

В основу деятельностного подхода легли положения Л.С. Выготского, который утверждал, что смысл слова во внутренней речи преобладает над его значением, которое, в отличие от смысла, содержит в себе связь между объектом и потребностью [17]. Значение и смысл носят субъективный характер, так для значения субъективность выражается в актуализации потребностей в конкретном месте и времени, что показывает его биологическую основу, неосознанность, отражение связи между объектом и потребностью. Смысл же является культурным феноменом и содержит в себе уже не потребность, а ценность этого объекта для личности в частности и общества в целом. Л.С. Выготский, решая вопрос о смысловой регуляции деятельности, вводит понятие «смыслового поля», которое отражает осознаваемые актуальные ситуации поведения. Он показывает, что процесс осмысления включает в себя не только интеллектуальный компонент, но и

эмоциональный, показывающий отношение человека к действительности при каждом интеллектуальном движении [17].

По мнению А.Н. Леонтьева, отношения мотива к цели порождает смысл, поскольку именно осознание личностью отношений между ней и тем, на что (на какую цель) направлены все действия и порождает смысл, который становится «образующим» его деятельность. Психолог выделяет два вида смысла: «биологический», отражающий отдельные свойства предметного мира, затем отдельные предметы, и на более высоком уровне развития - межпредметные связи или ситуации; и «социальный смысл», возникающий у человека за счет общественного сознания – значений, отражающих отношение предмета к коллективу. Общественные значения переходят в сознания субъекта через деятельность, образуя личностные смыслы, которые в сознании человека связывают общественные значения с реальностью его внутренней жизни, и не имеют вне психологического существования [34].

Система личностных смыслов, по мнению А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, является характеристикой индивидуальности человека, поскольку основой является сама жизнь и жизнедеятельности субъекта. Личностный смысл является индивидуализированным отражением действительности, показывающим отношение человека к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность и общение. «Самые различные проявления культуры и, шире, общественных отношений, усваиваемые субъектом в процессе интериоризации социальные нормы, роли, понятия языка, ценности и идеалы, воспринимаемые им действия и поступки других людей, могут приобрести для него личностный смысл, стать «значением-для-меня»» [цит. по 7, с.194].

О.К. Тихомиров разработал положение о смысловой структуре мышления, в рамках которого им было предложено понятие «операциональный смысл», понимаемый как наиболее динамичное смысловое образование, осуществляющее внутреннюю регуляцию деятельности, и не совпадающий полностью с зафиксированным в

общественном опыте объективным значением предмета. Смысл конечной цели определяет развитие смысла всей ситуации, воздействует на операциональные смыслы, определяет характер деятельности в процессе поиска путей достижения поставленной цели и операционального смысла ситуации в целом. Операциональный смысл существует в невербальной и вербальной формах, переходящих друг в друга в зависимости от эмоционального состояния, отражающего становление личностного смысла [59].

В своей психологической теории эмоций В.К. Вилюнас затрагивал проблему соотношения смыслов и эмоциональной сферы. Он утверждает, что «эмоциональные переживания представляют собой конкретно-субъективную форму существования биологического смысла» [16, с.92], в то время как личностный смысл получает свое развитие в сознании, представляя собой более высокое образование, содержащее только первоначальную, основную часть эмоциональных переживаний.

Каждый человек стремится решить вопрос о смысле существования, пытается определить истинные мотивы своего поведения, т.е. решает «задачу на смысл». В свою очередь, внутренние ответы, полученные из решения «задачи на смысл», позволяют осознать смысловые образования и усвоить их. По мнению Б.С. Братуся, смысловые образования являются основными образующими единицами личности, определяющие главные и постоянные отношения человека к основным сферам жизни, к миру, к людям, к самому себе. Основной же плоскостью движения личности выступает нравственно-ценностная линия, поскольку благодаря ей задается система общих смысловых образований, представляющих собой внутренний стержень личности. В исследованиях Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна отмечается, что смысловые образования в психике представлены и в осознанной, и в неосознанной форме, они не поддаются произвольному контролю личности, не могут быть сами по себе и исследованы вне деятельности, поскольку, изучая смысловые образования,

необходимо рассматривать целостные ситуации и взаимосвязи [14]. Функция смысловых образований заключается в осознании образа, составлении эскиза будущего на основе построения определенных отношений между конкретными мотивами и целями жизни, а также в нравственной оценке, являющейся внеситуативной опорой личности, особенно в осознанной форме – личностных ценностях, поскольку ценность представляет собой осознанный и принятый человеком общий смысл его жизни, его существования. Таким образом происходит регуляция деятельности со стороны нравственной, смысловой основы через соотнесение принципов, принятых ценностей и сложившихся в конкретной деятельности взаимоотношений между мотивами и целями, а также целями и средствами их достижения.

Б.С. Братусь представлял смысловую сферу личности в виде пересечения двух осей [там же]. На оси абсцисс - степени присвоенности смысловых отношений, а на оси ординат выделяются уровни смысловой сферы: так, говоря о конкретных действиях человека, мы говорим о нулевом уровне, т.е. о прагматических, ситуационных смыслах, определяемых предметной логикой задачи достижения цели в конкретной ситуации; говоря же о конкретных поступках, мы говорим уже о следующих уровнях, и если это поступки, определяемые себялюбием личности, то речь идет о первом уровне – эгоцентрическом, основанном на личной выгоде, честолюбии, удобстве и престиже; однако, устремленность поступков к общечеловеческим идеалам позволяет говорить о следующих уровнях. Смысловой составляющей второго уровня – группоцентрического – выступает близкое окружение человека, референтная группа или возвышение человека над группой в зависимости от своих интересов и целей; в то время как для третьего уровня, характеризующегося коллективными, общественными и общечеловеческими ориентациями, значимым является внутренняя смысловая устремленность личности на создание труда, деятельности, общения, познания, которые принесут благо как обществу в

целом, так и отдельной личности. Таким образом, способ отношения к другому человеку, другим людьми и к обществу в целом выступает критерием отнесения смысла к тому или иному уровню, поскольку именно отношение к другим выступает психологическим критерием смыслового развития и возрастания личности.

А.Г. Асмолов в качестве одной из единиц анализа структуры личности выделяет динамическую смысловую систему, представленную связями между мотивами, личностными смыслами, установками, поступками и деяниями. К ее основным характеристикам ученый относил: относительную автономность, жизнь внутри самой системы и ее производность от «порождающей ее совокупности деятельностей». Сам личностный смысл, как верхняя ступень в регуляции деятельности, представляет собой результат интериоризации и воплощения в сознании объективных отношений человека в окружающем его мире, отражение содержания личности к действительности, а также отражение единства аффективных и интеллектуальных процессов. Изменение личностных смыслов и смысловых установок, с точки зрения А.Г. Асмолова, всегда опосредованно изменением деятельности, отражающей объективное отношение человека к миру. Изменять смыслообразующие мотивы личности и ее установки можно только изменив место личности в системе общественных отношений, его социальную позицию [7].

Динамика смысловых отношений личности заключается в иерархической связи между смысловыми системами, а не только обусловлена сменой социальной позиции личности. Механизмом особого внутреннего движения в индивидуальном сознании является взаимодействие между находящимися в определенной иерархической связи мотивами личности, входящими то в противостояние, то в конфликт друг с другом, и разрешение этих столкновений выражает «становление связной системы личностных смыслов – становление личности» [там же].

Изучая многоаспектность феномена смысл, Д.А. Леонтьев вводит понятие смысловой реальности, которая является причиной смысловой регуляции всей жизнедеятельности человека. Место и роли всех объектов в жизнедеятельности личности определяет жизненный смысл конкретного субъекта, который определяется системой смысловых связей – целостные многоуровневые системы, включающие в себя ряд смысловых структур [37].

Д.А. Леонтьев также выделяет три уровня смысловой регуляции. Первый уровень обеспечивается личностными смыслами и смысловыми установками конкретной деятельности, которые оказывают воздействие на сознание человека и его деятельность. Личностный смысл объектов и явлений окружающего мира для личности определяется через эмоциональные окраски образов и их изменения. Второй уровень заключается в смыслообразующей функции мотива по отношению к личностным смыслам и смысловым установкам. Сам мотив, а также устойчивые смысловые конструкты, и диспозиции личности способствуют формированию смысловых структур. Смысловые конструкты выполняют функцию дифференциации и оценки объектов и явлений на основе значимости для личности этих предметов действительности по определенной характеристике, параметру. И, как следствие, после оценки этим явлениям приписывается соответствующий жизненный смысл. В свою очередь, смысловая диспозиция позволяет на долгое время сохранить, зафиксировать в форме установки отношение субъекта к элементам действительности, имеющим для него устойчивый жизненный смысл [там же]. Наивысший уровень образуют личностные ценности, определяемые как внутренние носители социальной регуляции, укорененные в структуре личности, они являются неизменным и устойчивым в жизни субъекта источником смыслообразования, автономным по отношению к конкретным ситуациям взаимодействия субъекта с миром.

Для объяснения связей между различными смысловыми структурами Д.А. Леонтьев вводит понятие динамическая смысловая система (ДСС),

представляющую собой автономную иерархическую систему, состоящую из смысловых структур. По его мнению, можно выделить два типа с ДСС, занимающих разное место в структуре регуляции жизнедеятельности человека. К первому типу относятся ДСС как единицы относительно устойчивой личностной структуры, они характеризуют высшие уровни смысловой регуляции, а их функция заключается в структурировании отношений субъекта с миром и придании устойчивости структуре этих отношений. Вторым типом – ДСС как целостность смысловой регуляции определенной деятельности в конкретной ситуации, в актуальной деятельности [37]. Таким образом, Д.А. Леонтьев под понятием «смысл» понимает многоуровневое, динамическое образование, выступающее в виде смысловой сферы, обуславливающей жизненный мир человека.

Б.С. Алишев пишет о том, что смысл является некой определенностью для человека, в то время как процесс поиска смысла – стремлением к достижению этой определенности, воспринимаемой как соответствие между ожидаемым и реальным положением дел, т.е. он достиг тождества между пониманием (внутреннее психическое) и действительностью (внешнее психическое). Таким образом, проблема смысла жизни равнозначна проблеме идентификации, и в процессе поиска смысла жизни человек также осуществляет поиск личностной идентификации, благодаря чему достигает личностной определенности как в жизни, так и в деятельности, которая соответствует его жизненным принципам и ценностям [3].

Ф.Е. Василюк определяет смысл как продукт мотивационно-ценностной системы личности, как нечто субъективное, внутреннее, отличное от внешней и внутренней познавательной деятельности личности. В данном понимании мотив выполняет смыслообразующую функцию, обуславливает направление и побуждение поведения человека, а система ценностей измеряет и сопоставляет меры значимости мотивов, соотносит индивидуальные устремления и «индивидуальные» компоненты личности [15]. Ценность ведет к личностному росту и к самосовершенствованию

личности, поскольку становится реальным мотивом и источником осмысленности бытия. Ученый показывает тесную связь смысла с временной перспективой, говорит о том, что смысл воплощается во временной форме как «смысловое будущее». Смысл представляет собой пограничное образование, включающее сознание и бытие, идеальное и реальное, а также жизненные ценности и возможные пути их реализации.

Б.С. Братусь определял смысл как сложную динамическую систему, образующая особую, смысловую сферу личности, которая и обуславливает всю жизнедеятельность человека. Именно смысл выражает отношение человека к действительности, получает связь с ценностью и наделяется нравственными характеристиками [14].

Личностные ценности представляют собой принятые человеком общие смыслы его жизни, для принятия которых необходимо не только почувствовать их, но и осознать. Восприятие осознанных смыслов как знаемых или незнаемых, важных или неважных, желаемых или отвергаемых позволит создать точку опоры, в то время как осознание личностных смыслов и личностных ценностей предполагает их соотнесение с жизненной перспективой. Осознание регуляторов жизнедеятельности способствует более высокому уровню овладения собственной жизнью и контроля над ее воплощением.

Б.С. Братусь выделяет две значимые функции личностных ценностей: создание образа будущего, перспективы развития личности и регулирование деятельности со стороны ее нравственной оценки, и здесь личностные ценности уже выступают как общий принцип соотнесения конкретных мотивов и целей реализующейся человеком деятельности. Эти формы конкретной динамики смысловых образований могут обеспечивать развитие смысловой сферы до тех пор, пока противоречия, возникающие в процессе взаимодействия человека с миром, не потребуют перестройки личности. Д.А. Леонтьев ввел третью функцию личностных ценностей – смыслообразование и осознание, как основу для принятия или отвержения

осознаваемого смысла и определение его положения в системе личностных смыслов [цит. по 29].

В словаре практического психолога указано, что ценностные ориентации «формируются при усвоении социального опыта и обнаруживаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других проявлениях личности» [57, с.194]. Так, Е.О. Мазарчук утверждает, что они задают общую направленность интересам и стремлениям, иерархию индивидуальных предпочтений и образцов, уровень притязаний, выбор предпочтений, меру готовности и решимости человека реализовать намеченный план действий в жизнь [40].

Смыслообразующая активность – это непрерывный процесс, связанный с выбором ценностей, которые представлены в сознании человека в виде личностных смыслов, их усвоением и выстраиванием их в иерархии. Эта активность обусловлена направленностью личности, которая определяется ценностями и является результатом внутреннего выбора [там же].

Ценностно-смысловая регуляция личности заключается в возможности «распространения процессов осмысления за пределы наличной актуально воспринимаемой ситуации» [29, с.196], когда принятые человеком ценности, осознаваемые смыслы деятельности, смыслы жизни становятся регуляторами будущих, возможных событий, позволяют создать план представлений, предвосхитить, оценить смысл деятельности, сформулировать перспективу будущего, расширить как пределы воспринимаемого, так и пределы переживаемого.

Ценностные отношения личности представляют собой преломление социального опыта, что является опорой системы личностных смыслов, порождаемых самой жизнью. Только социальная деятельность является фактором возникновения и развития ценностных отношений, поскольку через знакомство с общественными ценностями возможно формирование

личностной ценности, которая, в свою очередь, является необходимым условием внутриличностного существования общественных ценностей.

Д.А. Леонтьев показывает, что личностные ценности соотносятся с жизнедеятельностью человека и обладают высокой степенью стабильности, а их изменение в системе ценностей представляет собой кризисное событие в жизни личности. По своему функциональному месту и роли в структуре мотивации их можно отнести к классу устойчивых мотивационных образований, по Е.Ю. Патяевой, или к источникам мотивации – по А.Г. Асмолову [38].

Н.Н. Ивков считает, что сформированной ценностно-смысловая сфера считается тогда, когда она структурирована, теологична, когда человеком достигнут уровень осмысленности жизни и ценностно-потребностный баланс, при котором осознаются и потребности, и ценности, но преобладает именно ценностная регуляция в поведении человека, отражающая склонность к социальной идентичности, стремление подчинять поведение устойчивым, вне ситуативным ориентирам, рассматривать интересы своей социальной группы как свои [29].

Таким образом, ценностно-смысловая сфера представляет собой основу структуры личности, функциональную систему, формирующую смыслы и цели жизнедеятельности и регулирующие способы их достижения, социальное поведение. В психоанализе подчеркивается биологическая природа смысла, который может быть как явным, определенным самим человеком, так и первичным, скрытым, детерминируемым бессознательными потребностями. В рамках бихевиоризма понятие смысла отсутствует, и под ним чаще всего используют понятие «операнта». Только с учетом связей всех частей контекста ситуации, или поля, рассматривают смысл конкретного поведения и смысло-жизненную проблематику в гештальпсихологии. Онтологический характер понятие смысл приобретает в рамках гуманистического и экзистенциального направлений, он представлен как всеобъемлющий, постоянно изменяющийся и никогда не исчезающий

феномен, постигаемый человеком на протяжении всей его жизни. В отечественной психологии понятие смысл разрабатывалось в рамках деятельностном подхода, и внимание отечественных исследователей в большей степени было обращено на возникновение, порождение, генезис и функционирование смысловых образований: «личностные смыслы», «смысловые образования», «смысловые системы», «обобщенные смысловые образования», «частные смысловые образования», «вербальный смысл», «операциональный смысл».

В свою очередь, осознанными и принятыми смыслами собственной жизни выступают личностные ценности, выполняющие функцию создание образа, перспективы развития личности, регулирования деятельности через нравственную оценку, т.е. создание внеситуативной опоры личности, а также смыслообразование и осознание, благодаря которой происходит определение осознанного смысла в системе личностных смыслов или его отвержение. Ценности выступают в качестве критерия оценки всей жизнедеятельности личности, ее отдельных поступков и действий, они являются осознанными и принятыми общими смыслами собственной жизни, собственного существования, являются результатом интериоризации и воплощения в сознании объективных отношений человека к окружающей действительности, отражением внутреннего содержания личности, единства аффективных и интеллектуальных процессов. Сформированной ценностно-смысловая сфера считается тогда, когда в процессе саморегуляции преобладает именно ценностная регуляция поведения: склонность к социальной идентичности, подчинение поведения устойчивым, внеситуативным ориентирам, рассмотрение интересов группы как своих личных.

1.2. Понимание личностной зрелости в психологии

Термин «психологически зрелая личность» используется для описания полноценной жизнедеятельности человека. По мнению Ф.С. Брантовой, зрелая личность - это личность, которая обладает устойчивым единством и личностных черт, и ценностных ориентаций, способная правильно оценивать происходящее, окружающих людей и самого себя [13]. Личностная зрелость указывает на высокий уровень развития всех сторон личности, развитость когнитивной, эмоциональной, волевой сферы, обеспечивающих полноценное выполнение всех функций в разных областях своей жизни.

З. Фрейд утверждал, стремление личности создавать нечто полезное и ценное, способность любить другого человека ради него самого, а не в следствие сформировавшихся в результате случайных фиксаций на ранних стадиях развития подсознательных установок, есть основные критерии личностной зрелости [цит. по 19].

В. Сатир утверждала, что зрелость – это такое состояние, когда человек способен отвечать за самого себя, он способен осуществлять выбор и принимать решения, нести ответственность за свои выборы, а также за последствия [54]. Зрелая личность способна ясно выражать свои мысли, желания, принимает все свои мысли и чувства, видит и слышит то, что происходит вокруг и дифференцирует собственные проявления от проявления среды, принимает людей и оценить их уникальность, объективно воспринимает других людей и ситуации в контексте, принимает на себя ответственность, иметь навыки открытой коммуникации. Личность же, которая не обладает этими характеристиками считается инфантильной, незрелой в эмоционально-волевой сфере.

К.А. Абульханова-Славская утверждает, что личностная зрелость характеризуется способностью решать жизненные противоречия и проявляется самой жизненной стратегией личности, способной

организовывать, регулировать процесс жизни в соответствии с индивидуальными ценностями и индивидуальной направленностью. Она также предполагает принятие человеком межличностных и социальных ролей и предпочтений, формирование психологической структуры индивидуального сознания, благодаря которой человек имеет представление о себе как о целостной личности, способной взаимодействовать с окружающим миром [2].

По мнению Ф.С. Брантовой, личностная зрелость свидетельствует о независимости личности от окружения и принятых в нею норм, если они входят в противоречие с ценностями, которые личность сама для себя уже приняла на основе свободного и самостоятельного выбора [13].

Н.А. Жесткова указывает, что зрелая личность обладает субъектной позицией, выступает как субъект в различных сферах жизнедеятельности, а относительно автономное взаимодействие с окружающим миром направленно на раскрытие собственных индивидуальных резервов, позволяющих быть включенным в общественно значимую деятельность и общение. Ответственность является важной чертой зрелой личности, поскольку позволяет сделать осознанный выбор между возможностями, в то время как сам выбор направлен не только на удовлетворение личных потребностей, но и на полезность обществу. Зрелая личность формируется при наличии волевых усилий, направленных на противостояние внешним препятствиям, соблазнам, для реализации жизненного замысла, мотивов, стремлений и ценностей [28].

В.В. Столин, Дж. Ловигер, Дж. Марсиа рассматривали личностную зрелость как сформировавшуюся идентичность. В.В. Столин писал, что самоидентичность и самоидентифицированность является, по мнению многих теоретиков, критерием эффективности, личностной зрелости человека. Дж. Ловигер считал, что идентичность позволит определиться человеку, кто он есть, и на основе этого знания будет способствовать его приспособлению ко взрослому миру, структурированию и организации собственной жизни. В

свою очередь, Дж. Марсиа утверждал, что зрелая, достигнутая идентичность может сформироваться только через преодоление кризиса, в котором происходит определение значимых целей, ценностей и убеждений. Зрелой личности свойственны чувства доверия, стабильности, оптимизма в отношении будущих событий, в то время как свои убеждения, ценности такой человек переживает «как личностно значимые и обеспечивающие ему чувство направленного движения (развития) и осмысленности жизни – этим, соответственно, и характеризуется зрелая личность» [63, с.235].

Эмпирическое исследование И.А. Шляпниковой показывают, что структура зрелой личности в период взрослости определяется такими личностными характеристиками как: эго-идентичность, выражающаяся в удовлетворенности человеком жизнью в целом, видящего смысл жизни и способного управлять ею; центральные компоненты социальной ситуации развития, отражающие стремление к самореализации и самоактуализации в профессиональной деятельности, семейной, творческой сферах; особенности временной трансперспективы, т.е. наличие в сознании личности конструктивного образа прошлого, настоящего и будущего и тождественность себя во времени [там же].

Отечественные исследователи утверждают, что понятие взрослость и зрелость необходимо разделять и рассматривать в соотношении с друг другом. Так, Б.Г. Ананьев считает, что высокий уровень нервно-психического развития является показателем становления человека как личности, К.А. Абульханова-Славская утверждает, что личностная периодизация, начиная с юности, не совпадает с возрастной. Б.Г. Ананьев считает, что причиной гетерохронности процесса развития человека является тот факт, что история жизни индивида начинается с момента его рождения, а история жизни личности намного позже. И.С. Кон указывает и на разновременность достижения зрелости в различных сферах жизнедеятельности. Таким образом, взрослость определяет развитие

человека в хронологическом плане, а зрелость характеризует высокую степень функционального развития личности [41].

А.Н. Леонтьев писал, что отставание развития личности можно избежать в том случае, если личность будет вовлечена в реально существующую широкую социальную жизнь (исключающая виртуальное пространство, уводящее от нее), включена в социальную действительность, социальные отношения, выходящие за пределы определенной, уже сложившейся группы, при условии достижения высокого среднего интеллектуального уровня и уровня знаний. Приобщение к социальной жизни предполагает вовлечение человека в доступные ему формы социальной активности, что и «создает ту почву, на которой формируется личность, жизненные установки и мотивы, сознание своего места в современном мире» [34].

Критерии личностной зрелости можно определить исходя анализа из множества социальных отношений и социальных ролей, в которых живет человек. Так, Л.А. Головей выделяет следующие критерии, составляющие личностную зрелость: трудовая (профессиональная) зрелость, включающая и уровень профессиональной продуктивности, и отношение личности к труду; гражданская зрелость, проявляющаяся в инициативной позиции и в ответственности, в нравственном содержании гражданского поведения и деятельности; организационная зрелость как способность нормально функционировать в любой организационной структуре, отстаивать свое мнение, проявлять инициативу и брать ответственность, умение доминировать и подчиняться, сотрудничать; семейная зрелость, выражающаяся в успешном освоении семейных ролей, принятие ответственности за семью, развитости коммуникаций и нравственности; а также нравственная зрелость как основа личностной зрелости, показателями которой являются забота, уважение, защита, заступничество за других людей, в том числе знание и понимание нравственных норм, нравственных ценностей, способность к сопереживанию и к «мукам совести» [20, с.16].

Н.А. Жесткова в своем исследовании выделяет критерии, позволяющие провести сравнительный анализ понятий «социальная зрелость» и «социальный инфантилизм». К этим критериям относятся [28]:

- рефлексия, как способность человеком осознания целей, результатов деятельности, а также внутренних изменений, происходящих в личности;
- активность личности, проявляющаяся в инициативе, желании участвовать в общественно значимой деятельности, в самовыражении, общении;
- ответственность как способность понимать соответствие своих индивидуальных возможностей необходимым целям;
- самостоятельность, которая отражает умение противостоять воздействию других людей и в умении сделать выбор;
- конструктивное взаимодействие с окружающими, как умение личности устанавливать гибкие границы своего Я.

В зависимости от аспектов развития личности, выделенных представителями различных психологических школ и течений, можно выделить две группы критериев личностной зрелости: психологические и социальные. К психологическим критериям относятся:

- «доминирование высших (духовных) потребностей (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалев, А. Маслоу);
- уровень самосознания и самоопределения (С.Л. Рубинштейн, К.К. Платонов, Л.И. Божович, И.С. Кон);
- уровень самопринятия и самоуважения (И.С. Кон, В.В. Столин);
- степень самоактуализации (А. Маслоу) и самореализанность (Р. Перлз)» [41].

Во вторую группу социальных критериев личностной зрелости входят:

- «гражданственность» как мера общественной активности личности (Б.Г. Ананьев);

- «степень развитости социальности», отражающая сознательность и общественную ответственность личности (И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн);
- широта связей человека с миром (В.Н. Мясищев, А.Н. Леонтьев);
- самостоятельность и ответственность (К.А. Абульханова-Славская, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев);
- развитые ценностные ориентации, уровень моральности и нравственности (А.А. Бодалев, В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев)» [41].

А.А. Реан выделяет две группы компонентов социальной зрелости. Так к первой он относит ответственность, терпимость и саморазвитие, а ко второй группе он относит компоненты, которые сами по себе являются самостоятельными, но и присутствуют в каждом компоненте первой группы. Это позитивное мышление и позитивное отношение к миру. Только при наличии, их развитости в структуре личности этих компонентов, можно говорить о зрелости личности [52].

Личностно зрелый человек активно влияет на развитие собственной личности, превращая его в сознательное саморазвитие. Зрелая личность самостоятельно создает и активно формирует, по словам Б.Г. Ананьева, собственную среду развития, а не просто приспосабливается к среде. Так, С.К. Нартова-Бочавер считает, что зрелая личность обладает прочными границами, гибкость которых определяется по собственному усмотрению с учетом интересов других людей. Таким образом, благодаря созданию собственной среды развития, установлению четких психологических границ, человек обретает и поддерживает идентичность и суверенность личности [цит. по 20].

Таким образом, личностная зрелость представляет собой интегральный критерий личностного роста и является проявлением личностного потенциала человека. Личностно зрелый человек обладает устойчивым единством и личностных черт, ценностных ориентаций, способен правильно оценивать происходящее, окружающих людей и самого себя, организовывать, регулировать процесс жизни в соответствии с

индивидуальными ценностями и индивидуальной направленностью. Зрелая личность способна ясно выражать свои мысли, желания, принимает все свои мысли и чувства, видит и слышит то, что происходит вокруг и дифференцирует собственные проявления от проявления среды, принимает людей и оценить их уникальность, объективно воспринимает других людей и ситуации в контексте, принимает на себя ответственность, иметь навыки открытой коммуникации. Личностная зрелость указывает на высокий уровень развития всех сторон личности, развитость когнитивной, эмоциональной, волевой сферы, обеспечивающих полноценное выполнение всех функций в разных областях жизнедеятельности. Можно выделить две группы критериев личностной зрелости: социальная зрелость, к которой относятся гражданственность, социальная активность, самостоятельность, ответственность, развитые ценностные ориентации: и психологическая зрелость, включающая в себя доминирование духовных потребностей, высокий уровень самосознания, самоопределения, самоуважения, самореализации и самоактуализации.

1.3. Ценностно-смысловая сфера студентов с разными уровнями личностной зрелости

За годы обучения в вузах студенты претерпевают серьезную перестройку личности – от инфантильной личности школьника к психологически зрелой личности дипломированного специалиста. Личность человека является продуктом его жизненных отношений как к предметному миру, так и к окружающим людям, обществу. В свою очередь многогранность подобных отношений, основанных на отношениях соподчинения, иерархии, в которых личность выступает в разных ролях, позволяет судить о формировании личности человека, поскольку через

перестройку его внутренних иерархических связей между различными отношениями к окружающему миру, происходит изменение в отношении и к самому себе. А.Н. Леонтьев считал, что система отношений, в которые вступают студенты – это система их деятельности, основанная на определенных потребностях, мотивах, смыслах. И спецификой периода является то, что перестройка личности осуществляется в форме смысловой перестройки сознания, которая происходит в более скрытом, сглаженном виде, в отличие от подросткового возраста, где эти изменения носят радикальный характер [35].

Признаком зрелости личности студентов, показателем меры ее социальности являются развитые ценностные ориентации. Такие качества личности, как «целостность, надежность, верность определенным принципам и идеалам, способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей, активность жизненной позиции» определяют непротиворечивую, устойчивую совокупность ценностных ориентаций, в то время как «признак инфантилизма, господства внешних стимулов во внутренней структуре личности» свидетельствует о противоречивости, неразвитости ценностных ориентаций, порождающих непоследовательность в поведении [40, с.189].

Деятельность, поведение, поступки студентов определяют ценностные ориентации, и для зрелой личности характерно осознание своего поведения, своих действий, поскольку осознание и возможность вербально выразить то, ради чего совершается то или иное действие, позволяет не только регулировать деятельность, но и обеспечивает переход на более высокий уровень овладения собственной деятельностью и контролем за ее протеканием, служит условием саморазвития, основой для поиска и раскрытия смысла жизни.

Лишь при наличии высокого уровня личностного развития, заключающего определенную степень сформированности высших психических функций, сознания и социально-психологической зрелости, человек способен к интериоризации ценностей, т.е. осознанно способен

выделить из множества явлений окружающего мира выделить те, которые имеют для него ценность и в зависимости от целей, условий существования и возможностей превратить их в определенную внутреннюю структуру, сделать их стержневой опорой личности [29].

Степень сформированности ценностно-смысловой сферы указывают и на уровень личностной зрелости студентов. Только зрелая личность студента может приобрести перспективную стратегическую направленность, основой которой является осознание своей смысловой сферы и выделение в ней личностных ценностей, способствующих структурированию жизненной перспективы и позволяющей делать осмысленные выборы, неподдающиеся ситуативному влиянию и импульсивным побуждениям. Для личностно зрелого юноши характерным является ориентация на активные социальные контакты, принятие общественных норм и правил, а не слепое следование им во избежание наказания, уверенность в себе и в своих силах как основные ценности жизни.

Кон И.С. говорит о том, что интерес к вопросу о смысле жизни является симптомом неудовлетворенности, поскольку молодой человек, поглощенный полностью в какое-либо дело, не спрашивает себя, имеет ли оно смысл. Поэтому только деятельность может дать ответ на эту практическую проблему. При этом юношеская рефлексия имеет свои особенности: ближняя перспектива (непосредственно сегодняшняя и завтрашняя деятельность и её цели) и дальняя перспектива (долгосрочные жизненные планы, а также личностные и общественные) тяжело совмещаются, поскольку молодежь любит помечтать об отдаленном будущем, но вместе с тем хочет быстрого удовлетворения своих желаний. «Способность отсрочить непосредственное удовлетворение, трудиться ради будущего - один из главных критериев морально-психологической зрелости» [32, с.206].

Именно в студенческом возрасте складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к

людям и к обществу в целом, также складываются устойчивые интересы, которые направлены на самопознание, самовыражение и самоутверждение. В этот период развивается интерес к собственным психологическим переживаниям и переживаниям других людей [42].

Л.С. Выготский полагал, что именно культурное содержание среды, в которой находятся молодые люди, определяет развитие самосознания, развития такого новообразования юношей и девушек, как рефлексия, а в следствие и более глубокую способность к пониманию других людей [17]. Степень сформированности иерархической структуры ценностных ориентаций важна для оценки уровня личностной зрелости студентов, поскольку интериоризация ценностей происходит лишь при высоком уровне личностного развития, включающего определенную степень сформированности высших психических функций и социально-психологическую зрелость.

Именно поэтому включенность студентов в учебно-профессиональную деятельность, вовлеченность в студенческую жизнь, общественную деятельность, приобщение к нормам и ценностям общества, формирование профессиональной идентичности влияет на формирование и развитие ценностно-смысловой сферы студентов, а также способствует личностному росту, развивает личностную зрелость.

Таким образом, ценностно-смысловая сфера студентов с разными уровнями личностной зрелости отражает всю структуру потребностей, интересов, мотивов, целей, убеждений, стремлений, мировоззрения юношей, находящихся в основе направленности личности и выражающих отношения студентов к окружающей действительности, к сложной системе общественных отношений. Студенты с низким уровнем личностной зрелости считают окружающий мир враждебным, стремятся защититься от него, поэтому они ориентированы либо на самосохранение, либо на соблюдение общественных норм и правил, поскольку стремление приспособиться к окружающим, подстроиться под них сохранит их личность и позволит

использовать ближайшее окружение в собственных целях, направленных на удовлетворение своих потребностей. Они эгоистичны и зависимы от мнения окружающих о них, эмоционально незрелы, инфантильны, ставят нереалистичные цели, требовательны к окружающим. Мотивационно-потребностная сфера неустойчива, ценностно-смысловая сфера не дифференцирована, в них преобладают сиюминутные потребности и мотивы, зависящие от конкретных жизненных обстоятельств и направленные на удовлетворение гедонистических потребностей. Социальная активность, в свою очередь, является только средством достижения своих целей.

Студенты могут достичь психологической зрелости личности в процессе личностного роста. Личностная зрелость имеет единство личностных черт, ценностных ориентаций, сформированное и развитое нравственное сознание, являющееся основой всех поведенческих актов, сформированную мотивационно-потребностную сферу, ценностно-смысловую, которая позволяет осуществить осознанный выбор среди общественных ценностей тех, которые являются значимыми для достижения поставленных целей, связанных не только со своей жизнью, но и выходящих за ее пределы, направленных на решение общечеловеческих проблем. Достижение личностной зрелости характерно для студентов с развитым чувством ответственности, с активной жизненной позицией, готовых участвовать в общественной жизни, реализовывать себя, раскрывать свои способности, использовать свои знания для всеобщего блага, стремящихся заботиться об окружающих людях и мире. Для таких студентов характерна эмоциональная зрелость, развитая саморегуляция, адекватность целеполагания, самостоятельность.

Подводя итог главы, мы можем сделать заключение, что ценностно-смысловая сфера личности выступает регулятором социального поведения, она состоит из системы личностных смыслов, отражающих субъективную значимость всех предметов, явлений окружающей действительности для человека, и системы ценностных ориентаций, отвечающих за направленность

личности и позволяющих судить об уровне развития личности, уровне ее сформированности.

Личностные цели выступают осознанными и принятыми смыслами собственной жизни, выполняют функцию создание образа, перспективы развития личности, регулирования деятельности через нравственную оценку, т.е. создание внеситуативной опоры личности, а также смыслообразование и осознание, благодаря которым происходит определение осознанного смысла в системе личностных смыслов или его отвержение. Ценности являются критерием оценки всей жизнедеятельности личности, ее отдельных поступков и действий.

Личностная зрелость представляет собой интегральный критерий личностного роста и является проявлением личностного потенциала человека. Личностно зрелый человек обладает устойчивым единством и личностных черт, ценностных ориентаций, способен правильно оценивать происходящее, окружающих людей и самого себя, организовывать, регулировать процесс жизни в соответствии с индивидуальными ценностями и индивидуальной направленностью. Личностно зрелые студенты способны ясно выражать свои мысли, желания, принимать все свои мысли и чувства, видят и слышат то, что происходит вокруг и дифференцировать собственные проявления от проявления среды, способны принимать людей и оценить их уникальность, объективно воспринимать окружающих и ситуации в контексте, брать на себя ответственность, иметь навыки открытой коммуникации. Личностная зрелость указывает на высокий уровень развития всех сторон личности студентов, развитость когнитивной, эмоциональной, волевой сферы, обеспечивающих полноценное выполнение всех функций в разных областях жизнедеятельности.

Степень сформированности ценностно-смысловой сферы указывают и на уровень личностной зрелости студентов. Только зрелая личность студента может приобрести перспективную стратегическую направленность, основой которой является осознание своей смысловой сферы и выделение в ней

личностных ценностей, способствующих структурированию жизненной перспективы и позволяющей делать осмысленные выборы, неподдающиеся ситуативному влиянию и импульсивным побуждениям.

Глава 2. Эмпирическое изучение динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости

2.1. Организация и методы исследования динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации исследования динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости.

В данном параграфе представлено описание логики исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

Для решения поставленных задач было проведено эмпирическое исследование на базе факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». В исследовании приняли участие 80 студентов в возрасте от 17 лет до 21 года, среди которых 20 студентов 1 курса, 20 студентов 2 курса, 20 человек 3 курса и 20 – 4 курса.

Границы юности определяются в психологии по-разному. Так, Б.Д. Эльконин определяет границы ранней юности от 15 до 17 лет, Э. Эриксон относит подростковый и юношеский возраст к периоду от 12 до 20 лет, В.С. Мухина определяет возрастные границы условно - от 15-16 до 21-25 лет, Д. Бромлей цикл «юность» подразделяется на две стадии: старшее школьное детство от 11 до 15 лет и поздняя юность от 15 лет до 21 года, в классификации Дж. Биррена юношеский возраст относится к периоду от 12 до 17 лет [52]. В нашей работе мы будем придерживаться возрастных границ юности от 17 до 23 лет.

Для нас оказался интересным именно этот возраст, поскольку период юности понимается как время выбора жизненного пути, этап формирования самосознания, устойчивого образа «Я», мировоззрения, личностного и профессионального самоопределения, становления идентичности, поиска

смысла жизни и выбора жизненного пути, а главными психическими новообразованиями («приобретениями») юношеского возраста является: глубокая рефлексия; развитое осознание собственной индивидуальности; формирование конкретных жизненных планов; готовность к самоопределению в профессии; установка на сознательное построение собственной жизни; постепенное «врастание» (вхождение) в различные сферы жизни и деятельности. Этот возрастной период связан с резкой сменой внутренней позиции человека, когда обращение в будущее становится основной направленностью личности, происходит завершение социализации, расширяется диапазон выполняемых ролей. Поэтому именно в этом возрасте, по нашему мнению, является периодом зарождения личностной зрелости.

В исследовании нами были использованы психодиагностические методики, включающие в себя:

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева, цель которой выявить смысложизненные ориентации личности, составляющих основу образа Я, поскольку система ценностей человека представляет собой осознаваемую часть системы его личностных смыслов, в то время как результат осознания целей и смысла собственной жизни представляет собой смысложизненные ориентации человека. Тест СЖО позволил оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г. Сенина, предназначен для диагностики жизненных целей (терминальных ценностей) человека. Тест основан на теоретических положениях М. Рокича о структуре человеческих ценностей. Методика позволила оценить у студентов вуза общую выраженность каждой из восьми терминальных ценностей, а также и их представленность в различных сферах жизни.

Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости Е.В. Коляевой и Т.В. Прокофьевой, направлена на выявление

преобладающего уровня личностной зрелости из четырех. В основе проективной методики лежит ассоциативный метод, позволяющий посредством 35 слов-стимулов и возникающим на их предъявление ассоциациям обратиться к сфере бессознательного и увидеть образный, метафорический стиль мышления, помогающий расценить степень сформированности личности.

Планирование, организация и проведение эмпирического исследования проводилась в три этапа:

На первом, поисково-аналитическом, осуществлялся сбор, систематизация и анализ имеющихся теоретических данных по изучаемой проблеме, построение концептуальной модели исследования, а также подбор психодиагностического инструментария, соответствующего теоретико-методологической основе нашей работы.

Второй этап состоял в мотивировании респондентов на участие в проводимом исследовании и проведении психодиагностических процедур для исследования изучаемых параметров.

На последнем этапе производились обобщение полученных эмпирических данных, их первичный количественный и качественный анализ, осуществлялась интерпретация полученных результатов и формулировка выводов.

При обработке эмпирических данных, нами использовались методы описательной статистики: H-критерия Крускала-Уоллиса для анализа различий параметров ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости между студентами разных курсов обучения и коэффициент корреляции r-Спирмена, позволяющий выявить связи между ценностно-смысловой сферой студентов в зависимости от уровня личностной зрелости [56].

2.2. Анализ и интерпретация и результатов исследования

Для изучения ценностно-смысловой сферы студентов нами были предложены методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева и «Опросник терминальных ценностей» И.Г. Сенина. Так, методика СЖО позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни (Приложение 3).

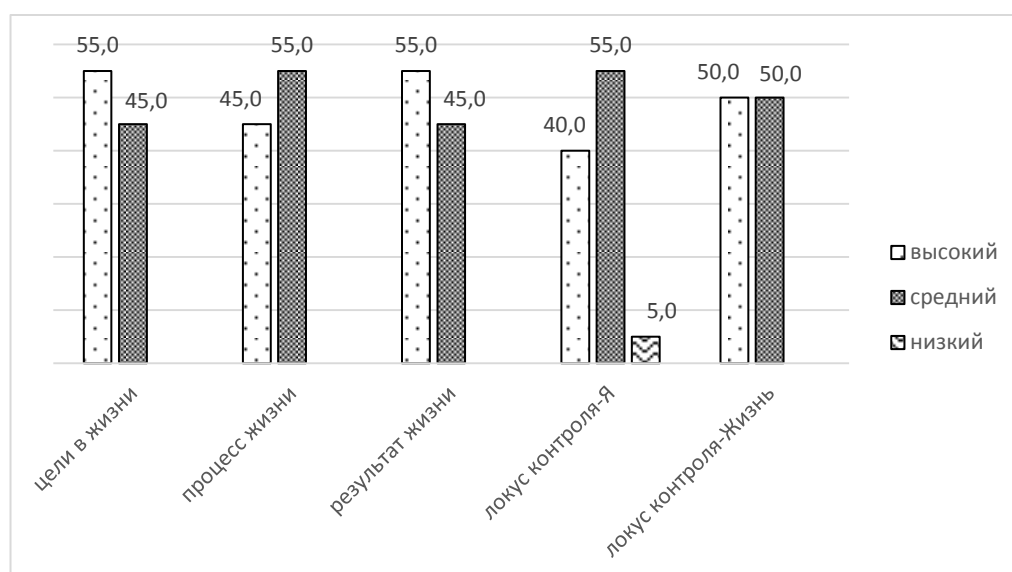


Рис. 2.2.1. Выраженность показателей осмысленности жизни студентов-первокурсников (%)

Исходя из полученных результатов, представленных на рисунке 2.2.1., можно сделать вывод, что у первокурсников преобладает высокий уровень осмысленности цели в жизни (55%), результата (55%), что свидетельствует о наличии целей в жизни испытуемых, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Высокие результаты по параметру «результативность жизни» выражают удовлетворенность испытуемых самореализацией, которые считают, что пройденный отрезок жизни был продуктивным и осмысленным. Они считают, что могут контролировать свою жизнь, принимать самостоятельные решения и воплощать задуманное, на что указывают высокие (50%) и средние (50%) результаты по параметру «локус контроля – жизнь». По параметру «процесс жизни» и «локус контроля – Я» (55% соответственно)

преобладает средний уровень, студенты удовлетворены своим настоящим, принимают все обстоятельства жизни такими, какие они есть, и считают жизнь эмоционально насыщенной, уверены, что имеют в себе силы и способность осуществлять самостоятельные выборы в жизни.

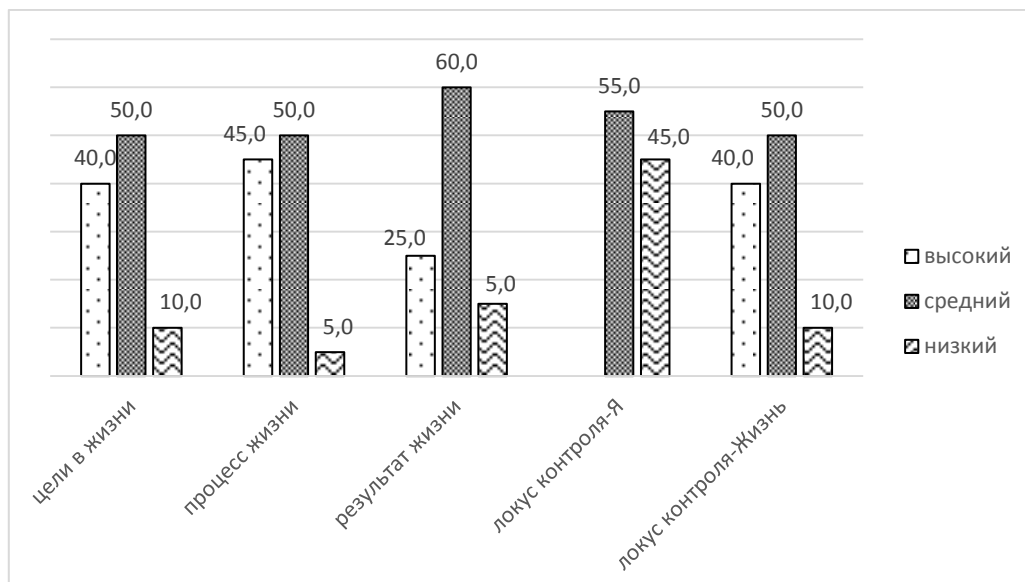


Рис. 2.2.2. Выраженность показателей осмысленности жизни студентов-второкурсников (%)

У студентов-второкурсников преобладает средний уровень выраженности всех показателей смысложизненных ориентаций (рисунок 2.2.2.). Данные результаты указывают на то, что осмысленность, направленность жизни студентам придают поставленные цели, принятые самостоятельно выборы, эмоциональная насыщенность жизни и ее наполненность, а также удовлетворенность и продуктивность прожитого отрезка жизни. Большая часть опрошенных второкурсников (55%) считают себя сильной, самостоятельной личностью, обладающей достаточной свободой выбора, однако остальные студенты (45%) не верят в свои силы и способность контролировать свою жизнь.

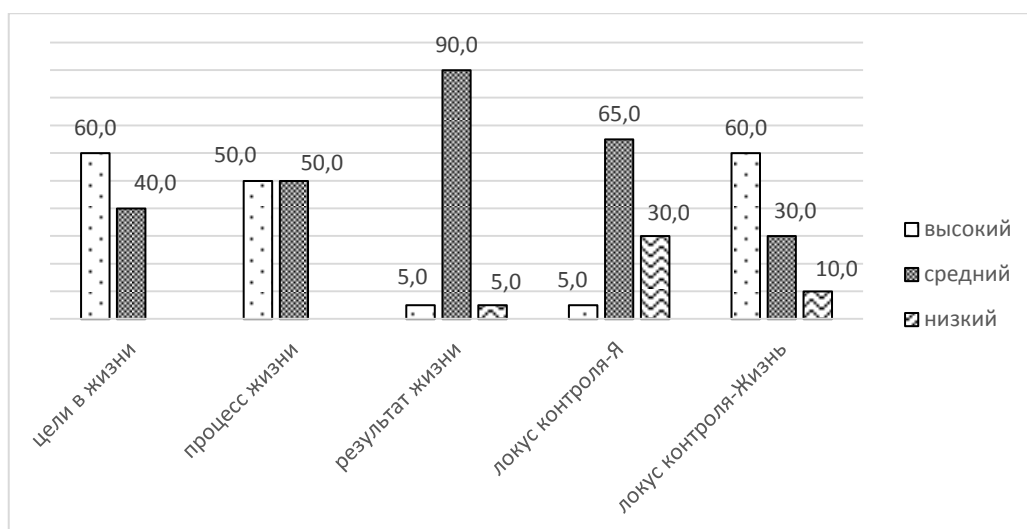


Рис. 2.2.3. Выраженность показателей осмысленности жизни студентов-третьекурсников (%)

Результаты, представленные на рисунке 2.2.3., показывают, что большинство студентов-третьекурсников (60%) свободно принимают жизненные решения, осуществляют выбор и воплощают их в жизнь в соответствии с поставленными осмысленными целями. Они удовлетворены своим настоящим, считают жизнь наполненной, интересной и осмысленной (50%), а также на среднем уровне удовлетворены самореализацией за пройденные этапы жизни (90%).

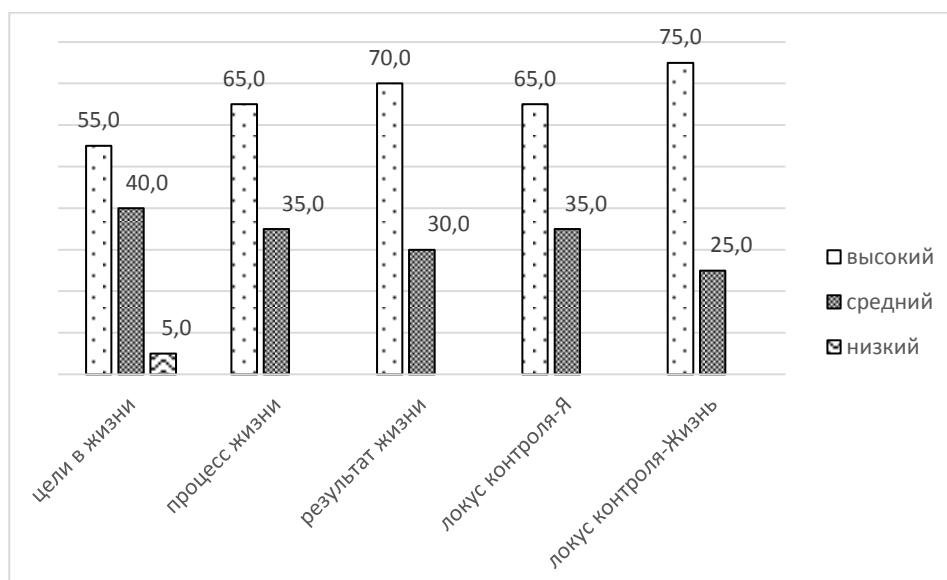


Рис. 2.2.4. Выраженность показателей осмысленности жизни студентов IV курса (%)

На 4 курсе показатели смысловых ориентаций студентов изменились (рисунок 2.2.4.): все параметры выражены на высоком уровне.

Студенты считают, что обладают достаточной свободой выбора, способны самостоятельно управлять своей жизнью, принимать самостоятельные решения в соответствии с поставленными целями, которые придают жизни как осмысленность, направленность, так и создают временную перспективу. Они удовлетворены своим прошлым, результатами самореализации и считают свое настоящее эмоционально насыщенным и интересным.

Полученные результаты у студентов второго и третьего курсов могут быть связаны со сложностями организации учебного процесса, типом взаимоотношений с преподавателями, уровнем преподавания или кризисом профессионального выбора, когда у студентов возникает вопрос о правильности выбора профессии, о необходимости высшего образования. Однако на 4 курсе ситуация меняется, студенты более осмысленно подходят к решению поставленных задач, видят свою значимость и свой вклад в принятие многих решений, выстраивают планы на будущее, принимают настоящее, которое считают эмоционально насыщенным.

Мы видим, что высокие показатели цели жизни и результата у первокурсников сменяются средними на 2 и 3 курсе, повышаясь вновь до высоких на выпускном курсе. Средние показатели процесса жизни и локусов контроля сохраняются таковыми до 4 курса, где повышаются до высоких. Результаты показывают, что в процессе прохождения этапов обучения в вузе происходит повышение осмысленности жизни, удовлетворенности результатом, процессом и целями жизни и как следствие – к более целостному восприятию жизни.

Опросник терминальных ценностей И.Г. Сенина позволяет оценить общую выраженность каждой из восьми терминальных ценностей, а также и их представленность в различных сферах жизни человека. Результаты исследования по данному опроснику представлены на рисунке 2.2.5.

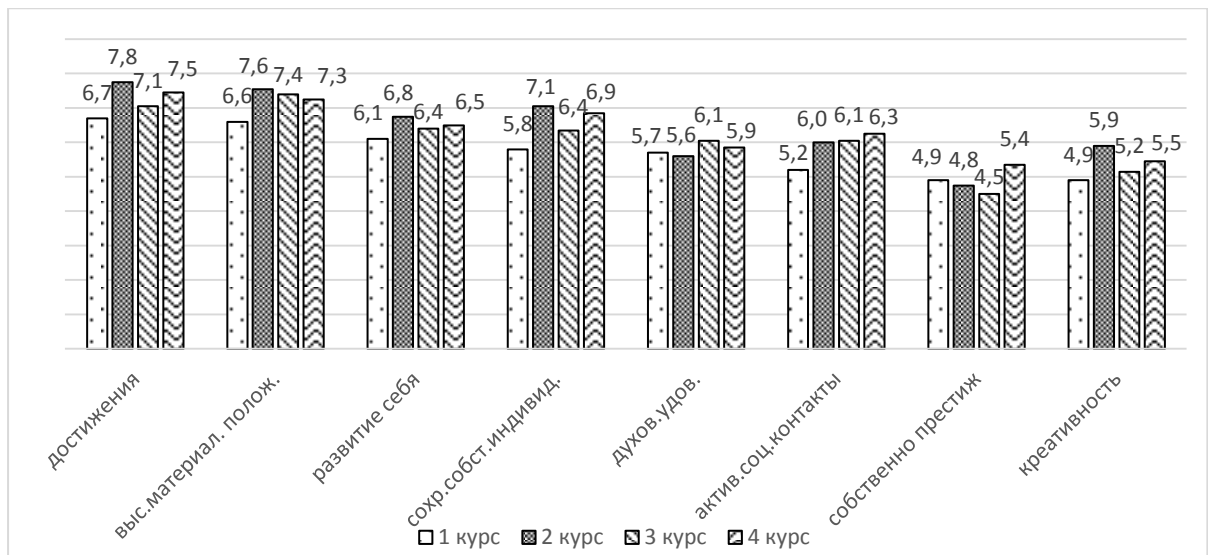


Рис. 2.2.5. Выраженность показателей терминальных ценностей студентов ($\bar{A}_{\text{ср.}}$)

Если исследуемые ценности расположить в порядке убывания по значимости, то у студентов 1 и 2 курса можем наблюдать доминирование следующих трех ценностей: высокие показатели по параметру «достижения» (6,7 и 7,8 $\bar{A}_{\text{ср.}}$ соответственно) свидетельствуют о том, что большинство опрошенных студентов стремятся к постижению конкретных и осязаемых результатов в различные периоды жизни, они тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе, при этом, считая, что главное — добиться этих целей, а большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки. Показатели параметра «высокое материальное положение» (6,6 и 7,6 $\bar{A}_{\text{ср.}}$) говорят о стремлении испытуемых к возможно более высокому уровню материального благосостояния, которое может послужить основой для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки. Важным является для испытуемых показатель «развитие себя» (6,1 и 7,1 $\bar{A}_{\text{ср.}}$), отражающий заинтересованность студентов в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Они стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти не ограничены и что, в первую очередь, в жизни необходимо добиваться наиболее полной их

реализации. Необходимо отметить, что значимость описанных ценностей на 2 курсе возросла, по сравнению с 1 курсом.

Стремление к «сохранению собственной индивидуальности» (5,8) показывает стремление юношей к независимости от других людей. Они считают, что для них важно сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций, что является типичным для студентов в период идентификации себя в профессии, поиска своего жизненного пути, выбора спутника жизни.

Однако есть и различия между студентами. Так для студентов-первокурсников в иерархии значимых ценностей следующее место занимает «сохранению собственной индивидуальности» (5,8), духовное, моральное удовлетворение (5,7) во всех сферах жизнедеятельности, меньшую значимость имеют для них активные социальные контакты (5,2), креативность (4,9) и престиж (4,9). Данные результаты могут быть связаны с тем, что студенты только погружаются в новую для них учебную среду, адаптируются к системе обучения, социальным отношениям и усваивают новую роль – студента, и это незнание, отсутствие опыта в новой социальной ситуации вызывает снижение значимости установления активных социальных контактов с еще мало знакомыми людьми, проявления и реализации творческих способностей, а также понижает стремление к достижениям во всех сферах жизнедеятельности, и повышает стремление сохранить собственную неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, тем самым не поддаваться влиянию новых тенденций. У второкурсников мы наблюдаем другие результаты: для них значимым является стремление к «сохранению собственной индивидуальности» (5,8), активные социальные контакты (6,0), креативность (5,9), духовное удовлетворение (5,6) и собственно престиж (4,8). Данные результаты могут быть связаны с тем, что студенты 2 курса стремятся к независимости от других людей, считают, что для них важно

сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни. Более важным является установить благоприятные контакты с окружающими людьми, что позволит второкурсникам быть более успешными и благоприятно решать возникающие задачи, поскольку они уже имеют представления о студенческой жизни, о нормах и принципах взаимодействия в ней. Именно поэтому у них, по сравнению с первокурсниками, повышается стремление к реализации своих творческих возможностей, желание преобразовать жизнь по своему усмотрению, привнести в что-то новое. Однако они в меньшей степени стремятся к моральному, духовному удовлетворению и не заинтересованы в мнениях окружающих людей о себе, не нуждаются в социальном одобрении своего поведения.

На 3 курсе иерархия ценностей представлена иначе. Так для студентов важным является высокое материальное положение (7,4) поскольку именно материальный достаток, по их мнению, является условием жизненного благополучия. Значимым является достижения (7,1) конкретных и осязаемых результатов в жизни, осуществление поставленных, осознанных целей, что будет являться основанием для повышения самооценки. Для третьекурсников важным является развитие себя (6,4) и сохранение собственной индивидуальности (6,4): они стремятся к самосовершенствованию, к получению объективной информации об особенностях своего характера и своих возможностях, одновременно сохраняя неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, своего стиля жизни. Данные результаты указывают на кризис идентичности, нормативно протекающий в студенческие годы, и вызванный именно противоречиями, связанными идентификацией студентов с образом специалиста в выбранной профессии и со стремлением отстаивать, сохранять свою самобытность. Значимым для третьекурсников является установление активных социальных контактов (6,1), возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми, а также важным является духовное удовлетворение (6,1) той деятельностью, которой

занимаешься. Менее значимыми являются такие ценности, как креативность (5,2) и престиж (4,5), студенты меньше стремятся к проявлению своих творческих способностей, и не столь сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, в социальном одобрении своего поведения, поскольку ориентированы на самопознание.

Студенты 4 курса, напротив, заинтересованы в достижении конкретных и ощутимых результатов своей жизни (7,5), планируют свою жизнь, ставят конкретные цели и стремятся их достичь. Они считают, что одними из важных условий жизненного благополучия выступают достижение высокого материального положения (7,3), сохранение собственной индивидуальности (6,5), не подвластность общественным тенденциям, развитие себя (6,5) благодаря заинтересованности в получении объективной оценки своего поведения, своих действий, а также возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми (6,3). Менее значимым является духовное удовлетворение от осуществления различного рода деятельности (5,9), стремление к реализации творческого потенциала (5,5) и достижение престижа (5,4). Полученные результаты могут быть связаны с желанием студентов, находящихся на пороге вхождения во взрослую жизнь, добиться определенных результатов, которые будут выступать опорой, внутренним ресурсом в будущих жизненных ситуациях. Условиями жизненного благополучия для них будет выступать достижение материального благополучия, позволяющего также не зависеть от чужого мнения, ориентироваться на свои ценности, взгляды, убеждения. Важным является развития себя, самосовершенствования в значимых жизненных сферах и благополучное взаимодействие с окружающими людьми.

Опросник И.Г. Сенина также позволяет оценить значимость жизненных сфер, в которых человек, через выполнение определенных социальных ролей, реализует себя. Так полученные результаты представлены на рисунке 2.2.6.

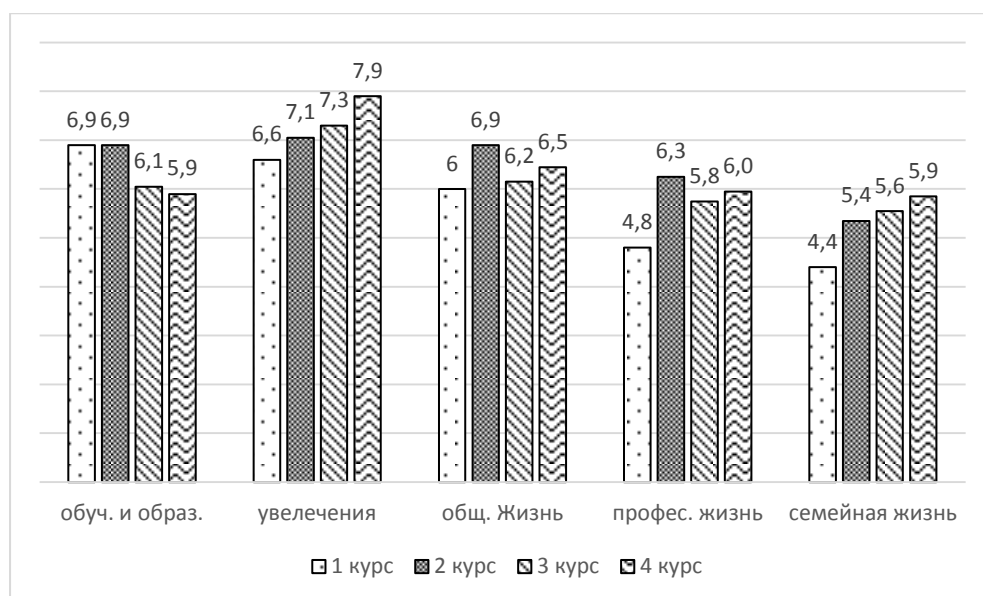


Рис. 2.2.6. Выраженность жизненных сфер у студентов ($\bar{A}_{\text{ср.}}$)

Для первокурсников наиболее важной является сфера обучения и образования (6,9), что является характерным для студентов, сделавших профессиональный выбор, поступивших в конкретные вузы и желающих получить знания для того, чтобы овладеть профессией. Также важна сфера увлечений (6,6), что говорит о значимости занятий любимым делом, хобби, они посвящают свободное время увлечениям и считают, что без увлечений жизнь будет не так насыщена. Интересен тот факт, что у студентов 2 курса сфера обучения и образования (6,9) отходит на второй план, уступая место сфере увлечений (7,1) которая становится ведущей и значимой сферой в жизни студентов не только 2 курса, но и 3 курса (7,3), а также 4 курса (7,9). Данные результаты указывают на то, что с переходом с курса на курс у студентов не возникает желания повышать уровень своего кругозора, уровень образования, включаться в решение профессиональных задач, осваивать профессиональную деятельность, с которой они решили связать свою жизнь. Свободное время они посвящают своим увлечениям, так как именно эта сфера приносит положительные эмоции и наибольшее удовлетворение как собой, так и собственной жизнью. Для студентов 1 и 2 курсов значимой является сфера общественной жизни (6,0 и 6,9 соответственно), на 3 курсе она выходит на второй план (6,3), что говорит о

значимости общественно-политической жизни и заинтересованности в ней. Студенты 4 курса на третьем месте определяют сферу профессиональной жизни (6,0), что может быть связано со скорым окончанием вуза, дальнейшим трудоустройством и непосредственно с профессиональной деятельностью, которая не может осуществляться без соответствующих практических навыков и опыта. Необходимо отметить, что сфера семейной жизни у студентов всех курсов по значимости занимает последнее место, что показывает их незаинтересованность в построении благополучных отношений, семьи, не значимости института семьи как ценности в жизни человека.

Полученные результаты по методике показывают, что на всех курсах обучения значимыми для студентов являются ценности «достижения», «высокого материального положения», «развития себя», лишь выпускники стремятся сохранить свою индивидуальность, а не заниматься самосовершенствованием. Стремление к независимости и к сохранению неповторимости своей личности на последнем курсе связана с социальной ситуацией развития, когда выпускники вынуждены будут скорым временем обеспечивать себя самостоятельно, и подчеркивание своей независимости позволяет показать обществу и самому себе достижение позиции взрослого и независимого человека, в то время как подчеркивание своей индивидуальности и ее значимость позволяет привлечь внимание у окружающих как в привычной среде, так и в новой профессиональной. На первых курсах студенты не дифференцируют значимость какой-либо сферы жизнедеятельности, отдают предпочтения сферам обучения и образования, что характерно для данной возрастной группы, поскольку ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность, а также сфере увлечений как наиболее значимой в жизни, позволяющей сделать ее более наполненной. Однако к 3 курсу студенты отдают предпочтение сфере увлечений, что характерно и для студентов 4 курса, и указывает на незаинтересованность в получении обучения и образования, в овладении в

полной мере выбранной профессией, и как следствие на то, что учебно-профессиональная деятельность, как ведущий вид деятельности в юношеском возрасте, не является основным, приоритетным видом деятельности у студентов факультета психологии.

Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости Е. В. Коляевой и Т. В. Прокофьевой позволяет определить преобладающий уровень личностной зрелости. Полученные результаты представлены на рисунке 2.2.7.

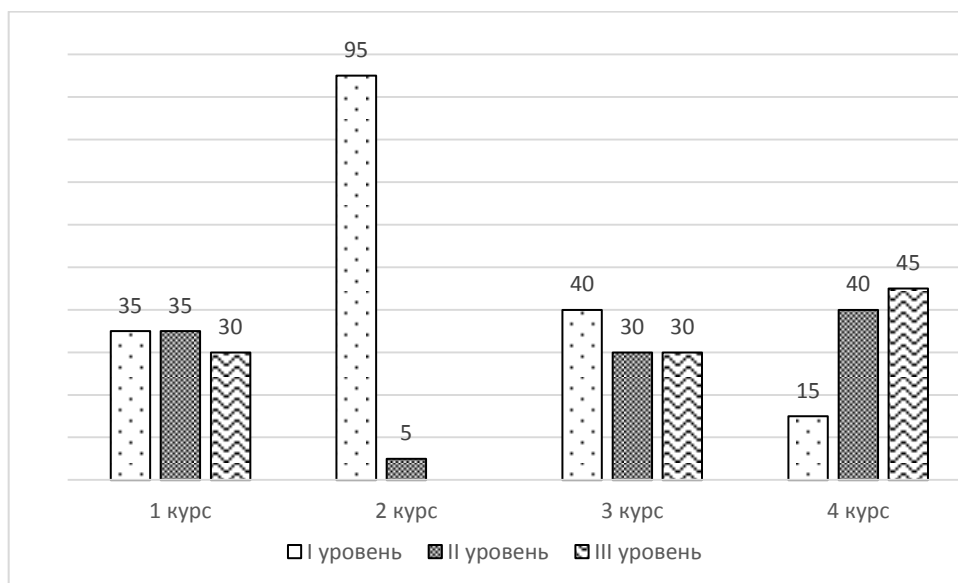


Рис. 2.2.7. Распределение студентов по уровням личностной зрелости (%)

Так, у студентов 1 курса преобладает I (35%) и II (35%) уровни личностной зрелости, относящиеся к низкому уровню личностной зрелости и отражающие адаптивную активность студентов. Одна треть студентов заинтересована в удовлетворении собственных потребностей, противостоит окружающему миру, который воспринимает враждебно, стремится отстаивать свои права и бороться за них, вторая – ориентирована на соблюдение общественных правил, которые ограничивают собственную личность, но, из-за стремления к социальному одобрению, считают необходимым эти правила, нормы и принципы соблюдать. Остальные студенты (30%) ориентированы на самопознание, находятся в поиске смысла

жизни, познании своего Я, становлении идентичности, что является показателем достижения личностной зрелости.

На 2 курсе мы получили иные результаты: почти все студенты (95%) находятся на I уровне личностной зрелости, ориентированы на самосохранение, негативно воспринимают окружающий мир, стремятся сохранить свою неповторимость и индивидуальность, эгоистично, потребительски относятся к окружающим людям, делят их на плохих и хороших, нужных и ненужных. Остальные студенты (5%) достигли II уровня личностной зрелости и ориентированы на соблюдение общественных правил, норм.

У студентов-третьекурсников преобладает I уровень личностной зрелости (40%), однако в группе испытуемых также есть студенты, у которых выражен III уровень (30%), отражающий их направленность на самопознание. Однако выраженным он является у большинства студентов только 4 курса обучения (45%), у остальных же преобладает II уровень личностной зрелости (40%). Данные результаты свидетельствуют о том, что на 4 курсе обучения студенты становятся заинтересованными в познании себя, своих потенциальных возможностей, они принимают свой жизненный путь, испытывают ценностное переживание, проходят становление идентичности. Но в то же время большинство студентов имеют низкий уровень личностной зрелости, у них преобладает ситуативная активность, проявляющаяся в зависимости от социальных норм, правил и ценностей, ориентации на чужое мнение, одобрение и оценку, сохранении своей индивидуальности и удовлетворении собственных потребностей (55%). Необходимо отметить, что IV уровень личностной зрелости, отражающий ориентацию личности на самореализацию для окружающих людей, открытость миру и уважение к правам других людей, осознанный выбор нравственности как жизненного ориентира, не выражен ни у кого из восьмидесяти испытуемых.

Можно заключить, что у студентов на 1 курсе преобладает I и II уровни личностной зрелости, на следующих курсах обучения – I уровень и на 4 курсе – III уровень личностной зрелости, немного преобладая над II уровнем. Данные результаты говорят о низком уровне личностной зрелости студентов, об их адаптивной активности, стремлении удовлетворить свои потребности, о враждебном отношении к миру и потребительском, эгоистичном к окружающим, о дихотомичном восприятии жизни. Только к 4 курсу начинает преобладать один из уровней личностной зрелости, отражающий целостное восприятие мира, надситуативную активность в социуме, однако, этот уровень столь явно не дифференцирован и без создания условий, способствующих самопознанию, становлению идентичности, может понизиться.

Нами был произведен анализ различий параметров ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости между студентами разных курсов обучения с помощью H-критерия Крускала-Уоллиса были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Результаты статистического анализа различий между уровнями личностной зрелости в зависимости от курса обучения (\bar{A}_{cp})

Уровни личностной зрелости	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Нэмп
I уровень	33,3	53,8	31,7	31,7	19,682**
II уровень	34,3	21,6	32,8	32,8	13,155**
III уровень	26,3	16,6	24,8	24,8	5,917
IV уровень	6,4	7,5	9,6	9,6	4,122

Примечания: * - $p \leq 0,01$; ** - $p \leq 0,05$;

Так между I и II уровнем личностной зрелости и группами студентов разных курсов обучения установлены статистические различия ($p \leq 0,05$). Это, в свою очередь, указывает на то, что между курсом обучения и I и II

уровнями личностной зрелости существует связь: студенты разных курсов в силу разного жизненного опыта, уровня знаний изменяют свою ориентацию с самосохранения, потребительского, эгоистичного и враждебного отношения к окружающим людям, на стремление соблюдать социальные нормы, правила, когда ближайшее окружение является значимым в принятии решения и оценке собственного поведения. И в зависимости от качества усвоенных знаний, от организации учебного процесса и вовлеченности в студенческую жизнь будет зависеть повышение уровня личностной зрелости с I, преобладающего у студентов I, II, III курсов на II уровень.

Для определения динамики ценностно-смысловой сферы студентов с разным уровнем личностной зрелости был осуществлен анализ средних значений по изучаемым параметрам между студентами разных курсов обучения и получены следующие результаты (рисунок 2.2.8.).

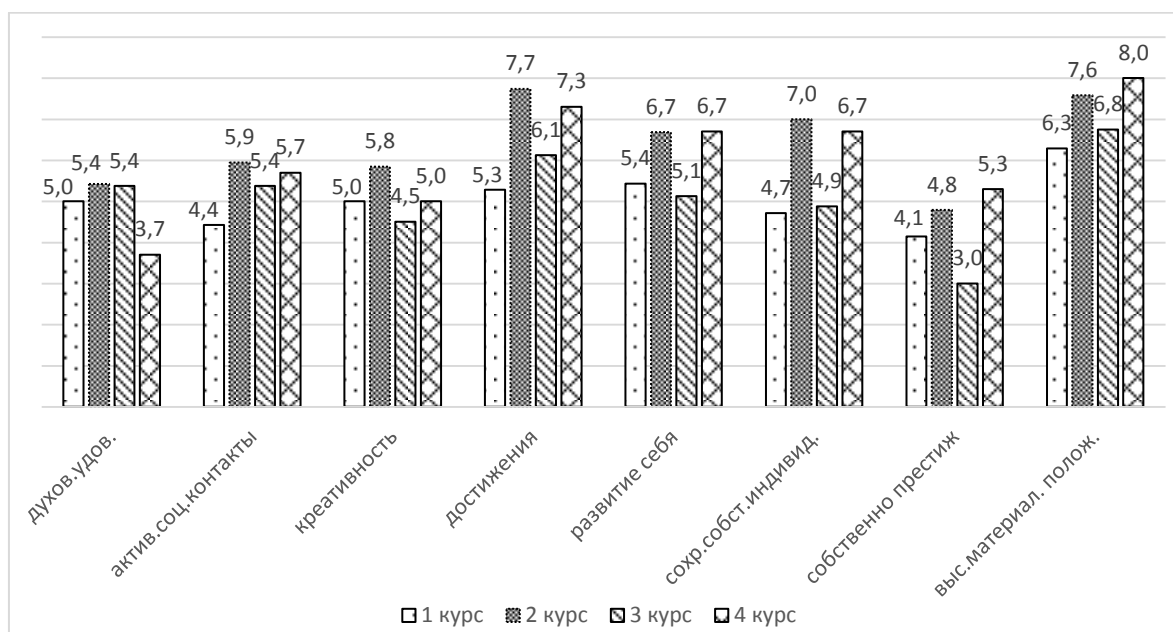


Рис. 2.2.8. Выраженность показателей терминальных ценностей студентов на I уровне личностной зрелости (\bar{A}_{cp})

Нами установлено, что у студентов с I уровнем личностной зрелости по сравнению с 1 курсом обучения к последнему возрастают такие ценности, как достижение, развитие себя, сохранение собственной индивидуальности, активные социальные контакты, собственно престиж и высокое материальное положение. Таким образом, чем старше становятся студенты,

ориентированные на самосохранение, удовлетворение своих потребностей, относящиеся к миру враждебно и потребительски, чем больше увеличивается объем их знаний, профессиональный опыт, тем больше они стремятся сохранить свою неповторимость и независимость от окружающих, добиться успеха, престижа, материального благосостояния, развивать себя, свои способности и расширять свои контакты, позволяющие удовлетворять гедонистические потребности. Ценности «духовное удовлетворение», имея средний уровень, на протяжении всех курсов обучения сохраняет свою значимость, понижаясь к низкому только на 4 курсе, что говорит о том, что духовное удовлетворение для немногочисленной части студентов выступает ресурсом в процессе обучения в вузе, а к выпускному курсу данный ресурс исчерпывается.

Необходимо отметить, что показатели студентов 2 курса по всем параметрам выше, чем у других курсов, поскольку второкурсников преобладает только I (95% второкурсников) и II уровень (5% второкурсников) личностной зрелости.

У студентов, ориентированных на соблюдение общественных правил, норм, социально желательное поведение из-за опасения быть непринятым в социуме, за годы обучения значительных изменений в значимости ценностей не обнаружено (рисунок 2.2.9.).

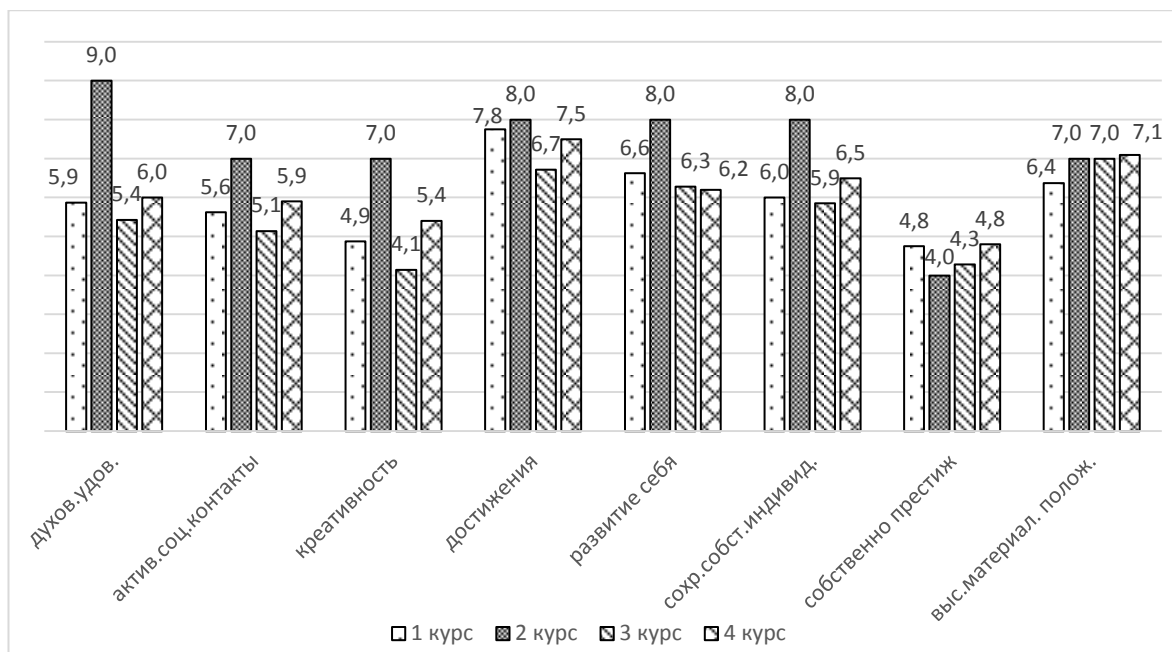


Рис. 2.2.9. Выраженность показателей терминальных ценностей студентов на II уровне личностной зрелости (\bar{A}_{cp})

Такие ценности как «креативность», «собственно престиж» продолжают иметь низкий уровень значимости, поскольку данная направленность личности не возможна в рамках ограничений, вызванных соблюдением социальных норм и правил. Все же остальные параметры сохраняются на среднем уровне, что может говорить о нежелании студентов что-либо менять в себе, развиваться, поскольку данные условия существования в обществе комфортны и не вызывают сложностей взаимодействия во всех сферах жизнедеятельности. Однако, на втором курсе резко увеличивается значимость духовного удовлетворения, креативности, развития себя и сохранения собственной индивидуальности. Причиной этого могут быть неудовлетворенность выбором профессии, нежелание формально следовать общественным нормам и принципам, поскольку на данном уровне личностной зрелости правила и нормы общества не интериоризированы, а их формальное исполнение лишь способствует благополучному взаимодействию с окружающими, одновременно являясь препятствием для моральной удовлетворенности, для сохранения независимости, своеобразия личности и саморазвития.

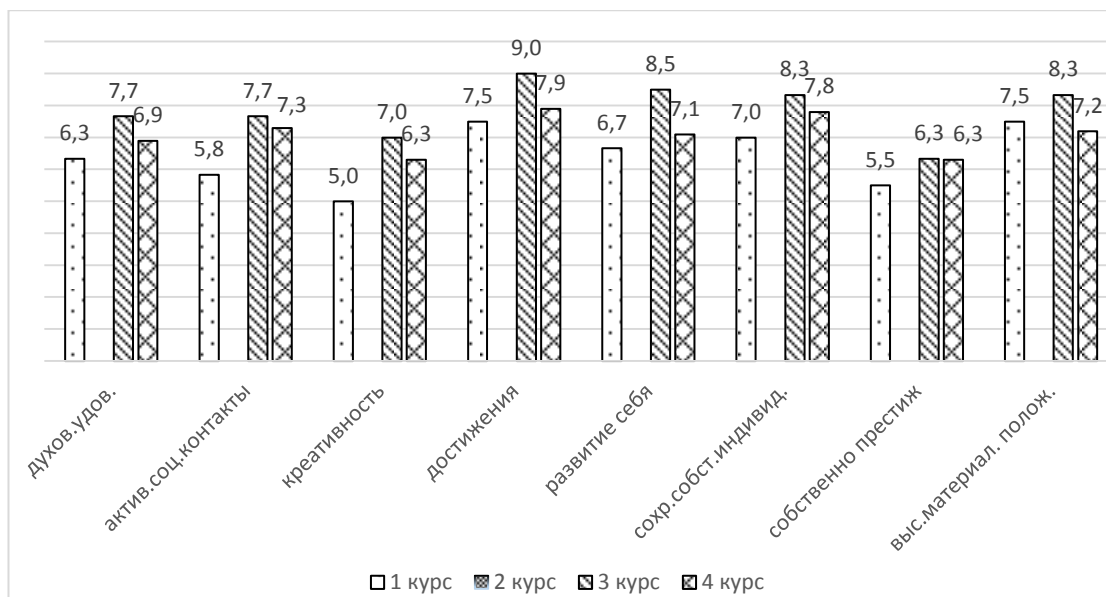


Рис. 2.2.10. Выраженность показателей терминальных ценностей студентов на III уровне личностной зрелости ($\bar{A}_{\text{ср.}}$)

Анализируя результаты, представленные на рисунке 2.2.10., мы можем сделать вывод, что показатели всех терминальных ценностей к 4 курсу обучения у студентов с доминированием III уровня личностной зрелости возрастают и имеют средний уровень выраженности, однако существуют и различия. Ценности «духовное удовлетворение», «активные социальные контакты», «креативность» на 3 курсе незначительно выше, чем у студентов выпускного курса, а значимость достижений, развития себя, сохранения собственной индивидуальности и высокого материального положения возрастает до высокого уровня. Так поиск смысла жизни, познание собственного Я и становление идентичности невозможно без достижения конкретных, осознанных целей, без реализации своих потенциальных возможностей, одновременно сохраняя уникальность своей личности. Значимость этих ценностей на 4 курсе понижается до среднего уровня, сохраняя тенденцию к высоким.

Нами был произведен анализ показателей средних значений жизненных сфер между студентами разных курсов обучения с преобладанием разных с уровней личностной зрелости и получены следующие результаты (рисунке 2.2.11.).

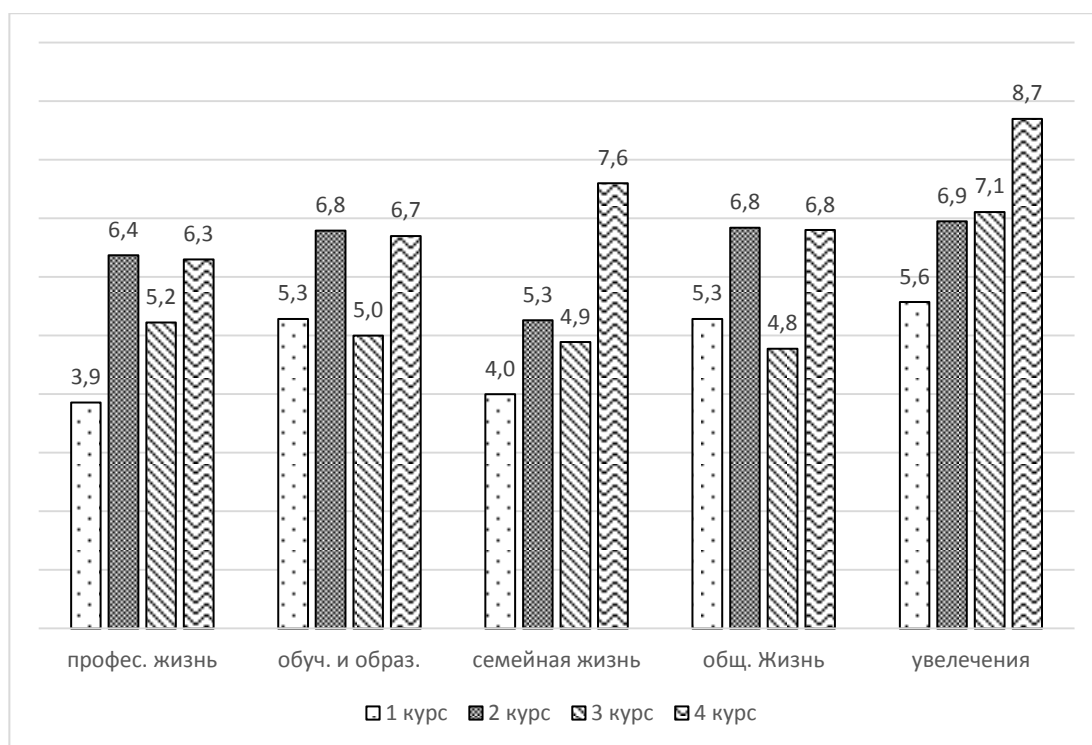


Рис. 2.2.11. Выраженность показателей жизненных сфер студентов на I уровне личностной зрелости ($\bar{A}_{\text{ср.}}$)

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у студентов с преобладанием I уровня личностной зрелости к последнему курсу обучения значительно возросли показатели сферы профессиональной жизни с низкого к среднему уровню, семейной жизни с низкого - к среднему в тенденции к высокому уровню, и увлечения со среднего уровня к высокому. Имея ориентацию на самосохранение, студенты к 4 курсу осознают, что развитие в сфере профессиональной деятельности позволит иметь достаточный материальный ресурс для удовлетворения своих потребностей, для занятий своими увлечениями. Повышение уровня значимости сферы семейной жизни связано с особенностями возраста, поскольку студенты находятся в поиске партнера для построения семьи, за счет которого они смогут удовлетворять свои потребности.

У студентов с преобладанием II уровня личностной зрелости мы можем наблюдать (рисунок 2.2.12.) низкий уровень значимости сферы профессиональной жизни.

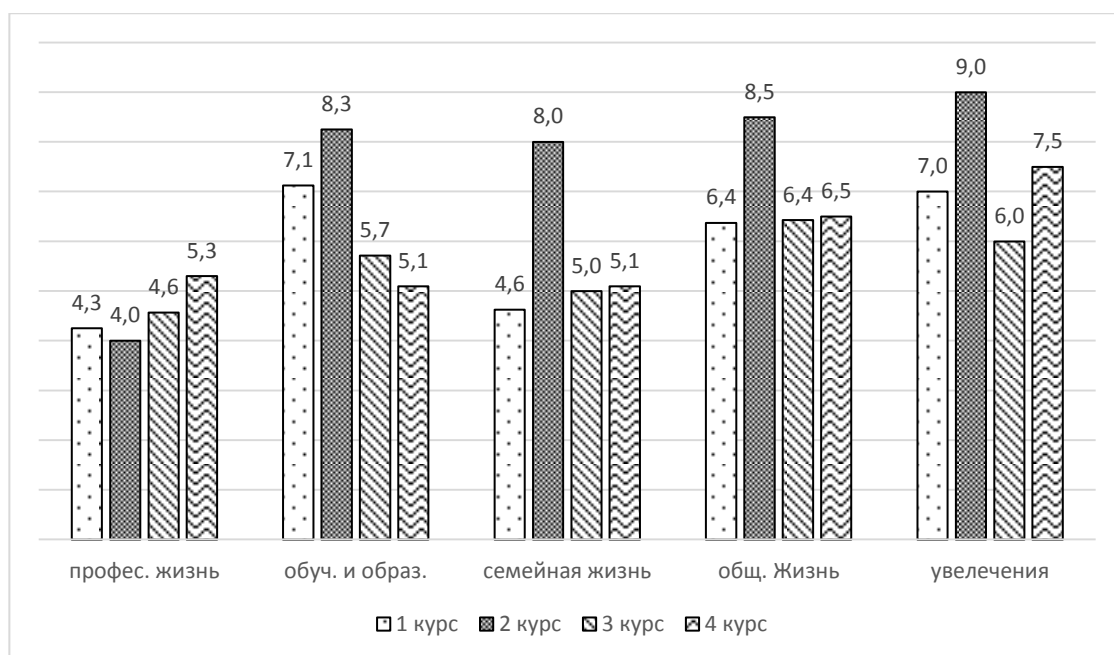


Рис. 2.2.12. Выраженность показателей жизненных сфер студентов на II уровне личностной зрелости ($\bar{A}_{\text{ср.}}$)

Лишь на выпускном курсе происходит повышение уровня значимости до среднего, но остается в тенденции к низкому, что говорит о низкой осознанности значимости овладения профессиональными навыками, деятельностью в связи с отсутствием окружения коллег, предъявляющих нормы и правила выполнения профессиональных действий. Значимость сферы обучения и образования к последнему курсу упала до среднего с тенденцией к низкому, хотя на 1 курсе находилась на среднем уровне с тенденцией к высокому, а на 2 возросла до высокого уровня. Высокие показатели в начале обучения могут быть связаны с социальной желательностью, поскольку стремление и успехи в учебно-профессиональной деятельности в этом возрасте поощряется окружающими и понижение значимости обучения к последним курсам может быть вызвано именно отсутствием оценки со стороны ближайшего окружения, в то время как показатели сферы профессиональной жизни увеличились, поскольку установленные обществом нормы и подразумевают после необходимость каждого, кто заканчивает профессиональное обучение, заниматься трудовой, профессионально деятельностью. Такие сферы жизнедеятельности как

семейная, общественная жизнь и увлечения в течение обучения у студентов имеют средний уровень значимости, однако, на 2 курсе происходит резкое увеличение этих параметров к высокому уровню, вызванное стремлением придерживаться социально желательного поведения, поскольку окружающие вовлеченностью в выполнение разнообразных функций и видов деятельности в рамках этих сфер.

К VI курсу обучения динамика показателей жизненных сфер студентов с преобладанием III уровня личностной зрелости имеет следующие особенности (рисунок 2.2.13.): значительно увеличился показатель сферы «семейная жизнь» со среднего уровня значимости в тенденции к низкому на 1 курсе к среднему уровню значимости в тенденции к высокому на последних курсах обучения, так же увеличился показатель сферы увлечения со среднего уровня выраженности к высокому на 3 и 4 курсах, что связано как с возрастными особенностями студенческой молодежи, стремящейся к выбору потенциального брачного партнера и стремящейся раскрыть себя, познать себя в желаемой семейной роли, а также в сфере увлечений.

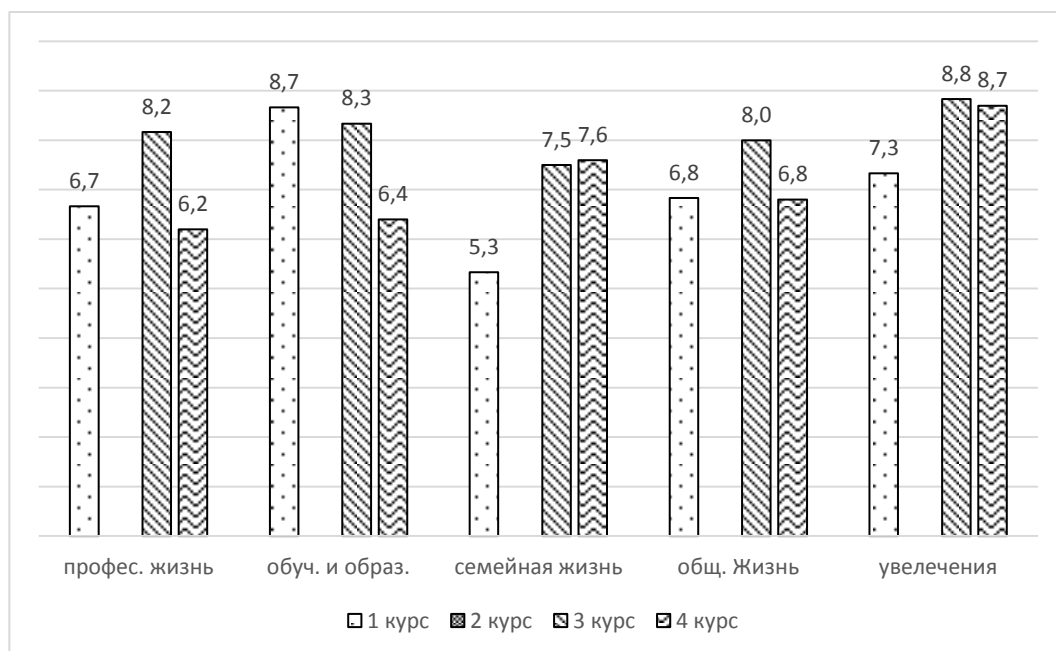


Рис. 2.2.13. Выраженность показателей жизненных сфер студентов на III уровне личностной зрелости ($\bar{A}_{cp.}$)

Понижение уровня значимости обучения и образования к выпускному курсу с высокого на средний связан с завершением учебно-профессиональной деятельности в вузе, поскольку к 4 курсу у студентов сложилось представление о себе как о студенте, субъекте образовательного процесса. Средний уровень значимости в процессе обучения сохраняется у параметров профессиональная и общественная жизнь, однако, на 3 курсе возрастает к высокому уровню, что связано с углублением профессиональных интересов и интереса к общественной деятельности как формам становления личности в вузе, а снижение на 4 курсе вызвано снижением идеализированного представления о будущей профессиональной деятельности, и сформированным представлением о себе как о целостной личности.

Анализ показателей средних значений смысложизненных ориентаций между студентами разных курсов обучения с преобладанием разных с уровней личностной зрелости показал, что у студентов всех курсов обучения с преобладание I уровня личностно зрелости, II уровня, а также III уровня личностной зрелости (Приложение 3) происходят незначительные изменения в пределах высокого уровня выраженности по показателям смысложизненных ориентаций, и границы между высоким и средним уровнем по показателю общего уровня осмысленности жизни. Следовательно, на всех уровнях личностной зрелости происходит сохранение значимости для студентов постановки целей на будущее, сохранение эмоциональной насыщенности в настоящем и удовлетворенности самореализацией в прошлом – что отражает удовлетворенность собственной жизнью и высокий уровень осмысленности жизни.

С целью выявления связей ценностно-смысловой сферы студентов в зависимости от уровня личностной зрелости нами был использован корреляционный анализ при помощи коэффициента корреляции r -Спирмена (Приложение 4).

Нами были выявлены девять значимых положительных (прямых) корреляционных связей и две отрицательные (обратные) корреляционные связи в группе студентов 1 курса обучения.

Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 2.2.14.

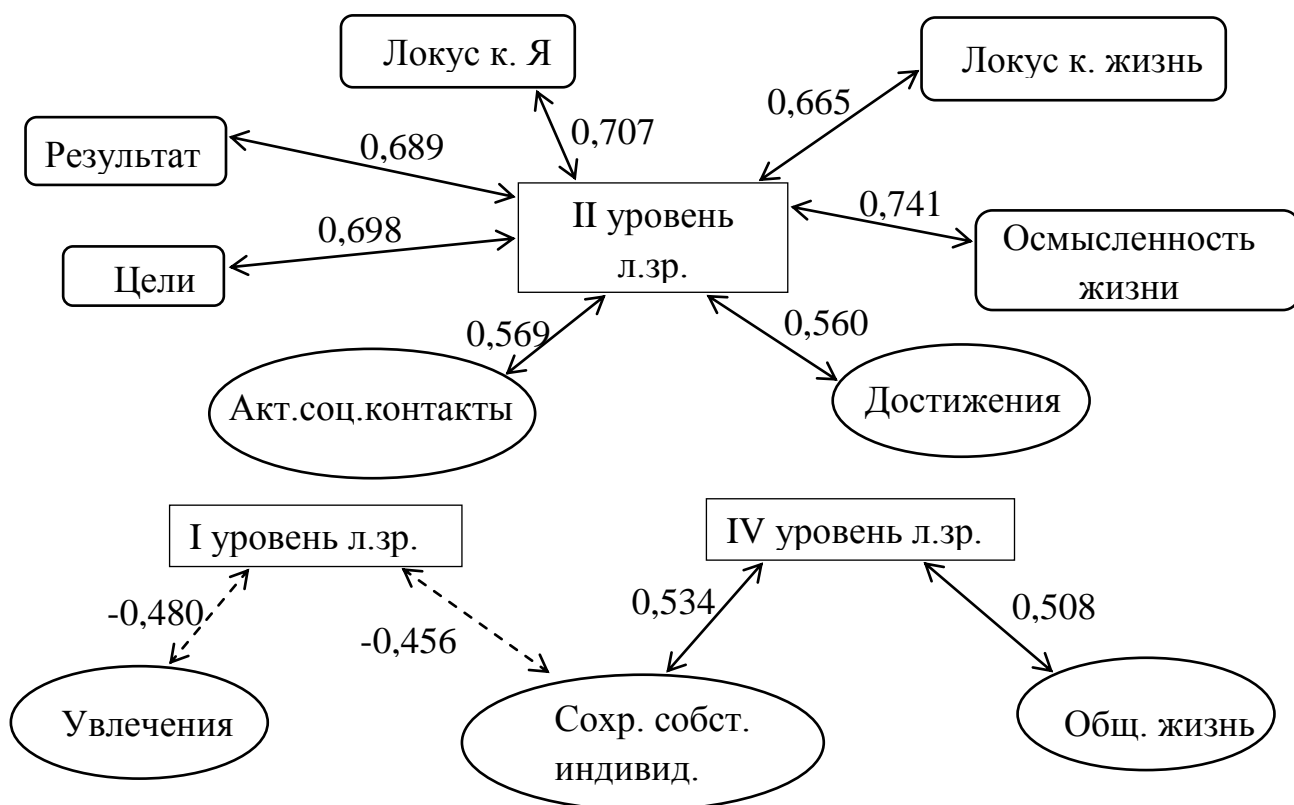


Рис. 2.2.14. Корреляционная плеяда связей между исследуемыми показателями у студентов 1 курса

Исходя из полученных данных, нами выявлены статистически значимые положительные корреляционные связи, которые обнаружены между показателями II уровня личностной зрелости и целями в жизни ($r = 0,698$ при $p < 0,01$), результатом жизни ($r = 0,689$ при $p < 0,01$), локусом контроля Я ($r = 0,707$ при $p < 0,01$), локусом контроля жизнь ($r = 0,665$ при $p < 0,01$), общим уровнем осмысленности жизни ($r = 0,741$ при $p < 0,01$), ценностью «активные социальные контакты» ($r = 0,569$ при $p < 0,01$), ценностью «достижения» ($r = 0,560$ при $p < 0,05$), между показателями IV уровня личностной зрелости и сферой общественной жизни ($r = 0,508$ при $p < 0,05$), ценностью «сохранение собственной индивидуальности» ($r = 0,534$

при $p < 0,05$), а также статистически значимые отрицательные корреляционные связи, обнаруженные между показателями I уровня личностной зрелости и ценностью «сохранение собственной индивидуальности» ($r = -0,456$ при $p < 0,05$) и сферой увлечений ($r = 0,480$ при $p < 0,05$).

Полученные прямо пропорциональные связи указывают на то, что ориентация первокурсников с преобладанием I уровня личностной зрелости на удовлетворение собственных потребностей, на борьбу с окружающими за свои права приводит к понижению значимости сохранения собственной индивидуальности, независимости и своеобразия собственной личности, к отсутствию увлечений, хобби, на которые не остается времени. Соблюдение общественных норм и правил студентами с II уровнем личностной зрелости, соответствие социально желательному поведению возможно при постановке конкретной цели и ее достижении, оценке значимости результатов жизнедеятельности, наличии представлений о себе, как сильной и независимой личности, способной самостоятельно контролировать свою жизнь, а также при достаточном количестве прочных контактов с окружающими, через которых можно возможно получать обратную связь о своем поведении, что позволит быть принятым в группе. Эти характеристики выступают ресурсами для данных личностей, позволяют объяснять необходимость соблюдения общественных норм и правил. Статистически значимых корреляционных связей между изучаемыми параметрами и III уровнем личностной зрелости установлено не было, однако, студентам с преобладанием IV уровня, т.е. выраженной ориентацией на самореализацию, важно сохранить свою индивидуальность и неповторимость в сочетании с включенностью в общественно-политическую жизнь общества. Таким образом, первокурсники уважительно относятся к мнению других, стремятся участвовать в общественной жизни, коллективной деятельности, быть полезным для общества, группы, имея при этом возможность самореализовывать свои потенциальные возможности и способности.

В группе студентов 2 курса обучения были выявлены три значимые положительные (прямые) корреляционные связи, представленные на рисунке 2.2.15.

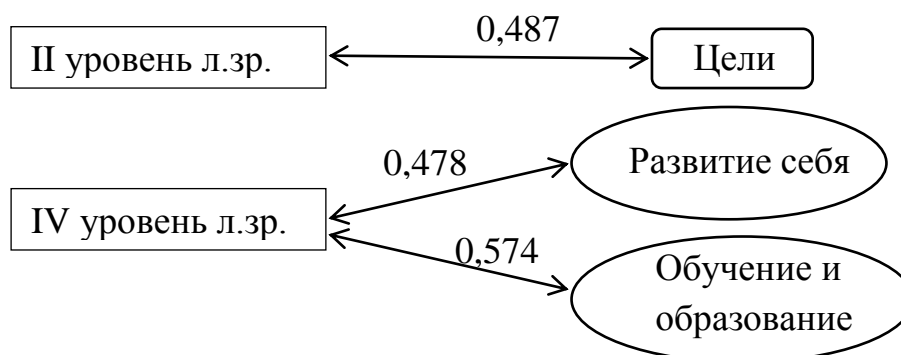


Рис. 2.2.15. Корреляционная плеяда связей между исследуемыми показателями у студентов 2 курса

Нами установлены статистически значимые положительные корреляционные связи между показателями II уровня личностной зрелости и целями в жизни ($r = 0,487$ при $p < 0,05$), а также между показателями IV уровня личностной зрелости и ценностью «развитие себя» ($r = 0,478$ при $p < 0,05$) и сферой обучения и образования ($r = 0,508$ при $p < 0,01$).

Мы можем заключить, что для второкурсников, ориентированных на соблюдение социальных норм и правил, так же, как и для первокурсников, характерно наличие конкретной осознанной цели в жизни, что позволяет предвидеть возможный результат при соответствии общественным ожиданиям относительно своего поведения. Однако, если на 1 курсе возможность самореализации студентов связана со стремлением сохранить неповторимость своей личности и вовлеченностью в общественную жизнь, то на втором курсе реализация своих возможностей, своего жизненного пути зависит от стремления к самосовершенствованию и к повышению уровня своего образования, расширению собственного кругозора. Следовательно, тщательно и эффективно организованный учебный процесс, заинтересованность преподавателей в работе со студентами, их личный пример профессионала своего дела будут способствовать и повышению

стремления студентов заниматься учебным процессом, в процессе которого они смогут самореализовываться, раскрывать свои возможности, а также повышению уровня личностной зрелости.

На рисунке 2.2.16. представлены тринадцать значимых положительных (прямых) корреляционных связей и десять отрицательных (обратных) корреляционных связей в группе студентов 3 курса обучения.

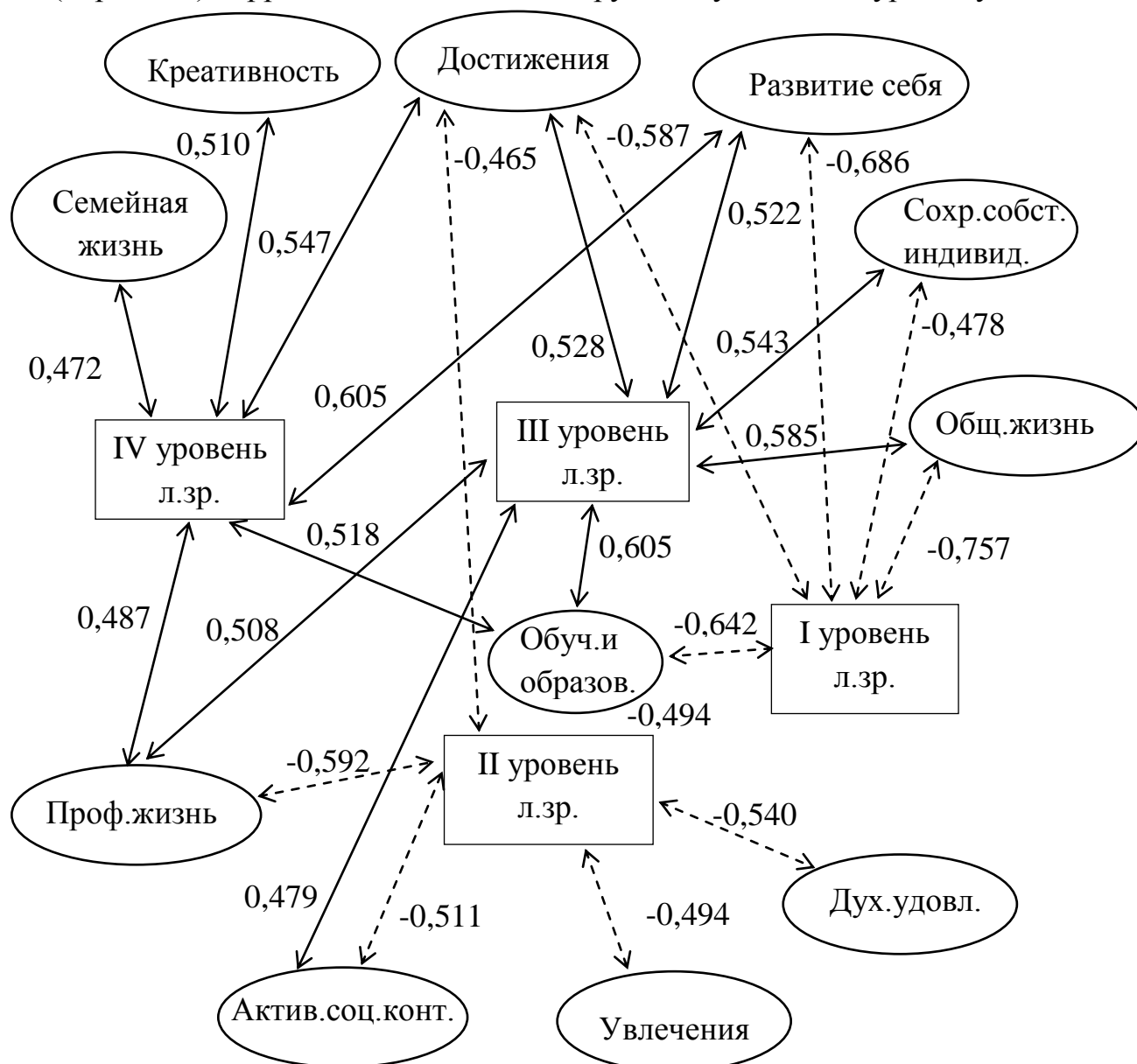


Рис. 2.2.16. Корреляционная плеяда связей между исследуемыми показателями у студентов 3 курса

Анализируя полученные данные, нами выявлены статистически значимые отрицательные корреляционные связи, которые обнаружены

между показателями I уровня личностной зрелости и ценностью «развитие себя» ($r = -0,686$ при $p < 0,01$), «достижение» ($r = -0,587$ при $p < 0,01$), «сохранение собственной индивидуальности» ($r = -0,478$ при $p < 0,05$), сферы обучения и образования ($r = -0,642$ при $p < 0,01$) и общественной жизни, между показателями II уровня личностной зрелости и ценностью «активные социальные контакты» ($r = -0,511$ при $p < 0,05$), «достижения» ($r = -0,465$ при $p < 0,05$), «духовное удовлетворение» ($r = -0,540$ при $p < 0,05$), сферой профессиональной жизни ($r = -0,592$ при $p < 0,01$) и сферой увлечений ($r = 0,494$ при $p < 0,5$). Также выявлены и статистически значимые положительные корреляционные связи, которые обнаружены между показателями зрелости личности: между III уровнем личностной зрелости и ценностью «активные социальные связи» ($r = 0,479$ при $p < 0,05$), «развитие себя» ($r = 0,522$ при $p < 0,05$), «достижения» ($r = 0,528$ при $p < 0,05$), «сохранение собственной индивидуальности» ($r = 0,543$ при $p < 0,05$), сферой профессиональной жизни ($r = 0,508$ при $p < 0,01$), обучения и образования ($r = 0,605$ при $p < 0,01$) и общественной жизни ($r = 0,585$ при $p < 0,01$), а также между IV уровнем личностной зрелости и ценностью «креативностью» ($r = 0,510$ при $p < 0,05$), «развитие себя» ($r = 0,605$ при $p < 0,01$), «достижения» ($r = 0,547$ при $p < 0,05$), сферами профессиональной жизни ($r = 0,487$ при $p < 0,05$), обучения и образования ($r = 0,518$ при $p < 0,05$) и семейной жизни ($r = 0,472$ при $p < 0,05$).

Полученные обратно пропорциональные связи у третьекурсников, ориентированных на самосохранение, показывают, что увеличение значимости самосовершенствования, сохранения собственной независимости, неповторимости своей личности и достижения целей в сфере образования и общественной жизни (которое возможно в следствие начала специализации третьекурсников, возрастания интереса к профессиональной деятельности) будет способствовать расширению числа контактов, взаимодействия с окружающими людьми, которых они считают враждебным, и для того, чтобы избежать этого, студенты отказываются от саморазвития,

не выходя из зоны комфорта. Эта же причина – страх выйти из зоны комфорта, когда знакомые нормы и правила взаимодействия с ближайшим окружением являются внутренней опорой, порождает не желание личностей с ориентацией на соблюдение социальных правил расширять круг общения, ставить перед собой новые цели, стремиться к духовному, моральному удовлетворению жизнедеятельностью, не только в сфере профессиональной деятельности, но и сфере увлечений.

Установленные прямо пропорциональные связи отражают значимость профессиональной жизни, обучения и образования и сферы общественной жизни для личностей, ориентированных на самопознание, что вызвано началом специализации третьекурсников. Укрепление интереса к научной работе, углубление профессиональных интересов студентов, стремление к самопознанию возможно при достижении поставленных целей, которые и важны третьекурсникам с III уровнем личностной зрелости, при установлении прочных контактов с окружающими людьми, взаимодействие с которыми способствует внутреннему развитию и достижению успехов в учебной, общественной деятельности в процессе слажено организованной групповой деятельности. В свою очередь, сохранение собственной независимости позволяет осознать и принять уникальность своего жизненного пути, осознать ценность неповторимости своей личности. Ориентация третьекурсников на самореализацию напрямую связана с повышением значимости реализации творческих возможностей, стремлением привнести изменения во всех сферах общественной жизни, с заинтересованностью в получении о себе объективной информации от окружающих, с достижением поставленных целей, без чего невозможно реализовать свой внутренний потенциал, свои возможности и способности. Для этих студентов значимы сферы профессиональной жизни и обучения и образования, что отражает высокую заинтересованность студентов в овладении своей профессией через повышение уровня теоретических знаний и практических умений, поскольку процесс становления себя как

специалиста, особенно становлению себя как психолога и развитие себя в профессии, напрямую связано не только с познанием себя, но и с реализацией своих возможностей, личных качеств и профессиональных навыков в профессиональной деятельности. Также для них значима сфера семейной жизни, что связано и с возрастными особенностями, поиском партнера для построения семейных отношений, и с желанием реализовать себя, выполняя семейные роли.

В группе студентов 4 курса обучения нами были выявлены две значимые корреляционные связи, одна из которых - положительная (прямая), а другая - отрицательная (обратная). Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 2.2.17.

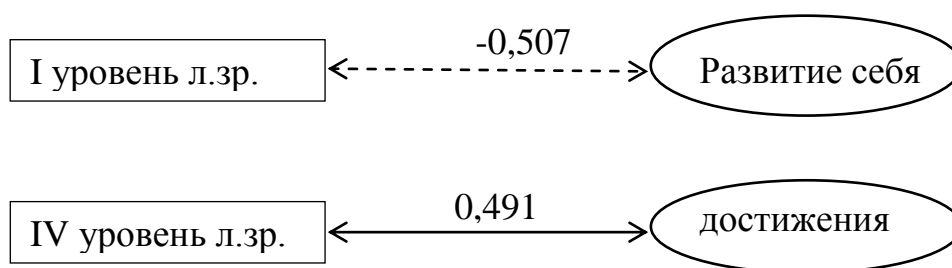


Рис. 2.2.17. Корреляционная плеяда связей между исследуемыми показателями у студентов 4 курса

Исходя из полученных данных, нами выявлены статистически значимая отрицательная корреляционная связь между показателями I уровень личностной зрелости и ценностью «развитие себя» ($r = -0,507$ при $p < 0,05$) и статистически значимая положительная корреляционная связь между показателями IV уровень личностной зрелости и ценностью «достижения» ($r = 0,491$ при $p < 0,05$).

Так, для студентов 4 курса обучения, у которых преобладает I уровень личностной зрелости, развитие себя, своих способностей является преградой для самосохранения и удовлетворения своих потребностей, поскольку процесс самосовершенствования связан с заинтересованностью в информации о себе, получаемой от других людей, воспринимаемых враждебно, с развитием своих способностей, что неизбежно ведет к

изменениям в самой личности, которого опасаются студенты, не достигшие личностной зрелости. В свою очередь для студентов, ориентированных на самореализацию в обществе, важным является тщательное планирование своей жизни, достижение поставленных целей, что позволит не только увидеть результаты своего труда, но и оценить уровень реализации своих возможностей, осознать границы своих способностей. Связь IV уровня личностной зрелости у студентов 4 курса с одной ценностью «достижения» может быть вызвано тем, что к 4 курсу студенты, ориентированные на самореализацию, уже имеют сформированное представление о себе как о целостной личности и личностный рост связывают только с результатами самореализации, с результатами своей деятельности.

Подводя итог нашего эмпирического исследования, мы можем сделать следующие выводы: показатели смысложизненных ориентаций в основном до 4 курса сохраняются на среднем уровне, повышаясь на выпускном курсе до высокого, и связано это с увеличением уровня знаний, обогащением жизненного и профессионального опыта, что приводит к повышению осмысленности жизни, удовлетворенности результатом, процессом и целями жизни и как следствие – к более целостному восприятию жизни. На всех курсах обучения значимыми для студентов являются ценности «достижения», «высокого материального положения», «развития себя», лишь выпускники стремятся сохранить свою индивидуальность, а не заниматься самосовершенствованием. Стремление к независимости и к сохранению неповторимости своей личности на последнем курсе связана с социальной ситуацией развития, когда выпускники вынуждены будут скорым временем обеспечивать себя самостоятельно, и подчеркивание своей независимости позволяет показать обществу и самому себе достижение позиции взрослого и независимого человека, в то время как подчеркивание своей индивидуальности и ее значимость позволяет привлечь внимание у окружающих как в привычной среде, так и в новой профессиональной. На первых курсах студенты не дифференцируют значимость какой-либо сферы

жизнедеятельности в силу невысокой осмысленности жизни. Они отдают предпочтение сферам обучения и образования, что характерно для данной возрастной группы, поскольку ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность, а также сфере увлечений как наиболее значимой в жизни, позволяющей сделать жизнь более наполненной. Однако ко 2 курсу студенты отдают предпочтение сфере увлечений, и преобладание сферы увлечений не только сохраняется к выпускному курсу, но и возрастает значимость данной сферы для студентов. Что касается личностной зрелости, то у студентов на всех курсах, за исключением выпускного, преобладает низкий уровень личностной зрелости, что указывает их адаптивную активность, стремление удовлетворить свои потребности, враждебное отношение к миру и потребительское, эгоистичное к окружающим, о дихотомичном восприятии жизни. Только к 4 курсу начинает доминировать один из уровней личностной зрелости, отражающий целостное восприятие мира, надситуативную активность в социуме, однако, этот уровень не дифференцирован и без создания условий, способствующих самопознанию, становлению идентичности, может понизиться.

Анализ различий параметров ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости между студентами разных курсов обучения показал, что между курсом обучения и I и II уровнями личностной зрелости существует связь. Студенты разных курсов в силу разного жизненного опыта, уровня знаний изменяют свою ориентацию с самосохранения, потребительского, эгоистичного и враждебного отношения к окружающим людям, на стремление соблюдать социальные нормы, правила, когда ближайшее окружение является значимым в принятии решения и оценке собственного поведения. И в зависимости от качества усвоенных знаний, от организации учебного процесса и вовлеченности в студенческую жизнь будет зависеть повышение уровня личностной зрелости.

Результаты корреляционного анализа показывают, что студенты 1 и 3 курсов с преобладанием I уровня личностной зрелости считают возможным

удовлетворение собственных потребностей через отказ от сохранения собственной индивидуальности, однако на 3 курсе возникает необходимость отказаться, как и от сохранения своей индивидуальности, так и от достижений, развития себя, повышения уровня образования и вовлеченности в общественную жизнь, угрожающие самосохранению, а на 4 курсе – только от самосовершенствования. Возросшие к 3 курсу значимость ценностей и сфер жизнедеятельности отражают их влияние, значимость на личность именно в период специализации, углубления профессиональных интересов, в отличие от 1 курса, на котором выделение из толпы будет способствовать обращению на себя внимания и вовлеченность в студенческую жизнь, подразумевающую установление большого количества контактов с людьми, воспринимаемыми враждебно. На 4 курсе студенты стремятся отказаться от саморазвития, еще больше доступного в связи с завершением обучения в вузе и открытием новых возможностей. Остальные показатели не рассматриваются ими как угрожающие самосохранению, поскольку к выпускному курсу ценностно-смысловая сфера имеет более устойчивый характер и менее подвержена изменениям.

Студенты с выраженным II уровнем личностной зрелости на 1 курсе видят возможность соблюдения всех норм и правил, диктуемых ближайшим окружением, через развитое чувство ответственности за события, происходящие в собственной жизни, через представления о себе как о сильной личности, способной осуществлять подобный контроль, через постановку целей и стремление к ее достижению, поскольку знание выработанных обществом норм и позволяет добиваться своих поставленных целей. Развитые социальные контакты и удовлетворенность результатами жизнедеятельности позволяют студентам получать от окружающих информацию о своем поведении, в случае негативных оценок скорректировать его. Уже на 2 и 3 курсах значимость достижений, постановки целей, развитость локусов контроля, установление активных контактов не играет для студентов роль в ориентации на соблюдение

общественных норм, а на 3 курсе, напротив, все это, как и вовлеченность в профессиональную жизнь и занятия увлечениями, отрицательно сказывается на возможности адаптации в обществе, состоящему из правил и ограничений.

У студентов с преобладанием III уровня личностной зрелости были установлены связи между изучаемыми параметрами только на 3 курсе обучения. Так укрепление интереса к научной работе, углубление профессиональных интересов третьекурсников в связи со специализацией обучения, стремление к самопознанию возможно при достижении поставленных целей, которые направлены и способствуют процессу самопознания. Установление прочных контактов с окружающими людьми, в свою очередь, способствует внутреннему развитию и достижению успехов в учебной, общественной деятельности в процессе слажено организованной групповой деятельности, а сохранение собственной независимости позволяет осознать и принять уникальность своего жизненного пути, осознать ценность неповторимости своей личности. Отсутствие связей между ценностно-смысловой сферы и остальными курсами обучения у студентов с III уровнем личностной зрелости говорит о независимости ориентации личности на самопознание от преобладания какой-либо сферы жизнедеятельности, от желаний и стремлений, определяющих направленность личности и от смысложизненных ориентаций, отражающих представления о смысле жизни.

IV уровень личностной зрелости студентов имеет свои особенности и напрямую зависит курса обучения: так для первокурсников в процессе самореализации важно сохранить свою индивидуальность и неповторимость в сочетании с включенностью в общественно-политическую жизнь общества, у студентов 2 курса реализация своих возможностей, своего жизненного пути зависит от стремления к самосовершенствованию и к повышению уровня своего образования, расширению собственного кругозора. Следовательно, тщательно и эффективно организованный учебный процесс, заинтересованность преподавателей в работе со студентами, их личный пример профессионала своего дела будут способствовать и повышению

стремления студентов заниматься учебным процессом, в процессе которого они смогут самореализовываться, раскрывать свои возможности. Третьекурсники самореализацию связывают с повышением значимости реализации творческих возможностей, стремлением привести изменения во всех сферах общественной жизни, с заинтересованностью в получении о себе объективной информации от окружающих, с достижением поставленных целей, без чего невозможно реализовать свой внутренний потенциал, свои возможности и способности. Значимость сферы профессиональной жизни и обучения и образования отражает их высокую заинтересованность в овладении своей профессией через повышение уровня теоретических знаний и практических умений, поскольку процесс становления себя как специалиста, особенно становлению себя как психолога и развитие себя в профессии, напрямую связано не только с познанием себя, но и с реализацией своих возможностей, личных качеств и профессиональных навыков в профессиональной деятельности. Обретает значение и сфера семейной жизни, что вызвано и возрастными особенностями, стремлением к поиску постоянного партнера для построения семейных отношений, и с желанием реализовать себя, выполняя семейные роли, а также с осознанием ценности семьи как общественного института. Однако, на 4 курсе для студентов имеет значение только достижения конкретных целей и ощутимых результатов в процессе самореализации, они тщательно планируют и организуют свою деятельность. И именно постановка цели, стремление ее достичь и контроль операций по достижению этих целей, направленных на реализацию своих возможностей, способностей в жизни, выступает наиболее важным фактором принятия индивидуальности своего пути, уважительного отношения к другим людям, и осознанности выбора нравственности как главного ориентира в жизни.

Таким образом, гипотезы нашего исследования подтвердились: от первого курса к последнему у студентов повышается уровень личностной зрелости, однако, различия терминальных ценностей и смысложизненных

ориентаций у студентов с разным уровнем личностной зрелости незначительны; также студенты с низким уровнем личностной зрелости в меньшей степени ориентированы на сохранение собственной индивидуальности, на развитие себя и достижения, а с высоким – ориентированы на активные социальные контакты, развитие себя, достижения, сферы обучения и образования, профессиональной и семейной жизни.

2.3. Программа формирования ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости студентов

Формирование ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости студентов имеет важное значение, поскольку развитие ценностно-смысловой сферы позволяет юношам активно определять свою позицию относительно общественно выработанной системы ценностей, относительно собственной жизни, задавая ориентацию на будущее, а также позволяет решить вопрос о смысле жизни. Личностная зрелость заключается в сформированности психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность непрерывного процесса роста личности в настоящем и в будущем, осознанно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку.

Фактором возникновения ценностных отношений является социальная деятельность, а ее развитие связано с изменением деятельности, места в общественных отношениях и социальной позиции, поскольку через знакомство с ценностями общества, с профессиональной культурой возможна их интериоризация. И именно при включенности в социальную

жизнь, в социальную действительность возможно достижение личностной зрелости, возможен личностный рост. Ценностно-смысловая сфера считается сформированной тогда, когда именно ценностная регуляция является ведущей в регуляции поведения, и достичь ее можно только при склонности к социальной идентичности, подчинение поведения устойчивым, вне ситуативным, при отношении личности к интересам группы как к своим личным.

Наше исследование помогло выявить, что студенты имеют низкий уровень личностной зрелости, не включены в учебно-профессиональную деятельность, поскольку не заинтересованы в обучении, получении образования, в овладении выбранной ими профессии. Также низкий уровень значимости имеет сфера семейной и общественной жизни.

В связи с этим нами была разработана программа для студентов (Приложение 6), направленная на создание условия для личностного самоопределения, на основе «Программы развития временной перспективы» И.В. Дубровиной [27], «Программы тренинга личностного роста» В.Н. Ковалева [31], тренинга социальных навыков старшеклассников «Я и мои ценности» Т.Н. Гущиной [22], практических рекомендаций по формированию ценностно-смысловой сферы личности юношей А.М. Андреевой [6].

Цель программы заключается в создании условий для формирования у студентов личностной зрелости, получения дополнительных знаний о собственном «Я» в процессе самопознания, для формирования у них духовных ценностей, способности к анализу и решению личностных проблем, развития способности к целеполаганию и временной перспективы будущего.

Благодаря данной программе можно решить несколько задач:

- осознание потребностей, стремлений, повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;

- расширение знания о процессе самопознания личности, о формировании ценностей, мировоззрения;
- расширение представлений студентов о себе с помощью самоанализа, исследования своей индивидуальности;
- формирование психологической культуры, духовных ценностей;
- развитие способности самостоятельно мыслить, понимать свою систему ценностей, брать на себя ответственность за свои поступки;
- развитие потребности в самопознании, творческой самореализации;
- стимулирование процессов личностного роста.

Программа может осуществляться как в индивидуальном, групповом консультировании, так и в виде тренинга. Программа предназначена для практических психологов и направлена на студентов в возрасте от 18 до 23 лет, а также для старших школьников. Психолог в процессе реализации программы выступает в качестве инструктора, консультанта, советчика, который в зависимости от общего контекста деятельности может либо последовательно вводить отдельные фрагменты программы, либо дать их сразу, а затем по мере необходимости обсуждать с молодыми людьми отдельные упражнения, возникающие вопросы, трудности.

На первом этапе работы психологу необходимо сформировать у юношей и девушек соответствующую мотивацию для последующих занятий. Важно просто дать определенную информацию о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют такие, на первый взгляд кажущиеся эфемерными, образования, как жизненные цели, представления о будущем и т. н. Поэтому задача первого этапа работы заключается в раскрытии чрезвычайной значимости определения собственных жизненных целей, формировании убеждения в том, что предстоящие занятия позволят обзавестись такими психологическими «инструментами», которые позволят сделать жизнь более благополучной для самого себя, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать поставленных целей.

Второй этап состоит из серии заданий, которые помогут юношам и девушкам формировать личностную зрелость, свои цели, духовные ценности, делать их действенными, быть уверенным в себе, осмысливать настоящее.

Таблица 2.3.1.

Планирование групповых занятий

№ п/п	Цель занятия	Длительность занятия
1	Знакомство и включение участников в групповую работу. Формирование мотивации для последующей работы, создание благоприятных условий для работы группы, способствовать самодиагностике и самораскрытию участников.	1- 1,5 ч.
2	Содействие самодиагностике и самораскрытию участников, раскрытию внутренних ресурсов, актуализации и решению личностных проблем, принятию собственного «Я», развитию эмпатии и рефлексии.	1- 1,5 ч.
3	Содействие самодиагностике и самораскрытию участников, раскрытию внутренних ресурсов, актуализации и решению личностных проблем, принятию собственного «Я», развитию эмпатии и рефлексии.	1- 1,5 ч.
4	Осознание и принятие своего социального «Я»; формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности; приобретение навыков проектирования личностного роста.	1- 1,5 ч.
5	Актуализация и решение личностных проблем, принятие собственного «Я», развитие эмпатии и рефлексии.	1- 1,5 ч.
6	Развитие самосознания, построение индивидуальных логотипов личностного роста.	1- 1,5 ч.
7	Формирование культурных ценностей личности, стимулирование самодиагностики и самораскрытия участников.	1- 1,5 ч.
8	Раскрытие творческой активности личности как условие становления и проявления индивидуальности, поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры, формирование умения идентифицировать социальные роли, как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.	1- 1,5 ч.
9	Активизация внутренних ресурсов участников группы для личностного роста.	1- 1,5 ч.
10	Осознание ценности «семьи», формирование ценности «другой-ценность», осознание нравственных основ общения с другими людьми.	1- 1,5 ч.
11	Активизация внутренних ресурсов членов группы для личностного роста.	1- 1,5 ч.
12	Осознание ценности дружбы, принятие человека, осознание устойчивой личной привязанности между людьми, осознание нравственных основ общения, формирование ценности «любви» как одной из социальных потребностей личности и	1- 1,5 ч.

	основы человеческого счастья.	
13	Осознание ценности «культуры», как определенного уровня развития общества и человечества, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях, развитие чувства ответственности за свои поступки, выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других.	1- 1,5 ч.
14	Осмысление своего места в мире, осознание себя как неразрывной части всей природы, цели развития цивилизации, направления усилий человека.	1- 1,5 ч.
15	Определение результативности групповых занятий. Подведение итогов цикла занятий..	1- 1,5 ч.

Таким образом, благодаря данной программе психолог может способствовать развитию у студентов готовности определять свою позицию относительно общественно выработанной системы ценностей, относительно собственной жизни, задавая ориентацию на будущее, сформировать психологические образования и механизмы, обеспечивающие возможность непрерывного процесса роста личности юношей и девушки в настоящем и в будущем, осознанно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку.

Заключение

Ценностно-смысловая сфера личности включает в себя систему ценностных ориентаций, отвечающих за направленность личности и систему личностных смыслов, отражающих субъективную значимость для человека предметов и явлений окружающего мира. Она выступает регулятором социального поведения юношей, поскольку ценности являются критерием оценки всей жизнедеятельности личности, ее отдельных поступков и действий, в то время как личностные цели выступают осознанными и принятыми смыслами собственной жизни, выполняют функцию создание образа, перспективы развития личности, регулирования деятельности через нравственную оценку. Изучением ценностно-смысловой сферы занимались такие исследователи, как Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Насиновская, В.Ф. Петренко, С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чудновский и другие.

Личностная зрелость представляет собой интегральный критерий личностного роста и является проявлением личностного потенциала человека. Личностно зрелый человек обладает устойчивым единством и личностных черт, ценностных ориентаций, способен правильно оценивать происходящее, окружающих людей и самого себя, организовывать, регулировать процесс жизни в соответствии с индивидуальными ценностями и индивидуальной направленностью. Личностно зрелые студенты способны ясно выражать свои мысли, желания, принимать все свои мысли и чувства, видеть и слышать то, что происходит вокруг и дифференцировать собственные проявления от проявления среды, принимать людей и оценить их уникальность, объективно воспринимать окружающих и ситуации в контексте, брать на себя ответственность, иметь навыки открытой коммуникации. Исследованием личностной зрелости занимались Б.Г. Ананьев, П.Я. Гальперин, А. Маслоу, К. Роджерс, Д.И. Фельдштейна, В. Франкла, Э. Фромма и другие.

Именно в студенческом возрасте расширяется диапазон ценностей и смыслов, происходит их осознание, структурирование, поэтому степень сформированности ценностно-смысловой сферы указывают и на уровень личностной зрелости студентов, основанного на интериоризации ценностей при высоком уровне личностного развития, и включающего определенную степень сформированности высших психических функций и социально-психологическую зрелость.

Основная гипотеза нашего исследования подтвердилась: у студентов от первого курса к последнему повышается уровень личностной зрелости при незначительных различиях осмысленности жизни и терминальных ценностей. Так у студентов на всех курсах, за исключением выпускного, преобладает низкий уровень личностной зрелости. Только к 4 курсу начинает преобладать один из уровней личностной зрелости, отражающий целостное восприятие мира, однако, этот уровень не дифференцирован и без создания условий, способствующих самопознанию, становлению идентичности, может понизиться. Показатели смысложизненных ориентаций в основном до 4 курса сохраняются на среднем уровне, повышаясь на выпускном курсе до высокого. Ведущими ценностями на протяжении всех курсов обучения являются ценности «достижения», «высокого материального положения», «развития себя», лишь выпускники стремятся сохранить свою индивидуальность, а не заниматься самосовершенствованием. На первых курсах студенты не дифференцируют значимость какой-либо сферы жизнедеятельности в силу невысокой осмысленности жизни. Они отдают предпочтение сферам обучения и образования, что характерно для данной возрастной группы, а также сфере увлечений как наиболее значимой в жизни, но ко 2 курсу студенты отдают предпочтение сфере увлечений, и преобладание сферы увлечений не только сохраняется к выпускному курсу, но и возрастает значимость данной сферы для студентов.

Дополнительная гипотеза также подтвердилась: студенты с низким уровнем личностной зрелости в меньшей степени ориентированы на

сохранение собственной индивидуальности, на развитие себя и достижения, так студенты 1 и 3 курсов с преобладанием I уровня личностной зрелости считают возможным удовлетворение собственных потребностей отказываясь от сохранения собственной индивидуальности, однако на 3 курсе возникает необходимость отказаться и от достижений, развития себя, повышения уровня образования и вовлеченности в общественную жизнь, угрожающие самосохранению, а на 4 курсе – только от самосовершенствования. Студенты с выраженным II уровнем личностной зрелости на 1 курсе видят возможность соблюдения всех норм и правил, диктуемых ближайшим окружением, через развитое чувство ответственности за события, происходящие в собственной жизни, через представления о себе как о сильной личности. На 3 курсе, напротив, все эти показатели, как и вовлеченность в профессиональную жизнь и занятия увлечениями, отрицательно сказывается на возможности адаптации в обществе, состоящему из правил и ограничений.

На 3 курсе обучения связи между изучаемыми параметрами были установлены только у студентов с преобладанием III уровня личностной зрелости. Так углубление профессиональных интересов третьекурсников, установление прочных контактов с окружающими людьми, сохранение собственной независимости позволяет осознать и принять уникальность своего жизненного пути, осознать ценность неповторимости своей личности. Отсутствие связей между ценностно-смысловой сферой и остальными курсами обучения у студентов с III уровнем личностной зрелости говорит о независимости ориентации личности на самопознание от преобладания какой-либо сферы жизнедеятельности, от желаний и стремлений, определяющих направленность личности и от смысло-жизненных ориентаций, отражающих представления о смысле жизни. IV уровень личностной зрелости студентов имеет свои особенности и напрямую зависит курса обучения: так для первокурсников в процессе самореализации важно сохранить свою индивидуальность и неповторимость в сочетании с

включенностью в общественно-политическую жизнь общества, у студентов 2 курса реализация своих возможностей, своего жизненного пути зависит от стремления к самосовершенствованию и к повышению уровня своего образования, расширению собственного кругозора. Третьекурсники самореализацию связывают с повышением значимости реализации творческих возможностей, стремлением привнести изменения во всех сферах общественной жизни, с заинтересованностью в получении о себе объективной информации от окружающих, с достижением поставленных целей. Значимость сферы профессиональной жизни и обучения и образования отражает их высокую заинтересованность в овладении своей профессией через повышение уровня теоретических знаний и практических умений. Однако, на 4 курсе для студентов имеет значение только достижения конкретных целей и ощутимых результатов в процессе самореализации, они тщательно планируют и организуют свою деятельность.

Наше исследование помогло выявить, что студенты имеют низкий уровень личностной зрелости, не включены в учебно-профессиональную деятельность, поскольку не заинтересованы в обучении, получении образования, в овладении выбранной ими профессии. Также низкий уровень значимости имеет сфера семейной и общественной жизни. В связи с этим нами была разработана программа по формированию ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости, предназначенная для практических психологов и направлена на студентов в возрасте от 18 до 23 лет, а также для старших школьников.

В дальнейшем мы планируем провести более глубокий теоретический и практический анализ структуры личностной зрелости, реализовать разработанную программу через проведение формирующего эксперимента и рассмотреть эффективность программы формирования ценностно-смысловой сферы студентов вуза.

Список используемой литературы:

1. Абульханова-Славская, К. А. Диалектика человеческой жизни / К. А. Абульханова-Славская – Москва: Мысль, 1977. – 224 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская – Москва: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Алишев, Б.С. Смысл и мотив: к соотношению понятий / Б.С. Алишев // Ученые записки Казанского университета. – 2010. – №5. – С.159 - 171.
4. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
5. Андреев, А.С. Личностный рост как развитие осознанности / А.С. Андреев // Мир Психологии. – 2016. – №2. – С. 170-177.
6. Андреева, А.М. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодых людей, играющих в онлайн-игры [Электронный ресурс] / А.М. Андреева // URL: http://vkr.pspu.ru/uploads/5043/_Andreeva___vkr.pdf (дата обращения: 20.05.2017).
7. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов – М.: «Смысл», 2001. – 416 с.
8. Асмолов, А.Г. О предмете психологии личности / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1983. – №3. – С.118-125.
9. Асмолов, А.Г. О некоторых перспективах исследования смысловых образований личности / А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник, В.А. Петровский, Е.В. Субботский, А.У Хараш, Н.А. Цветкова // Вопросы психологии. – 1979. – №4. – С.35-45.
10. Балык, А.С. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы / А.С. Балык, О.П. Цыбуленко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – №12. – С. 63-67.

11. Блинецова, О.И. Ценностно-смысловая сфера личности студентов как цель воспитания / О.И. Блинецова, И.П. Шапенкова // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2009. – №3. – С. 68-75.
12. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
13. Брантова, Ф.С. Психологическая зрелость личности и компетентностная модель выпускника / Ф.С. Брантова // Психология обучения. – 2011. – №4. – С. 134-135.
14. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности / Б.С. Братусь – М.: Знание, 1985. – 64 с.
15. Василюк, Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – №5. – С. 35-48.
16. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1976. -143 с.
17. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы психологии / Л.С. Выготский – М.: Педагогика, 1982. – 368 с.
18. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 521 с.
19. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа – М.: Мир, 1992. – 376 с.
20. Головей, Л.А. Психологическая зрелость личности / Л.А. Головей – СПб.: Скифия-принт, 2014. – 240 с.
21. Гинзбург, М.И. Личностное самоопределение как психологическая проблема [Электронный ресурс] / М.И. Гинзбург // Вопросы психологии, 1988. №2. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1988/882/882019.htm> (дата обращения: 12.05.2017).

22. Гущина, Т.Н. Тренинг социальных навыков старшеклассников «Я и мои ценности» [Электронный ресурс] / Т.Н. Гущина // URL: http://gcvr.edu.yar.ru/dokumenty/metodisti/trening_sotsialnih_navikov.pdf (дата обращения: 20.05.2017).
23. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология / О.Б. Дарвиш – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.
24. Дерманова, И.Б. Личностная зрелость: к определению психологического содержания / И.Б. Дерманова, В.Р. Манукян // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2010. – №2. – С. 68-73.
25. Дубровина, И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
26. Дубровина, И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
27. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога / Дубровина И.В. – М.: Академия, 1998. – 128 с.
28. Жесткова, Н.А. Методологические подходы к исследованию социальной зрелости и социального инфантилизма личности / Н.А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2013. – №2. – С. 128-136.
29. Ивков, Н.Н. Анализ психологических исследований проблемы развития смысловой сферы личности и достижения ею зрелости / Н.Н. Ивков // Мир Психологии. – 2014. – №1. – С. 188-201.
30. Ковалев, В.Н. Личностные социально-психологические тренинги [Электронный ресурс] / В.Н. Ковалев // URL: <http://www.studfiles.ru/preview/1664951/> (дата обращения: 12.01.2017).
31. Коляева, Е.В. Ассоциативный метод в диагностике личностной зрелости [Электронный ресурс] / Е.В. Коляева // URL: <http://psihdocs.ru/kolyaeva-e-v-associativnij-metod-v-diagnostike-lichnostnoj-zre.html> (дата обращения: 12.04.2017).

32. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
33. Коржакова, Е.Ю. Психология личности / Е.Ю. Коржакова – М.: Приамур. гос. ун-т. Им. Шолом-Алейхема, 2015. – 171 с.
34. Леонтьев, А.Н. Психологические вопросы формирования личности студента [Электронный ресурс] / А.Н. Леонтьев // Журнал практического психолога, 2003. № 1. URL: <http://www.anleontiev.smysl.ru/vospomin/leon-2.htm> (дата обращения: 4.12.2016).
35. Леонтьев, А.Н. Современные проблемы обучения и психологического развития [Электронный ресурс] / А.Н. Леонтьев // Журнал практического психолога, 2003. № 1. URL: <http://www.anleontiev.smysl.ru/vospomin/leon-1.htm> (дата обращения: 12.04.2016).
36. Леонтьев, А.Н. Философия психологии / А.Н. Леонтьев - М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1994. – 228 с.
37. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал, 2000. Том 1. № 1. URL: http://psylib.org.ua/books/_leond01.htm (дата обращения: 12.04.2017).
38. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
39. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
40. Мазарчук, Е.О. Сравнительный анализ ценностно-смысловой сферы студентов стран СНГ (на примере России и Украины) / Е.О. Мазарчук, Н.И. Мазарчук // Педагогическое образование в России. – 2012. – №6. – С. 189-193.

41. Маркова, О.Н. Личностная зрелость как проблема современной психологии / О.Н. Маркова // Вестник Тамбовского университета. – 2006. – №3. – С. 191-196.
42. Молчанов, С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С.В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2005. – №3. – С. 16-25.
43. Мони́на, Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник / Г. Б. Мони́на – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011. – 210 с.
44. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения: научное издание / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова – М.: Ин-т психологии РАН, 2007. – 213 с.
45. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическая суверенность как критерий личностной зрелости / С.К. Нартова-Бочавер // Феномен и категория зрелости в психологии. – 2007. – С. 149-173.
46. Обухова, Л.Ф. Горизонты зрелости / Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 643 с.
47. Орлова, В.В. Социальная зрелость молодежи: социально-психологический аспект / В.В. Орлова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2009. – №5. – С. 124-125.
48. Парфенова, Д.А. Ценностно-смысловая сфера личности в связи с особенностями интеллектуального развития в период ранней взрослости / Д.А. Парфенова, И.Б. Дерманов // Вестник КемГУ. – 2013. – №2. – С. 159-165.
49. Паттурина, Н.П. Проблема зрелости в современной психологии / Н.П. Паттурина // Известия Российского государственного университета им. А.И. Герцена. – 2006. – №17. – С. 113-126.
50. Портнова, А.Г. Личностная зрелость: подходы к определению / А.Г. Портнова // Сибирский психологический журнал. – 2008. – №27. – С. 37-41.

51. Пучкова, Г.В. структура духовности и уровневая организация личности / Г.В. Пучкова // Концепт. – 2016. – №1. – С. 41-45.
52. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / А.А.Реан – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2005. - 656 с.
53. Руднева, И.А. Развитие социальной зрелости личности в период студенчества / И.А. Руднева // Психология образования в XXI веке. – 2011. – № 3– С. 66-67.
54. Сатир, В. Психотерапия семьи / В. Сатир – СПб.: Речь, 2000. – 281 с.
55. Серых, А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов [Электронный ресурс] / А.В. Серых // URL: <http://hpsy.ru/public/x1240.htm> (дата обращения: 12.04.2017).
56. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: «Речь», 2002. - 350 с.
57. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
58. Сухобская, Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики / Г.С. Сухобская // Новые знания. – 2002. – № 4. – С. 17-20.
59. Тихомиров, О.К. Психологические механизмы целеобразования / О.К. Тихомиров – М.: Изд-во «Наука», 1977. – 259с.
60. Франкл, В. В поисках смысла / В. Франкл – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
61. Холл, К. Теории личности / К. Холл, Г. Линдсей - М.: «КСП+», 1997. – 720 с.
62. Чернобровкина, С.В. Кризис юности у студентов как кризис взросления / С.В. Чернобровкина // Вестник Омского университета. – 2014. – №1. – С. 24-31.

63. Шляпкиова, И.А. Структура личностной зрелости в период взрослости / И.А. Шляпкиова // Вестник ЧГПУ. – 2009. – №11.2. – С. 232-244.

64. Шутенко, Т.М. Психологическая зрелость как свойство личности и проблема развития индивидуального сознания / Т.М. Шутенко // Известия Южного федерального университета. – 1998. – №1. – С. 58-60.

Приложение

Приложение 1

Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО) Д. А. Леонтьева

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

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.

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

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: — в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. — в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Вот пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам. После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

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

В тесте используются следующие субшкалы:

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

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

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у

которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. 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 задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. 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 иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г Сениной

Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-бальной шкале следующим образом:

«1» — если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения;

«2» — если для Вас это имеет небольшое значение;

«3» — если для Вас это имеет определенное значение;

«4» — если для Вас это важно

«5» — если для Вас это очень важно.

Инструкция: Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

1. В работе быстро достигать намеченных целей.
2. Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний.
3. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
4. Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас.
5. Учиться, чтобы не отстать от людей Вашего круга в образовании.
6. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом.
7. Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.
8. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
9. Чтобы облик Вашего жилища постоянно изменялся.
10. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру; или получить ученую степень.
11. Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.
12. Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах.
13. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.
14. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».
15. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
16. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
17. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
18. Вместе с семьей посещать театры, художественные выставки, концерты.
19. Чтобы Ваше увлечение подчеркивало Вашу индивидуальность.
20. Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить свое материальное положение.
21. Как оценивают Вашу работу другие люди.
22. Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности.

23. Учиться, чтобы «не зарывать свой талант в землю».
24. Чтобы Ваши дети опережали в своем развитии сверстников.
25. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
26. Чтобы Ваша профессия подчеркивала Вашу индивидуальность.
27. Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
28. Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми.
29. Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи.
30. Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить свое материальное положение.
31. Быть рационализатором, новатором.
32. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
33. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний.
34. Быть лидером в Вашей семье.
35. Знать свои способности в сфере Вашего хобби.
36. Чтобы на работе можно было бы приобретать различные дефицитные товары.
37. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
38. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры.
39. Полностью сосредоточиться на своем занятии, проводя свободное время за хобби.
40. Быть полезным для общества.
41. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
42. Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой ее член, кроме Вас.
43. Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от ее процесса.
44. Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями.
45. Занимать такое место в обществе, которое укрепило бы Ваше материальное положение.
46. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
47. Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом.
48. Чтобы жизнь нашего общества постоянно изменялась.
49. Иметь супругу (супруга) из семьи высокого социального положения.
50. Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность.
51. Иметь собственные политические убеждения.
52. Перед началом работы четко ее планировать.
53. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
54. Увлекаясь чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же.
55. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.
56. Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.
57. Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других.
58. Чтобы Ваш супруг (супруга) получал(а) высокую зарплату.
59. Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ (гонорары, приобретение на льготных условиях дефицитных товаров, путевок и т.п.).
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.
61. Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам.
62. В супружестве быть всегда абсолютно верным.

63. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т.п.).
64. Повышать уровень своего образования, чтобы быть в кругу умных и интересных людей.
65. Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов.
66. Иметь высокооплачиваемую работу.
67. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
68. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.
69. Приспособиться к характеру Вашего супруга (супруги), чтобы избежать семейных конфликтов.
70. Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере.
71. Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени.
72. Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби.
73. Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого Вы цените.
74. Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению.
75. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.
76. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.
77. Чтобы Ваши взгляды на жизнь проявлялись в Вашем увлечении.
78. Учиться, получая при этом удовольствие.
79. Чтобы приемы Вашей работы изменялись.
80. Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся

Структура опросника такова, что для диагностики двух основных диагностических конструкторов теста (терминальные ценности, жизненные сферы) используются одни и те же утверждения. Такая структура позволяет производить анализ полученных данных не только относительно выраженности отдельно терминальных ценностей и отдельно значимости жизненных сфер, но и относительно выраженности каждой из терминальных ценностей в каждой жизненной сфере. Это становится более понятным, если рассмотреть «ключ» к тесту. Восемь пар утверждений, относящихся к диагностике значимости одной жизненной сферы, одновременно относятся и к диагностике выраженности каждой терминальной ценности внутри этой жизненной сферы. Пять пар утверждений, относящихся к общей выраженности определенной терминальной ценности, одновременно относятся к диагностике ее выраженности для каждой жизненной сферы.

Анализируя результаты, необходимо определить уровень выраженности различных терминальных ценностей в разных жизненных сферах. Максимально возможная выраженность каждой терминальной ценности в одной из жизненных сфер - 10 баллов, минимальная - 2 балла. 8-10 баллов характеризуют высокий уровень выраженности ценности, 5-7 баллов - средний уровень, 2-4 балла — низкий уровень.

1. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей

Собственный престиж. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, часто бывают сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении своего поведения.

Высокое материальное положение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния. Такие люди часто бывают убеждены в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального

благополучия для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

Креативность. Высокий балл по этому показателю отражает стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю во всем стремятся избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди обычно быстро устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое.

Активные социальные контакты. Высокий балл по данному показателю говорит о стремлении человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, очень значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто бывают убеждены в том, что самое ценное в жизни — это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Развитие себя. Высокий балл по данному показателю отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Такие люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиваться наиболее полной их реализации.

Достижения. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное — добиться этих целей. Кроме того, часто большое количество достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

Духовное удовлетворение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах своей жизни. Такие люди, как правило, считают, что главное — это делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение.

Сохранение собственной индивидуальности. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни — это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций.

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Такие люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, при том, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

Сфера обучения и образования. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Такие люди считают, как правило, что самое главное в жизни — это учиться и получать новые знания.

Сфера семейной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи. Такие люди отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни — это благополучие в семье.

Сфера общественной жизни. Высокий балл по данному показателю отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди, как правило, быстро вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его общественно-политические убеждения,

Сфера увлечений. Высокий балл по этому показателю говорит о том, что основное место в жизни человека занимает его увлечение, хобби. Такие люди, как

правило, отдают своему увлечению свое свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна

**Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости Е. В. Каляевой,
Т. В. Прокофьевой**

Инструкция: Вашему вниманию предлагается ряд слов. Подумайте, какие ассоциации вызывает у вас каждое из этих слов, и запишите их.

<i>Свобода</i>	
<i>Доверие</i>	
<i>Человек</i>	
<i>Счастье</i>	
<i>Любить другого</i>	
<i>Любить себя</i>	
<i>Жизненный успех</i>	
<i>Здоровые отношения</i>	
<i>Брак (союз)</i>	
<i>Семья</i>	
<i>Цель моей жизни</i>	
<i>Помогать</i>	
<i>Родина</i>	
<i>Дружба</i>	
<i>Время</i>	
<i>Жизнь</i>	
<i>Я</i>	
<i>Мир</i>	
<i>Мужчина</i>	
<i>Женщина</i>	
<i>Природа</i>	
<i>Красота</i>	
<i>Любознательность</i>	
<i>Иная точка зрения</i>	
<i>Развитие</i>	
<i>Ирония</i>	
<i>Старость</i>	
<i>Обязанность</i>	
<i>Верность</i>	
<i>Опыт</i>	
<i>Честь</i>	
<i>Быть волевым</i>	
<i>Нравственность</i>	
<i>Творчество</i>	
<i>Естественность</i>	

Обработка результатов представляет собой трудоемкий качественный анализ. Полученные ответы-ассоциации распределяются с помощью определенных критериев по четырем уровням личностной зрелости. Подсчитывается процент ответов-ассоциаций, относящихся к тому или иному уровню, и определяется преобладающий уровень личностной зрелости. Для категоризации уровней личностной зрелости составлена «система координат», ось Х которой включает в себя полюса ориентация на других («—»), ориентация на себя («+»); ось Y же включает полюса дихотомичное восприятие мира («—»), целостное восприятие мира («+»).

Уровень I: ориентация на самосохранение. Сосредоточенность на удовлетворении собственных потребностей, эгоистическое, потребительское отношение к людям. Дихотомичное восприятие мира. Мир воспринимается как нечто враждебное, в связи с чем появляется необходимость противостоять ему, бороться за свои права.

Уровень II: ориентация на соблюдения социальных норм и правил. Мир воспринимается как система строгих правил и ограничений, которым нужно неукоснительно следовать. Стремление человека к социально желательному поведению, постоянное беспокойство о том, что подумают или скажут о нем другие люди.

Уровень III: ориентация на самопознание. Сосредоточенность на познании себя, своего Я, поиск смысла жизни, стремление к становлению идентичности. Принятие уникальности собственного жизненного пути.

Уровень IV: ориентация на самореализацию. Стремление к реализации себя, своих возможностей, способностей, осознанному выбору и принятию решений. Открытость миру, уважение прав других людей на реализацию себя.

Соответственно условно можно выделить две большие группы – над ситуационная активность т. е. зрелая личность (то, что выше оси X), и адаптивная активность, т. е. незрелая личность (то, что ниже оси X), в каждую из которых входит по две подгруппы. Итого получаются четыре уровня личностной зрелости. Критерии отнесения ассоциаций к тому или иному уровню следующие: 1) содержание ассоциаций; 2) количество ассоциаций на одно слово; 3) разнообразие ассоциаций (их повторяемость); 4) количество метафоричных ассоциаций.

Таблица 1

Сводная таблица результатов исследования особенностей СЖО у респондентов 1 курса по методике Д. А. Леонтьева

№ исп.	субшкалы					
	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	Общий показатель - ОЖ
1	28	27	20	17	26	93
2	31	25	27	19	29	101
3	39	30	32	26	35	120
4	38	38	32	28	33	117
5	25	15	20	14	29	87
6	31	32	28	23	31	108
7	38	30	29	25	38	115
8	35	30	28	19	35	111
9	33	26	22	22	26	110
10	40	35	25	23	36	115
11	23	34	25	18	26	64
12	27	31	24	16	16	87
13	36	28	27	21	27	105
14	22	26	21	15	31	78
15	25	17	22	15	23	77
16	35	32	26	24	33	107
17	18	17	15	9	15	53
18	21	22	20	16	22	76
19	32	26	21	17	20	77
20	23	24	22	15	25	83

Таблица 2

Сводная таблица результатов исследования особенностей СЖО у респондентов 2 курса по методике Д. А. Леонтьева

№ исп.	субшкалы					
	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	Общий показатель - ОЖ
1	38	29	21	21	24	89
2	21	19	11	18	18	70
3	38	40	30	28	39	120
4	31	23	18	17	30	120
5	31	38	32	23	33	122
6	34	32	25	25	33	106
7	31	24	22	12	25	85
8	20	30	29	18	25	95

9	37	30	26	19	36	92
10	18	23	20	13	20	74
11	40	39	39	28	31	126
12	31	23	24	23	31	96
13	24	29	33	27	41	133
14	40	41	34	24	34	137
15	42	40	34	28	39	131
16	20	29	20	20	19	85
17	15	20	15	13	25	68
18	39	34	28	25	38	113
19	29	28	22	19	29	94
20	29	32	26	19	31	102

Таблица 3

**Сводная таблица результатов исследования особенностей СЖО у респондентов
3 курса по методике Д. А. Леонтьева**

№ исп.	субшкалы					Общий показатель - ОЖ
	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	
1	21	24	18	14	10	54
2	33	33	30	21	41	119
3	34	29	26	28	43	103
4	35	33	30	25	34	116
5	30	26	20	21	27	92
6	28	29	20	25	26	96
7	32	32	27	22	31	109
8	26	29	22	17	27	87
9	30	33	31	28	37	110
10	35	32	34	25	37	125
11	37	31	29	26	33	106
12	35	39	31	25	39	115
13	30	36	31	19	36	112
14	24	26	26	15	15	88
15	34	34	28	22	32	111
16	34	28	24	24	33	93
17	29	30	20	16	25	89
18	33	31	22	19	25	93
19	40	35	31	25	35	128
20	36	33	27	23	34	111

Таблица 4

**Сводная таблица результатов исследования особенностей СЖО у респондентов
4 курса по методике Д. А. Леонтьева**

субшкалы	
----------	--

№ исп.	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	Общий показатель - ОЖ
1	33	33	23	22	35	102
2	34	32	24	23	32	101
3	23	25	22	18	26	82
4	34	37	25	23	33	110
5	28	31	25	18	33	92
6	32	35	28	22	33	113
7	33	28	27	23	34	109
8	26	26	20	16	28	87
9	29	30	31	23	31	96
10	19	28	16	13	23	79
11	28	34	25	17	32	107
12	35	32	30	25	33	112
13	14	35	28	23	29	114
14	29	26	27	19	28	91
15	15	33	34	28	24	104
16	32	28	30	17	30	87
17	24	29	23	22	30	87
18	32	33	22	21	30	98
19	35	40	28	25	31	112
20	42	46	35	28	40	135

Таблица 5

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике И.Г Сениной 1 курс

№ исп.	ценности							
	собственн о престиж	выс.ма териал. полож.	креати вность	актив. соц.ко нтакты	развити е себя	дост иже ния	духов .удов.	сохр.собс т.индивид
1	6	5	4	6	5	8	4	5
2	7	8	7	7	7	8	7	8
3	2	2	5	4	5	9	8	1
4	4	3	5	5	7	5	5	6
5	10	10	10	10	10	10	10	10
6	5	8	5	6	9	8	5	8
7	7	8	6	7	8	9	7	6
8	2	7	3	3	4	7	4	4
9	3	8	6	8	9	10	7	8
10	6	5	7	7	6	8	7	5
11	3	4	3	3	4	4	3	4
12	1	5	3	2	4	3	1	1
13	7	7	3	6	5	7	4	8
14	5	8	5	5	9	5	7	10

15	8	8	6	6	6	7	7	7
16	6	10	5	5	6	9	6	5
17	1	7	1	1	2	1	4	1
18	5	8	6	5	7	7	6	8
19	6	6	3	4	4	5	7	6
20	3	5	5	3	5	4	4	4

Таблица 6

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
И.Г Сениной 1 курс**

№ исп.	жизненные сферы				
	профес. жизнь	обуч. и образ.	семейная жизнь	общ. Жизнь	увелечения
1	7	8	4	5	4
2	8	9	6	7	9
3	3	5	1	2	6
4	4	5	3	8	4
5	10	10	10	10	10
6	3	10	5	3	9
7	7	10	6	9	6
8	4	6	2	5	5
9	6	9	10	9	8
10	6	9	7	7	7
11	2	2	1	3	5
12	1	2	1	4	4
13	3	5	3	8	10
14	6	10	4	9	7
15	4	7	7	7	8
16	10	10	5	7	8
17	1	1	1	1	1
18	6	9	5	7	8
19	3	6	3	4	8
20	1	4	3	5	4

Таблица 7

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
И.Г Сениной 2 курс**

№ исп.	ценности							
	собственн о престиж	выс.ма териал. полож.	креати вность	актив. соц.ко нтак ты	развити е себя	дост иже ния	духов .удов.	сохр.собс т.индивид .
1	1	7	6	3	3	5	5	10
2	8	10	4	7	7	9	5	8
3	7	10	8	7	7	10	5	8
4	3	9	5	6	7	9	5	6
5	7	10	8	9	10	10	9	10

6	6	10	7	7	6	9	5	7
7	1	4	1	1	4	5	3	2
8	8	10	6	9	7	7	5	10
9	3	5	10	7	9	8	7	10
10	8	10	7	8	9	10	5	10
11	7	10	7	8	10	10	8	7
12	1	3	3	4	7	7	3	4
13	2	6	9	8	8	8	8	10
14	5	6	4	4	5	8	4	5
15	4	7	7	7	8	8	9	8
16	6	6	6	4	5	6	4	3
17	1	6	3	3	5	3	5	1
18	4	7	7	6	6	9	8	9
19	5	5	4	5	5	6	4	6
20	8	10	6	7	7	8	5	7

Таблица 8

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
И.Г Сениной 2 курс**

№ исп.	жизненные сферы				
	профес. жизнь	обуч. и образ.	семейная жизнь	общ. Жизнь	увелечения
1	6	6	2	4	6
2	8	6	10	7	8
3	8	9	9	9	9
4	8	7	6	6	7
5	10	10	4	10	10
6	8	4	9	8	7
7	3	1	1	3	3
8	8	4	7	10	10
9	5	10	1	10	10
10	10	10	10	7	5
11	7	10	7	8	10
12	2	7	1	4	4
13	10	10	5	7	9
14	5	6	6	8	3
15	4	9	7	8	9
16	4	4	3	6	5
17	2	4	1	3	3
18	6	9	5	7	8
19	4	5	4	6	6
20	7	7	9	7	9

Таблица 9

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
И.Г Сениной 3 курс**

	ценности
--	----------

№ исп.	собственн о престиж	выс.ма териал. полож.	креати вность	актив. соц.ко нтакт ы	развити е себя	дост иже ния	духов .удов.	сохр.собс т.индивид .
1	4	7	6	5	6	9	5	3
2	5	8	4	6	7	9	7	8
3	7	9	8	8	8	10	8	8
4	4	9	2	8	7	7	8	9
5	5	9	8	7	8	7	7	10
6	10	9	9	9	10	10	10	10
7	7	7	6	8	9	9	7	6
8	8	10	6	7	7	8	8	9
9	4	6	4	5	4	7	7	7
10	2	8	6	5	6	5	5	6
11	4	9	3	6	7	7	4	10
12	2	5	4	4	8	9	6	3
13	4	7	3	5	4	3	6	1
14	2	5	6	7	4	1	5	5
15	1	5	4	4	7	7	7	5
16	7	8	6	7	6	7	5	8
17	2	7	5	4	2	8	1	5
18	2	4	2	2	2	2	3	3
19	4	8	7	8	9	9	7	8
20	6	8	4	6	7	7	5	3

Таблица 10

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
И.Г Сениной 3 курс

№ исп.	жизненные сферы				
	профес. жизнь	обуч. и образ.	семейная жизнь	общ. Жизнь	увелечения
1	6	5	6	5	7
2	6	8	10	6	7
3	8	10	7	8	10
4	8	7	5	5	9
5	9	9	7	8	9
6	10	6	8	10	10
7	7	9	8	7	8
8	7	8	9	9	8
9	6	2	1	4	9
10	4	7	6	2	9
11	5	8	3	7	7
12	6	5	5	6	5
13	1	4	6	4	6
14	5	4	5	4	5
15	3	3	3	8	6
16	5	7	7	7	7

17	4	2	2	6	6
18	2	2	2	2	3
19	9	8	5	9	9
20	4	7	6	6	6

Таблица 11

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике И.Г Сениной 4 курс

№ исп.	ценности							
	собственн о престиж	выс.ма териал. полож.	креати вность	актив. соц.ко нтакт ы	развити е себя	дост иже ния	духов .удов.	сохр.собс т.индивид .
1	7	9	5	9	5	8	10	10
2	5	6	4	3	5	7	5	5
3	7	8	5	7	7	9	5	5
4	1	7	5	5	5	5	3	2
5	7	7	9	7	9	9	7	10
6	5	6	7	8	7	9	7	8
7	4	6	4	7	7	8	7	8
8	9	9	10	9	9	10	9	10
9	7	8	7	9	6	9	7	9
10	2	6	1	5	3	4	1	3
11	3	5	3	1	6	5	5	5
12	7	9	5	7	6	9	7	10
13	2	8	6	5	6	7	4	7
14	5	7	5	5	5	7	5	5
15	10	8	3	10	7	7	6	6
16	1	6	4	5	5	4	4	3
17	6	8	6	6	7	8	5	7
18	1	6	5	4	5	5	5	5
19	8	10	8	6	10	10	5	10
20	10	6	7	7	10	9	10	9

Таблица 12

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике И.Г Сениной 4 курс

№ исп.	жизненные сферы				
	профес. жизнь	обуч. и образ.	семейная жизнь	общ. Жизнь	увелечения
1	9	10	8	9	10
2	5	4	4	5	7
3	8	7	7	7	6
4	1	4	2	5	6
5	7	10	7	9	10
6	5	5	8	8	9
7	6	7	4	6	9

8	7	10	9	10	10
9	5	7	5	10	10
10	3	2	1	3	4
11	5	3	1	5	6
12	8	8	10	5	8
13	6	2	7	6	9
14	4	3	5	7	6
15	7	5	10	4	9
16	4	2	4	2	6
17	6	8	4	6	7
18	3	3	6	4	6
19	10	10	6	9	10
20	10	8	9	9	10

Таблица 13

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
Е. В. Каляевой, Т. В. Прокофьевой 1 курс**

№ исп.	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
1	17,1	37,1	42,9	2,9
2	8,6	37,1	48,6	5,7
3	17,1	54,3	22,9	5,7
4	28,6	45,7	20	5,7
5	37,1	34,3	20	8,6
6	28,6	57,1	8,6	5,7
7	31,4	42,9	14,3	11,4
8	31,4	34,3	25,7	8,6
9	17,1	37,1	37,1	8,6
10	45,7	40	8,6	5,7
11	60	28,6	5,7	5,7
12	65,8	17,1	17,1	0
13	11,4	42,9	37,1	8,6
14	17,1	28,6	34,3	20
15	34,3	40	22,9	2,9
16	22,9	28,6	48,6	0
17	85,7	8,6	5,7	0
18	42,9	22,9	28,6	5,7
19	14,3	25,7	48,6	11,4
20	42,9	22,9	28,5	5,7

Таблица 14

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
Е. В. Каляевой, Т. В. Прокофьевой 2 курс**

№ исп.	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
1	42,9	17,1	31,4	8,6
2	68,6	14,3	11,4	2,9

3	51,6	29	9,7	6,5
4	37,1	22,9	28,6	11,4
5	38,2	17,6	23,5	17,6
6	57,1	31,4	5,7	5,7
7	80	20	0	0
8	94,1	5,9	0	0
9	51,4	28,6	14,3	5,8
10	48,6	8,6	25,7	17,1
11	77,1	2,9	8,6	11,4
12	51,4	31,4	0	17,1
13	40	11,4	37,1	11,7
14	40	31,4	22,9	5,7
15	28,6	45,7	22,3	2,9
16	45,7	28,6	22,9	2,9
17	77,8	5,6	5,6	11,2
18	54,3	28,6	17,1	0
19	48,6	31,4	14,3	5,7
20	42,9	20	31,4	5,7

Таблица 15

**Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
Е. В. Каляевой, Т. В. Прокофьевой 3 курс**

№ исп.	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
1	42,9	31,4	17,1	8,6
2	11,4	22,9	51,4	14,3
3	20	22,9	37,1	20
4	62,9	11,4	25,7	0
5	17,1	28,6	40	14,3
6	22,9	20	24,6	11,4
7	17,1	25,7	40	17,1
8	25,7	48,6	17,1	8,6
9	42,9	31,4	17,1	8,6
10	42,9	37,1	5,7	14,3
11	20	45,7	31,4	2,9
12	31,4	31,4	17,1	20
13	48,6	25,7	20	5,7
14	51,5	36,4	8,7	3
15	20	57,1	20	2,9
16	25,4	37,1	31,4	5,7
17	37,1	34,3	28,6	0
18	42,9	37,1	11,4	8,6
19	14,3	28,6	40	17,1
20	37,1	42,9	11,4	8,6

Таблица 15

Сводная таблица результатов исследования респондентов по методике
Е. В. Каляевой, Т. В. Прокофьевой 4 курс

№ исп.	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
1	42,9	31,4	17,1	8,6
2	11,4	22,9	51,4	14,3
3	20	22,9	37,1	20
4	62,9	11,4	25,7	0
5	17,1	28,6	40	14,3
6	22,9	20	24,6	11,4
7	17,1	25,7	40	17,1
8	25,7	48,6	17,1	8,6
9	42,9	31,4	17,1	8,6
10	42,9	37,1	5,7	14,3
11	20	45,7	31,4	2,9
12	31,4	31,4	17,1	20
13	48,6	25,7	20	5,7
14	51,5	36,4	8,7	3
15	20	57,1	20	2,9
16	25,4	37,1	31,4	5,7
17	37,1	34,3	28,6	0
18	42,9	37,1	11,4	8,6
19	14,3	28,6	40	17,1
20	37,1	42,9	11,4	8,6

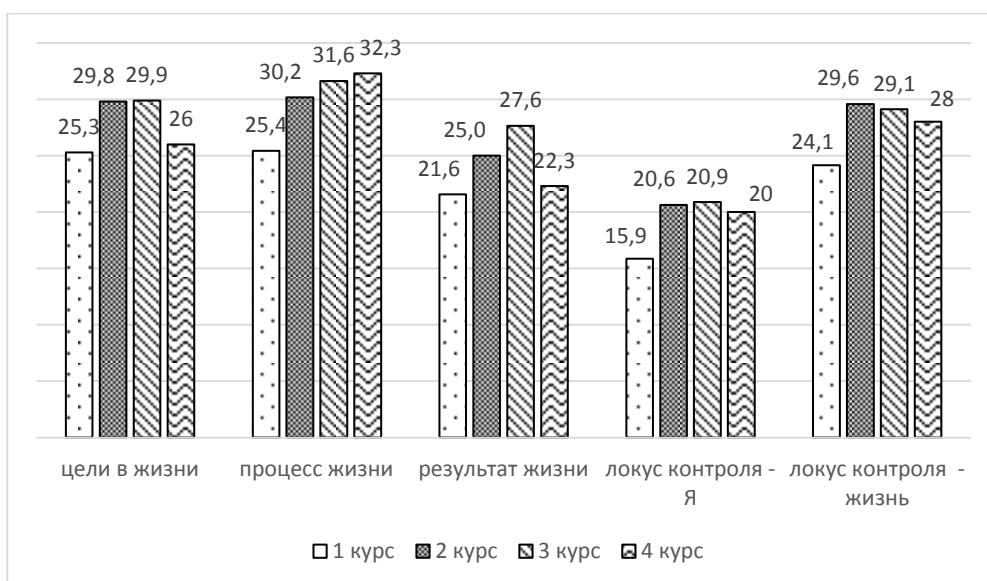


Рис. 1. Выраженность показателей смысложизненных ориентаций студентов на I уровне личностной зрелости (\bar{A} сп.)

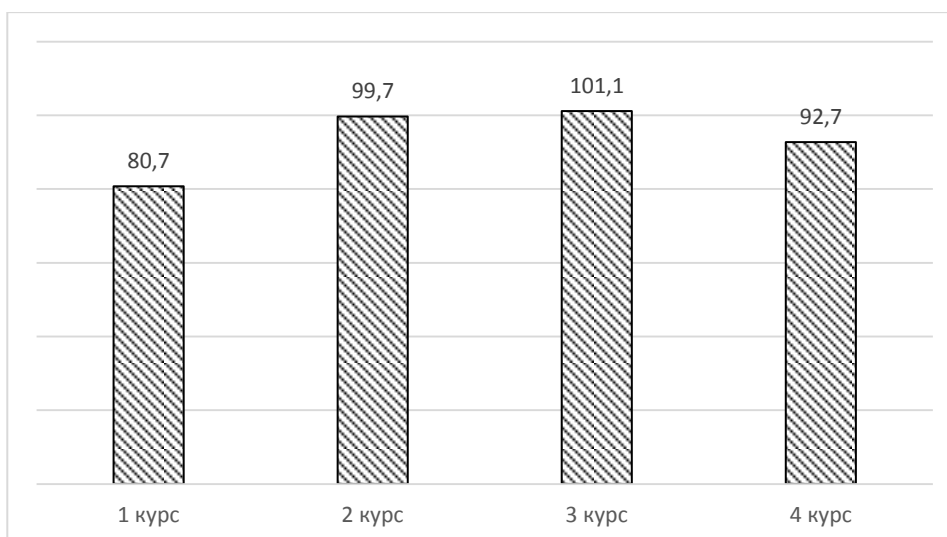


Рис. 2. Выраженность общего уровня осмысленности жизни студентов на I уровне личностной зрелости (\bar{A} сп.)

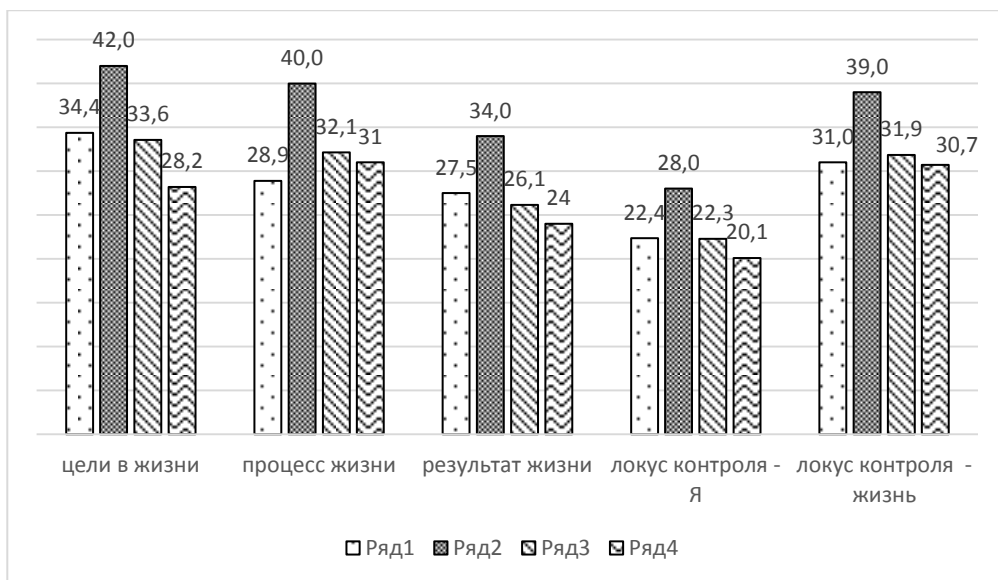


Рис. 3. Выраженность показателей смысложизненных ориентаций студентов на II уровне личностной зрелости (\bar{A} сп.)

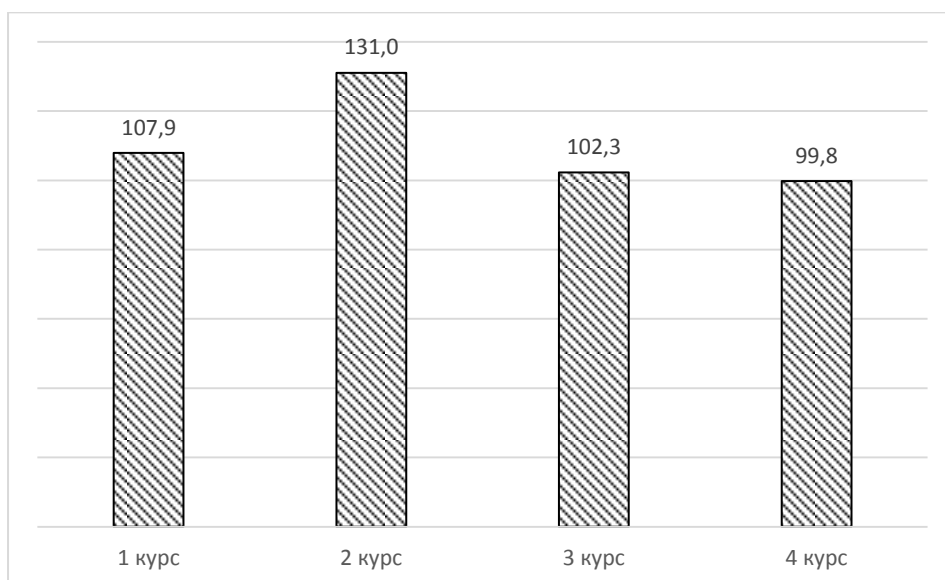


Рис. 4. Выраженность общего уровня осмысленности жизни студентов на II уровне личностной зрелости (\bar{A} сп.)

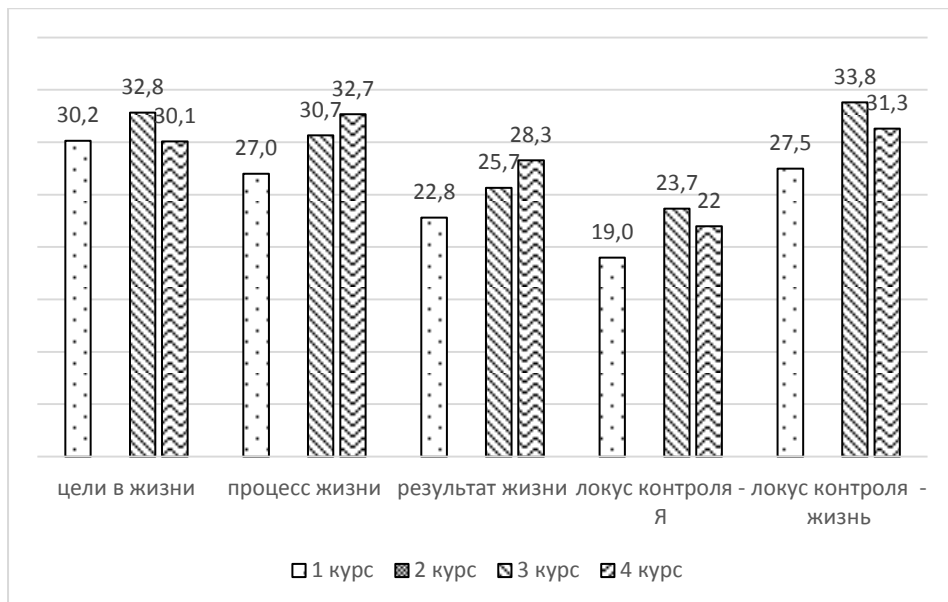


Рис. 5. Выраженность показателей смысло-жизненных ориентаций студентов на III уровне личностной зрелости (в ср. б.)

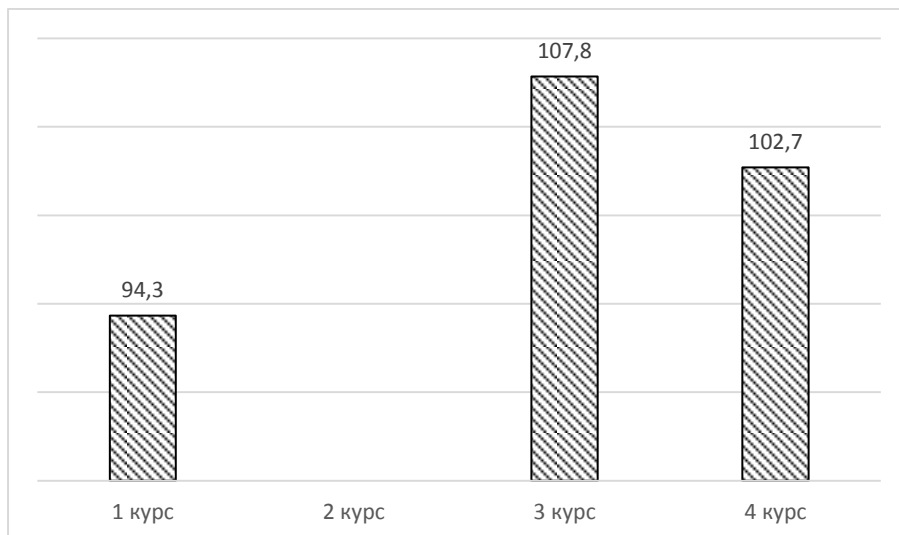


Рис. 6. Выраженность общего уровня осмысленности жизни студентов на III уровне личностной зрелости (в ср. б.)

Таблица 1

Статистическая обработка данных по методике Е. В. Каляевой, Т. В. Прокофьевой

Уровень личностной зрелости	Нэпм
I уровень	19,682
II уровень	13,155
III уровень	5,917
IV уровень	4,122

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа ценностно-смысловой сферы студентов и уровней личностной зрелости

	Уровни личностной зрелости			
	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
1 курс	↑: ↑↓: увлечения; сохранение собст. индивид.	↑: локус к. Я; локус к. жизнь; цели, результат жизни; актив. соц. контакты; достиж. ↑↓:		↑: сохр. собст. индив; общ. жизнь ↑↓:
2 курс		↑: цели жизни ↑↓:		↑: развитие себя; обуч. и образов. ↑↓:
3 курс	↑: ↑↓: развитие себя; достижения; сохр. собст. индивид.; обуч. и образов.; общ. жизнь	↑: ↑↓: актив. соц. контакты; достиж.; проф. жизнь; увлечения	↑: актив. соц. контакты; развитие себя; достиж.; сохр. собст. индивид; проф. жизнь; обуч. и образов.; общ. жизнь ↑↓:	↑: креативность; развитие себя; достиж.; проф. жизнь; обуч. и образов.; семейная жизнь ↑↓:
4 курс	↑: ↑↓: развитие себя			↑: достижения ↑↓:
Примечания: ↑ - прямые (положительные связи); ↑↓ - обратные (отрицательные связи)				

Корреляционная матрица исследуемых показателей 1 курс

	цели	процесс	результат	Локус к.Я	Локус кЖ	ОЖ	престиж	высМагПол ож	креативност ь	актСоцКонт акты	развитиеСеб я	достижения	духУдов	сохрСобстИ нд	профЖ	обучОбраз	семейЖ	общЖ	увлечения	Гуровень	Пуровень	Шуровень	Гуровень	
цели	1,000																							
Процесс	,620**																							
результат	,752**	,691*																						
Локус контроля.Я	,871**	,762*	,843**																					
Локус к. Жизнь	,722**	,547*	,709**	,718**																				
ОЖ	,899**	,579*	,775**	,848**	,818**																			
Престиж	,157	-,239	-,053	,012	,202	,019																		
Выс.Материальное .Полож..	-,223	-,447*	-,240	-,202	,043	-,146	,528*																	
Креативность	,158	-,208	,038	,134	,367	,285	,565**	,472*																
Акт. Соц.Конт..	,334	-,112	,060	,252	,386	,374	,753**	,516*	,788**															
Развитие Себя.	,083	-,107	,075	,186	,401	,303	,489*	,611**	,796**	,780**														
Достижения.	,505*	,011	,235	,464*	,566**	,585**	,483*	,470*	,661**	,785**	,625**													
Духовное.удов.	,274	-,290	,019	,145	,372	,273	,504*	,406	,732**	,621**	,612**	,660**												
Сохр.Собст.инд.	-,099	-,326	-,149	-,073	,094	-,038	,654**	,670**	,558**	,721**	,809**	,397	,494*											
Проф.жизнь.	,225	-,095	-,030	,201	,469*	,290	,650**	,610**	,686**	,741**	,651**	,744**	,569**	,550*										
Обуч. И Обр	,152	-,050	,016	,194	,491*	,267	,600**	,758**	,676**	,727**	,823**	,715**	,611**	,697**	,815**									
Семей.Жизнь	,120	-,263	-,137	,051	,237	,176	,709**	,688**	,863**	,899**	,789**	,691**	,634**	,704**	,748**	,790**								
Общественная. Жизнь	,175	-,163	-,012	,078	,333	,242	,589**	,529*	,620**	,712**	,730**	,457*	,461*	,721**	,684**	,597**	,700**							
Увлечения	,131	-,226	,039	,086	,131	,048	,681**	,659**	,492*	,657**	,556*	,556*	,535*	,774**	,449*	,607**	,621**	,434						
I уровень	-,402	,011	-,266	-,378	-,257	-,342	-,376	-,159	-,081	-,390	-,269	-,416	-,370	-,456*	-,366	-,330	-,187	-,274	-,480*					
II уровень	,698**	,398	,689**	,707**	,665**	,741**	,356	-,060	,346	,569**	,431	,560*	,358	,269	,240	,307	,308	,227	,321	-,446*				
III уровень	,083	-,271	-,133	,020	-,089	,000	,318	,274	,074	,193	,094	,248	,205	,338	,414	,254	,208	,284	,367	-,763**	-,093			
IV уровень	,209	-,089	,120	,105	,340	,186	,256	,187	,173	,334	,379	,226	,425	,534*	,201	,360	,223	,508*	,370	-,422	,211	,186		

Примечания: ** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$;

Корреляционная матрица исследуемых показателей 2 курс

	цели	процесс	результат	Локус к.Я	Локус кЖ	ОЖ	престиж	высМатПолож	креативность	актСоцКонтакты	развитиеСебя	достижения	духов	сохрСобстИнд	профЖ	обучОбраз	семейЖ	общЖ	увлечения	уровень	уровень	уровень	уровень
цели																							
Процесс																							
результат																							
Локус контроля.Я																							
Локус к. Жизнь																							
ОЖ																							
Престиж	-,195	,173	,146	,036	-,159	,083																	
Выс.Материальное .Полож..	-,020	,202	,137	,149	-,058	,122																	
Креативность	,282	,598**	,531*	,554*	,592**	,485*																	
Акт. Соц.Конт..	-,067	,364	,468*	,272	,280	,383																	
Развитие Себя.	,071	,268	,433	,275	,363	,341																	
Достижения.	,279	,357	,341	,389	,345	,372																	
Духовное.удов.	,302	,471*	,487*	,458*	,509*	,436																	
Сохр.Собст.инд.	,085	,284	,305	,212	,239	,239																	
Проф.жизнь.	-,131	,214	,170	,127	,121	,212																	
Обуч. И Обр	,311	,400	,474*	,439	,530*	,453*																	
Семей.Жизнь	,334	,651**	,668**	,453*	,505*	,566**																	
Общественная. Жизнь	,011	,227	,149	,193	,029	,191																	
Увлечения	,224	,472*	,546*	,403	,423	,437																	
I уровень	-,237	-,322	-,199	-,273	-,327	-,375	,094	,054	-,263	-,060	-,195	-,141	-,241	-,179	-,173	-,411	-,068	-,022					
II уровень	,487*	,286	,171	,373	,431	,332	-,196	-,362	-,033	-,322	-,234	-,053	-,252	-,271	-,375	-,114	,069	-,079					
III уровень	,022	,220	,045	,111	,126	,184	,069	,152	,366	,151	,151	,189	,325	,387	,417	,443	,004	,164					
IV уровень	-,087	-,060	,024	,099	,117	,099	-,124	,072	,251	,237	,478*	,325	,196	,171	,317	,574**	-,018	-,091					

Примечания: ** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$;

Корреляционная матрица исследуемых показателей 3 курс

	цели	процесс	результат	Локус к.Я	Локус кЖ	ОЖ	престиж	высМатПолож	креативность	актСоцКонтакты	развитиеСебя	достижения	духУдов	сохрСобстИнд	профЖ	обучОбраз	семейЖ	общЖ	увлечения	Iуровень	IIуровень	IIIуровень	IVуровень
цели																							
Процесс																							
результат																							
Локус контроля.Я																							
Локус к. Жизнь																							
ОЖ																							
Престиж	-,140	-,323	-,318	,171	,074	-,190																	
Выс.Материальное .Полож..	,141	-,284	-,155	,311	,155	-,018																	
Креативность	-,292	-,541*	-,395	,027	-,158	-,305																	
Акт. Соц.Конт..	,025	-,275	-,125	,294	,041	,004																	
Развитие Себя.	,306	,118	,038	,440	,245	,277																	
Достижения.	-,027	-,030	-,197	,239	,173	,022																	
Духовное.удов.	-,077	,112	,074	,344	,298	,203																	
Сохр.Собст.инд.	,095	-,312	-,134	,422	,056	-,041																	
Проф.жизнь.	-,064	-,232	-,173	,332	,065	-,027																	
Обуч. И Обр	,304	-,166	,007	,290	,305	,133																	
Семей.Жизнь	-,210	-,288	-,225	-,114	,105	-,069																	
Общественная.Жизнь	,070	-,138	-,308	,205	-,039	-,115																	
Увлечения	,058	-,174	,036	,558*	,280	,155																	
I уровень	-,254	-,030	,068	-,222	-,202	-,144	-,404	-,329	-,421	-,330	-,686**	-,587**	-,319	-,478*	-,431	-,642**	-,427*	,757*	-,308				
II уровень	,114	-,084	-,069	-,202	-,273	-,261	-,338	-,221	-,213	-,511*	-,387	-,465*	-,540*	-,225	-,592**	-,267	-,338	-,067	-,494*				
III уровень	,169	,014	-,064	,195	,213	,148	,431	,413	,254	,479*	,522*	,528*	,359	,543*	,508*	,605**	,357*	,585*	,405				
IV уровень	,154	,103	,167	,305	,433	,270	,331	,102	,510*	,256	,605**	,547*	,359	,064	,487*	,518*	,472*	,252	,369				

Примечания: **- p≤0,01; * - p≤0,05;

Корреляционная матрица исследуемых показателей 4 курс

	цели	процесс	результат	Локус к.Я	Локус кЖ	ОЖ	престиж	высМатПолож	креативность	актСоцКонтакты	развитиеСебя	достижения	духУдов	сохрСобстИнд	профЖ	обучОбраз	семейЖ	общЖ	увлечения	Iуровень	IIуровень	IIIуровень	IVуровень	
цели																								
Процесс																								
результат																								
Локус контроля.Я																								
Локус к. Жизнь																								
ОЖ																								
Престиж	,069	,036	,271	,385	,074	,101																		
Выс.Материальное .Полож..	-,062	-,055	,029	,277	-,152	-,008																		
Креативность	,138	,178	,107	,123	,224	,184																		
Акт. Соц.Конт..	-,066	-,096	,269	,267	,120	,054																		
Развитие Себя.	,033	,172	,287	,303	,184	,285																		
Достижения.	,214	,022	,167	,284	,259	,200																		
Духовное.удов.	,304	,054	,232	,266	,528*	,254																		
Сохр.Собст.инд.	,239	,154	,225	,319	,419	,319																		
Проф.жизнь.	,171	,164	,235	,409	,265	,291																		
Обуч. И Обр	,307	,045	,003	,260	,417	,096																		
Семей.Жизнь	,052	,166	,332	,384	,095	,323																		
Общественная. Жизнь	,134	,035	,070	,107	,305	,128																		
Увлечения	,220	,293	,367	,438	,431	,391																		
I уровень	-,122	,046	-,067	-,073	-,133	-,030	-,336	,094	,038	-,097	-,507*	-,334	-,216	-,244	-,402	-,326	-,070	-,043	-,232					
II уровень	-,258	-,139	,049	-,214	-,345	-,262	,243	-,064	-,182	,072	,040	-,177	,151	,015	,050	-,052	,141	-,158	-,013					
III уровень	,112	,031	,012	,078	,226	,067	-,029	-,061	-,006	-,136	,316	,138	-,115	,015	,170	,179	-,250	-,003	,086					
IV уровень	,289	-,192	-,101	,050	,169	,014	,248	,131	,125	,191	,226	,491*	,269	,388	,401	,345	,236	,207	,200					

Примечания: **- $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$;

Программа формирования ценностно-смысловой сферы и личностной зрелости студентов

В основе развивающей программы для студентов лежит «Программа развития временной перспективы» И.В. Дубровиной [27], «Программа тренинга личностного роста» В.Н. Ковалева [31], тренинг социальных навыков старшеклассников «Я и мои ценности» Т.Н. Гущиной [22], практические рекомендации по формированию ценностно-смысловой сферы личности юношей А.М. Андреевой [6].

Программа может осуществляться как в индивидуальном, групповом консультировании, так и в виде тренинга. Программа предназначена для практических психологов и направлена на студентов в возрасте от 18 до 23 лет, а также для старших школьников. Психолог в процессе реализации программы выступает в качестве инструктора, консультанта, советчика, который в зависимости от общего контекста деятельности может либо последовательно вводить отдельные фрагменты программы, либо дать их сразу, а затем по мере необходимости обсуждать с молодыми людьми отдельные упражнения, возникающие вопросы, трудности.

На первом этапе работы психологу необходимо сформировать у юношей и девушек соответствующую мотивацию для последующих занятий. Важно просто дать определенную информацию о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют такие, на первый взгляд кажущиеся эфемерными, образования, как жизненные цели, представления о будущем и т. н. Поэтому задача первого этапа работы заключается в раскрытии чрезвычайной значимости определения собственных жизненных целей, формировании убеждения в том, что предстоящие занятия позволят обзавестись такими психологическими «инструментами», которые позволят стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей.

Второй этап состоит из серии заданий, которые помогут юношам и девушкам формулировать свои цели, делать их действенными, быть уверенным в себе, осмысливать настоящее.

Таким образом, благодаря данной программе психолог может способствовать развитию у студентов готовности определять свою позицию относительно общественно выработанной системы ценностей, относительно собственной жизни, задавая ориентацию на будущее, сформировать психологические образования и механизмы, обеспечивающие возможность непрерывного процесса роста личности юношей и девушек в настоящем и в будущем, осознанно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку.

Цель:

создание условий для студентов в получении дополнительных знаний в процессе самопознания, знаний о собственном «Я», формирование способности к анализу и решению личностных проблем, развитию способности к целеполаганию и временной перспективы будущего.

Задачи:

- осознание потребностей, стремлений, повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;
- расширение знания о процессе самопознания личности, о формировании ценностей, мировоззрения;
- расширение представлений студентов о себе с помощью самоанализа, исследования своей индивидуальности;

- формирование психологической культуры, духовных ценностей;
- развитие способности самостоятельно мыслить, понимать свою систему ценностей, брать на себя ответственность за свои поступки;
- развитие потребности в самопознании, творческой самореализации;
- стимулирование процессов личностного роста.

Планирование групповых занятий

№ п/п	Цель занятия	Длительность занятия
1	Знакомство и включение участников в групповую работу. Формирование мотивации для последующей работы, создание благоприятных условий для работы группы, способствовать самодиагностике и самораскрытию участников.	1- 1,5 ч.
2	Содействие самодиагностике и самораскрытию участников, раскрытию внутренних ресурсов, актуализации и решению личностных проблем, принятию собственного «Я», развитию эмпатии и рефлексии.	1- 1,5 ч.
3	Содействие самодиагностике и самораскрытию участников, раскрытию внутренних ресурсов, актуализации и решению личностных проблем, принятию собственного «Я», развитию эмпатии и рефлексии.	1- 1,5 ч.
4	Осознание и принятие своего социального «Я»; формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности; приобретение навыков проектирования личностного роста.	1- 1,5 ч.
5	Актуализация и решение личностных проблем, принятие собственного «Я», развитие эмпатии и рефлексии.	1- 1,5 ч.
6	Развитие самосознания, построение индивидуальных логотипов личностного роста.	1- 1,5 ч.
7	Формирование культурных ценностей личности, стимулирование самодиагностики и самораскрытия участников.	1- 1,5 ч.
8	Раскрытие творческой активности личности как условие становления и проявления индивидуальности, поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры, формирование умения идентифицировать социальные роли, как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.	1- 1,5 ч.
9	Активизация внутренних ресурсов участников группы для личностного роста.	1- 1,5 ч.
10	Осознание ценности «семьи», формирование ценности «другой-ценность», осознание нравственных основ общения с другими людьми.	1- 1,5 ч.
11	Активизация внутренних ресурсов членов группы для личностного роста.	1- 1,5 ч.
12	Осознание ценности дружбы, принятие человека, осознание устойчивой личной привязанности между людьми, осознание нравственных основ общения, формирование ценности «любви» как одной из социальных потребностей личности и основы человеческого счастья.	1- 1,5 ч.

13	Осознание ценности «культуры», как определенного уровня развития общества и человечества, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях, развитие чувства ответственности за свои поступки, выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других.	1- 1,5 ч.
14	Осмысление своего места в мире, осознание себя как неразрывной части всей природы, цели развития цивилизации, направления усилий человека.	1- 1,5 ч.
15	Определение результативности групповых занятий. Подведение итогов цикла занятий.	1- 1,5 ч.

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи занятия: знакомство и включение участников в групповую работу, формирование мотивации для последующей работы, создание благоприятных условий для работы группы, стимулирование самодиагностики и самораскрытия участников, определения исходных позиций для дальнейшей работы.

Приветствие.

Ознакомление участников с целью занятий и их регламентом.

Принятие правил работы группы.

1. Правило добровольности.

В тренинге участвуют только те, кто хочет. Участник должен иметь свою внутреннюю заинтересованность в изменении своей личности.

2. Правило равенства.

Правило предполагает, что все члены группы, независимо от их возраста, статуса, социального положения, равны. Общение между участниками на «ты» и по имени.

3. Правило «здесь и теперь».

Оно означает, что действие происходит в настоящем времени и, что все возникающие вопросы и проблемы должны решаться в группе в момент их возникновения или осознания.

4. Персонификация и лаконичность высказываний.

Каждый говорит от своего имени, кратко и только по существу.

5. Открытость, искренность в общении, эмпатия

Это правило предусматривает открытость позиций, взглядов, высказываний каждого; откровенность; авансирование доброго отношений ко всем членам группы; без оценочное восприятие участников группы, их мыслей и чувств.

Ориентация членов группы на взаимную поддержку.

6. Активность.

Каждый обязан активно участвовать на всех занятиях, высказывать свои мысли и выражать чувства. «Отсиживаться» на занятиях и быть сторонним наблюдателем запрещается. Участник тренинга должен активизировать свои интеллектуальные и эмоциональные силы на самореализацию, поддержку других членов группы и развитие процесса работы.

7. Правило «стоп».

Оно вводится с целью обеспечения психологической защиты личности и является уточнением к предыдущему. Данное правило означает, что каждый член группы имеет право отказаться от участия в одном из упражнений, а также отказаться отвечать на тот или иной вопрос членов группы.

8. Правило конфиденциальности.

Оно означает, что все, о чем говорится в группе не должно разглашаться, обсуждаться с другими (даже самыми близкими) людьми, не являющимися членами группы. Особенно это касается сугубо личной информации.

Это правило может быть ужесточено, – когда даже члены группы не имеют право обсуждать информацию друг с другом вне занятий. Можно это правило упростить, – когда разрешается говорить о групповой работе друг с другом и с другими людьми, если только обсуждаемая тема не касается сугубо конфиденциальной информации о членах группы.

Члены группы могут принять эти правила, внести в них изменения или добавить новые. Необходимо оставить возможность членам группы корректировать правила работы на любом из занятий. Задача психолога напоминать о правилах членам группы, контролировать их выполнение. Не рекомендуется принимать такие правила, которые заведомо не выполнимы.

Упражнение № 1 «Знакомство»

Цель: Осуществить первичное знакомство членов группы.

Каждый участник называет свое имя и кратко (в течение одной минуты) рассказывает о себе то, что он считает важным. Например: «Меня звать Олег. Я веселый, добрый. Люблю играть в шахматы. Обожаю детективы. Собираю марки».

Участники группы могут задавать каждому, кто заявил о себе, интересующие их вопросы.

Члены группы могут назваться любым (даже вымышленным) именем, но таким, каким он хочет, чтобы к нему обращались другие участники.

Когда все члены группы кратко расскажут о себе, проводится рефлексия упражнения. Психолог задает вопросы: «Что было легко, а что сложно? Кто и что чувствовал? Кто и что думает по поводу проведенного упражнения и др.»

Упражнение может завершиться изготовлением бейджиков с именами участников. Они могут быть украшены придуманными гербами, символами, девизами и т.д.

Завершив знакомство, психолог проводит краткую беседу об ожиданиях членов группы (кто и что из членов группы ожидает от тренинга). Ожидания можно записать на листе ватмана и вернуться уже к ним на завершающем занятии. Далее он благодарит всех за высказывания и переходит к следующему упражнению.

Темы для рассказа о себе могут быть примерно следующими:

- что мне нравится в моем имени;
- происхождение, значение моего имени;
- в честь кого меня назвали;
- как мне хочется, чтобы меня называли;
- черты моего характера, какой я;
- кто я, откуда ... и др.

Упражнение № 2 Разминка «Подарок»

Цель: Создать непринужденную обстановку для общения; раскрепостить членов группы.

Участники тренинга последовательно по кругу дарят друг другу пожелания или чувства. Первый дарит второму, называя его по имени. Второй благодарит первого и дарит свой подарок третьему. После того как последний подарит с вой подарок первому, группа делится своими чувствами и впечатлениями об упражнении.

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Кто я?»

Цель: Актуализировать потребность в рефлексии; выявить конфликтные зоны личности и направления личностного роста.

1. Кто Я? Что Я?

На листе бумаги в два столбца (по 5-7 характеристик в каждом) участники пишут представления о себе (слово или словосочетание). В графе «Кто Я?», как правило, в большей мере обнаруживаются социальные роли, наиболее ценимые в себе качества – в

конце участникам предлагается на основании перечисленных характеристик сформулировать своё жизненное кредо, свой девиз.

Участникам: «в качестве девиза может выступить все что угодно – известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы это как можно точнее отражало суть, заложенную в ваших характеристиках в столбце «Кто Я?»».

Далее, в графе «Что Я?» - предлагается в виде образов, метафор описать себя (эта часть больше может сказать о внутреннем мире человека, о его способах устанавливать контакты, о его особенностях, глубинных переживаниях). Затем предлагается от имени выбранного человеком «образа» рассказать о себе участникам группы.

Кто Я?	Что Я?
Я знаю о себе... (учащийся, ребенок своих родителей, интересный человек и т.д.)	Я ощущаю себя... (парусником в море, горным цветком, стихийным бедствием... и т.д.)

Анализ упражнения: «Что есть на данный момент в моём представлении о себе»? Эксперимент даёт возможность выразить себя на уровне знаний и на уровне ощущений, представлений, образов; затем – сравнить их между собой.

«Кто Я?»:

- 1) Все ли роли для вас важны, может, от каких-то из них вы бы хотели отказаться?
- 2) Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в вашем списке?
- 3) Какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот список?

«Что Я?»:

- 1) Какой образ наиболее отражает вас, ваши особенности в настоящий момент?
- 2) Какие чувства возникают в связи с этим образом?
- 3) Расскажите о себе от имени выбранного образа.

Эксперимент также даёт возможность участникам группы познакомиться, увидеть друг друга, отозваться на чьё-то представление.

2. Формулирование жизненного кредо позволяет представить главный стержень юноши, его мировоззренческую позицию. Посмотреть, насколько его девиз соответствует образу себя в ощущениях («Что я?»).

Завершается упражнение групповым обсуждением.

Упражнение № 4 «Сферы жизни, восприятие в них себя».

Слово психолога:

«Целостный образ «Я» каждого из нас создаётся в совокупности пяти жизненных сфер:

- физической (тело, состояние здоровья, сексуальность);
- эмоциональной (чувства, переживания, способность к осознанию и выражению);
- рациональной (способность к рефлексии, планированию, анализу; умение предвидеть);
- социальной (отношения с другими людьми, друзьями, коллегами, близкими), культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека);
- духовной (духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек в своей жизни).

Психологическое здоровье и внутреннее спокойствие, удовлетворённость появляется тогда, когда мы осознаём, что все эти сферы присутствуют в жизни сбалансированно, каждой уделяется достаточно внимания и заботы. Бывает наоборот, сильно развита, к примеру, рациональная сфера, и недостаточно – эмоциональная. Или

человек большое внимание уделяет социальной сфере, не заботясь о собственно комфорте (телесном, эмоциональном). Предлагаю вам исследовать эти области вашей жизни».

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги пять сфер своей жизни, изобразив их так, как ощущается, чувствуется на данный момент (разные фигуры, цвета, объём, расположенность относительно друг друга).

Затем внутри каждой фигуры (сферы) нарисовать собственно содержание: чем наполнена, что происходит сейчас в этой сфере? Что в ней есть на данный момент?

Следующий этап: «Как я переживаю то, что есть в каждой из сфер моей жизни?» (нравится – не нравится? что именно? какие чувства вызывает? Что хочется добавить, а что убрать?).

Анализ:

1. Расположенность и объём сфер на листе («жизненное пространство»), характер их взаимодействия.

2. Выделение какой-то сферы в большей степени (прорисовка, штриховка, закрашивание) в отличие от других, или равномерность.

3. Наполненность, содержание каждой сферы.

4. Чувства, которые вызывает «внутреннее устройство» каждой сферы и рисунок в целом.

5. Область напряжения, желания.

Рефлексия.

Упражнение № 5 (релаксационное) «Ромашковый луг»

Цель: Снять усталость, восстановить силы.

Релаксационное, медитативное упражнение. Его суть заключается в визуализации образов природы. Необходимо представить себя в образе шмеля (стрекозы, бабочки и др.), сидящего под ромашкой. Надо постараться ощутить себя в его образе, посмотреть его глазами на мир.

Представьте, что вы забираетесь по стеблю ромашки на сам цветок. Вы видите над собой огромную каплю росы, в которой отражается всеми цветами окружающий вас мир. Вот вы в центре цветка качаетесь на тычинках. Потом взлетаете над ним все выше и выше. Вы видите под собой огромное поле ромашек. Полюбовавшись этим зрелищем, вы делаете круг, и возвращаетесь в исходное положение.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия.

Примечание: психолог в качестве домашнего задания назначает студентам ведение дневника, которое позволит отрабатывать навыки своего поведения; осознавать и вербализировать своего психологического состояния. Пример опорных вопросов, на которые необходимо ежедневно давать ответы:

1. Что я чувствовал (а)?

2. Что было открытием для меня?

3. Я понял (а), что я...

4. Я был (а) удивлен (а), обнаружив...

5. Я испытал (а) сильную агрессию (раздражение), когда...

6. Мне было уютно при... и т.д.

ЗАНЯТИЕ № 2

Приветствие.

Задачи занятия: способствовать самодиагностике и самораскрытию участников, раскрытию внутренних ресурсов, актуализации и решению личностных проблем, принятию собственного «Я», развитию эмпатии и рефлексии.

Упражнение №1 Разминка «Приветствие»

Цель: Снять напряжение; обеспечить настрой группы на работу.

Необходимо всем членам группы подойти друг к другу и поздороваться каждому с каждым по-особенному, не повторяясь (пожать руку, обнять, поцеловать, раскланяться и т.п.). Завершив упражнение, все садятся в круг и обсуждают, что чувствовали во время своеобразного приветствия, что было легко, что трудно, что необычно.

Упражнение №2 «Мои сомнения»

Цель: исследование внутренних сомнений, особенностей построения межличностных отношений.

Для самопознания и понимания своих особенностей юношам можно предложить поисследовать себя с помощью техники «Окно Джогари»:

	То, что я знаю о себе	То, что не знаю о себе
Знают другие	Арена	Слепое пятно
Не знают другие	Видимость (скрытая область)	Неизвестное

Окно Джогари показывает, насколько хорошо человек знает самого себя и помогает понять то, как к нему относятся окружающие.

Квадрат № 1 – под названием «Арена» - содержит информацию о человеке, известную как ему самому, так и другим. Когда люди обмениваются информацией и понимают друг друга, их взаимоотношения улучшаются. Чем больше площадь этого квадрата, тем больше информации о человеке известно, тем эффективнее, продуктивнее и взаимовыгоднее будут отношения между людьми.

Квадрат № 2 называется «Слепое пятно» и включает информацию, известную другим, но неизвестную самому человеку. Чем больше площадь этого квадрата, тем сложнее достигнуть взаимопонимания с окружающими и согласия с самим собой.

Квадрат № 3 называется «Скрытое» и включает информацию о себе, т.е. известную человеку, но неизвестную другим. Это затрудняет общение, поскольку дает односторонние преимущества, позволяет скрыть негативную информацию от окружающих. Есть информация, которой люди не спешат обмениваться просто потому, что не считают ее важной, но гораздо чаще информация не распространяется из-за желания получить таким образом влияние или приобрести контроль над ситуацией.

Квадрат № 4 – «Неизвестное» - содержит информацию, неизвестную ни человеку, ни окружающим. Именно за счет сокращения его площади при желании можно повысить эффективность понимания себя и окружающих.

Упражнение №3 «Ресурсы самоподдержки».

Цель: осознать в каких случаях студенты обращаются за поддержкой, помощью к своему окружению, возникают ли при этом сложности.

Самоподдержка представляет собой способность опираться на самого себя, свое мировоззрение, свою жизненную позицию. Это возможно только в том случае, если юноша дружелюбно относится к самому себе, не борется со своими особенностями, принимает себя таким, какой он есть.

В упражнении можно исследовать следующие области: «Как и чем я поддерживаю себя, когда мне это необходимо?», «Могу ли я просить кого-либо о чем-то важном для себя?», «Что приносит мне радость, спокойствие, умиротворение в жизни?».

Упражнение №4 «Контраргументы»

Цель: Обеспечить принятие себя; выявить внутренние противоречия и определить направления личностного роста.

Психолог предлагает участникам разобраться в себе. Они должны взять листы бумаги и разделить их на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой» предельно откровенно они записывают все то, чем они не довольны в себе именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу отводится 5 минут. Затем на каждое недовольство собой участники должны привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, чем участники тренинга довольны уже сегодня. Это записывается в колонке «Принятие себя».

На второй этап отводится 5-7 минут. Затем участники объединяются в микрогруппы по 3-4 человека и приступают к обсуждению всех своих записей в таблице.

Рефлексия упражнения и всего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 3

Приветствие.

Задачи занятия: способствовать самодиагностике и самораскрытию участников, раскрытию внутренних ресурсов, актуализации и решение личностных проблем, принятию собственного «Я», развитию эмпатии и рефлексии.

Вступительное слово психолога: «Человеку от природы дана способность к саморегуляции, необходимая для того, чтобы сохранять свою целостность и равновесие на протяжении жизни. Саморегуляция основана на умении человека восстанавливать израсходованный физический и психический потенциал, открывать для себя новые возможности и ресурсы, в том числе находить оптимальные способы разрешения и переживания стрессовых ситуаций в жизни. Давайте попробуем исследовать данные вопросы».

Упражнение №1 - самодиагностика.

Для самодиагностики стресса на телесном или мышечном уровне юношам предлагается выполнить следующее упражнение: «Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

(Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение того, что было выявлено, что удивило, расстроило, какие впечатления и т.д.)

Другой хороший способ определить уровень стресса – оценить свою эмоциональную реакцию.

Для этого юношам можно предложить следующее:

«Проверьте, свойственны ли вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Диагностика эмоциональных состояний

Эмоции	Частота	Интенсивность
гнев		
тревога		
уныние, депрессия		
отчаяние		
разочарование		
чувство вины		
ощущение беспомощности		
ощущение безвыходности		

раздражение		
чувство одиночества		
беспокойство, нетерпеливость		
ощущение, что вас не любят		

(участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение).

Психолог: «Если окажется, что больше половины из этих эмоций вы испытываете постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации своего эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, рассматривается как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных состояний вы можете периодически использовать для самодиагностики, чтобы определить какие чувства и состояния присутствуют у вас в настоящий момент вашей жизни и какой ее эмоциональный фон».

Упражнение №2 Методика «Реестр ценностей»

Цель: помочь в осмыслении собственных ценностей и их ранжировании по значимости для субъекта.

Инструкция. Каждый в течение трёх минут составляет свой тайный список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

Комментарий. Рекомендуется несколько раз возвращаться к составленному реестру в течение данного занятия, а также – в продолжение всего тренинга с целью внесения (или невнесения) в него дополнений и изменений.

Упражнение №3. Игра «Оптимист-пессимист»

В завершении занятия юношам предлагается поиграть в оптимистов-пессимистов. Попробовать себя в обеих ролях и проанализировать: в какой роли привычнее всего; что, напротив, удивило. Игра дает возможность исследовать те способы, которыми юноши справляются с различными сложными ситуациями своей жизни, используя либо активные стратегии преодоления стресса (сохраняя чувство юмора, творчески подходя к решению проблем), либо пассивную позицию ожидания.

С психологической точки зрения стресс связан с познанием, эмоциями и действием, что определяет индивидуальные различия в переживании стрессовой ситуации и успешности её преодоления.

Подведение итогов, рефлексия полученного опыта.

Примечание: в дневнике фиксировать и описывать значимость всех дел, что будет способствовать систематическому анализу проведённого часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни, и как следствие, появится потребность не тратить время зря.

ЗАНЯТИЕ №4

Приветствие.

Задачи занятия: Осознание и принятие своего социального «Я»; формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности; приобретение навыков проектирования личностного роста.

Упражнение № 1 «Мысленные игры о плохом»

Цель: Избавление от деструктивных психологических защит личности;

Принятие ответственности на себя за свою судьбу.

Личностный рост предполагает самопрограммирование, которое заключается в создании плана своих действий, жизни, развития своих качеств, мотивирование самого себя к реализации подобных планов и намерений. Неконтролируемым

самопрограммированием мы занимаемся в течение всей своей жизни, нередко негативным.

Важно распознать собственные негативные фантазии, которым питает себя человек, и избавиться от них. Дж. Рейнуотер писал: «Настойчиво внедряя в собственное сознание определенные образы, человек тем или иным способом содействует их осуществлению в реальности. Энергия следует за мыслью. Мысль сама по себе носитель энергии. Поэтому важно то, какова эта мысль - позитивная или негативная.

Если Вы считаете, что какое-либо событие должно произойти, вы сознательно или бессознательно способствуете его осуществлению. Повторяющиеся мысли формируют установку».

Думаете ли Вы о чем - то негативном? О смерти (Вот умру, –будете тогда знать!)? О собственных неудачах? О болезни? О плохом отношении к вам коллег? и др.

Расскажите о своих негативных фантазиях группе. Откажитесь теперь от них навсегда. Поставьте эту задачу на повседневный контроль.

Откажитесь от негативных мысленных игр. Мысленные игры – это когда люди в своих фантазиях используют разнообразные по содержанию, но структурно типичные игры, заполняющие их сознание в период расслабленного состояния, «расщепленной психики», распада ценностных ориентаций или трагичности и неопределенности внешней ситуации.

Примеры таких игр:

1. «Катастрофа»- любители такой игры фантазируют не только об автокатастрофе, но и о том, как будет ужасно, если их ограбят, побьют и так далее.

2. «Если бы я...» - суть этой игры в мысленном возвращении в прошлое и мучительном сожалении о сделанном (или несделанном).

3. «Это он виноват». В этой игре мы обвиняем кого-то:

- он недостаточно внимателен;
- не умеет любить;
- он совсем обо мне не думает;
- он считает меня дураком.

4. «Как я ужасен!»

5. «Я опять сделал не так...».

6. «Что скажут другие?».

7. «Идеальный вариант». Если я это сделаю, то произойдет что-то плохое. А если нет, то случится что-то ужасное!»

Пытаясь найти идеальный вариант на будущее, мы понимаем, что такого варианта не существует и просто нам необходим предлог, чтобы оправдать себя и чтобы вообще ничего не делать.

Такие игры порождают отрицательные чувства. На них тратится значительное количество времени. Они не позволяют человеку осознать свое настоящее и приковывают его мысли к нереальному, к прошлому или неопределенно далекому будущему.

Если вы чувствуете себя несчастным, постарайтесь найти «источник» этого чувства. Часто бывает, что вы «развлекаетесь» фантазиями и играми о прошлом или будущем. «Страх перед будущим и сожаление о прошлом – вот две основные тучи, скрывающие солнечный свет настоящего», - писал

Дж. Рейнуотер. Расскажите о своих мысленных играх группе. Откажитесь от подобных игр навсегда.

Рефлексия.

Упражнение №2

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

На основе списка правил (упражнение 2, занятие 1) психолог предлагает представить всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно и сценаристом, и режиссером, и директором картины. Каждый волен выбирать, о чем будет этот фильм, какие будут действовать в нем персонажи, где будут происходить события. Начать работу над этим фильмом следует с того, чтобы нарисовать на бумаге портрет героя будущего фильма, или, иными словами, автопортрет. Но это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет такого человека, каким хотелось бы стать. Такой эскиз к фильму можно сделать и в технике коллажа, используя белую и цветную бумагу, старые газеты и журналы и т. п.

Рефлексия.

Упражнение №3

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

Членам группы просмотреть составленный ранее список, и по нарисованному портрету определить, в какой временной сетке работает каждый участник группы.

Инструкция здесь такая: «Хотите ли вы все то, о чем написали, иметь уже завтра или, напротив, ваши цели относятся к весьма отдаленному будущему? Соответственно в первом случае подумайте о дальней перспективе, а во втором — о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь ясное представление и о первом шаге, и о последнем».

Рефлексия.

Упражнение №4 «Ресурсы»

Цель: Научиться анализировать собственные ресурсные затраты.

Члены группы осуществляют ресурсный анализ своей жизни. В своих рабочих тетрадях они заполняют семь колонок:

Пример заполнения:

Имею..... Хочу иметь..... Актуально сегодня..... Реально борюсь за...

Семью, финансы, знания, (или формирую)

Знания, дружбу, здоровье, свободу, здоровье,

Любовь, время, деньги, справедливость, статус.

Готов обменять на... Меняю на..... Жертвую.....

Знания на деньги, Свою жизнь на всякую ерунду Здоровьем.

Время на знания.

Обсуждение ресурсов. Вопросы друг другу.

Рефлексия.

Упражнение № 5 «Моечная машина»

Цель: Сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо помыть. Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из машины его ждет «сушилка», которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля». Упражнение считается завершенным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

Обсуждение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 5

Приветствие.

Задачи занятия: актуализация и решение личностных проблем, принятие собственного «Я», развитие эмпатии и рефлексии.

Упражнение №1 Разминка «Приветствие»

Цель: Снять напряжение; обеспечить настрой группы на работу.

Необходимо всем членам группы подойти друг к другу и поздороваться каждому с каждым по-особенному, не повторяясь (пожать руку, обнять, поцеловать, раскланяться и т.п.). Завершив упражнение, все садятся в круг и обсуждают, что чувствовали во время своеобразного приветствия, что было легко, что трудно, что необычно.

Упражнение №2 Разминка «Мой счастливый день»

Цель: Формирование позитивной эмоциональной атмосферы в группе; продолжение знакомства членов группы.

Члены группы (кто расположен) закрывают глаза. В течение минуты пытаются вспомнить и зрительно представить счастливый день или мгновения из своей жизни. После этого все рассказывают об этом дне (мгновениях), делятся впечатлениями, задают друг другу вопросы и отвечают на них. В конце упражнения делятся чувствами, мыслями, делают выводы о том, что такое счастье, с чем оно связано, с какими событиями, людьми, ценностями и т.д.

Рефлексия.

Упражнение №2

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

Инструкция: «Возьмите карандаш и бумагу. Устройтесь поудобнее, там, где вы чувствуете себя максимально комфортно. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь — так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и в течение 10-15 минут заставьте свой карандаш непрерывно работать. Где только можно сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

- формулируйте свои мечты в позитивных терминах, не пишите, чего бы вы не хотели, но только то, к чему вы стремитесь;

- будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, как на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;

- постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что ты достиг того, к чему стремишься;

- важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас; не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

- спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим.

Эти пять правил необходимо будет помнить и учитывать и при дальнейшей работе».

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Письмо другу»

Цель: Отреагирование прошлого травмирующего опыта; решение личностных проблем; обеспечение взаимной поддержки.

Руководитель предлагает членам группы написать письмо старому мудрому другу (или учителю или любимому человеку).

Вы можете попросить его помочь разобраться в своей проблеме. Необходимо сформулировать ее или привести примеры волнующих вас ситуаций. Письмо можно не подписывать. Письма помещаются в общий «котел». Их читает психолог. Все вместе пробуют решить ситуацию, высказывают свои мнения.

Субъект, написавший письмо может открыться и указать на любого члена группы, и сказать: «Моим другом будешь ты». Эту функцию может выполнять и сам психолог. Тот, на кого пал выбор, должен изложить свое видение ситуации, предложить варианты решения проблемы.

Рефлексия.

Упражнение №4 Методика «Как я себя представляю»

Цель: помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

Инструкция. Каждый из Вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других.

Комментарий. Эта часть упражнения проводится в течение трёх минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

Рефлексия упражнения и всего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 6

Приветствие.

Задачи занятия: развитие самосознания, построение индивидуальных логотипов личностного роста.

Упражнение №1 «Девиз на майке»

Цель: Актуализация значимой жизненной позиции (принципов, ценностей).

Раздаются бумажные импровизированные майки из цветного картона (или из коробок из-под конфет).

Инструкция: Представьте, что вы отправляетесь в кругосветное путешествие. Но на теплоход пропускным билетом является ваш девиз, который вы должны написать на майке. На обдумывание 2 минуты.

Каждый зачитывает девиз своей жизни (их может быть два). Ему задаются вопросы. После обсуждения девизов каждого члена группы осуществляется рефлексия.

Упражнение №2 «Интервью»

Цель: Преодоление барьеров в общении; формирование чувства доверия.

На основе домашнего задания осуществляется интервью членов группы. Каждый дома подготовил вопросы для других членов команды, которые должны быть заданы друг другу по очереди.

Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Это даст возможность каждому еще лучше разобраться в себе, понять товарищей. Участник, который будет первым отвечать на вопросы, садится так, чтобы видеть лица всех членов группы. Остальные начинают по очереди задавать вопросы.

Рефлексия.

Упражнение №3

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

Инструкция психолога: «Теперь из всего того, о чем вы написали, выберите четыре самые важные на этот год цели. Выберите то, что в случае реализации, достижения цели доставит вам самое большое удовольствие, то, что вас больше всего волнует. Выпишите эти четыре цели. А затем напишите, почему вы точно уверены, что это для вас так важно. Дело в том, что вы можете добиться всего, чего угодно, если у вас есть для этого серьезные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определенной цели, результата. Эти основания отличают просто интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если вы точно знаете, почему нечто так важно для вас, то вы найдете, как к этому прийти. В этом смысле "почему" намного важнее, чем "как"».

Как только составлен список из четырех главных, ключевых целей, приступаем к следующему этапу упражнения.

Инструкция здесь звучит следующим образом: «Вам необходимо вновь просмотреть сформулированные цели через призму определенных выше правил, иными словами, уточнить следующее:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели вам лично и, наконец;
- насколько сформулированная цель удовлетворяет этическим критериям.

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

Рефлексия.

Упражнение № 4 Разминка «Скульптура»

Цель: Снятие психического напряжения; повышение позитивного эмоционального тонуса.

Группа делится на две команды. Первая команда загадывает героя известного всем мультфильма. Вызывается любой представитель второй команды (кого пригласить выбирает капитан первой команды). Ему на ухо говорят, какого героя он должен изобразить. Он мимикой и пантомимой, но молча, демонстрирует этого героя. Команда должна угадать, кто был загадан. После чего команды меняются местами.

Рефлексия.

Упражнение № 5 «Дерево жизни»

Цель: Проектирование программы личностного роста.

Закройте глаза и представьте дерево, которое вам нравится или дерево, в образе которого вы можете себя представить. Это дерево вашей жизни.

Представьте его корни - это ваш базис, ваша основа. Поразмышляйте о том, что составляет вашу основу, что вас «питает», что удерживает вас (это может быть ваша семья, традиции, а может - это ваши какие-то качества, знания, а может статус или что-то другое)? Представьте ствол – это ваш стержень в жизни. Может это ваши принципы, может опыт, может качества, черты характера и др. Поразмышляйте об этом. Представьте ваши основные ветви кроны – это направления вашего личностного роста, цели,

ориентиры. Подумайте, насколько они выросли и должны вырасти еще. Что надо сделать для этого?

Нарисуйте это дерево. Подпишите, что составляют ваши корни, ствол, ветви. Нарисуйте на больших ветках маленькие. Их должно быть столько, сколько составляющих, необходимых для роста в каждом направлении. Подпишите их. Это инструментарий, это ваши планы, это содержание вашей работы над собой.

Закройте глаза, представьте листья - это ваши эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Какими они должны быть для личностного роста. Надо ли вам поработать со своими эмоциями и чувствами. А теперь представьте плоды. Какие плоды мечтаете вырастить вы?

Обсуждение, рефлексия.

Примечание: при заполнении дневника необходимо уточнить свои цели и задачи, написать новые, если они возникли. Анализируя сегодняшнее занятие и имеющийся опыт необходимо сформулировать главные цели для поддержания здоровья, психологического комфорта и эмоциональной насыщенности, а также отметить, какие шаги были сделаны для достижения поставленных ранее целей.

ЗАНЯТИЕ № 7

Приветствие.

Задачи занятия: формирование культурных ценностей личности, стимулирование самодиагностики и самораскрытия участников.

Упражнение №1 «Святая ложь»

Цель: Развитие толерантности и способностей к анализу.

Обсуждение: Что такое ложь? Почему она возникает? Можно ли говорить неправду, во имя чего? Что такое «святая ложь» и нужна ли она?

Участники письменно составляют перечень ситуаций, которые позволяют говорить неправду. Для этого заполняют аналитическую таблицу.

СОДЕРЖАНИЕ СИТУАЦИИ		
КОМУ?	КОГДА?	ВО ИМЯ ЧЕГО?

Далее идет обсуждение записей участников тренинга. Во время обсуждения обязательны примеры и серьезная аргументация.

Подведение итогов.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Мой идеал»

Цель: Актуализация ценностей личности.

Психолог: «У каждого из вас есть один или несколько любимых литературных героев или киноактеров, образы которых помогают вам принимать важные решения или справляться с трудной ситуацией. Может вы, просто хотите на кого-нибудь из них быть похожим? Что вас объединяет с этим героем? Почему хочется быть похожим именно на него? Какие качества привлекают? Есть ли у героя качества, которые вам не нравятся? Подумайте над этим. Есть ли такие характеристики, по которым Вы превосходите своего кумира?»

Подумайте 3 минуты и поделитесь своими размышлениями с группой».

Обсуждение результатов. Рефлексия.

Упражнение №3

Цель: составить список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми уже обладает каждый участник группы.

Инструкция психолога: «Опишите, что у вас уже есть, — это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддержат и вам помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете, и т. п. Ведь перед каждой конструктивной работой — собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени, надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Точно так же для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполнило бы вас силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что вы имеете».

«Когда вы это сделали, попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно? Это необязательно должно быть какое-то очень важное событие. Это может быть все, что угодно: от удачного ответа на уроке до вечера, проведенного с друзьями. Припомните 3-5 таких случаев. Запишите это, зафиксируйте на бумаге, что вы делали тогда, когда добились успеха, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще это была за ситуация, в которой вы чувствовали себя успешным?»

А теперь опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей. Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку, стать высокого о себе мнения. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу»

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Постоянство»

Цель: Формирование навыков к самоанализу; выявление причин снижения личностной динамики и внутренних конфликтов.

Вспомните, сколько увлечений вы поменяли за последний год или два. Чем вы с увлечением занимались на протяжении всей своей жизни? А на что у вас постоянно не хватает времени? Что вы можете назвать своим постоянным увлечением? А теперь расскажите очень конкретно, с фактами, иллюстрирующими ваши достижения в этой области. Голословные утверждения не принимаются.

Результаты обсуждаются совместно после серии вопросов друг к другу.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 8

Приветствие.

Задачи занятия: раскрытие творческой активности личности как условие становления и проявления индивидуальности, поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры, формирование умения идентифицировать социальные роли, как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Упражнение №1 Методика «Мой запас прочности»

Цель: в жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт, что-то самостоятельно купить для себя, заработать хотя бы немного денег, помочь, если заболел кто-то из близких, - самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких, как предприниматель, менеджер, брокер и многие другие, требуют умения быстро принимать решение. Можно вспомнить одно из основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

Инструкция. Сейчас с помощью теста «Мой запас прочности» каждый из вас сможет проверить, насколько реально высока его готовность к внезапным изменениям в жизни, способность понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами двадцать пять предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его крестиком, если нет – ноликом.

Тест

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
2. Я с огромным трудом сосредотачиваюсь на чем-нибудь одном.
3. Я имею склонность беспокоиться по всякому поводу.
4. Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
5. Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
6. Вообще я часто волнуюсь.
7. Мне частенько снятся кошмары.
8. Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
9. Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю семечки, леденцы, ириски.
10. Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
11. Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
12. Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
13. Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
14. В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
15. Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
16. По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
17. Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
18. Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя, просто на месте усидеть не могу.
19. Я терпеть не могу преодолевать трудности.
20. Временами я чувствую полную свою беспомощность и ненужность никому вообще.
21. Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
22. Мне все дается с трудом.
23. Большую часть времени я нахожусь в напряжении.
24. Временами у меня бывает состояние полной разбитости и апатии.
25. Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их. Это мое глубокое убеждение.

Комментарий. Далее ведущий просит подсчитать количество «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

Информация для участников тренинга:

Первая группа: 0-5 крестиков. Если в итоге тобой набрано не больше пяти крестиков, значит, твоя готовность к внезапным неприятностям и резким изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты недооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

Вторая группа: 6-10 крестиков. Если крестиков набралось от шести до десяти, твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

Третья группа: 11 - 20 крестиков. Если получилось от одиннадцати до двадцати, готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низковатые.

Четвертая группа: 21 - 25 крестиков. Если крестиков больше двадцати, ты имеешь склонность слишком уж сильно переживать, чрезмерно беспокоиться не только из-за чего-то серьезного, но и по пустякам. Давайте вместе подумаем, какая неожиданная ситуация или проблема (типичная или не очень) может возникнуть перед каждым из вас в жизни. Давайте пофантазируем, предлагайте свои примеры.

Участники или ведущий предлагают какой-либо конкретный пример.

Давайте вместе разберемся, как с помощью заранее составленного плана действий можно разрешить эту ситуацию. Студенты обсуждают, составляют план. Далее ведущий аргументированно объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения.

План нужен всем: и тем, кто попал по нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей.

Для попавших в первую группу – для того чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.

Тем, кто попал во вторую группу, нужно помнить, что продуманные действия приводят к лучшему результату.

Для попавших в третью или четвертую группу план действий нужен для того, чтобы справиться со своим волнением и тревожностью, чтобы не испугаться сложившейся ситуации и не отказаться вообще от каких-либо действий. Вы увидите, что все дело, казалось бы, такое большое и сложное, разбивается на небольшие конкретные дела, выполнить которые вам вполне по силам. Постепенно вы набираетесь опыта - одно дело получилось, другое выполнено удачно - и приходит уверенность в себе, возникает меньше волнений при столкновении с трудностями.

Упражнение № 3 Методика «Всеобщее внимание»

Цель: Развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция. Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновременно её выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

Упражнение №4 Методика «Миг благодарения»

Цель: Осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

Инструкция: Составьте список благодарностей (Богу, людям и т.д.) «Благодарю за то, что сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год... Благодарю людей, которые...»

Комментарий: По желанию участники тренинга могут зачитать свои списки перед всей группой.

Притча «Человек» (И. В. Стишенок).

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал

жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.

Обсуждение.

Упражнение №5 Методика «Социальные роли»

Цель: Формирование умения идентифицировать свои социальные роли. Самосознание.

Инструкция: Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости. Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их. Ответьте на вопросы: «Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей? Что мешает их реализовывать? Есть ли роли, противоречащие друг другу?».

Комментарий: Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (тусовщик, рокер, влюбленный, романтик). Участники группы молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, тоже относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в четыре группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: тусовщики и рокеры в одну группу, влюбленные и романтики в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше». Если кто-то почувствует себя убежденным, он может пересесть на другую сторону. В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

Рефлексия, обсуждение полученного на занятии опыта.

ЗАНЯТИЕ №9

Приветствие.

Задачи занятия: активизация внутренних ресурсов участников группы для личностного роста.

Упражнение №1 «Положи под микроскоп»

Цель: Самоанализ; формирование эмпатии и рефлексии.

Первый этап.

Участники индивидуально составляют перечень «неприятных мелочей» своего характера. Время – до трех минут. Все говорят о своих недостатках по очереди. Члены группы задают вопросы каждому коммуникатору и осуществляют его поддержку.

Второй этап.

На втором этапе упражнения проводится групповое обсуждение «мелочей». Каждый продумывает пути и средства коррекции своего характера, намечает план действий и сроки.

Это упражнение может быть заменено на другое «Мои недостатки и достоинства». Во второй версии участники записывают на бумаге в двух колонках свои слабые и сильные стороны, анализируют их.

Вопросы друг к другу. Обсуждение. Рефлексия.

Упражнение №2

Цель: составить список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми уже обладает каждый участник группы.

Инструкция психолога: «Сформулируйте в нескольких тезисах, что препятствует иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь, прямо сейчас. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время. Или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно, а может быть, напротив, чрезмерно сосредоточены на чем-то одном и упускаете остальное? Может быть, вы просто боитесь, что у вас ничего не получится? Вспомните, бывало ли так раньше в вашей жизни, что вы изначально представляли себе самый плохой исход какого-то дела и именно поэтому за него вообще не брались. Наверное, у каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои личные, излюбленные стратегии, ведущие к поражению, но если мы это осознаем, то можем избавиться от этих ограничений».

Далее участникам группы необходимо для каждой из четырех выбранных целей составить черновик пошагового плана для ее достижения.

Инструкция психолога: «Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете сделать по этому плану прямо сегодня. В конце концов, как говорит Д. Карпегги, все, что в принципе ты можешь сделать в жизни, ты можешь сделать только сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое я должен сделать, чтобы ее достичь? В любом варианте вы должны составить пошаговый план достижения этой цели, который бы включал и сегодняшней день».

Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь, что же тогда мешает сегодня иметь все то, к чему вы стремитесь (см. предыдущее упражнение). Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы это изменить. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей главной цели.

Итак, первый, очень важный шаг сделан. С помощью приведенных выше заданий каждый смог определить, чего же он хочет. Каждый описал как конечный результат, так и первые шаги к достижению желаемой цели; были определены, какие стороны личности того или иного конкретного человека помогают, а какие мешают ему достичь заветной цели.

Задача следующего шага — разработка собственно стратегии достижения успеха. На этом этапе можно воспользоваться некоторыми идеями нейролингвистического программирования Дж. Гриндера и Р. Бандлера, а именно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг желаемой цели».

Рефлексия.

Упражнение № 3 Психоаналитическая игра «Волшебный магазин»

Цель: Актуализация личностных ценностей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Психолог говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните членам группы, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее группа осуществляет анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности.

Заключительный вывод делает психолог.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ №10

Приветствие.

Задачи занятия: осознание ценности «семьи», формирование ценности «другой-ценность», осознание нравственных основ общения с другими людьми.

Упражнение №1 Методика «Хочу» и «Надо»

Цель: субъективная позиция ребенка развивается и формируется тогда, когда он отдает себе отчет в собственной жизни. При этом его «хочу» из эмоционально окрашенного желания иметь что-либо трансформируется в «хочу» как стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Групповая игра «Хочу» и «Надо» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом», «Я хочу иметь роскошный автомобиль», «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной», «Я хочу быть закаленным и физически крепким», «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей».

Ведущему необходимо следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго свободного тура команды можно полностью поменять. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, так как участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реальна эта мечта.

Рефлексия.

Упражнение №2 Методика «Три имени»

Цель. Способствовать развитию саморефлексии; формирование установки на самопознание.

Инструкция. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

Упражнение №3 Методика «Связующая нить»

Цель: Формирование ценности «Другой – ценность». Развитие эмпатии.

Инструкция: Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т.п.

Комментарий: Когда шпулька вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

Упражнение №4 Методика «Моя семья»

Цель: Способствовать осознанию ценностей «Любовь» и «Семья».

Инструкция: Нарисуйте рисунок на тему: «Моя семья». Сядьте в круг и выложите на пол рисунки – сверху вниз.

Комментарий: Ведущий выбирает сначала рисунки с символическим изображением, рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает свое мнение в двух аспектах:

- рациональный – что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;

- эмоциональный – какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается безоценочно в этих двух аспектах. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет, что он хотел показать, рассказать этим рисунком. Сказать, с каким из услышанных мнений он согласен. После того, как все выскажут мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

Упражнение №5 Методика «Что человеку дано?»

Цель. Содействовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция. Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним». Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы на сегодняшний день этими качествами или нет.

Комментарий. Данное упражнение может выполняться как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

Рефлексия, обсуждение полученного опыта на занятии.

ЗАНЯТИЕ №11

Приветствие.

Задачи занятия: активизация внутренних ресурсов членов группы для личностного роста.

Упражнение №1 Психоаналитическая игра «Дыра безвременья»

Цель: Актуализация значимых личностных ценностей.

Необходимо представить, что наша планета попала в черную космическую дыру. Это необходимо было для того, чтобы очистить ее от всего плохого. Поэтому с земли исчезло на 100 лет с все живое. Оно потом все вернется. Но мы должны сохранить свою душу, воплотив ее в любой воображаемый нами неодухотворенный предмет. Это может быть природный предмет или продукт творения человека. Его надо выбрать со вкусом, чтобы сохранить в нем все свои ценности, чаяния, надежды, все свои лучшие качества. Именно это позволит нам вернуться через столетие на очищенную от скверны землю.

Вообразите этот предмет, опишите его. На самостоятельную работу отводится 6-8 минут. Тексты авторами не подписываются.

Психолог собирает описания предметов и зачитывает тексты. Группа анализирует предметы, их назначение, своеобразие, строение и старается угадать, о ком идет речь.

Рефлексия.

Упражнение №2

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

Психолог предлагает каждому представить себе такого человека, который олицетворяет собой тот уровень достижений, ту область, в которой он хотел бы преуспеть. Моделями могут служить как хорошо знакомые люди, так и просто люди известные, добившиеся необыкновенных успехов.

Инструкция: Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху. После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих-пятерых собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут. Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, на что в первую очередь обратить внимание, а может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками. А теперь проделайте следующее полезное упражнение.

Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали какой-то абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинке, на те движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали. Создайте внутреннюю картину — что будет, если вы достигнете этого результата. Мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая, и сделайте ее того же размера, яркости, раскрашенности. Постарайтесь сделать это как можно лучше. Заметьте, как вы себя при этом чувствуете. Скорее всего вы уже сейчас ощутите себя по-другому, более уверенным в успехе, чем это было, когда вы впервые сформулировали вашу цель.

Это упражнение надо повторять как можно чаще, чтобы мозг мог создавать картину будущего успеха даже с большей легкостью, чем предыдущего. Ясная внутренняя картина и переживание "потребного будущего" чрезвычайно важны».

Рефлексия.

Упражнение №3

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

В ходе упражнения следует как можно более подробно и ярко мысленно представить себе свой идеальный день. Это полезно потому, что временная перспектива, состоящая просто из совокупности множества разных целей, намного менее действенна с точки зрения достижения этих целей, нежели такая временная перспектива, которая включает в себя некоторое целостное представление о том, что все эти цели вместе означают.

Для создания такой целостной картины участникам тренинга надо предложить нарисовать свой идеальный день. Каждый должен задуматься и отчетливо представить себе, кто в этот чудесный (желанный, идеальный) день находится рядом с ним, чем заняты участники этой картины. Необходимо вообразить себе этот день в мельчайших подробностях, начиная с момента пробуждения и заканчивая тем, что про-сходит, какие переживания имеют место вечером, перед самым сном.

Представляя себе все это, каждый должен, взяв карандаш и бумагу либо описать воображаемый идеальный день словами, либо просто нарисовать соответствующую картину или картины.

Рефлексия.

Обсуждение итогов занятия.

Примечание: психолог дает новое задание: студентам необходимо в дневнике записывать построчно таблицу из двух колонок, в которую ежедневно нужно будет вносить дело, которое удалось сделать и то, что не удалось выполнить. Данное упражнение позволит осознать важность выполненной деятельности, а также стремиться выполнить его в ближайшем будущем.

ЗАНЯТИЕ №12

Приветствие.

Задачи занятия: осознание ценности дружбы, принятие человека, осознание устойчивой личной привязанности между людьми, осознание нравственных основ общения, формирование ценности «любви» как одной из социальных потребностей личности и основы человеческого счастья.

Упражнение №1 Психодинамическая игра «Дыра безвременья»

Цель: стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, то есть прорвать круг и проникнуть в него

Комментарий. То же самое может проделать каждый участник.

Упражнение №2 Методика «Приятно ли со мной общаться»

Цель. Самопознание; осознание своих потенциалов в области общения.

Инструкция. Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с Вами общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если Вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет – то «—». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются. Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое - это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.

5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, не то окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь сходить в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение. Ключ

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
Балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Комментарий. Для того, чтобы подсчитать количество баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «-», то получаете за него 5 баллов, если «+» – 0 баллов и т.д.

85 – 100 баллов. Это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75 – 80 баллов. Хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60 – 70 баллов. Результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, - здесь твои успехи значительно скромнее.

0 – 55 баллов. Откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя все впереди. Будь внимательнее к людям.

Упражнение №2 Методика «Портрет твоего идеала настоящего мужчины» (для юноши).

Задание: Попробовать мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящего мужчины. Составить для себя своеобразный «кодекс мужской чести».

Методика «Портрет твоего идеала настоящей женщины»

Задание: Попробовать мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей женщины. Составить для себя перечень черт, составляющих женское достоинство.

Упражнение №2 Игра «Да - нет - может быть»

Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то

направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, этот кто-то идет в сторону слова «Нет»; а те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того, как играющие произвели выбор позиции, можно выслушать мнения избравших позицию, аргументы в пользу суждения или контраргументы против суждения. А затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое решение.

Веер суждений самый разнообразный и составляется педагогом в соответствии его педагогическому замыслу.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

Нет прекраснее на земле существа, чем человек.

Самое страшное существо на земле — человек.

Главное в этой жизни — иметь деньги.

Главное в этой жизни — быть верным себе.

Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать.

Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.

Счастливым глух к несчастьям другого.

Счастливые — самые добрые к окружающим.

Здесь предложен вариант альтернативных суждений. Но набор суждений может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение в адрес случившегося.

Приведем конкретный пример из школьной жизни. Педагог предлагает ученикам откликнуться на такое суждение: «Если тебе кажется, что человек глупый, надо прямо ему сказать об этом». В ходе проводимой методики выясняется, что автор аналогичного поступка уже не считает себя правым в ситуации, где он назвал товарища глупым.

Педагогический смысл игры в том, чтобы вызвать активное осмысление вопросов жизни, но ни в коем случае не выявление так называемого «правильного» суждения. Игра много содействует развитию способности быть субъектом, осознавать свои собственные мнения и отдавать отчет в своих поступках. Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ №13

Приветствие.

Задачи занятия: осознание ценности «культуры», как определенного уровня развития общества и человечества, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях, развитие чувства ответственности за свои поступки, выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других.

Упражнение №1 Методика «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Инструкция. Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.

- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Педагог говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Комментарий. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Упражнение №2 Методика «Хорошо-плохо»

Цель. Способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других людей.

Инструкция. Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понес серьезное наказание. Листочек складывается самолетиком, и по команде ведущего все запускают свои самолетики. Поймав самолетик, каждый участник дает свою оценку описанному в полученном листочке поступку.

Комментарий. За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: как бы ты поступил в этой ситуации? Следует обсуждение. Каждый участник, которому ведущий бросит мячик, говорит о том, о чем он думал в течение занятия.

Упражнение №3 Методика «Послание потомкам»

Цель: осознание ценности жизни; сплочение группы.

Инструкция: На большом листе бумаги в символическом виде передайте пожелания будущим поколениям людей.

Комментарий: Каждый может подходить к листу или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего можно осуществить ритуал отправки почты...

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ №14

Приветствие.

Задачи занятия: осмысление своего места в мире, осознание себя как неразрывной части всей природы, цели развития цивилизации, направления усилий человека.

Упражнение №1 Методика «Кто я?»

Цель: способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества.

Инструкция. Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей-полосок. Ведущий просит студентам за 30-40 сек. написать на первой полоске десять своих основных качеств. Затем ведущий просит каждого участника закрыть первую полоску и написать за 30-40 сек. на второй полоске десять качеств, которые видят в нем друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видят их недоброжелатели. Время выполнения каждого задания неизменно. Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа. Пятую полосочку участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чье мнение будет ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности.

Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над ее содержимым можно только после заполнения всех пяти ее полосочек.

Упражнение №2 Методика «Веер»

Цель: Помочь участникам тренинга найти возможные способы благотворных контактов с другими людьми.

Инструкция. Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная в повседневной жизни студентов. Ведущий помогает студентам выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи психолог приводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трем существенным аспектам:

- желание вызвать чей-то интерес к себе;
- стремление изменить чье-то отношение к себе;
- попытка включиться в среду общения интересующих данное конкретное лицо людей.

Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по избранному аспекту.

Комментарий. Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные студентами, закладываются в «веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нем способ поведения с «соседом по кругу».

Упражнение №3 Методика «Принятие решения»

Цель: развитие умения планировать позитивный образ своего будущего; формирование навыка принятия решений.

Инструкция. Сформулируйте проблему, которая Вас волнует. На первом шаге – «Постановка цели» – необходимо переформулировать проблему в цель. Например, «я раздражителен» – проблема; «хочу быть спокойным, контролировать себя» — цель; «я очень внушаемый» – проблема; «хочу быть критичным, иметь свою точку зрения» – цель. На втором шаге – «Баланс решения» – необходимо обдумать ту часть поведения, которую Вы собираетесь изменить (проблемное поведение), помня о том, что каждый человек свободен в своем выборе и несет ответственность за свои принятые решения. Для этого заполните баланс решения, выделив все «за» и «против» вашего нынешнего поведения для вас.

ЗА	ПРОТИВ
(причины для продолжения нынешнего образа жизни)	(причины для изменения нынешнего образа жизни)

Комментарий. Это упражнение дает возможность выработать навык в работе по достижению личных или групповых целей, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.

Упражнение №4 Методика «Надежды на мир»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей, формирование общечеловеческих ценностей.

Инструкция: Разбейтесь на группы по 4 человека. Обсудите в малых группах вопрос: «Каким вы хотели бы видеть мир?». Каждый человек делится в группе своими представлениями о желаемых отношениях между людьми, странами, народами.

Комментарий: В конце упражнения от каждой группы выступает перед всеми спикер.

Рефлексия. Подведение итогов всего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 15

Приветствие.

Цель занятия – определение результативности групповых занятий. Подведение итогов цикла упражнений.

Упражнение №1

Цель: научить участников группы осознавать свои цели, желания, планировать и видеть будущую перспективу.

В этом упражнении участникам группы необходимо описать свое идеальное окружение.

Инструкция здесь звучит следующим образом: «Акцентируйте значение места, не ставя себе при этом никаких ограничений: вы — в лесу, на берегу озера, в шикарном офисе или в своей квартире? Что под рукой — компьютер, рояль, чашка кофе? Какие люди вас окружают?»

Рефлексия.

Упражнение №2 Разминка «Пожелание»

Цель: Формирование позитивного эмоционального фона.

Все встают, подходят друг к другу, обнимают или просто прикасаются к плечу или к рукам и говорят пожелания.

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Я глазами группы»

Цель: Получение обратной связи; развитие социальной перцепции.

Каждый высказывает свое мнение о том, каким видит его в целом вся группа и отдельные участники. Члены группы говорят, в чем он прав, а в чем нет. После этого высказывается следующий участник и так далее.

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Заповеди»

Цель: Актуализация ценностей.

Психолог дает задание группе: «Определите 10 заповедей, суммирующих правила, идеалы, ценности, на которые вы будете ориентироваться в дальнейшем, чтобы обеспечить свое личностное развитие».

На самостоятельную работу отводится до 5 минут времени.

Обсуждение, рефлексия.

Упражнение № 5 «Соберем в дорогу чемоданчик»

Цель: Закрепление позитивного эмоционального образа проведенных занятий; развитие эмпатии; подведение итогов занятия.

Члены группы изготавливают бумажные чемоданчики друг для друга, украшая их рисунками. Потом каждый для каждого пишет пожелания или стихи, которые были подготовлены во время выполнения домашнего задания, или которые родились непосредственно на занятии. Все это складывается в бумажные чемоданчики. Они подписываются.

Далее, ведущий зачитывает содержание чемоданчиков. Группа обеспечивает эмоциональную поддержку каждому. Высказываются пожелания друг другу.

Рефлексия всего цикла занятий. Обмен впечатлениями.

Примечание: психолог дает задание – продолжать вести дневник, а также проанализировать личную, внутреннюю работу, отметить результаты, которых добились и наметить ближайшие планы и цели по саморазвитию и личностному росту.