

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ШОРОХОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Социальный менеджмент и проектирование»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой, руководитель
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель
Хацкевич Т. А.

Дата защиты

13.06.2025

Обучающийся
Шорохова Т. В.

Оценка

отлично

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса	6
1.1 Содержание понятия «смысловые ориентации» в научной литературе	6
1.2 Особенности развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса	11
1.3 Условия развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса .	16
Выводы по главе 1	21
Глава 2. Экспериментальная работа по развитию смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса	23
2.1 Диагностика смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса.....	23
2.2 Программа развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса	30
2.3 Оценка результатов экспериментальной работы.....	36
Выводы по главе 2.....	42
Заключение	45
Список использованных источников	47
Приложение А	51
Приложение Б.....	53
Приложение В.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса обусловлена тем, что подростковый возраст, особенно его завершающий этап, характеризуется активным личностным становлением и формированием идентичности. В этот период происходит качественная трансформация ценностно-смысловой сферы личности, что, согласно концепции Э. Эриксона [34], является фундаментальным условием успешного развития индивида. Особую значимость приобретает процесс осознания смысла жизни как базового фактора, определяющего жизненные приоритеты и направляющего вектор личностного роста.

Переходный характер образовательного этапа, на котором находятся девятиклассники, требует от них принятия ответственных решений относительно дальнейшего образовательного маршрута. По мнению Е.П. Ильина [9], качественное планирование жизненного пути возможно лишь при наличии четко сформулированных целей и понимания собственных интересов и способностей. В этой связи развитие смысложизненных ориентаций становится не просто важным, но необходимым условием для успешной адаптации к предстоящим изменениям.

Теоретическое обоснование проблемы развития смысложизненных ориентаций получило значительное развитие в работах отечественных и зарубежных исследователей. Фундаментальный вклад внес Виктор Франкл [35], который рассматривал стремление к поиску смысла как основополагающую мотивационную силу человеческой личности. Его концепция подчеркивает, что даже в сложных жизненных ситуациях человек способен обнаружить смысл своего существования, а отсутствие такового может привести к серьезным психологическим проблемам, включая апатию, депрессию и социальную дезадаптацию.

В отечественной психологии значительный вклад в изучение смысложизненных ориентаций внес Д.А. Леонтьев [15], разработавший методику их диагностики и представивший комплексное понимание этого феномена.

Согласно его концепции, смысложизненные ориентации представляют собой систему убеждений, определяющих общую направленность жизнедеятельности человека. Исследования демонстрируют тесную взаимосвязь между наличием четких жизненных целей и показателями психологического благополучия: уровень самооценки, стрессоустойчивость и успешность социальной адаптации напрямую зависят от степени сформированности смысложизненных ориентаций.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью исследования смысложизненных ориентаций, что позволяет эффективно формировать и развивать жизненные цели обучающихся, совершенствовать профориентационную работу, а также улучшать образовательный процесс и психологическую поддержку в период адаптации к старшей школе.

Объект исследования: процесс развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать психолого-педагогические условия развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание понятия «смысложизненные ориентации» в научной литературе.
2. Охарактеризовать психологические особенности обучающихся 9 класса.
3. Эмпирически выявить особенности смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса.
4. Разработать и апробировать психолого-педагогические условия развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса.
5. Проанализировать результаты опытно-практической работы.

Гипотеза исследования: развитию смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса будут способствовать следующие психолого-педагогические условия:

- выявлен уровень сформированности смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса;
- разработана и реализована развивающая программа, основанная на применении элементов арт-терапии (коллажировании, кинотерапии), дискуссии, ведения дневника самоанализа.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы и научных исследований по изучаемой проблеме;
- эмпирические: методика «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева, беседа.

Практическая значимость исследования. Разработана и реализована программа, направленная на развитие смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса, которая может быть использована в образовательных учреждениях. Будут разработаны и апробированы психолого-педагогические условия смысловых ориентаций.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа представлена введением, двумя главами, заключением, списком литературы и приложением.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА

1.1 Содержание понятия «смысложизненные ориентации» в научной литературе

Согласно традиционной точке зрения, смысл жизни – это максимально важная для индивида цель, самая главная идея, которая значительно обуславливает его поведение и жизнедеятельность, особенно в сложных ситуациях, на переломных моментах жизненного пути. Ею отмечается, что ведущая цель современного человека, несмотря на всю значимость ее содержания, заиклилась в самой себе и прошла через изоляцию от ценных для общества устремлений и взаимосвязана с материальным обеспечением, приобретением денег, покупкой жилья и пр. По нашему мнению, подобный смысл жизни не способен выступать положительным фактором в формировании личности. Как демонстрирует практика, максимальным значением для самоосуществления, получения удовлетворения от жизни играют ценности наивысшего порядка, которые связаны со всем миром, обществом, человечеством, а также благополучием окружающих.

Смысл жизни как психологический феномен включает в себя определенную иерархию «больших» и «малых» смыслов. Здесь все зависит не только от содержания главного смысла, но и от характера его соотношения с другими «малыми» жизненными смыслами. Если меняется структурная иерархия, изменяется и содержательная сторона смысла жизни. Таким образом, структура смысла жизни есть динамическая иерархия, в которой время от времени происходят подвижки. В ретроспективе можно заметить развитие, изменение смысла жизни и его структуры [11].

По мнению польского психолога К. Обуховского [19], понимание смысла жизни – это обязательное условие для нормального функционирования. Поэтому каждому человеку важно найти свой смысл жизни. В высшей мере важно

проанализировать данный вопрос с точки зрения психологической науки, изучить значимость смысложизненных ориентаций в человеческой жизни [19].

А.А. Бодалев [24] отмечает, что смысл жизни – это психологическая реальность, а ориентация на осмысление своей жизни человеком – это обязательный атрибут «человека разумного». Поэтому под смыслом жизни понимается определенная идея, которая имеет максимальное значение в жизни индивида. Тем не менее, на современном этапе аккумулировано достаточно научных фактов, которые позволяют говорить о том, что смысл жизни – это не только обособленная идея, но и психологическое образование, которое имеет присущие только ей особенности формирования, свои этапы развития, и что, после достижения определенного уровня развития, оно оказывает значительно влияние на человеческую жизнь.

В литературе по проблеме смысла жизни (К. Обуховский, М. Тареев, Е. Трубецкой, С. Франк, В. Франкл и др.) подчеркивается значение поиска и обретения смысла жизни, но гораздо меньше внимания уделяется тому факту, что смысл жизни – «обоюдоострое оружие»: он может быть механизмом становления личности или ее разрушения, указывать на жизненное предназначение или быть средством «прививки» человеку любых, в том числе чужденоненавистнических идей. Очень важно изучить психологические условия и закономерности становления смысла жизни как феномена «конструктивной» отдаленной ориентации [20].

По мнению Д.А. Леонтьева [15], исследующего психологию смысла, существует две, максимально всеобщие характеристики этого феномена:

- «интенциональность», т.е. смысл чего-либо указывает ориентацию движения;
- контекстуальность, т.е. смысл чего-либо неизменно определяется посредством отношения к более широкому контексту [15].

В этой связи, вслед за Т.Н. Балиной [4], можно выделить понятие «оптимальный смысл жизни» – такой уровень сформированности смысложизненных ориентаций, при котором человек приобретает способность в

ходе реализации своей «главной линии жизни» учитывать реалии сегодняшнего дня и одновременно становиться над ситуацией, преобразовывать обстоятельства и собственное поведение. Анализу подвергся «ситуационный» аспект оптимального смысла жизни, специфика его проявления в разнообразных условиях, соотношение между профессиональной деятельностью и оптимальным смыслом жизни.

Организованное Т.В. Максимовой [16] экспериментальное исследование продемонстрировало, что, профессиональной деятельности отводится разнообразные места в системе смысложизненных ориентаций: в ряде случаев она может являться главным смыслом существования, в иных – быть «значимым», однако не самым ведущим элементом этой структуры и, в конце концов, может располагаться «на ее периферии». Как было установлено, между указываемой выше градацией и спецификой проявления индивидуальных черт личности существует связь. Монографическое исследование отдельных испытуемых продемонстрировало, что в тех случаях, когда профессиональная деятельность играет важную роль в структуре иерархии смысла жизни, требования профессии и проявления индивидуальности как бы сближаются. Происходит «раскрытие» последнее по направлению к профессии и к ее требованиям. Однако, осуществляя профессиональную деятельность, вбирающую в себя неповторяющиеся черты человеческой индивидуальности, профессионал может достичь более высокой степени профессионального мастерства [16].

По нашему мнению, смысл жизни как психологический феномен представляет собой динамическую иерархию «больших» и «малых» смыслов, которая не только обуславливает поведение человека, но и трансформируется под влиянием жизненных обстоятельств, что подчеркивает его значимость в процессе личностного развития. На наш взгляд, наиболее четко изложенной является позиция Д.А. Леонтьева [15], согласно которой смысл характеризуется интенциональностью и контекстуальностью, поскольку именно эти свойства позволяют человеку находить ориентиры в сложных ситуациях и соотносить свои цели с более широкими системами ценностей, выходящими за рамки личных

интересов. В этой связи важно подчеркнуть, что оптимальный смысл жизни, по Т.Н. Балиной [4], предполагает не только следование «главной линии жизни», но и способность адаптироваться к реалиям современности, что особенно актуально в условиях профессиональной деятельности, где требования профессии могут гармонично сочетаться с проявлением индивидуальности. Таким образом, поиск смысла жизни следует рассматривать как конструктивный механизм становления личности, который, при правильной ориентации на ценности общества и человечества, способен стать основой для достижения внутренней гармонии и профессионального мастерства.

Следовательно, можно прийти к выводу, что под смыслом жизни следует понимать интегративный феномен, устанавливающий связь между объективными жизненными отношениями субъекта и предметным содержанием сознания, предметом, а также строением его деятельности. Раскрытие содержание смысловой сферы личности происходит через структуру, которая имеет уровневую организацию: от личностных установок и смыслов, обеспечивающих регуляцию деятельности, через развитие диспозиций, мотивов и смысловых конструктов, к формированию личностных ценностей. В связи с этим под смыслом жизни понимается основная мотивационная тенденция личности, направленная на понимание сущности собственного «Я», жизненного предназначения и места в жизни [29].

Смыслжизненные ориентации представляют собой сложное и многогранное понятие, активно исследуемое в современной психологической науке. В самом общем виде они рассматриваются как устойчивая система представлений человека о ценностях, целях и способах их достижения, которая определяет направленность его деятельности и мировоззрения. В научной литературе подчеркивается, что смыслжизненные ориентации формируются на основе индивидуального опыта личности, культурных норм и социальных условий, в которых она существует. Эти ориентации выступают важнейшим регулятором поведения, влияя на принятие решений, выбор жизненного пути и отношение к происходящим событиям.

В контексте гуманистической психологии смысл жизни трактуется как осознание человеком собственной значимости и уникальности, что позволяет ему преодолевать трудности и находить мотивацию для самореализации. Смыслоразностные ориентации при этом рассматриваются не только как внутренний ресурс личности, но и как механизм адаптации к изменяющимся условиям среды. Они помогают индивиду создавать целостную картину мира, гармонизировать свои потребности и стремления с реальными возможностями, а также сохранять психологическую устойчивость в ситуациях неопределенности или кризиса.

Психологические исследования раскрывают практическую значимость данного феномена, подчеркивая его связь с уровнем субъективного благополучия, мотивацией достижения целей и способностью противостоять стрессовым факторам. Особое внимание уделяется тому, как смыслоразностные ориентации влияют на профессиональное самоопределение, личностный рост и установление гармоничных отношений с окружающими. При этом важно отметить, что данные ориентации могут носить как конструктивный, так и деструктивный характер. Их позитивное содержание способствует развитию личности, тогда как негативные установки могут привести к апатии, утрате интереса к жизни или даже к экзистенциальным кризисам [29].

Таким образом, под понятием смыслоразностные ориентации вслед за Д.А. Леонтьевым мы понимаем систему осмысленных и избирательных связей, отражающую направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность. Ведущими компонентами, составляющими смыслоразностные ориентации, являются: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь и осмысленность жизни.

1.2 Особенности развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса

Развитие смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует пристального внимания со стороны педагогов и психологов образовательных учреждений. Подростковый возраст, в частности период обучения в 9 классе, характеризуется существенными изменениями в системе ценностей и жизненных приоритетов личности. По мнению И.М. Войтик [5], именно в этот период происходит активное формирование базовых установок, определяющих дальнейшую траекторию развития личности и ее социализацию. Данный этап развития является критическим, так как подростки сталкиваются с необходимостью принятия важных решений о своем будущем, что требует от них осмысления собственных целей, ценностей и жизненного пути.

Согласно исследованиям З.А. Арскиевой, З.З. Магомедовой и Б.А. Евмиевой [2], смысложизненные ориентации подростков представляют собой относительно устойчивую систему представлений о ценностях и целях жизни, которая оказывает существенное влияние на поведение и деятельность человека. Особое значение в этот период приобретает осмысление собственного места в мире, поиск ответов на вопросы о предназначении и смысле существования. Ю.А. Дорофеева [7] подчеркивает, что успешность этого процесса во многом определяет последующую жизнеспособность личности и ее способность к адаптации в социуме. Важно отметить, что смысложизненные ориентации не являются статичными, а развиваются и трансформируются под воздействием различных факторов, таких как семейное воспитание, образовательная среда, социальное окружение и личный опыт.

Е.С. Еголаева и К.А. Борисевич [8] отмечают, что развитие смысложизненных ориентаций у девятиклассников происходит на фоне ряда специфических особенностей данного возрастного периода. Во-первых, это связано с физиологическим созреванием организма, которое накладывает

отпечаток на эмоционально-психологическое состояние подростков. Во-вторых, значимым фактором является предстоящий выбор дальнейшего образовательного пути, что заставляет подростков задумываться о будущем профессиональном самоопределении. Н.С. Сорокин [25] подчеркивает, что в этот период особую роль играет социальное окружение, включая как реальное, так и цифровое пространство. Современные подростки активно взаимодействуют с информационными технологиями, что существенно влияет на формирование их мировоззренческих установок.

И.И. Манина [17] обращает внимание на то, что формирование смысложизненных ориентаций у подростков происходит под влиянием различных условий: семейного воспитания, образовательной среды, социальной ситуации развития. При этом особые условия (например, проживание в неполной семье или наличие трудных жизненных ситуаций) могут как способствовать более глубокому осмыслению жизненных ценностей, так и затруднять этот процесс. А.К. Роговой [22] в своих исследованиях выделяет основные компоненты структуры смысложизненных ориентаций современных подростков, среди которых можно отметить когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный аспекты. Каждый из этих компонентов играет свою роль в становлении личности и формировании ее мировоззрения.

Важным аспектом в развитии смысложизненных ориентаций у девятиклассников является их половая идентичность. Как отмечает Т.Е. Федосеева совместно с Е.Б. Мамоновой и В.В. Сульдиной [30], существуют определенные различия в способах и темпах формирования мировоззренческих установок у юношей и девушек. При этом Е.И. Трухина [28] подчеркивает, что данные различия не носят кардинального характера, однако требуют учета при организации психолого-педагогической работы с подростками. Например, девушки чаще проявляют интерес к вопросам межличностных отношений и социальной справедливости, тогда как юноши больше сосредоточены на профессиональных перспективах и достижениях.

А.И. Гаурилюс [6] рассматривает процесс формирования смысложизненных ориентаций как важнейший фактор становления самосознания личности. Это особенно актуально для подростков 9 класса, которые находятся на пороге взрослой жизни и должны определиться с дальнейшим жизненным путем. Е.И. Нерославская [18] акцентирует внимание на том, что успешное развитие смысложизненных ориентаций способствует формированию устойчивой самооценки и уверенности в своих силах, что крайне важно для преодоления кризисных явлений подросткового возраста. В этот период подростки часто испытывают внутренние противоречия, связанные с необходимостью балансировать между детским и взрослым состоянием.

В современных условиях особую значимость приобретают исследования, посвященные влиянию цифровой среды на формирование мировоззренческих установок подростков. В.В. Цветков и Е.Г. Молчанова [32] указывают на двойственную роль информационных технологий в этом процессе. С одной стороны, они предоставляют широкие возможности для получения информации и расширения кругозора, с другой – могут способствовать формированию поверхностных, недостаточно обоснованных взглядов на жизнь. Поэтому важно научить подростков критически оценивать информацию, поступающую из различных источников, и формировать у них навыки самостоятельного анализа.

Практическое значение в контексте развития смысложизненных ориентаций у девятиклассников имеет работа М.А. Шабалиной [33], которая предлагает конкретные методические подходы к исследованию и коррекции мировоззренческих установок подростков. Автор подчеркивает необходимость индивидуального подхода и учета личностных особенностей каждого обучающегося в процессе работы над формированием его жизненных приоритетов. Это особенно важно, так как каждый подросток имеет свой уникальный опыт, свои ценности и представления о жизни, которые необходимо учитывать при организации психолого-педагогической работы.

Т.А. Попова [21] рассматривает вопрос оптимального развития подростков через призму их смысложизненных ориентаций, отмечая, что успешность этого

процесса во многом зависит от уровня сформированности механизмов саморегуляции и самоорганизации. При этом Е.О. Каменная [10] подчеркивает значение образовательной среды как фактора, способствующего развитию конструктивных мировоззренческих установок у подрастающего поколения. Современная школа должна создавать условия для того, чтобы подростки могли не только получать знания, но и развивать свои личностные качества, формировать собственные цели и ценности.

Таким образом, формирование и развитие компонентов смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса характеризуется определенными особенностями, обусловленными спецификой подросткового возраста. В этот период происходит активное развитие когнитивного (осмысление жизненных целей), эмоционально-ценностного (формирование системы ценностей) и деятельностного (практическая реализация жизненных установок) компонентов.

Однако анализ современных исследований показывает, что процесс развития данных компонентов у девятиклассников часто отклоняется от возрастной нормы. Это проявляется в поверхностности сформированных ценностных ориентаций, несформированности долгосрочных жизненных целей и недостаточной мотивации к их достижению. При нормальном развитии к 15-16 годам у подростков уже должны формироваться относительно устойчивые представления о своем будущем и путях его достижения.

Такая дисгармония в развитии связана с несколькими факторами: физиологическим созреванием организма, предстоящим выбором образовательной траектории, активным влиянием цифровой среды. Подростки сталкиваются с необходимостью принятия ответственных решений о своем будущем на фоне еще несформировавшейся системы ценностей и жизненных приоритетов.

Для данного возраста характерна повышенная внушаемость и подверженность внешним влияниям, что в условиях информационного общества может приводить к формированию негативных или искаженных мировоззренческих установок. Особенно тревожным является тот факт, что

многие девятиклассники не готовы критически оценивать информацию, поступающую из цифровых источников, что затрудняет формирование осмысленных жизненных ориентиров.

Следует отметить, что наблюдаемые особенности нельзя считать вариантом нормы для данного возраста, так как они создают серьезные препятствия для успешной социализации и дальнейшего развития личности. Нормальным для 9 класса было бы наличие более четких представлений о жизненных целях, ценности образования и профессиональных перспективах, а также развитых механизмов саморегуляции и самоорганизации.

Учитывая выявленные особенности, можно заключить, что процесс формирования смысловых ориентаций у современных девятиклассников требует развития и специально организованного педагогического сопровождения. Отсутствие такой работы может привести к формированию неустойчивых, противоречивых жизненных установок, которые будут затруднять успешную адаптацию во взрослой жизни.

1.3 Условия развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса

Условия развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса представляют собой комплекс взаимосвязанных факторов, которые способствуют формированию у подростков осознания собственных ценностей, целей и смысла жизни. На этапе окончания основной школы учащиеся сталкиваются с необходимостью принятия важных решений о дальнейшем образовании и профессиональном самоопределении, что создает определенный уровень психологической напряженности. В этот период особую значимость приобретают условия, которые поддерживают эмоциональное благополучие, стимулируют саморефлексию и помогают в поиске личностного смысла.

Одним из ключевых условий является создание безопасной и поддерживающей среды, где подросток может свободно исследовать свои внутренние переживания, не опасаясь осуждения или критики. Такая среда способствует развитию доверия к себе и окружающим, что является важным этапом в формировании осмысленности жизни. Т.Н. Балина и А.Н. Пудов подчеркивают значимость образовательного пространства как фактора, влияющего на становление мировоззрения подростков [4]. Это предполагает организацию учебного процесса таким образом, чтобы он способствовал осмыслению учениками своих целей и ценностей.

Важным методом является организация проектной деятельности, которая позволяет подросткам реализовать свои способности и потенциал. В процессе работы над проектами формируются навыки целеполагания, планирования и рефлексии, что способствует развитию смысловых установок [22]. Проектная деятельность предоставляет возможность для практического осмысления жизненных ценностей через конкретные достижения.

Дискуссионные методы также играют существенную роль в развитии смысловых ориентаций. Организация дебатов, круглых столов и обсуждений социально значимых проблем помогает подросткам формировать

собственную позицию и критически оценивать различные точки зрения [16]. Такой подход способствует развитию навыков анализа и самоопределения.

Методы психологического консультирования и тренинговой работы позволяют эффективно работать с подростками на уровне личностного осознания. Е.И. Нерославская отмечает важность создания условий для развития самосознания как основы для формирования устойчивых смысложизненных ориентаций [18]. Тренинговые занятия помогают подросткам лучше понять себя, свои потребности и ценности.

Существенную роль играет организация социальной практики и добровольческой деятельности. Участие в социальных проектах и волонтерских программах способствует формированию ценностных ориентаций через реальное взаимодействие с обществом [25]. Такой опыт помогает подросткам осознать свою значимость и место в социуме.

Педагогическое консультирование и менторство также являются эффективными средствами развития смысложизненных ориентаций. Работа с наставником позволяет подростку получить поддержку в процессе самоопределения и профессионального самоопределения [30]. Личностный пример значимого взрослого может стать важным фактором влияния на формирование жизненных целей.

Необходимо отметить важность использования технологий рефлексивного обучения. Специально организованная рефлексивная деятельность помогает подросткам осознавать свои мотивы, цели и ценности [7]. Методы ведения дневников, написания эссе, проведения самооценки своей деятельности способствуют развитию способности к самоанализу.

Также важно использовать методы ценностно-смыслового проектирования, при которых подростки учатся формулировать свои жизненные цели и строить планы их достижения [24]. Этот подход помогает связать текущую деятельность с перспективными жизненными планами.

В контексте современного информационного общества особое значение приобретают методы работы с цифровым контентом и медиаобразовательные

технологии. Они позволяют формировать критическое отношение к информации и развивать навыки осознанного выбора жизненных ценностей [20].

Комплексное использование различных методов и средств, адаптированных к возрастным особенностям подростков, позволяет эффективно влиять на развитие их смысловых ориентаций. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося и создавать условия для их личностного роста и самореализации [17].

Арт-терапия, как метод работы с подростками, органично вписывается в процесс развития смысловых ориентаций, поскольку предоставляет уникальную возможность для непрямого выражения чувств и мыслей через различные виды художественной деятельности. Процесс создания арт-объектов позволяет учащимся выйти за рамки словесного мышления и обратиться к символическому языку искусства, который часто оказывается более доступным для передачи сложных эмоциональных состояний и жизненных смыслов. Это особенно важно для подростков, у которых вербализация внутреннего мира может быть затруднена из-за возрастных особенностей и страха быть непонятыми [1].

В процессе арт-терапевтической работы учащиеся получают возможность экспериментировать с различными формами самовыражения, что способствует расширению их представлений о собственных возможностях и ресурсах. Через творческое взаимодействие с материалами они могут лучше понять свои истинные желания, ценности и цели, что является основой для формирования осмысленного отношения к жизни. Арт-терапия также способствует снижению тревожности и повышению самооценки, что создает благоприятные условия для более глубокой рефлексии и осознания жизненных смыслов.

Под арт-терапией понимается прямое вовлечение индивида в процесс творчества, и обращение в практической деятельности к различным средствам изобразительной экспрессии, например, к изобразительной или музыкальной деятельности.

Основными функциями использования арт-терапии Л.Д. Лебедева [14] перечисляет следующие:

- катарсическая функция, которая состоит в очищении, освобождении от негативных состояний;
- регуляторная функция, которая сводится к устранению напряжения психики, нормализации процессов психосоматики и имитации позитивного состояния эмоциональной сферы психики;
- коммуникативно–рефлексивная функция, которая направлена на коррекцию отклонений в сфере коммуникации, а также на выработку адекватных стереотипов поведения и самооценки [14].

В свою очередь, арт-терапия трактуется как отрасль психокоррекционной и психотерапевтической деятельности, направленная на обращение к средствам искусства и иную творческую деятельность, с целью коррекции состояния эмоциональной сферы психики.

В ходе оказания психологической поддержки конкретному человеку с помощью арт-терапии специалист стремится реализовать цель симулирования всестороннего личностного развития, увеличения возможностей адаптации к социуму. Данная цель на практике реализуется посредством различных видов искусства. В ходе арт-терапии индивид так же может принимать участие в различных видах деятельности, как культурной, так и общественной, он приобщается к макро– и микросреде, что его окружает. В ходе реализации данной цели происходит реализация, как организационных, так и практических или теоретических задач, которые бывают как исключительно частными, так принадлежащими к сфере теоретического рассмотрения концепта «арт-терапия» [26].

Анализ различных подходов к развитию смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса показывает, что арт-терапия является наиболее эффективным и обоснованным методом работы в данном направлении по сравнению с традиционными педагогическими методами (например, лекциями или беседами). Это подтверждается исследованиями Л.Д. Лебедевой и

А.И. Копытина, которые выделяют уникальные психотерапевтические механизмы арт-терапии [14, 13].

Особая значимость арт-терапии для девятиклассников обусловлена несколькими факторами. Во-первых, данный метод позволяет преодолеть характерную для подросткового возраста затрудненность вербализации внутренних переживаний, предоставляя альтернативные способы самовыражения через символический язык искусства [1]. Во-вторых, арт-терапия способствует снижению тревожности и повышению самооценки, что особенно важно при подготовке к принятию ответственных решений о дальнейшем образовании и профессиональном самоопределении.

Согласно исследованиям М.В. Киселевой [12], арт-терапия оказывает комплексное влияние на формирование всех компонентов смысложизненных ориентаций: через катарсический механизм происходит очищение от негативных состояний, регуляторная функция помогает нормализовать психоэмоциональное состояние, а коммуникативно-рефлексивная функция способствует коррекции представлений о себе и окружающем мире.

Кроме того, различные направления арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия, библиотерапия и др.) позволяют работать с разными аспектами личностного развития девятиклассников. Например, музыкотерапия эффективна для снятия стресса и повышения резервных возможностей организма, а куклотерапия помогает в психокоррекции проявлений личности через игровые модели жизненных ситуаций [3].

Тем не менее, необходимо отметить, что арт-терапия не исключает, а дополняет другие методы работы со смысложизненными ориентациями. Проектная деятельность, дискуссионные методы и психологическое консультирование также остаются востребованными [4, 22, 16]. Однако именно арт-терапия создает наиболее благоприятные условия для глубокой рефлексии и осознания жизненных смыслов, так как позволяет подросткам выходить за рамки словесного мышления и исследовать свой внутренний мир через различные виды художественной деятельности.

Таким образом, выбор арт-терапии как ключевого метода работы со смысложизненными ориентациями у девятиклассников обоснован ее способностью эффективно влиять на формирование ценностных установок, развитие самосознания и повышение уровня осмысленности жизни. Этот метод особенно актуален для работы с подростками, у которых вербализация внутреннего мира может быть затруднена из-за возрастных особенностей и страха быть непонятыми [1]. В условиях информационного общества арт-терапия становится важным инструментом гармонизации личностного развития и формирования смысложизненных ориентаций.

Выводы по главе 1

Анализ научной литературы показывает, что понятие «смысложизненные ориентации» является многогранным и рассматривается в различных контекстах. В большинстве исследований под смысложизненными ориентациями понимается система ценностей, целей и убеждений, которые определяют направленность личности, ее отношение к миру и осознание собственного места в жизни. Смысложизненные ориентации выступают важным компонентом личностного развития, способствуя формированию внутренней гармонии, мотивации к деятельности и устойчивости перед трудностями. Для подросткового возраста характерна активная трансформация этих ориентаций, что обусловлено процессами самоопределения и поиска жизненного пути.

Особенности развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса обусловлены возрастными и социально-психологическими факторами. На данном этапе развития подростки сталкиваются с необходимостью принятия решений о будущем образовании и профессиональной деятельности, что усиливает потребность в осмыслении своих целей и ценностей. Одновременно с этим наблюдается повышенная чувствительность к оценкам окружающих, стремление к независимости и самовыражению. Эти особенности требуют создания условий, которые будут способствовать позитивному развитию

смыслоразнозначных ориентаций, помогая подросткам справляться с внутренними противоречиями и формировать устойчивую систему жизненных смыслов.

Условия развития смыслоразнозначных ориентаций у обучающихся 9 класса представляют собой комплекс факторов, направленных на создание благоприятной среды для личностного роста. К таким условиям относятся поддержка со стороны педагогов и родителей, предоставление возможностей для самореализации, развитие рефлексии и эмоциональной сферы. Особое значение имеет использование методов, которые учитывают возрастные особенности подростков и их потребность в творческом самовыражении. Арт-терапия, как одно из таких условий, позволяет подросткам исследовать свои внутренние переживания, снижать тревожность и находить новые способы взаимодействия с миром. Таким образом, арт-терапия органично вписывается в процесс развития смыслоразнозначных ориентаций, предоставляя безопасное пространство для творческого поиска и осмысления собственной жизни.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА

2.1 Диагностика смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса

Экспериментальная работа по развитию смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса была проведена, согласно методологии педагогического эксперимента, в три основных этапа. На первом (констатирующем) этапе была подобрана психодиагностическая методика для проведения исследования, составлена выборка исследуемых, выполнена первичная диагностика специфики смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса. На втором (формирующем) этапе исследования была составлена и апробирована при участии исследуемых подростков программа развития смысложизненных ориентаций. На третьем и заключительном (контрольном) этапе исследования была проведена повторная диагностика характера смысложизненных ориентаций у исследуемых подростков, сделаны выводы о результативности апробированной программы, сформулированы выводы и тематические рекомендации.

Экспериментальная работа была проведена при участии 20 обучающихся 9 класса общеобразовательной школы города Красноярск. В выборке было 11 девочек и 9 мальчиков, все развиты в соответствии с возрастными нормативами, воспитываются в социально благополучной среде. Родители учащихся дали свое согласие на участие подростков в диагностической и развивающей работе. Исследуемые подростки принимали участие в экспериментальной работе при строгом соблюдении принципов конфиденциальности и добровольности.

В основе диагностической части экспериментальной работы было использование методики смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева. Содержание методики отражено в Приложении Б.

Методика смысложизненных ориентаций, разработанная Д.А. Леонтьевым, представляет собой комплексный инструмент для изучения личностных характеристик, связанных с осмысленностью жизни и поиском ее целей. В рамках экспериментальной работы по развитию смысложизненных ориентаций у

обучающихся 9 класса данная методика выступает как ключевой диагностический и теоретический инструмент, позволяющий глубже понять психологические механизмы формирования личностного потенциала на этапе подросткового развития.

Первичные диагностические данные приведены в сводной таблице в Приложении А.

В диагностической части также применялся метод беседы с классным руководителем, в ходе которой было установлено, что обучающиеся сталкиваются с трудностями в выборе дальнейшего жизненного пути, проявляют нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь и формулировать долгосрочные цели.

Далее приведем результаты диагностики смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса на констатирующем этапе исследования (см. рис. 1-6).

Полученные данные отражают сложную картину внутреннего мира подростков, находящихся на этапе активного становления личности и самоопределения.



Рисунок 1 – Распределение уровней по параметру «цели в жизни» на констатирующем этапе исследования (в %)

Анализ параметра «цели в жизни» указывает на существенную неопределенность в отношении долгосрочных перспектив. Преобладание среднего уровня, составляющего 60%, свидетельствует о том, что большинство респондентов осознают необходимость наличия целей, однако четкое их формулирование вызывает затруднения. Низкий уровень, характерный для 40% участников, подчеркивает проблему недостаточной мотивации или зрелости в планировании будущего. Полное отсутствие высокого уровня (0%) может быть связано с возрастными особенностями, когда представления о будущем остаются размытыми и подверженными влиянию внешних факторов.

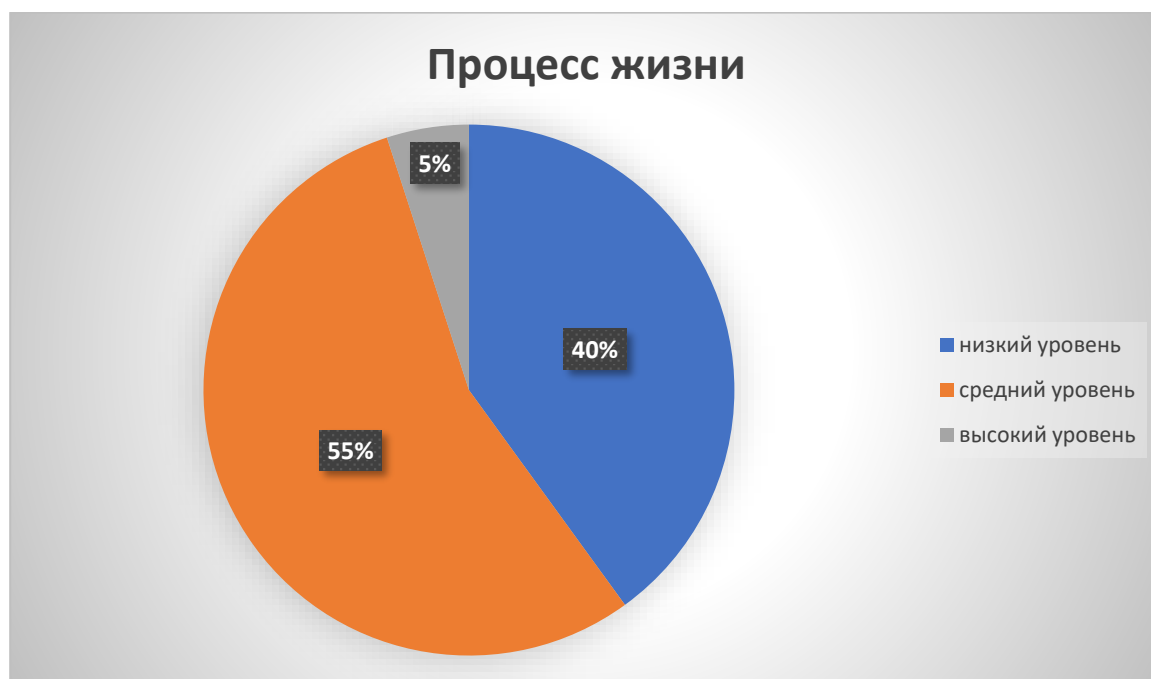


Рисунок 2 – Распределение уровней по параметру «процесс жизни» на констатирующем этапе исследования (в %)

Оценка восприятия «процесса жизни» демонстрирует аналогичные закономерности. Средний уровень, наблюдаемый у 55% школьников, говорит о способности видеть жизнь как динамическое явление, но при этом испытывать трудности в осмыслении текущих действий и их связи с будущими достижениями. Низкий уровень, представленный у 40% выборки, может

сигнализировать о снижении интереса к происходящему или отсутствии глубокой вовлеченности в собственные жизненные процессы. Высокий уровень, зафиксированный лишь у 5% участников, подчеркивает ограниченность числа подростков, способных к рефлексии и осознанному подходу к жизни.



Рисунок 3 – Распределение уровней по параметру «результативность жизни» на констатирующем этапе исследования (в %)

Результативность жизни, являясь важным компонентом самореализации, также показала неоднозначную картину. Умеренный уровень удовлетворенности достигнутыми результатами, характерный для 55% респондентов, сочетается с заметным процентом низких оценок (30%), что может быть связано с заниженной самооценкой или критическим отношением к своим успехам. Высокие значения, хотя и встречаются реже (15%), указывают на наличие группы подростков, чья уверенность в своих силах и позитивное восприятие прошлого опыта способствуют дальнейшему развитию.



Рисунок 4 – Распределение уровней по параметру «локус контроля-Я» на констатирующем этапе исследования (в %)

Исследование локуса контроля выявило противоречивую картину распределения ответственности за события жизни. Внутренний локус контроля, связанный с принятием ответственности за свои действия, представлен преимущественно на среднем уровне (65%), что говорит о частичной готовности подростков к самостоятельному управлению своей жизнью. Однако значительная доля низкого уровня (25%) указывает на склонность к поиску причин неудач во внешней среде, что может ограничивать развитие личностной автономии. Высокий уровень внутреннего локуса контроля, представленный у 10% участников, отражает наличие группы подростков с развитым саморегулятивным поведением. Что касается внешнего локуса контроля, то здесь преобладает средний уровень (70%), а низкий уровень составляет 30%. Отсутствие высокого уровня внешнего локуса контроля (0%) отражает стремление данной возрастной группы к самостоятельности и независимости.

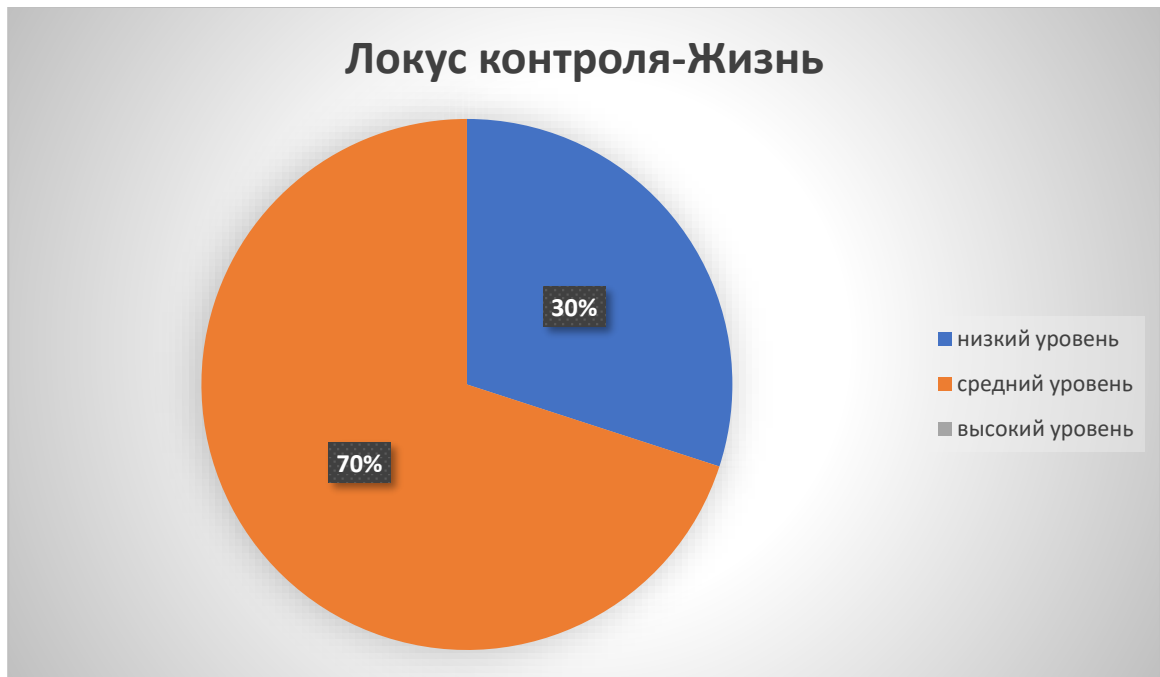


Рисунок 5 – Распределение уровней по параметру «локус контроля-Жизнь» на констатирующем этапе исследования (в %)

Осмысленность жизни, являющаяся интегративным показателем психологического благополучия, также продемонстрировала неустойчивые результаты. Средний уровень, характерный для 60% участников, указывает на базовое понимание своего места в мире, но при этом не исключает периодов внутренней нестабильности. Высокий уровень, встречающийся лишь у 5% выборки, подтверждает наличие подростков, достигших гармонии в восприятии жизни. Однако значительная доля низкого уровня (35%) требует особого внимания, так как может быть связана с повышенной тревожностью или экзистенциальным вакуумом.



Рисунок 6 – Распределение уровней по параметру «осмысленность жизни» на констатирующем этапе исследования (в %)

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет сделать вывод о необходимости дальнейшей работы над формированием смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса. Особое значение имеет развитие навыков целеполагания, повышение осмысленности жизни и формирование адаптивных стратегий поведения. Эти направления могут стать основой для успешной социальной адаптации и личностного роста подростков, способствуя их гармоничному развитию в условиях современного мира.

2.2 Программа развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса

Целью программы выступило формирование и развитие у обучающихся 9 класса смысловых ориентаций, способствующих их осознанному выбору жизненного пути. Особое внимание уделяется развитию навыков рефлексии, самопознания и поиска внутренних ценностей через творческие методы работы.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Задачи психолого-педагогической диагностики:
 - выявление уровня сформированности смысловых ориентаций у обучающихся;
 - определение индивидуальных особенностей, таких как доминирующие ценности, мотивационные установки и потенциальные барьеры для личностного развития.
2. Задачи развития самопознания и рефлексии:
 - формирование навыков анализа собственных эмоций, мыслей и действий;
 - содействие осмыслению значимых жизненных событий и их влияния на мировоззрение.
3. Задачи стимулирования творческого самовыражения:
 - использование арт-терапевтических техник (коллажи, кинотерапия) для расширения каналов самовыражения и поиска внутренних ресурсов.
4. Задачи формирования ценностных ориентаций:
 - помощь в выявлении и структурировании личных ценностей;
 - развитие способности к принятию осознанных решений на основе своих ценностей.
5. Задачи создания условий для группового взаимодействия:
 - организация дискуссий и совместных творческих заданий для развития коммуникативных навыков и чувства принадлежности к группе.
6. Задачи поддержки психологического благополучия:

- Укрепление уверенности в себе, снижение тревожности и профилактика эмоционального выгорания через применение методов арт-терапии.

Программа была реализована при соблюдении следующих принципов:

1. Принцип гуманистического подхода (признание уникальности каждого участника, создание доверительной атмосферы, поддержка автономии личности).
2. Принцип целостности развития (учет физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных аспектов личности).
3. Принцип активности участников (стимулирование самостоятельного поиска ответов, участие в творческих и рефлексивных практиках).
4. Принцип междисциплинарности (использование методов психологии, педагогики, искусства и медиативных практик).
5. Принцип практикоориентированности (акцент на применение полученных знаний и навыков в реальной жизни).
6. Принцип индивидуализации (учет возрастных, личностных и социальных особенностей обучающихся).

Программа реализуется через несколько взаимосвязанных направлений:

1. Диагностическое направление:
 - проведение входной и итоговой диагностики с использованием методик для оценки уровня сформированности смысложизненных ориентаций (тест СЖО Д.А. Леонтьева);
 - анализ результатов для корректировки содержания занятий.
2. Творческое самовыражение:
 - создание коллажей на темы «Мои ценности», «Мои мечты», «Как я вижу себя через 5 лет»;
 - использование кинотерапии: просмотр фильмов с последующим обсуждением ключевых тем (например, выбор жизненного пути, преодоление трудностей).
3. Рефлексивное направление:

- ведение дневника самоанализа, где участники фиксируют свои мысли, чувства и выводы после каждого занятия (структура дневника самоанализа отражена в Приложении В);

- проведение регулярных рефлексивных дискуссий для обмена опытом и мнениями.

4. Групповое взаимодействие:

- организация групповых обсуждений, ролевых игр и совместных проектов для формирования навыков сотрудничества и коммуникации.

5. Поддержка психологического благополучия:

- использование арт-терапевтических техник для снижения стресса и тревожности;

- практики релаксации и медитации для улучшения эмоционального состояния.

Программа включает в себя 12 занятий и рассчитана на проведение занятий 2 раза в неделю по 40-45 минут.

Календарно-тематическое планирование программы приведено в таблице 1.

Таблица 1

Календарно-тематическое планирование программы

Занятия	Тема	Цель
Занятие 1.	«Знакомство с собой и группой»	Создать доверительную атмосферу в группе, познакомить участников с целями и задачами программы.
Занятие 2.	«Что важно в жизни?»	Помочь участникам осмыслить свои ценности и их влияние на поведение.
Занятие 3.	«Мечты и реальность»	Сформировать представление о роли мечты в построении жизненного пути.
Занятие 4.	«Кинотерапия: история преодоления»	Через просмотр фильма помочь участникам понять механизмы преодоления жизненных трудностей.
Занятие 5.	«Трудности роста»	Помочь участникам осознать, что

Занятия	Тема	Цель
		трудности являются частью личностного роста.
Занятие 6.	«Эмоции и их значение»	Развить навыки осознания и управления эмоциями.
Занятие 7.	«Роль семьи в моей жизни»	Осмыслить влияние семейных отношений на формирование личности.
Занятие 8.	«Выбор жизненного пути»	Подготовить участников к осознанному выбору будущего профессионального пути.
Занятие 9.	«Кинотерапия: поиск смысла»	Через просмотр фильма помочь участникам осмыслить важность поиска смысла жизни.
Занятие 10.	«Мои ресурсы»	Помочь участникам осознать свои внутренние ресурсы и научиться использовать их.
Занятие 11.	«Как мы видим будущее»	Помочь участникам визуализировать свое будущее и спланировать шаги к его достижению.
Занятие 12.	«Итоговое занятие: мой путь»	Подвести итоги работы, закрепить достигнутые результаты и наметить дальнейшие шаги.

В рамках программы развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса было проведено 12 занятий, направленных на формирование личностного самопознания, ценностных ориентиров и навыков планирования жизненного пути. На первом занятии создавалась доверительная атмосфера посредством игры «Кто я?» и арт-терапевтического упражнения по созданию индивидуального коллажа, что способствовало знакомству участников и установлению целей программы. Второе занятие было посвящено диагностике и осмыслению личностных ценностей с использованием методики М. Рокича и визуализации ключевых жизненных приоритетов. Третье занятие включало упражнение «Древо мечты», направленное на формирование представления о

роли мечты в жизненном самоопределении. Четвёртое занятие с применением кинотерапии способствовало выявлению механизмов преодоления жизненных трудностей и развитию внутренних ресурсов через творческое задание. Пятое занятие акцентировало внимание на значении жизненных трудностей как фактора личностного роста, что закреплялось посредством упражнения «Лестница роста» и создания коллажа достижений. На шестом занятии развивались навыки осознания и регулирования эмоционального состояния через творческое выражение и дискуссию. Седьмое занятие способствовало осмыслению влияния семейных ценностей на формирование личности посредством создания символического коллажа и рефлексивного анализа. Восьмое занятие было направлено на подготовку к осознанному выбору профессионального пути с использованием упражнения «Карта возможностей» и творческой визуализации будущей профессии. Девятое занятие с использованием кинотерапии способствовало осмыслению поиска жизненного смысла и закреплению результатов через создание коллажа «Мой смысл жизни». Десятое занятие было посвящено выявлению и развитию внутренних ресурсов участников, включая упражнение «Копилка ресурсов» и дискуссию о применении этих ресурсов для достижения целей. На одиннадцатом занятии осуществлялась визуализация будущего посредством написания письма самому себе и создания коллажа «Моё будущее», а также планирование конкретных шагов для реализации жизненных планов. Завершающее, двенадцатое занятие, было направлено на подведение итогов программы, презентацию результатов творческой деятельности, рефлексии личностных изменений и определение направлений дальнейшего развития смысловых ориентаций. Во всех занятиях активно использовались методы дискуссии, творческих заданий и ведения дневников самоанализа, что обеспечивало глубокую рефлекссию и систематизацию полученного опыта.

Каждое занятие программы направлено на поэтапное развитие смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса. Через сочетание арт-терапии, кинотерапии, дискуссий и ведения дневника самоанализа участники

получают уникальную возможность глубже понять себя, свои ценности и цели, а также научиться использовать свои внутренние ресурсы для достижения успеха.

В результате реализации программы ожидаются следующие изменения:

1. На уровне личностного развития:
 - увеличение уровня осознанности и самопонимания;
 - формирование четких представлений о своих ценностях и жизненных приоритетах;
 - повышение уверенности в себе и способности принимать осознанные решения.
2. На уровне эмоционального состояния:
 - снижение уровня тревожности и стресса;
 - улучшение общего психологического благополучия.
3. На уровне социальной адаптации:
 - развитие навыков эффективного общения и работы в группе;
 - укрепление чувства принадлежности к коллективу.
4. На уровне творческого потенциала:
 - расширение каналов самовыражения через творчество;
 - усиление интереса к исследованию собственной личности и мира вокруг.
5. На уровне практической применимости:
 - участники научатся использовать методы рефлексии и самопознания в повседневной жизни;
 - разработанные в рамках программы материалы (коллажи, записи в дневнике) станут инструментами для дальнейшего личностного роста.

Программа развития смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса направлена на комплексное решение задач, связанных с формированием зрелой личности, способной к осознанному выбору жизненного пути. Благодаря сочетанию традиционных и инновационных методов (арт-терапия, кинотерапия, дискуссии, ведение дневника), программа обеспечивает высокую степень вовлеченности участников и эффективность достигаемых результатов.

Ожидается, что успешная реализация программы окажет долгосрочное положительное влияние на личностное развитие обучающихся, их готовность к взрослой жизни и способность к адаптации в современном мире.

2.3 Оценка результатов экспериментальной работы

Для того чтобы определить, насколько результативным оказалось воздействие реализованной программы на смысловые ориентации исследуемых подростков, нами был произведен повторный замер.

Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов исследования наглядно демонстрирует положительную динамику по всем исследуемым параметрам, что свидетельствует о значимом влиянии реализованной программы на формирование и развитие смысловых ориентаций у подростков.

Отдельно проанализируем динамику развития смысловых ориентаций исследуемых подростков под влиянием участия в программе с применением элементов арт-терапии (отдельно по каждому из параметров).

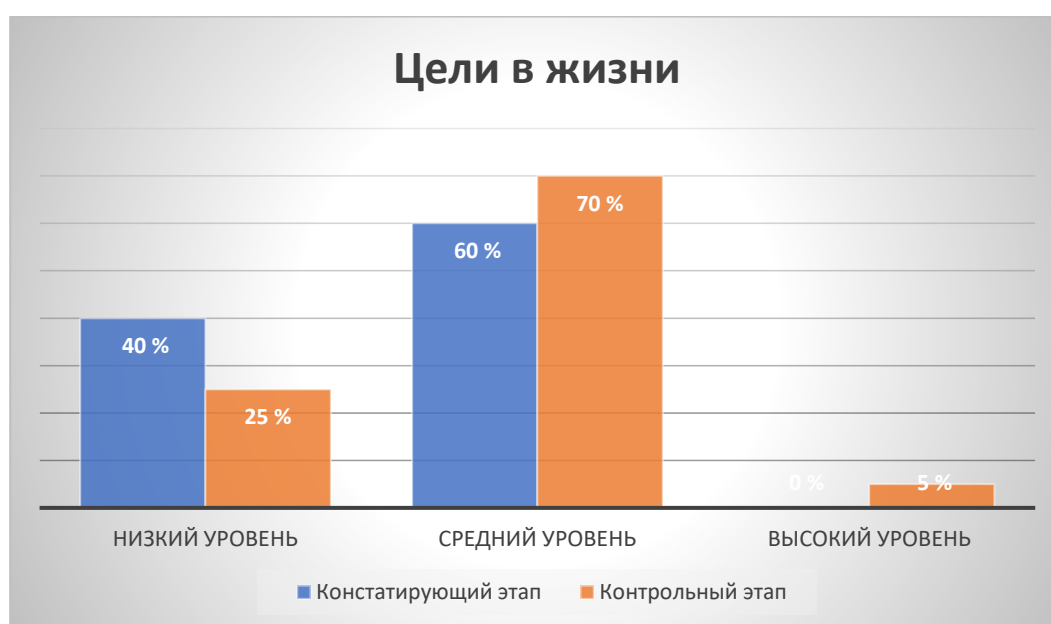


Рисунок 7 – Динамика параметра «цели в жизни» под воздействием развивающей программы (в %)

Анализ динамики параметра «цели в жизни» у подростков, участвовавших в развивающей программе с элементами арт-терапии, демонстрирует положительные изменения в структуре смысловых ориентаций. На констатирующем этапе исследования отмечается преобладание низкого и среднего уровней сформированности целеполагания, при этом высокий уровень полностью отсутствует. После реализации программы наблюдается значительное снижение доли подростков с низким уровнем целеполагания, что сопровождается увеличением числа участников со средним уровнем и появлением категории подростков с высоким уровнем осознания жизненных целей. Это свидетельствует о позитивном влиянии реализации элементов арт-терапии на развитие способности подростков формулировать и осмыслять свои жизненные цели.

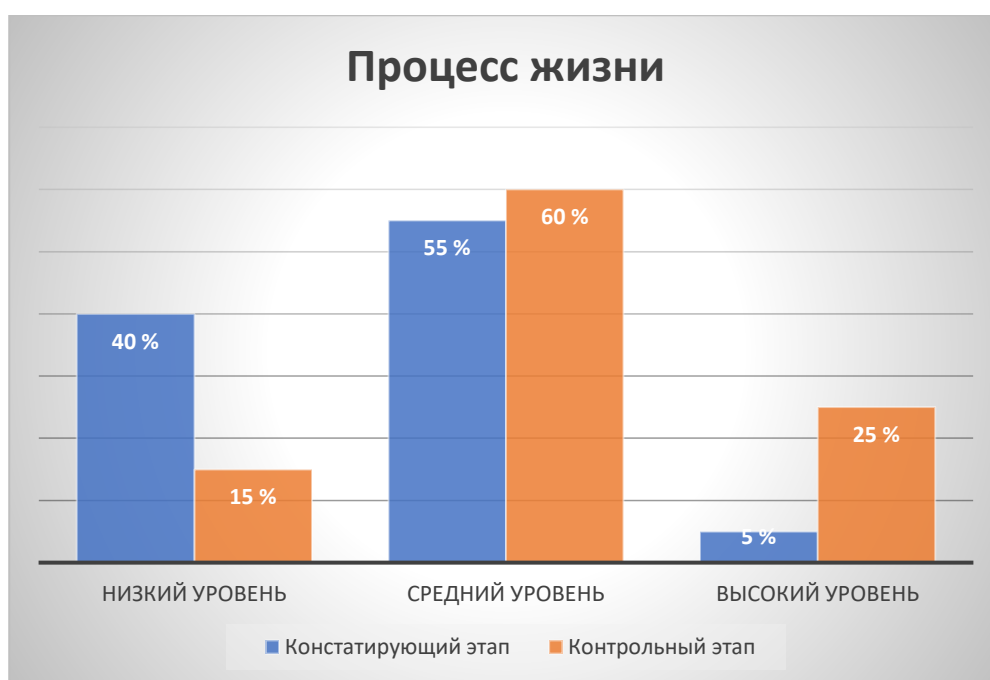


Рисунок 8 – Динамика параметра «процесс жизни» под воздействием развивающей программы (в %)

Анализ изменений параметра «процесс жизни» под влиянием развивающей программы с элементами арт-терапии выявил существенные сдвиги в восприятии подростками значимости текущей жизненной активности. На начальном этапе исследования преобладал низкий и средний уровни осмысленности процессуальной составляющей жизни, при этом высокий уровень был выражен минимально. По итогам участия в программе отмечено заметное снижение доли подростков с низким уровнем осознания ценности жизненного процесса, что коррелирует с увеличением числа участников, демонстрирующих высокую степень включенности в текущую деятельность и осмысление её значимости. Эти изменения указывают на формирование более зрелого отношения к жизни как к динамическому процессу, наполненному смыслом и возможностями для самореализации, что подтверждает эффективность применяемых арт-терапевтических методов в развитии смысловых ориентаций.

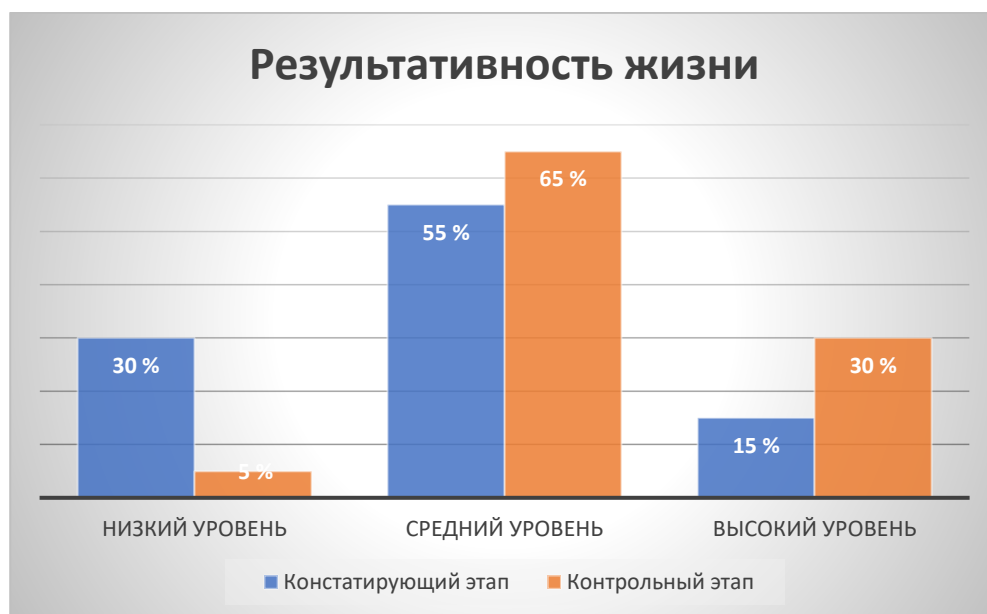


Рисунок 9 – Динамика параметра «результативность жизни» под воздействием развивающей программы (в %)

Анализ динамики параметра «результативность жизни» демонстрирует существенное преобразование представлений подростков о значимости и оценке достигаемых жизненных результатов. На этапе констатации исследуемая выборка

характеризовалась преимущественно средним уровнем осмысления результативности, с заметной долей низкого уровня и умеренным проявлением высокого. В результате воздействия программы произошло значительное снижение низкого уровня осознания результативности жизни, что сопровождалось ростом числа подростков с выраженной ориентацией на достижение высоких результатов. Эти изменения свидетельствуют о формировании у участников более четкого понимания ценности целенаправленной деятельности и её личностного значения, что указывает на позитивное влияние таких элементов работы как ведение дневника самоанализа и групповые дискуссии на оценку результативности жизни подростками.

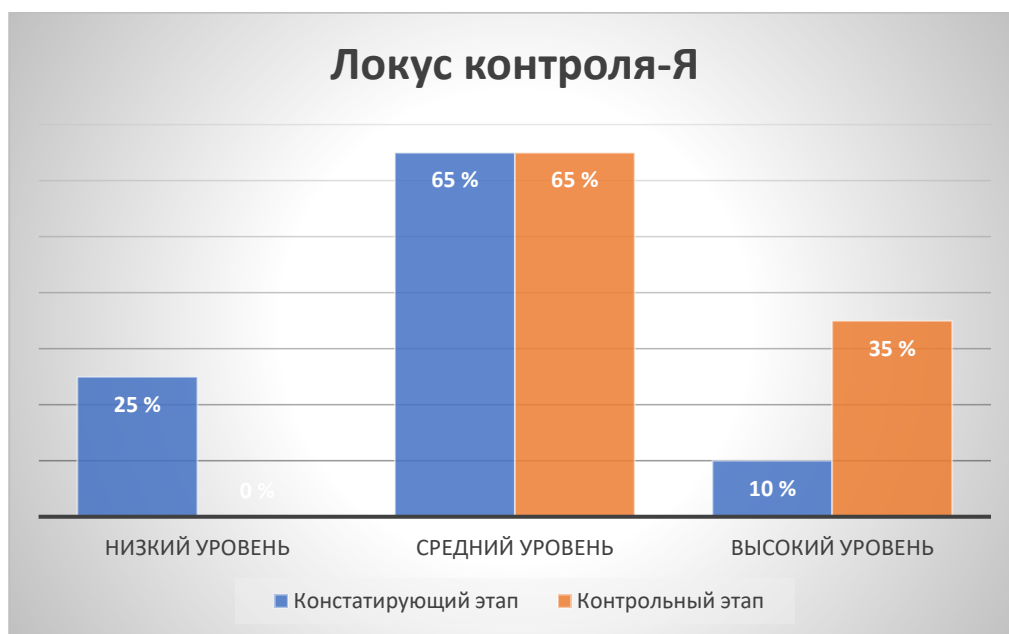


Рисунок 10 – Динамика параметра «локус контроля-Я» под воздействием развивающей программы (в %)

Анализ динамики параметра «локус контроля-Я» под влиянием развивающей программы с элементами арт-терапии демонстрирует значительное усиление внутренней позиции подростков в отношении контроля собственной жизни. На констатирующем этапе исследования наблюдалось преобладание среднего уровня, при этом низкий уровень также имел заметную представленность, а высокий уровень был выражен слабо. По завершении

программы полностью исчезла категория подростков с низким уровнем локализации контроля, что свидетельствует о формировании у участников уверенности в их способности влиять на жизненные обстоятельства. Одновременно существенно увеличилась доля подростков с высоким уровнем локуса контроля-Я, что указывает на развитие у них осознания персональной ответственности за происходящие события и активной жизненной позиции. Полученные результаты подтверждают, что кинотерапия, реализованная в рамках формирующего этапа исследования, способствовала развитию зрелых установок на управляемость собственной судьбы.

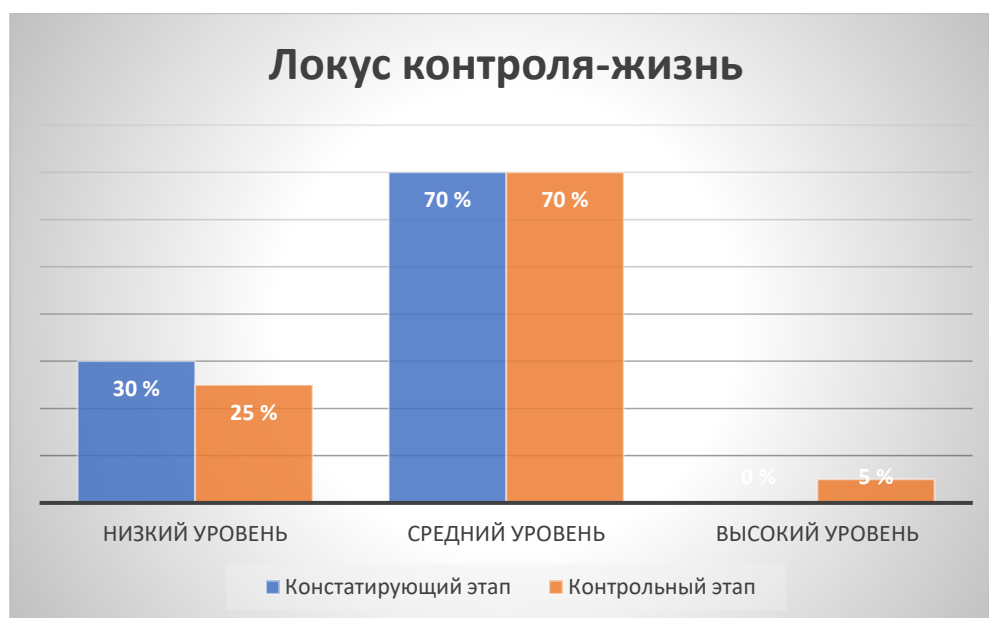


Рисунок 11 – Динамика параметра «локус контроля-жизнь» под воздействием развивающей программы (в %)

Анализ изменений параметра «локус контроля-жизнь» демонстрирует стремление к усилению осмысления подростками внешних факторов и их роли в происходящих жизненных событиях. На этапе констатации исследования преобладал средний уровень осознания влияния внешних обстоятельств, при этом высокий уровень отсутствовал полностью. После участия в программе с элементами арт-терапии произошло незначительное снижение доли подростков с низким уровнем локуса контроля-жизнь, что коррелирует с появлением категории

участников, демонстрирующих высокий уровень осмысления внешних детерминант жизни. Эти изменения указывают на формирование более сбалансированного восприятия подростками взаимодействия внутренних и внешних факторов в контексте жизненного пути, что способствует развитию гармоничных смысловых ориентаций. Результаты подтверждают позитивное влияние программы с использованием элементов арт-терапии в виде выполнения коллажей на расширение представлений о многогранности жизненных процессов.

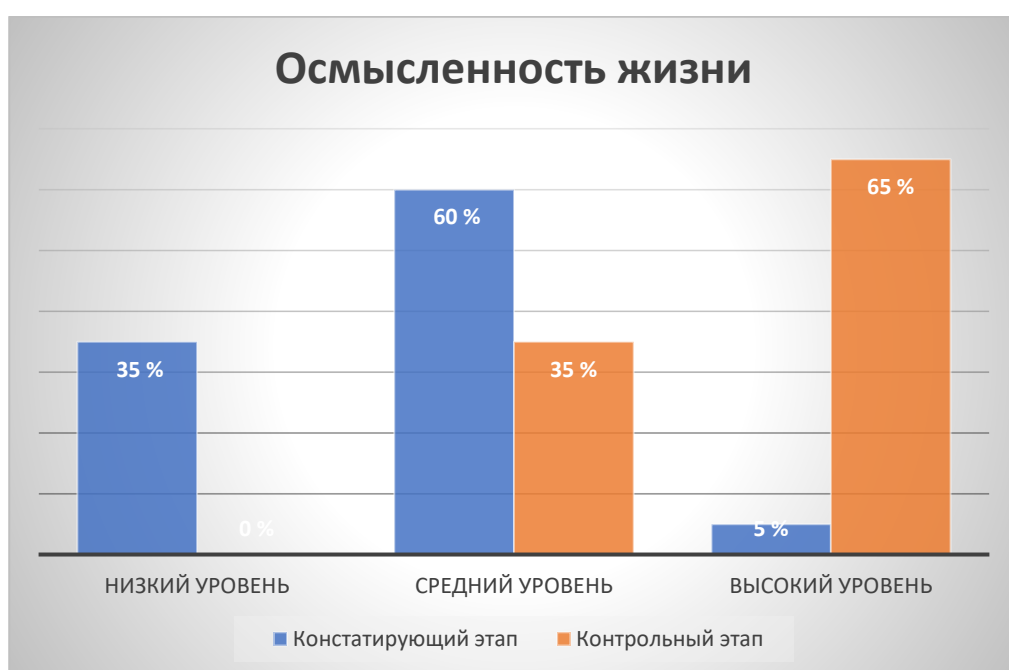


Рисунок 12 – Динамика параметра «осмысленность жизни» под воздействием развивающей программы (в %)

Анализ динамики параметра «осмысленность жизни» свидетельствует о значительной трансформации в восприятии подростками смысла и ценности собственного бытия. На начальном этапе исследования преобладал средний уровень осмысленности, однако наблюдалась также существенная доля низкого уровня, что указывало на трудности в формировании целостного понимания жизненных смыслов. После участия в программе произошло полное исчезновение низкого уровня осмысленности, что сопровождалось резким ростом числа

подростков с высоким уровнем осознания значимости жизни. Эти изменения отражают глубокую перестройку мировоззренческих установок участников, их переход к более осознанному и ценностно насыщенному восприятию жизненного пути. Результаты подтверждают эффективность арт-терапевтических методов (в частности, кинотерапии и коллажирования, а также ведения дневника рефлексии и групповых дискуссий) в развитии смысловых ориентаций и повышении личностной зрелости подростков.

Общий анализ полученных данных позволяет сделать вывод о высокой результативности реализованной программы. Статистически значимые изменения по всем параметрам свидетельствуют о том, что предложенные методы воздействия оказались адекватными возрастным и индивидуальным особенностям подростков. Программа способствовала не только количественному росту показателей, но и качественному преобразованию смысловых ориентаций, что создает прочную основу для дальнейшего личностного развития участников исследования. Таким образом, представленные данные подтверждают гипотезу о возможности развития смысловых ориентаций у подростков через специально разработанные программы психолого-педагогического сопровождения.

Качественный и количественный анализ эмпирических данных позволил доказать выдвинутую гипотезу исследования.

Выводы по главе 2

Проведенное исследование по развитию смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса позволило получить значимые результаты, подтверждающие эффективность разработанной программы психолого-педагогического сопровождения. В процессе экспериментальной работы была выявлена положительная динамика изменений по всем исследуемым параметрам,

что свидетельствует о существенном влиянии применяемых методов на формирование зрелых смысловых установок у подростков.

Анализ полученных данных демонстрирует, что реализованная программа способствовала более четкому осознанию участниками своих жизненных целей и задач, усилению мотивационной активности и вовлеченности в текущую деятельность. Отмечено существенное повышение способности подростков видеть жизнь как непрерывный процесс самореализации, наполненный смыслом и возможностями для личностного роста.

Особое значение имеет зафиксированное усиление роли внутреннего фактора в восприятии жизненных событий. Участники исследования продемонстрировали повышенную готовность брать на себя ответственность за происходящее, что указывает на формирование более зрелой стратегии взаимодействия с окружающим миром, основанной на принципах автономии и саморегуляции.

Наиболее выраженные изменения наблюдались в параметре осмысленности жизни, где произошел значительный прирост показателей. Это позволяет говорить о формировании у подростков системы ценностей и мировоззренческих установок, способствующих снижению тревожности и повышению психологического благополучия.

Эффективность программы подтверждается не только количественным ростом показателей, но и качественными преобразованиями в структуре смысловых ориентаций участников. Применение арт-терапевтических методик в комплексе с другими формами работы способствовало созданию условий для глубокой рефлексии, самопознания и развития творческого потенциала подростков.

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о возможности коррекции и развития смысловых ориентаций у подростков через специально разработанные программы психолого-педагогического сопровождения. Реализованная программа создает прочную основу для

дальнейшего личностного развития участников, их успешной социальной адаптации и формирования готовности к взрослой жизни в современном мире.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе теоретического анализа нами были раскрыты такие ключевые понятия, как «смыслжизненные ориентации», «смысл жизни», «жизненные цели» и «психолого-педагогические условия развития личности». Особое внимание уделялось концепции смысложизненных ориентаций, разработанной Д.А. Леонтьевым, чья позиция является одной из наиболее чётко сформулированных и широко используемых в современной психологии.

Данная проблема изучалась рядом отечественных и зарубежных учёных, среди которых можно выделить работы Д.А. Леонтьева, Т.Н. Балиной, Т.В. Максимовой, К. Обуховского, М. Тареева, Е. Трубецкого, С. Франка, В. Франкла, А.А. Бодалева, Э. Эриксона и других, которые рассматривали смысложизненные ориентации как важный аспект личностного развития и самореализации.

Исследование развития смысложизненных ориентаций у обучающихся 9 класса проводилось в МАОУ «СШ № 91» города Красноярск. В исследовании приняли участие 20 школьников.

В ходе констатирующего эксперимента с использованием методики Д.А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации» нами был выявлен пониженный уровень сформированности смысложизненных ориентаций. Параметры, такие как, «осмысленность жизни», «цели в жизни», «процесс жизни» и «локус контроля – жизнь» продемонстрировали неустойчивые результаты. Особого внимания требует развитие навыков целеполагания и повышение осмысленности жизни.

Для решения выявленных проблем была разработана развивающая программа психолого-педагогического сопровождения из 12 занятий, включающая: арт-терапевтические техники (коллажирование, рисунки), кинотерапию, тренинговые упражнения и ведение дневника самоанализа. Цель программы заключалась в формировании и развитии осознанных смысложизненных ориентаций, способствующих осознанному выбору жизненного пути и профессиональному самоопределению. Разработанная программа психолого-педагогического сопровождения показала, что

использование интегративного подхода, сочетающего различные методы работы, способствует формированию более зрелых мировоззренческих установок. Особенно продуктивным оказалось применение арт-терапевтических техник, которые создают безопасное пространство для самопознания и творческого самовыражения. Это позволяет учащимся преодолевать внутренние барьеры и находить новые способы понимания себя и окружающего мира.

По результатам повторной диагностики после реализации программы отмечена положительная динамика: такие параметры, как «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни» показали значительное улучшение. Также было выявлено существенное повышение способности формулировать жизненные цели и осмыслять собственный опыт. Важно отметить, что изменения затронули не только содержательную сторону смысловых ориентаций, но и их структурные компоненты, способствуя развитию навыков целеполагания и самоорганизации. Полученные результаты подтверждают возможность целенаправленного воздействия на развитие мировоззренческих установок через специально организованную образовательную деятельность.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что специально разработанные и реализованные психолого-педагогические условия способствуют развитию смысловых ориентаций у обучающихся 9 класса. Полученные результаты имеют практическую значимость и могут быть использованы в образовательных учреждениях для повышения качества профориентационной и личностной работы с подростками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов, В.П. Теоретические основы артпедагогики / В.П. Анисимов // Alma mater. – 2021. – № 10. – С. 25–28.
2. Арскиева, З.А. Развитие смысловых ориентаций у подростков / З.А. Арскиева, З.З. Магомедова, Б.А. Евмиева // Гуманитарные науки. – 2024. – № 1 (65). – С. 47–53.
3. Арт-терапия и арт-педагогика : новые возможности для развития и социализации личности / под общ. ред. А.И. Копытина. – СПб. : Скифия-принт, 2022. – 178 с.
4. Балина, Т.Н. Факторы формирования смысловых ориентаций / Т.Н. Балина, А.Н. Пудов // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2023. – № 3 (39). – С. 60–64.
5. Войтик, И.М. Смысловые ориентации старших подростков : особенности проявления, возрастно-половые различия / И.М. Войтик // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12 (104). – С. 165–170.
6. Гаурилюс, А.И. Смысловые ориентации подростков / А.И. Гаурилюс // Современное общество : проблемы, идеи, инновации. – 2024. – № 6. – С. 43–45.
7. Дорофеева, Ю.А. К вопросу о жизнеспособности личности : смысловые и ценностные ориентации подростков / Ю.А. Дорофеева // Философия социальных коммуникаций. – 2020. – № 1–2 (50–51). – С. 52–55.
8. Еголаева, Е.С. Смысловые ориентации у подростков : понятие, сущность / Е.С. Еголаева, К.А. Борисевич // Научное пространство : актуальные вопросы, достижения и инновации. – Анапа, 2022. – С. 58–62.
9. Ильин, Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2022. – 542 с.
10. Каменная, Е.О. Смысловые ориентации современных подростков / Е.О. Каменная // Advances in Science and Technology. – М., 2021. – С. 147–149.

11. Карпова, Н.Л. Психологические аспекты проблемы смысла жизни / Н.Л. Карпова // Психологический журнал. – 2024. – Т. 17. – № 2. – С. 178–183.
12. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб. : Речь, 2022. – 160 с.
13. Копытин, А.И. Арт терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М. : Когито Центр, 2021. – 197 с.
14. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. ; М. : Речь, 2021 – 192 с.
15. Леонтьев, Д.А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2021. – 511 с.
16. Максимова, Т.В. Смысл жизни и индивидуальный стиль педагогической деятельности / Т.В. Максимова // Мир психологии. – 2021. – № 2. – С. 114–117.
17. Манина, И.И. Влияние особых условий на формирование смысложизненных и ценностных ориентаций подростков / И.И. Манина // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – М., 2020. – С. 165–168.
18. Нерославская, Е.И. Формирование самосознания и смысложизненных ориентаций подростков / Е.И. Нерославская // Психологическое и социально-педагогическое сопровождение детей, подростков и молодежи на современном этапе российского образования : проблемы и пути решения. – Волгоград, 2024. – С. 180–186.
19. Обуховский, К. Галактика потребностей : психология влечений человека / К. Обуховский. – СПб. : Речь, 2023. – 296 с.
20. Парфенов, А.В. Смысложизненные ориентации человека в современном информационном обществе / А.В. Парфенов // Контекст и рефлексия : философия о мире и человеке. – 2024. – Т. 13. – № 7–1. – С. 57–62.
21. Попова, Т.А. Оптимальное развитие подростков и юношей в аспекте смысложизненных ориентаций / Т.А. Попова // Развитие профессионализма. – 2023. – № 2 (2). – С. 49–51.

22. Роговой, А.К. Структура смысловых ориентаций современных российских подростков / А.К. Роговой // Осознание Культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества. – Севастополь, 2023. – С. 89–91.
23. Смысл жизни : антология / под ред. Н.К. Гаврюшина. – М. : Прогресс-Культура, 2024. – 592 с.
24. Современные проблемы смысла жизни и акме / А.А. Бодалева, В.Э. Чудновского, Н.Л. Карповой, Г.А. Вайзер. – Самара : НТЦ, 2022. – 422 с.
25. Сорокин, Н.С. Роль смысловых ориентаций в социализации подростков / Н.С. Сорокин // Социализация подрастающего поколения в условиях реальной и цифровой среды. – Курск, 2023. – С. 211–215.
26. Таранова, Е.В. Артпедагогика : основания, сущность, технология : монография / Е.В. Таранова. – М. : Илекса, 2021. – 179 с.
27. Трубецкой, Е.Н. Смысл жизни / Е.Н. Трубецкой. – М. : Директ-Медиа, 2020. – 454 с.
28. Трухина, Е.И. Особенности смысловых ориентаций у старших подростков : теоретический аспект / Е.И. Трухина // Современное начальное образование : проблемы и перспективы развития. – Красноярск, 2024. – С. 52–54.
29. Ульянова, И.В. Педагогика смысловых ориентаций / И.В. Ульянова. – Владимир : ВГГУ, 2020. – 244 с.
30. Федосеева, Т.Е. Специфика смысловых ориентаций старших подростков / Т.Е. Федосеева, Е.Б. Мамонова, В.В. Сульдина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 61–3. – С. 371–374.
31. Хащанская, М.К. Арт-педагогика как инновационное педагогическое направление / М.К. Хащанская // Современные образовательные технологии освоения культурного наследия. – СПб., 2021. – 63 с.
32. Цветков, В.В. Особенности смысловых ориентаций старших подростков / В.В. Цветков, Е.Г. Молчанова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии. – Киров, 2024. – С. 350–355.

33. Шабалина, М.А. Исследование смысложизненных ориентаций подростков / М.А. Шабалина // Профессиональное образование : методология, технология, практика. – Челябинск, 2023. – С. 164–167.
34. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М. : Прогресс, 2024. – 344 с.
35. Frankl, V.E. Man's Search For Meaning / V.E. Frankl. – London : Ebury Publishing, 2021. – 240 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Сводная таблица первичных данных на констатирующем этапе исследования

№ п./п.	Тест смысловых ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев)					
	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля- жизнь	Осмысленность жизни
1	22	17	18	17	25	99
2	10	10	9	14	11	54
3	21	20	21	15	21	98
4	7	6	14	13	19	59
5	25	26	28	22	28	129
6	22	18	21	18	20	99
7	14	11	10	10	12	57
8	10	10	9	8	11	48
9	15	11	10	11	12	59
10	20	15	26	15	22	98
11	21	19	18	16	25	99
12	21	17	16	18	26	98
13	15	12	15	14	24	80
14	21	18	20	15	25	99
15	29	15	17	15	22	98
16	19	14	25	22	19	99
17	13	9	10	10	16	58
18	17	8	11	9	12	57
19	21	18	19	15	26	99
20	25	18	19	14	21	97

Сводная таблица первичных данных на контрольном этапе исследования

№ п./п.	Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев)					
	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля- жизнь	Осмысленность жизни
1	27	23	21	23	30	124
2	17	14	14	20	16	81
3	27	26	24	18	24	119
4	12	13	21	20	24	90
5	27	28	31	23	30	139
6	27	25	26	22	26	126
7	20	15	14	17	16	82
8	15	14	12	13	14	68
9	18	15	14	18	15	80
10	25	20	31	20	28	124
11	26	24	21	23	29	123
12	25	20	21	25	29	120
13	19	17	21	20	30	107
14	27	21	24	21	28	121
15	36	19	20	20	26	121
16	26	20	29	25	24	124
17	18	16	15	16	23	88
18	22	13	15	13	17	80
19	26	24	22	19	32	123
20	30	23	23	19	26	121

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО)

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

Инструкция:

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

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.								В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал 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								Я осуществил многое из того, что было мною

	жизненных планов.								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								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в

	интересные цели в жизни.								жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключ к тесту СЖО:

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

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

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

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

- **Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ)** все 20 пунктов.

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

Интерпретация:

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни.

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

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

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

придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

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

4. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Структура дневника самоанализа

1. Ежедневные записи (заполнять каждый вечер):

- Три главных события дня: • Что произошло? • Какие чувства испытывал? • Чему научился?
- «Моя ценность дня»: • Какую личную ценность я проявил сегодня? • Почему это важно для меня? • Как это соотносится с моими жизненными принципами?

2. Еженедельный анализ (раз в неделю):

- Мои достижения за неделю: • В учебе • В отношениях с окружающими • В личностном развитии
- Размышления о будущем: • Какие цели я хочу поставить на следующую неделю? • Какие качества во мне нужно развивать? • Какие шаги я могу сделать к своему идеалу?

3. Ежемесячный обзор:

- Анализ изменений: • Как изменились мои интересы? • Что нового я узнал о себе? • Как развивались мои отношения с окружающими?
- Мое место в мире: • Как я вижу свое будущее через 5 лет? • Какие ценности для меня наиболее важны? • Что делает мою жизнь осмысленной?

Рекомендации по заполнению:

1. Отвечайте честно и открыто, это ваш личный документ
2. Используйте конкретные примеры из жизни
3. Записывайте свои эмоции и чувства
4. Регулярно перечитывайте предыдущие записи
5. Выделяйте позитивные моменты и успехи
6. Фиксируйте изменения в своих взглядах

Специальные упражнения:

1. «Колесо жизни» (раз в месяц): оцените по 10-балльной шкале основные сферы жизни:

- Обучение
 - Друзья
 - Семья
 - Хобби
 - Здоровье
 - Личностный рост
2. «Древо целей» (раз в квартал):

- Корни: ваши ценности
- Ствол: текущие цели
- Ветви: долгосрочные планы
- Листья: мечты и желания

3. Рефлексивные вопросы:

- Что делает меня счастливым?
- Чем я горжусь в себе?
- Какие качества я хочу развить?
- Кто является для меня примером?
- Что я могу сделать для других?

Практические задания:

1. «Благодарность дня»: Каждый вечер записывайте 3 вещи, за которые вы благодарны

2. «Доброе дело»: Фиксируйте добрые поступки и их влияние на вас и окружающих

3. «Мой ресурс»: Отмечайте свои сильные стороны и успехи

Примечания:

1. Дневник должен стать вашим помощником в самопознании
2. Регулярность заполнения важнее объема записей
3. Не бойтесь менять структуру под свои потребности
4. Используйте разные способы записи: текст, рисунки, коллажи
5. Делайте пометки о своих эмоциональных состояниях