

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему **РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СТАРШЕМ  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Студент

Н.Н. Золотухина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., Л.Ф. Чекина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной проблеме развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

Целью работы является развитие ценностных ориентаций у старших подростков посредством тренинга.

В ходе работы решаются задачи: рассмотреть теоретические вопросы и определить проблемы развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте, исследовать отношение подростков к базовым ценностям и определить на каком уровне сформированы их ценностные ориентации, разработать программу тренингов для развития ценностных ориентаций у подростков, проанализировать эффективность использования тренинговых упражнений в целях развития ценностных ориентаций у подростков.

В работе представлен теоретический обзор исследований по проблеме развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте; с помощью подобранных диагностических методик выявлен уровень развития ценностных ориентаций у подростков мужского и женского пола в возрасте 15-17 лет. Составлена программа тренинговых упражнений и определена эффективность применения тренинговых методик в целях развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

В бакалаврской работе представлена актуальность исследования, научный аппарат, теоретические положения работы, экспериментальная часть, заключение, список используемых литературных источников (32). Объем работы составил 71 страниц.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические вопросы и проблемы развития ценностных ориентаций у подростков.....	8
1.1 Основные понятия и взгляды ученых на процесс развития ценностных ориентаций личности.....	8
1.2 Особенности старшего подросткового возраста и процессы развития ценностных ориентаций.....	12
Глава 2 Эмпирическое исследование развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте .....	19
2.1 Организация и методы исследования ценностных ориентаций у старших подростков.....	19
2.2 Выявление уровня развития ценностных ориентаций у старших подростков.....	28
2.3 Разработка комплекса тренинговых упражнений по развитию ценностных ориентаций у старших подростков.....	45
2.4 Определение динамики в развитии ценностных ориентаций у старших подростков.....	51
Заключение.....	65
Список используемой литературы.....	68

## Введение

Ценностные ориентации человека являются важнейшими элементами внутренней структуры его личности, закрепленные жизненным опытом индивида, совокупностью его переживаний и инструментов разграничивающим значимое и существенное для данного человека от незначимого и несущественного. Развитие ценностных ориентаций – это неотъемлемая часть развития личности.

Другими словами, ценностные ориентации можно охарактеризовать как предпочтение или отрицание определенных ценностей как жизненных начал. Изучением ценностных ориентаций занимается отдельное философское направление «аксиология», изучающее ценности как смыслообразующее основание человеческого бытия. Одна из узких направленностей аксиологии имеющая практическую ценность – это педагогическая аксиология.

**Актуальность.** Ценностные ориентации как часть личности изучаются не только в педагогике, но и в общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии и психологии личности.

Один из наиболее важных периодов для развития ценностных ориентаций человека является подростковый возраст – это период между детством и взрослостью, охватывающий период жизни от 11 до 18 лет. Старший подростковый возраст 14–17 лет. В этот период активно формируется личность подростка.

Подростковый опыт взаимодействия с окружающими приобретенный ранее перестает быть актуальным, а взрослый опыт ещё не освоен, так подростковый возраст становится критическим этапом развития и становления личности. Не смотря на противоречивость и сложность этого возраста, в этот период определяется круг интересов и предпочтений, которые впоследствии становится базой ценностных ориентаций для

подростка. Происходит развитие интереса к вопросам мироздания, религии, морали, нравственности, эстетики, интерес к эмоциям и переживаниям, как к своим, так и других людей. Поэтому на протяжении многих лет процесс развития ценностных ориентаций в подростковом возрасте изучался многими психологами и педагогами, количество проведенных этой области исследований подтверждает важность и актуальность проблемы развития ценностных ориентаций.

**Степень разработанности темы исследования.** Проблемой ценностей занимались такие педагоги практики как Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, К.В. Гавриловец, М.В. Богусловский, Б.С. Гершунский, В.А. Караковский, А.Л. Журкина, А.Н. Леонтьев, Р.А. Литвак, А.В. Мудрик, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сухомлинский, Э.Г. Юдин.

**Цель исследования:** развитие ценностных ориентаций у старших подростков посредством тренинга.

**Объект исследования:** ценностные ориентации старших подростков.

**Предмет исследования:** развитие ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования** построена на предположении, что при своевременной диагностике отношения старших подростков к общепринятым ценностям, можно выявить отклонения от основных ценностей и используя тренинговые упражнения эффективно скорректировать и придать правильное направление развитию положительно направленных ценностных ориентаций.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи:**

- рассмотреть теоретические вопросы и определить проблемы развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте;
- исследовать отношение подростков к базовым ценностям и определить, на каком уровне сформированы их ценностные ориентации;

- разработать программу тренингов для развития ценностных ориентаций у подростков;
- проанализировать эффективность использования тренинговых упражнений в целях развития ценностных ориентаций у подростков.

В исследовании использованы следующие **методы и методики**:

- теоретические (изучения литературы соответствующей тематике исследования);
- эмпирические (беседы с детьми, родителями и педагогами, тестирование);
- психолого-педагогический эксперимент;
- методы математической и графической обработки эмпирических данных.

Для диагностики уровня развития ценностных ориентаций у подростков использованы следующие **методики**:

- методика диагностики личностного роста школьников П.В. Степанова;
- методика изучения ценностных ориентаций ранжированием списка ценностей М. Рокича;
- методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой.

**Методология исследования:** при написании данной выпускной квалификационной работы выступили труды учёных: Л.С. Выготского, М.В. Богусловского, М.Р. Гинзбург, Т.В. Драгунова, М.С. Каган, А. Маслоу, А.В. Мудрик, Т.А. Фалькович, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин.

**Теоретическая значимость** работы заключается в анализе теоретического материала по теме исследования, в работе рассмотрены особенности развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте и представлены характерные их особенности. Представлена одна из возможных форм развития ценностных ориентаций у старших подростков –

тренинг, соответствующая возрастным особенностям и представляющая интерес для данной возрастной категории.

Аналитические данные могут служить диагностическим и прогностическим целям.

**Практическая ценность,** заключающаяся в возможности использовать составленную программу тренинговых занятий по развитию ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте в образовательных организациях, где ведется воспитательная работа с подростками.

**Структура выпускной квалификационной работы** включает: введение, теоретическую и эмпирическую главы, заключение, список используемой литературы в количестве 32 источников. В текст работы содержится 10 таблиц, 15 рисунков.

## **Глава 1 Теоретические вопросы и проблемы развития ценностных ориентаций у подростков**

### **1.1 Основные понятия и взгляды ученых на процесс развития ценностных ориентаций личности**

Вопросы ценностей на протяжении многих веков поднимались философами и, несмотря, на научно-технический прогресс, неоднократную переоценку ценностей, многократные изменения системы общественных ценностей эти вопросы по настоящее время активно обсуждаются в разных сферах науки. Проблемами развития ценностных ориентаций личности в древности заняты были в основном религия и философия, теперь этими проблемами занимается психология, социология, педагогика, культурология, этика, эстетика, политология и отдельное направление в философии – аксиология. Можно сделать вывод, что интерес к проблемам развития ценностных ориентаций личности с течением времени становится только выше [7].

В начала исследования необходимо дать определение понятию «ценность». В толковом словаре С.И. Ожегова ценность определяется как важность, значение. Подразумеваются духовные, культурные, материальные ценности [21].

Советский психолог и педагог Алексей Николаевич Леонтьев писал о том, что личность принимает общественные ценности в основном посредством деятельности. В процессе общения и совместной деятельности развивается так называемая система личностных смыслов [16].

Российский психолог Борис Сергеевич Братусь в своих трудах, посвящённых ценностным ориентациям личности «Психологические аспекты нравственного развития личности» и «Нравственное сознание личности: психологическое исследование» разделил ценности на: личные – осознанные

смыслы существования и декларируемые – внешние, не имеющие прямого отношения к смысловой сфере [29].

При этом исследователи сходятся в том, система ценностей, которая сформировалась у личности, будет определять её мировоззрение. Система ценностей будет определять восприятие человеком самого себя, других людей, событий и явлений в окружающем его мире и давать ориентацию личности на определенные реакции, предопределять его действия и поступки. Через призму системы ценностей личность оценивает себя, определяет свои желания, осознает потребности, ставит цели и достигает их. Так же система ценностей, сформированная у человека, дает представление о нём как о личности [3].

Чтобы понять, что же такое ценностные ориентации, их можно разложить на компоненты: когнитивный он же смысловой, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный компонент представляет собой социальный опыт личности, полученный в процессе познания окружающей действительности. Эмоциональный компонент представляет собой личное отношение человека к тем или иным ценностям. Поведенческий компонент чаще всего является продуктом совокупности опыта человека полученного в ходе познания окружающего мира и его личного отношения к ценностям. То есть поведенческий компонент ценностных ориентаций – это сумма когнитивного и эмоционального компонента, активизирующаяся в момент формирования у человека готовности к действию.

С.Н. Григорьева в своем труде «Проблема категории ценностей в философии, психологии, социологии и педагогике», заявляет о том, что основополагающая педагогическая функция ценности осуществится в её ориентирующей, направляющей роли в жизнедеятельности личности, которая является «осью сознания», саморегуляции его поведения в настоящем и будущем [7].

Б.Т. Лихачев определяет ценности как:

- общечеловеческие (человек, ребенок, индивидуальность);
- духовные (учения, знания, опыт, способы мышления);
- индивидуальные (способности, личные качества, идеалы) [17].

Е.В. Бондаревская разделяет ценности на две группы:

- способствуют воспитанию независимой личности (самоуважение, чувство собственного достоинства, самодисциплина, честность, гражданственность);
- способствуют воспитанию гуманной личности (доброта, сострадание, сопереживание, милосердие) [2].

При этом Е.В. Бондаревская и В.А. Сластенин сходятся в том, что категория «ценность» – это выражение субъективности индивида, которая базируется на его потребностях, выражает его избирательное отношение к объекту-носителю ценности и выполняет функцию побуждения и активности [12].

Ценности, накопленные всеми предыдущими поколениями, становятся культурным опытом, традициями. По мнению А.Н. Леонтьева, система индивидуальных ценностных ориентаций создаётся на основе общественных, культурных систем ценностей. Другими словами, сама суть ценностной ориентации индивида детерминирована социокультурной ситуацией развития общества в целом [16].

Если рассматривать ценности общества с педагогической точки зрения можно прийти к выводам, что текущее состояние общества с его ценностями и идеями, транслируемыми в общественное пространство, имеют важное значение, в процессе воспитания подрастающего поколения. При ценностной неопределенности в обществе, отсутствии ценностных ориентиров, отсутствии согласованности между мироощущением формирующейся личности и окружающей её действительности, можно прогнозировать рост ценностной дезадаптации и девиантных проявлений у детей и подростков [23].

Процесс ориентации формирующейся личности и мире ценностей сложный и непрерывный процесс, благодаря которому происходит личностный рост. Педагоги считают, что процесс развития личности движется по спирали, благодаря освоению прошлого опыта, на «новом витке спирали» личность переходит как бы на новый уровень цельности [24].

Так процесс ориентации личности в мире ценностей условно проходит три фазы.

Первая фаза – присвоение ценностей. У личности в эту фазу происходит формирование «образа мира», и развиваются ценностные ориентации.

Вторая фаза – преобразование личности. У личности в эту фазу происходит формирование «образа я», личность переоценивает свои ценности и дифференцирует их.

Третья фаза – проектирование. У личности в эту фазу происходит формирование «образа будущего». Устанавливается своя личная система ценностных ориентаций, со своей иерархией, возникает новое отношение к окружающему миру и жизненным перспективам.

Ценностные механизмы процесса ориентации личности можно представить, как цепочку, где роль звеньев выполняют процессы: поиск, оценка, выбор, проекция. Однако роль звеньев этой цепи не одинакова и колеблется в зависимости от того на какой фазе ориентации находится личность. В первой фазе наибольшую роль играют процессы поиска и оценки, а на второй и третьей фазе выбор и проекция [5].

Многие педагоги, например, М.С. Каган, М.В. Богусловский [10] и В.А. Слостенин [22], считают, что индивидуальная система ценностей личности предопределяет её жизненные устремления.

С возрастом увеличивается влияние системы ценностных ориентаций на поведение личности, к началу юношеского возраста ценностные ориентации окончательно оформляются в целостную, интегрированную

систему, которая тесно связана с другими характеристиками личности. Исследованиями мотивационной сферы и ценностных ориентаций детей, подростков и юношей посвящены работы Л.И. Божович, Т.В. Драгуновой, Л.С. Славиной, Д.А. Леонтьева и других [1; 25].

Изучив отношение российских психологов и педагогов к вопросам развития ценностных ориентаций у подростков, и оценив степень их интереса к данному вопросу, можно сделать выводы что:

- ценности представляют собой базу, состоящую из норм и принципов;
- базовые ценностные ориентации определяют сознание и поведение людей;
- осознанные ценности определяют направление личности в социальной среде;
- ценностная ориентация личности есть результат внешнего и внутреннего взаимодействия в ходе формирования личности;
- изучение развития ценностных ориентаций у подростков является одной из важнейших задач психологии и педагогики, так как развитие правильных ценностных ориентаций служит профилактикой дезадаптации и девиаций в подростковой среде.

## **1.2 Особенности старшего подросткового возраста и процессы развития ценностных ориентаций у подростков**

Прежде чем рассмотреть особенности старшего подросткового возраста необходимо определить, какой возраст можно считать подростковым? Среди ученых нет однозначного мнения по этому поводу. В настоящий момент наука определяет границы подросткового возраста условно, чаще всего в зависимости от страны и культурных особенностей, иногда и с учетом половой принадлежности [18].

Можно рассмотреть эти разногласия, к примеру, Фонд Организации Объединённых Наций в области народонаселения считает подростками всех лиц в возрасте от 10 до 19 лет (ранний подростковый возраст при этом 10–14 лет, а старший подростковый возраст 15–19 лет).

А в Южной Африке дети уже выходят из подросткового возраста в 11,5 лет и это самая низкая верхняя граница подросткового возраста во всем мире.

Но всё же в среднем подростковый возраст ограничивается рамками 12-17 лет. Для данного исследования более корректно будет определить границы подросткового возраста, как их определяли представители отечественной психологии, например, Д.Б. Эльконин разделил подростковый возраст на два периода, это младший подростковый возраст 12-14 лет и старший подростковый возраст (ранняя юность) 15-17 лет.

Итак, старший подростковый возраст (15-17 лет) завершает этап «подростковости», является специфическим пубертатным периодом, и характеризуется становлением системы жизненных ценностей.

В этом возрасте происходят не только серьезные физические изменения, но и меняется сама личность подростка. Повышается внимание к собственной внешности, проявляется беспокойство, тревожность, неуверенность в себе, самооценка не стабильна, появляется повышенный интерес к своим чувствам и эмоциям, интерес к чувствам других людей. При этом так характерны определенные возрастные особенности мышления, подросток готовится к следующему этапу сепарации от родителей, активно развивается самостоятельность, мышление становится критическим, повышается стремление иметь собственное мнение, взгляды и суждения по различным вопросам. Родители, педагоги и прочие взрослые больше не имеют того авторитета, который был ранее. В процессе становления личности у подростка происходит переоценка прошлых ценностей и формирование новых, с которыми он перейдет в юношеский возраст [31].

В подростковом возрасте главным новообразованием, по мнению практически всех отечественных авторов, начиная с Л.С. Выготского, является чувство взрослости, которое проявляется ориентацией на взрослые ценности. Только эта ориентация, по мнению И.С. Кона, отличается противоречивым характером. С одной стороны, особую значимость приобретают ценности, принятые в группе сверстников, с другой впервые появляется возможность формирования собственной связной и непротиворечивой ценностной системы. Ведь ранее в доподростковом периоде дети не могут создать свою систему ценностей, так как не обладают соответствующими когнитивными способностями [8].

Так же, по мнению И.С. Кона, несмотря на то, что система ценностей имеет свойство формироваться на протяжении всей жизни индивида, наиболее синсетивным остается именно подростковый возраст. При низком самоконтроле и возросшем уровне агрессии в комплексе с не сформированными на должном уровне механизмами защиты, это, тем не менее, период наивысшей активности и развития организма. Вместе с тем самый опасный период, так как нервно-психическая неустойчивость может отразиться на формировании ценностных ориентаций и привести к дисгармонии развития личности подростка [30].

Психологическое состояние подростка обуславливается двумя факторами:

– психофизиологический. Физические и гормональные изменения, изменения телесные, половое созревание, половое влечение и изменения эмоционально-чувствительной сферы;

– социальный. Детство заканчивается, и ребенок вступает в мир взрослых. Появляется рефлексивное мышление, имеющее рассудочную форму, это создает в жизни подростка ряд противоречий. Формируются нравственные понятия, эстетические установки, ценностные установки, определяется общая направленность личности.

В результате появляется новообразование подросткового возраста – чувство взрослости [15].

Чтобы понять, как и почему формируются ценностные ориентации в старшем подростковом возрасте целесообразно рассмотреть особенности подросткового возраста в целом.

Основные характеристики подросткового возраста:

- изменения в отношениях с родителями, сепарация и переход от зависимости к взаимоуважению и равенству;
- изучение собственного внутреннего мира, своих чувств и переживаний;
- возникновение проблем самосознания и самоопределения;
- период активного самопознания и поиска смысла жизни;
- выраженная потребность в общении и взаимодействии с другими людьми, попытки выстраивать отношения, и познавать и оценивать себя посредством общения со другими людьми;
- начинает проявляться стремление к идеалу, что проявляется в попытках подражать кумирам и выбранным идеалам, часто далеким от идеалов общественных, вступает в неформальные объединения, интересуется субкультурами;
- большое значение придается внешности, при этом идеальный образ, эталон к которому стремится подросток, не достижим, завышен и далек от реальности;
- повышается внимание к чужому мнению о себе, чрезмерная озабоченность собой, проявляется эгоцентризм;
- значение семьи и школы для подростка снижается, вследствие чего происходит отдаление от семьи и падение интереса к учебе. Школа, дополнительное образование, спортивные секции становятся не интересными, на первый план выходит общение в неформальных сообществах [13].

К завершению периода старшего подросткового возраста начинается рост адекватности самооценки, что происходит до наступления периода взрослости. То есть самооценка старшего подростка более адекватна, чем подростка младшего подросткового возраста, при этом самооценка юноши более адекватна, чем самооценка старшего подростка. Всё это ведет к формированию адекватной самооценки взрослого человека [11].

Ещё одной отличительной чертой можно назвать то, что в подростковом возрасте на первый план выдвигается удовольствие, которое подросток получает, совершая правильный поступок и наоборот, когда совершает проступок, испытывает страдания. Так работает механизм формирования негативной позиции личности посредством негативного эмоционального опыта [9].

К примеру, в неблагополучных семьях дети практически не испытывают позитивных эмоций, что служит причиной их негативной позиции, которая и служит предпосылкой формирования искаженных ценностей. Позитивные переживания наоборот могут формировать благоприятные предпосылки и изменять негативные позиции [14].

Итак, рассмотрев особенности подросткового возраста можно предположить, как происходит социализация подростка. При этом стоит отметить, что социальное становление не ограничено возрастными рамками и длится всю жизнь индивида, и формируется при участии различных социальных групп: семья, детский сад, школа, спортивная секция, кружок дополнительного образования, учреждение профессионального образования, рабочий коллектив, компания друзей. Эти группы являются носителями определенных норм поведения и ценностей, которые транслируются индивиду и задают систему внешней регуляции его поведения, являются институтами социализации.

В подростковом периоде личность, находясь в процессе своего формирования очень восприимчива к своему окружению, поэтому

необходимо, чтобы подросток воспитывался в благоприятной семейной атмосфере.

Процесс превращения социальных идей как специфического опыта человечества побуждающие его к позитивным поступкам и сдерживающие от негативных понимается им как интериоризация. Интериоризация – это не только усвоение социальных норм, но и становление этих идей развития формирования ценностных ориентации представляет собой процесс перевода объективных ценностей в субъективные, личностно значимые [4].

Психолог Б. Битинас писал о том, что таким образом у подростка появляется задача неосознанно формировать движущие силы просоциального поведения и внутренние тормоза, сдерживающие поведение негативное.

Отдельно Б. Битинас выделял важность для подростка участия в социально значимых событиях, при этом так же важно эмоциональное отношение взрослых к этим событиям, потому, что так строится отношение поведения (негативное или позитивное). И воспитание должно быть построено таким образом, чтобы сам его процесс был удовлетворением потребностей подростка и являлся для него процессом самореализации.

Ценностные ориентации формируются посредством постепенного проникновения социальной информации в индивидуально-психологический мир подростка. Формирование системы ценностных ориентаций это и есть процесс становления личности. Ценностные ориентации являются важным компонентом в сознания личности и существенно влияют на восприятие окружающей среды, отношение к обществу и представления подростка о самом себе [22].

Компоненты освоения ценностей подростками можно разделить на два аспекта: содержательный и процессуальный.

Содержательный аспект реализуется через освоение знаний о ценностях, нормах поведения, способность к сочувствию и сопереживанию,

осознание необходимости определенного поведения в соответствии с ценностями, готовность поступать в соответствии с имеющимися знаниями, и имеет ряд черт (неустойчивость, недостаточность), обусловленных возрастными особенностями подростков.

Процессуальный аспект включает в себя этапы освоения подростками нравственных ценностей: от познания смыслового содержания нравственных норм и ценностей до реализации в поведении.

В подведении итогов данного раздела исследования можно однозначно сказать, что именно подростковый возраст является сложным и трудным периодом в развитии любой личности. Трудность обуславливается сразу главным образом двумя кризисами: пубертатным и подростковой идентичности. Выход из этих кризисов в старшем подростковом возрасте является важнейшим условием развития ценностных ориентаций подростка.

Сложность и опасность этого периода заключается так же в том, что личность подростка – это личность социально неустойчивая и нравственно незащищенная. Поэтому на неё так влияет ситуация как в ближайшем окружении, так и в обществе в целом.

В текущий момент развития современного общества подростки часто нравственно не подготовлены и в процессе развития ценностных ориентаций находятся в остром кризисе, который усугубляется отсутствием базовых ценностей – понятие о духовности, смысле жизни, своем месте в обществе и государстве. Поэтому психолого-педагогическим работникам так важно уделять особое внимание формированию у подростков позитивной позиции личности и правильных ценностных ориентаций, позволяющих подростку самоопределиться, способствующих успешному переходу от старшего подросткового возраста в юношеский возраст.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте**

### **2.1 Организация и методы исследования ценностных ориентаций у старших подростков**

При работе с подростками в том числе в целях развития ценностных ориентаций психологу необходимо использовать лишь эффективные методики, которые не вызовут отрицания или противоречий у подростка склонного к подобным реакциям в силу возрастных особенностей [20]. Подбранная методика должна приниматься подростком и быть ему интересна [6].

Многие исследования, проводимые педагогами и психологами, показывают, что для работы с подростками наиболее эффективным методом является проведение занятий с использованием тренинговых упражнений. Тренинги под руководством психолога позволяют в легкой и интересной для подростков форме развить и закрепить нужные навыки, знания и модели поведения, а также способствуют развитию эмпатии, овладению навыками рефлексии, улучшению способности подростка понимать себя и окружающих.

Кроме того, тренинги выполняют функции: диагностики, обучения, командообразования и психотерапии [19]. Более подробно данные функции указаны на рисунке 1.

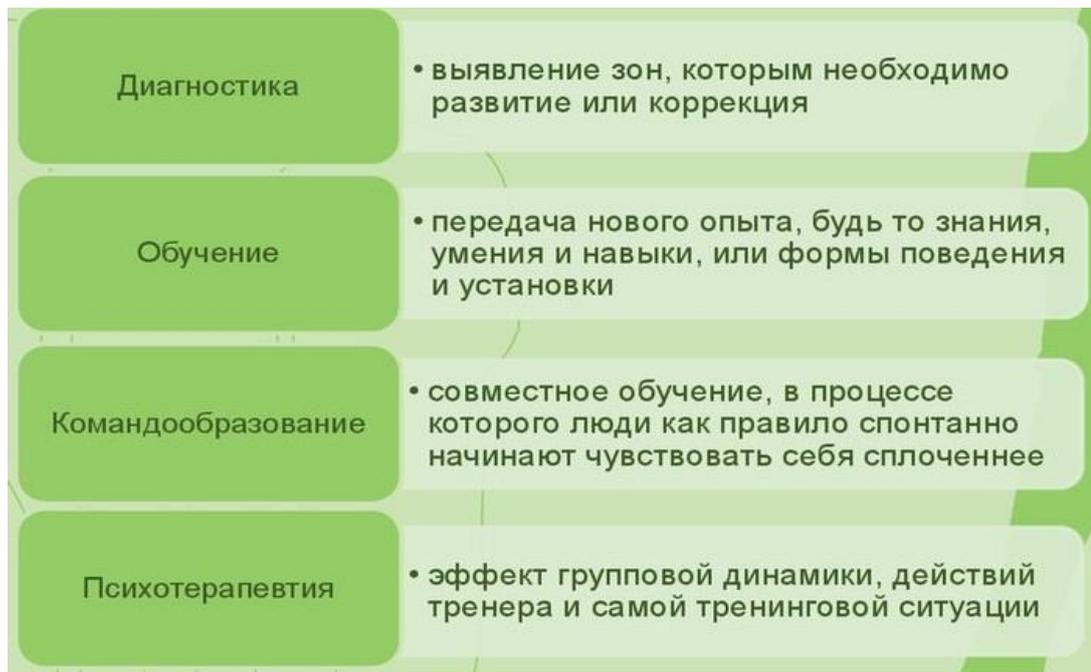


Рисунок 1 – Функции тренинга

Тренинговое упражнение является обособленным блоком работы, строящегося вокруг определенного действия, и направлено на решение общих задач. Эффективность тренингового занятия зависит от качества подбора конкретных упражнений. В работе с подростками чаще всего используются: групповые дискуссии и коммуникативные игры, где есть возможность обсуждения результата тренинга. Можно наглядно проиллюстрировать этапы проведения тренинга на рисунке 2.



Рисунок 2 – Этапы реализации тренинга

Чтобы точно подобрать подходящее упражнение, нужно обратиться к классификации, систематизирующей тренинговые занятия, и они представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация тренинговых упражнений

По способу выполнения упражнения	По стадиям занятия, где уместно применение упражнения
1) Выполняемое индивидуально (фронтальная работа, участники работают одновременно или индивидуально, где один делает, остальные наблюдают)	1) Упражнения-разминки (В целях активации участников, простые и быстрые упражнения с возможностью общего участия)
2) Парные. (Одна пара – остальные наблюдатели, параллельная парная работа)	2) Упражнения основной части занятия (Позволяют решить основную психолого-педагогическую задачу, достигнуть цели тренинга)
3) Работа в группах (микрогруппах или общих группах)	3) Заключительные упражнения (Содержать элементы обратной связи)

Так как целью тренинговых программ направленных на развитие ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте является обеспечение и поддержка ценностно-смыслового и личностного самоопределения, необходимо так же правильно поставить задачи, делающие возможным достижение поставленной цели [32].

Программа тренинговых упражнений составленная для развития ценностных ориентаций в подростковом возрасте должна позволять решить следующие задачи:

- способствовать самопознанию, развивать представления о себе, своих потребностях и возможностях;
- развивать способность определять свои интересы и ценности, осознавать свои желания;
- научить внутренней регуляции в когнитивном и эмоционально-волевом, поведенческом уровне;
- помочь сформировать общественно значимые мотивы и побуждения;
- помочь определить общественно приемлемый выбор жизненного пути;
- способствовать определению своего места в обществе;
- развить чувство ответственности за свою жизнь, свой выбор перед самим собой, близким окружением и обществом в целом [27].

В целом весь процесс формирования умений у участников тренинга можно уложить в одну концептуальную модель, изображенную на рисунке 3.



Рисунок 3 – Концептуальная модель тренинга

Так же для успешной реализации тренинговых упражнений необходимо, чтобы реализацией тренинговой программы с подростками занимался психолог или педагог, владеющий специальными знаниями в области возрастной психологии, знающий возрастные особенности старших подростков и на должном уровне владеющий навыками проведения групповых тренингов. И одной из основных особенностей проведения тренинговых занятий в группах старшего подросткового возраста можно считать дискуссионный подтекст занятия. Так как в силу возрастных особенностей, рассмотренных в исследовании ранее нельзя просто транслировать или навязывать информацию подросткам, она не будет приниматься и усваиваться. У подростков должна быть возможность выразить своё мнение и самостоятельно сделать вывод и принять решение [28].

Чтобы трениговые занятия с подростками приносили нужный результат, необходимо придерживаться определенных правил работы со старшими подростками:

- цели и задачи упражнений должны быть четко сформулированы;
- перед упражнениями в целях повышения их эффективности в обязательном порядке проводятся диагностические мероприятия;
- структура занятий одного цикла должна носить единый характер, при этом соблюдая принцип преемственности между циклами;
- инструктирование участников должно быть четким и кратким;
- участвовать должны все присутствующие в группе, все участники группы равны;
- методические средства и предметно-пространственная среда должны быть разнообразными;
- специалист, проводящий тренинг должен работать в динамике и быть в состоянии управлять групповой динамикой, групповые и индивидуальные задания должны чередоваться;
- использовать принцип «предметных аналогий» облегчающий для подростков выражение чувств и мыслей;
- работать над формированием культуры обратной связи внутри группы (не допускать грубости и оскорблений между участниками, участники не дают оценки личности друг друга).

Ценностные ориентации личности представляют собой результат внутреннего и внешнего взаимодействия в процессе развития. У подростков преобразование личности происходит на базе присвоения ценностей.

Изучив специфику трениговых упражнений и определив особенности проведения тренингов в старших подростковых группах с учетом возрастных особенностей участников можно сделать вывод, что, обладая потенциалом для работы в подростковой среде трениговые занятия можно использовать в целях развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

Проведение тренинговых занятий с подростками способствует решению ряда задач, стоящих перед современной педагогикой и психологией, в частности развитие гуманистического сознания индивида на основе индивидуальной системы ценностей.

Благодаря изучению теории развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте сделан вывод о необходимости психолого-педагогической поддержки, осуществляемой методами воспитания и обучения.

Данное исследование проводилось на базе Региональной общественной организаций «Федерация тхэквондо республики Хакасия» в филиале организации по адресу: Красноярский край, г. Минусинск, ул. Абаканская, 59, «Клуб восточных единоборств «Прайд».

Задачей Клуба является популяризация и развитие Олимпийского вида спорта Тхэквондо ВТФ и спортивного хапкидо на юге Красноярского края.

В задачи клуба входит: обучение воспитанников техникам тхэквондо и хапкидо, подготовка к сдаче аттестационных экзаменов на цветные и чёрные пояса, подготовка к соревнованиям, первенствам и чемпионатам всех уровней, работа по ознакомлению воспитанников с базовыми принципами философии и идеологии тхэквондо и хапкидо.

Клуб восточных единоборств выбран в качестве базы для исследования так как спортивные организации, продвигающие традиционные виды спорта испытывают особую потребность в развитии ценностных ориентаций у своих воспитанников [25].

Практика тхэквондо и хапкидо подразумевают под собой не только наличие определенного уровня физической и боевой подготовки, но и особые требования к личности воспитанника, его моральным качествам. В традиционной системе ценностей даже при наличии определенных физических данных и навыков переход на следующий уровень изучения боевого искусства невозможен, если личность воспитанника не гармонична,

у воспитанника недостаточно развит самоконтроль, слабые морально-волевые качества, не сформированы представления о нравственности и нормах морали.

К примеру, это хорошо иллюстрируется принятыми в тхэквондо: Правилами поведения в зале, Заповедями тхэквондиста, Принципами тхэквондо. Требуя от воспитанников следовать установленным правилам, с раннего детства тренера стараются привить воспитанникам такие ценности как уважительное и терпимое отношение к окружающим, стремление поддерживать в своем окружении атмосферу гуманизма и справедливости, честность, открытость, верность слову, собранность, терпение и самоконтроль. И так как для детей авторитет тренера или мастера велик, а критическое мышление ещё не сформировано, дети с удовольствием стараются следовать установленным правилам, и огорчаются, если их нарушают.

Но в подростковом возрасте воспитанники в силу особенностей данного возраста начинают ставить принятые ценности под сомнение. В старшем подростковом возрасте в период полового созревания, когда на первый план выходят не тренировки, а общение с друзьями и противоположным полом, воспитанники, имеющие хорошие данные для продвижения в выбранном виде спорта начинают пропускать тренировки, или прекращают посещать спортивные секции. В этот период подросток попадает в состояние ценностной дезадаптации, и в результате может проявляться девиантное, аддиктивное, противоправное поведение [26]. Чтобы не допустить негативных последствий подростку нужно помочь выработать правильную модель поведения путем принятия правильных ценностей обеспечивающих позитивное развитие личности, при этом ничего не навязывая подростку, направить его таким образом, чтобы он самостоятельно определил свои цели, ценности, свое место в спортивном коллективе и обществе в целом.

Поэтому в клубе работает спортивный психолог, который занимается психологической подготовкой воспитанников к соревнованиям и аттестациям, проводит групповые тренинги, проводит индивидуальные консультации воспитанников и их родителей, консультирует тренеров и руководство клуба, ведет просветительскую работу в рамках деятельности клуба.

В исследовании принимали участие 40 подростков – по 20 человек в экспериментальной и контрольной группах. Возраст участников 15–17 лет.

Целью исследования является выявление опытным путем эффективности тренинговых упражнений для развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

Для достижения цели необходимо выполнить задачи:

- провести оценку текущего уровня развития ценностных ориентаций у участвующих в исследовании подростков;
- определить тренинговые упражнения, которые будут использоваться в целях развития ценностных ориентаций у подростков;
- реализовать тренинговый комплекс в подростковых группах;
- провести анализ эффективности разработанного комплекса тренинговых упражнений.

Исследование проведено в четыре этапа.

1 этап. Производится выбор диагностических методик с последующим проведением диагностических мероприятий, позволяющих выявить текущий уровень ценностных ориентаций участников исследования.

2 этап. В этот этап включена разработка комплекса тренинговых упражнений и их последующая реализация.

3 этап. Заключительный этап исследования, который можно назвать контрольно-аналитическим. На данном этапе проводится анализ результатов исследования, сравниваются результаты предыдущих этапов, и делается

вывод об эффективности использование тренинговых упражнений, в целях формирования ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

## **2.2 Выявление уровня развития ценностных ориентаций у старших подростков**

Целью исследования является выявление текущего уровня ценностных ориентаций у подростков – участников исследования.

Для достижения цели необходимо выполнить задачи:

- подобрать участников эксперимента, подходящих под необходимые возрастные параметры;
- произвести подбор диагностических методик, позволяющих оценить уровень ценностных ориентаций у подростков;
- провести исследование в экспериментальной и контрольной группах;
- провести анализ полученного результата.

В качестве участников исследования выбраны воспитанники клуба восточных единоборств, обучающиеся в старших группах по направлениям тхэквондо и хапкидо. Возрастной диапазон участников 15-17 лет. Так как в силу специфики вида спорта занятия посещают в основном юноши они и стали основными участниками исследования. В контрольную группу попали 15 юношей и 5 девушек, в экспериментальную группу 17 юношей и 3 девушки.

В исследовании приняли участие воспитанники двух групп спортивного клуба с разным уровнем спортивной подготовки: это подростки, не имеющие спортивных достижений начавшие посещать занятия недавно и спортсмены, занимающихся в секции 3-5 лет, имеющие цветные пояса.

Форма исследования: индивидуальная, групповая.

Исследование будет проведено с помощью следующих методик [32]:

- методика диагностики личностного роста школьников (Методика В.П. Степанова);
- методика изучения ценностных ориентаций ранжированием списка ценностей (Методика М. Рокича);
- методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности (Методика С.С. Бубновой) [32].

Выбранные диагностические методики позволяют оценить текущий уровень ценностных ориентаций участников эксперимента [28]. Благодаря диагностике можно оценить отношение подростков к семье, родине, миру, труду, культуре, знаниям, к окружающим людям, людям в целом и людям иной культуры, веры, национальности, характер отношения к своему «Я» (телесному и духовному), своему внутреннему миру.

Так же с помощью выбранных методик можно отследить личностный рост участников исследования в конце эксперимента.

В результате исследования участники поделены на экспериментальную и контрольную группы. В контрольную группу попали подростки, показавшие в результате диагностики более высокий уровень развития ценностных ориентаций и отсутствие устойчиво негативного отношения к общепринятым ценностям. В экспериментальную группу попали подростки с устойчиво негативным отношением к общепринятым ценностям.

Методика диагностики личностного роста школьников (Методика П.В. Степанова).

В ходе исследования подросткам предложено 91 утверждение, на которое нужно выразить согласие или не согласие по шкале от полностью согласен (+4), до полностью не согласен (−4). И занести ответы в бланк ответов.

Далее для удобства анализа отчеты разносятся по 13 шкалам, которым соответствуют строки в заполняемом респондентами бланке. И далее путём сложения баллов в каждой строке получается количественный результат.

Данные полученные в ходе обработки результатов тестирования распределяются по 4 уровням отношения:

- устойчиво позитивное;
- ситуационно-позитивное;
- устойчиво негативное;
- ситуационно-негативное.

Таким образом, в результате обработки и анализа результатов, можно определить уровень развития ценностных ориентаций у старших подростков в экспериментальной и контрольной группах.

При этом стоит отметить, что результат исследования не является точным диагнозом, а представляет собой скорее тенденцию. Исследование показывает типизированную картину, которая наглядно даст представление педагогам об отношении подростков к каким-либо ценностям. И даст педагогам направление для дальнейшей воспитательной работы.

В результате проведения исследования в контрольной группе участников получены следующие данные:

- в контрольной группе нет подростков с устойчиво негативным и ситуационно негативным отношением к какой-либо группе ценностей;
- самый высокий результат оказался по шкале 1 (семья) и 7 (знания), то есть более 59% участников имеют устойчиво позитивное отношение к данным ценностям. Отношение остальных участников ситуационно позитивное, что тоже является хорошим результатом.

Этот и другие показатели можно рассмотреть в представленной таблице 2.

Таблица 2 – Уровень развития ценностных ориентаций у участников эксперимента в контрольной группе (%)

Шкала	Устойчиво позитивное отношение (%)	Ситуационно позитивное отношение (%)	Устойчиво негативное отношение (%)	Ситуационно негативное отношение (%)
1	59	41	0	0
2	48	52	0	0
3	35	65	0	0
4	34	66	0	0
5	41	59	0	0
6	47	53	0	0
7	62	38	0	0
8	39	61	0	0
9	45	55	0	0
10	40	60	0	0
11	50	50	0	0
12	46	54	0	0
13	48	52	0	0

Высокие показатели по отношению к семье характеризуют подростка как личность, трепетно относящуюся к семейным ценностям, такие подростки чтят семейные традиции, с уважением и заботой относятся к родственникам, любят семейные праздники и участвуют в их подготовке. Во взрослой жизни видят себя в кругу семьи, нацелены на создание семьи.

При высокой оценке по шкале отношения к знаниям (шкала 7) можно утверждать, что, познавая новое подросток не испытывает тревожности, новые знания дают ему положительные эмоции. Такие подростки отличаются любознательностью, высокой мотивацией к учебе и познанию нового, стремятся познавать окружающий мир. На уроках в школе ведет себя активно, пытается вникнуть в суть учебного материала, не боится проявлять инициативу, выходить к доске или задавать учителю вопросы. Помимо

основных учебников пользуется дополнительной литературой или просматривает познавательный контент в интернете, общается на форумах. Такой подросток убежден, что от глубины знаний и стремления к повышению образовательного уровня зависит успешность карьеры.

Результаты исследования так же можно представить графически.

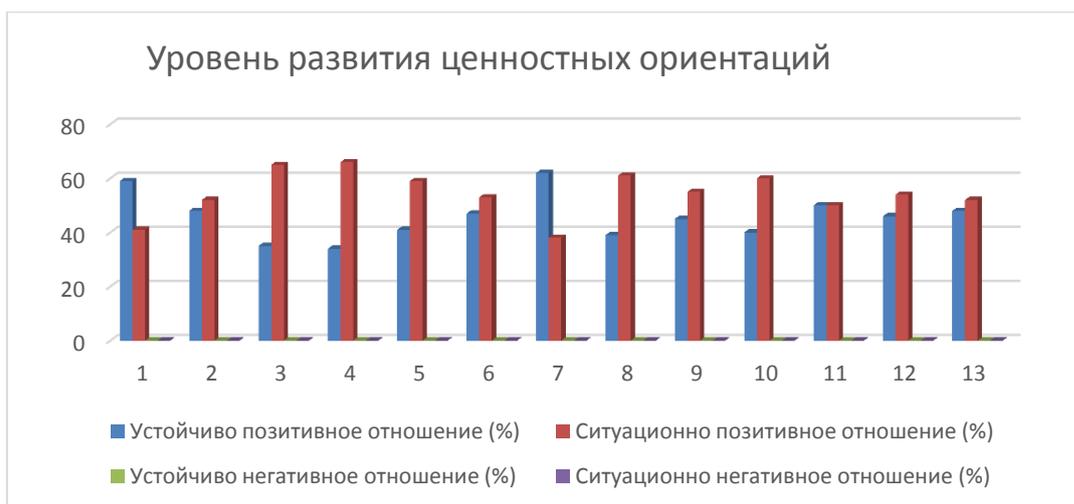


Рисунок 4 – Уровень развития ценностных ориентаций у участников эксперимента в контрольной группе (%)

Далее необходимо ознакомиться с данными исследования, которое проводилось в экспериментальной группе. Исследование показало, что в экспериментальной группе у подростков есть устойчиво негативное или ситуационно негативное отношение к той или иной группе ценностей.

Результаты исследования в экспериментальной группе можно представить в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень развития ценностных ориентаций у участников эксперимента в экспериментальной группе (%)

Шкала	Устойчиво позитивное отношение (%)	Ситуационно позитивное отношение (%)	Устойчиво негативное отношение (%)	Ситуационно негативное отношение (%)
1	41	34	0	25
2	22	32	6	40
3	23	38	0	39
4	14	48	7	31
5	21	40	1	38
6	9	38	23	30
7	15	30	29	26
8	12	29	27	32
9	19	39	2	40
10	28	33	9	30
11	14	41	11	34
12	24	30	6	40
13	22	31	8	39

Участники из экспериментальной группы продемонстрировали негативной отношение к ценностям по шкалам: 6 (отношение к культуре), 7 (отношение к знаниям), 8 (отношение к человеку как к таковому). По этим шкалам больше половины участников экспериментальной группы имеют неустойчивое или негативное отношение к ценностям.

Проанализировав результаты можно дать характеристику отношения подростков к ценностям шкал 6, 7, 8.

Результат по шкале 6 «отношения подростка к культуре» говорит о неприятии подростком проявлений культуры, подросток считает ценность культуры искусственно завышена и специально навязывается ему лживым обществом. В силу возраста подросток знаком с правилами поведения и

имеет представление о культуре, но предпочитает не следовать этим нормам, делать всё наоборот, противопоставлять себя обществу. Прибегает к нецензурным выражениям, допускает хамство и считает эту форму поведения демонстрацией своего превосходства, в тоже время вежливость, тактичность, уважительное отношение к окружающим считает проявлением слабости. Не видит ценности в произведениях искусства, считая их скучными и устаревшими.

Результат по шкале 7 «отношение к знаниям» говорит об отсутствии познавательной мотивации, школьные занятия представляются нудными и не интересными, подросток не видит в них практической пользы для себя. Подростки не считают образование ценностью и не видят в нём необходимости, считают, что знания, полученные в учебном заведении, не понадобятся им во взрослой жизни, и уровень образования не влияет на взрослую жизнь и возможность построить карьеру, так же не зависит от образования. Тех, кто стремится к знаниям, заинтересован в учебе, считается «заучками», не интересными и скучными людьми, не умеющими развлекаться.

Результат по шкале 8 «отношение подростка к человеку как таковому», значит, что сам человек не является для подростка ценностью. Подросток с таким отношением может быть жесток по отношению к людям, недоверчив, подозрителен, с презрением относится к проявлениям доброты и сострадания, проявляющим эти качества, или нуждающихся в их проявлении считают слабыми, жалкими. Людей тяжелобольных, инвалидов, социально не адаптированных, страдающих зависимостью, преступников, бомжей считают «биологическим мусором» не заслуживающим быть частью общества и считает разумной их изоляцию или ликвидацию. Можно сказать, что подросток делит людей на касты, одни достойны, жить в обществе, другие только тормозят его развитие и мешают процветанию, так как государство

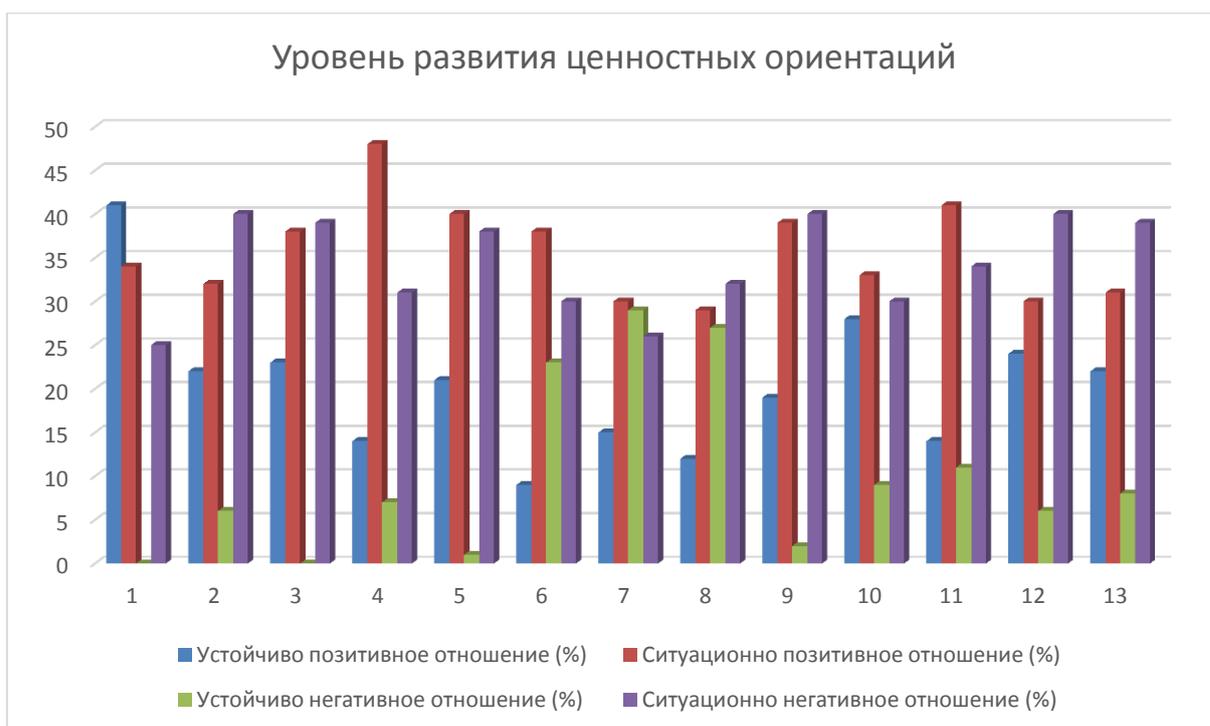
тратит на поддержку этих людей свои ресурсы. Опасность такой позиции заключается в том, что если её не подвергнуть коррекции, то подросток может перейти к реализации этих идей, будет совершать в отношении людей акты агрессии, что в конечном итоге приведет к совершению противоправных действий.

Если рассматривать благополучные показатели таблицы №3, можно отметить, что высокий показатель по шкале 1 «отношение подростка к семье».

У 41% подростков уровень развития позитивно-устойчивый, это хороший высокий показатель, говорит о том, что эти подростки высоко ценят семейные ценности, традиции, нацелены на создание семьи в будущем, с заботой и уважением относятся к близким, любят родителей и прислушиваются к ним.

У 34% подростков уровень развития ценностных ориентаций по отношению к семье ситуационно позитивный, наличие семьи они воспринимают как данность, заботу родителей как само собой разумеющееся, поэтому иногда могут раздражаться на проявление родительской заботы. Сами склонны к проявлению любви и заботы, но эта склонность носит неустойчивый характер, большую часть времени проявляют хорошее отношение к близким, но в то же время не всегда выполняют обещания или помогают старшим родственникам, не всегда проявляют терпение по отношению к младшим родственникам, могут что-то не сделать, из-за лени или забыть о каком-либо семейном событии. Подростков с устойчиво негативным отношением к семье в экспериментальной группе не обнаружено.

Графически результат исследования можно представить следующим образом на рисунке 5.



**Рисунок 5 – Уровень развития ценностных ориентаций у участников эксперимента в контрольной группе (%).**

Проанализировав данные исследования можно сделать вывод, что в контрольной группе у подростков отсутствует негативное отношение к общепринятым ценностям. Вместе с тем в экспериментальной группе результаты хуже, практически по каждой шкале выявлено ситуационно негативное или устойчиво негативное отношение к ценностям.

Диагностическая методика М. Рокича «Ценностные ориентации».

Методика М. Рокича представляет собой опросник, с помощью которого, можно осуществить быструю диагностику ценностно-смысловой сферы личности. На русскую популяцию методика была адаптирована советскими учеными А.А. Семеновым и В.А. Ядовым.

Методика М. Рокича направлена на определение индивидуальных или групповых представлений о системе значимых для респондентов ценностей, определяющих общие ориентиры направленности их жизнедеятельности и

формируемых в процессе социализации путем интериоризации групповых и общекультурных ценностей, следовательно, данная методика подходит для целей исследования.

М. Рокич в своем опроснике различает два класса ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности - цели и ценности - средства.

Согласно данной методике участнику исследования нужно проранжировать (оценить значимость) 36 ценностей (2 группы по 18 в каждой) и записать ответы в таблицу результатов. В результате применения данной методики можно исследовать направленность личности подростка, отношение к окружающему миру, к себе самому и другим людям и выявить ключевые мотивы поступков.

Достоинством методики М. Рокича являются: компактность, быстрота проведения и обработки результатов, универсальность.

В заполнении опросника участвовали 40 человек, по 20 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Чтобы проанализировать результаты исследования, ответы участников в разрезе групп (контрольной и экспериментальной) приведены к средним значениям по каждому показателю (ценности). Для удобства значения округлены до целого числа. Результаты представлены в сводной таблице.

Таблица 4 – Сводная таблица результатов исследования ценностных ориентаций у подростков по методике М. Рокича

Терминальные ценности	Контроль ная группа	Эксперимен тальная группа	Инструментальные ценности	Контроль ная группа	Эксперимен тальная группа
Активная деятельная жизнь	7	11	Аккуратность	8	9
Жизненная мудрость	18	17	Воспитанность	7	10
Здоровье	4	7	Высокие запросы	18	18
Интересная работа	13	14	Жизнерадостность	6	2
Красота природы и искусства	17	18	Исполнительность	9	11
Любовь	3	1	Независимость	10	1
Материально обеспеченная жизнь	10	8	Нетерпимость к недостаткам	17	17
Наличие хороших и верных друзей	1	2	Образованность	5	7
Общественное признание	11	15	Ответственность	4	3
Познание	6	10	Рационализм	14	13
Продуктивная жизнь	15	13	Самоконтроль	3	6
Развитие	5	4	Смелость	2	5
Развлечения	12	9	Твердая воля	12	8
Свобода	9	5	Терпимость	15	16
Счастливая семейная жизнь	2	3	Честность	1	4
Счастье других	16	16	Чуткость	13	14
Творчество	14	12	Широта взглядов	16	15
Уверенность в себе	8	6	Эффективность в делах	11	12

Проанализировав по средним значениям терминальные ценности контрольной и экспериментальной группы можно сделать выводы, что в целом среди этих двух групп подростков нет больших различий. Результат сравнения представлен на рисунке 6.



Рисунок 6 – Среднее значение рангов терминальных ценностей в контрольной и экспериментальной группах

Так у подростков обеих групп к числу наиболее значимых, предпочитаемых ценностей, с рангами 1–6, относятся: любовь, наличие хороших и верных друзей, счастливая семейная жизнь и развитие.

К индифферентным (безразличным) ценностям с рангами 7–12, обе группы отнесли: активную деятельную жизнь, материально обеспеченную жизнь и развлечения.

К незначимым, отвергаемым ценностям с рангами 13–18, обе группы отнесли: жизненную мудрость, интересную работу, красоту природы и искусства, продуктивную жизнь и счастье других.

Различия между группами так же присутствуют, например, в контрольной группе ценности «здоровье» и «познание» попадают в число наиболее значимых ценностей, тогда как в экспериментальной группе отношение к этой ценности индифферентное. А по отношению к «свободе» и

«уверенности в себе» контрольная группа демонстрирует индифферентное отношение, при этом экспериментальная группа оценивает эти ценности как одни из наиболее значимых.

Так же имеется расхождение и по отвергаемым ценностям. Подростки из контрольной группы индифферентно относятся к ценности «общественное признание», в то время как подростки из экспериментальной группы отвергают эту ценность. По отношению к ценности «творчество» экспериментальная группа относится индифферентно, а контрольная отвергает, считая незначительной.

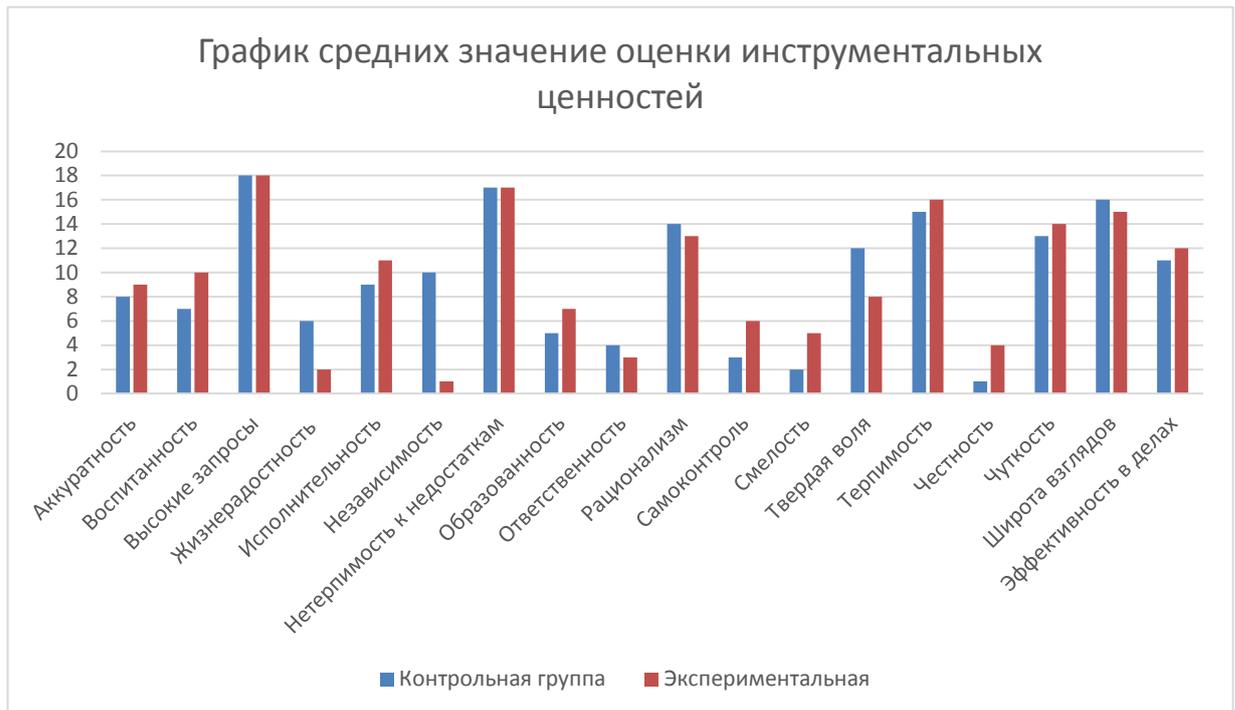
Итак, даже при разном отношении к некоторым ценностям в контрольной и экспериментальной группах нет таких ценностей, которые были бы особо значимы для одних участников и при этом отвергались другими.

Исследование инструментальных ценностей подростков так же, как и в случае с терминальными, не выявило значительных расхождений, отношение к ценностям в целом схожее.

Расхождение есть по отношению к «независимости», в контрольной группе отношение к этой ценности индифферентное, а в экспериментальной группе эта ценность является одной из наиболее значимых.

Так же среди подростков двух групп разное отношение к «Образованности», в контрольной группе эта ценность является значимой, а в экспериментальной отношении к ней индифферентно.

Далее проанализированы инструментальные ценности подростков, результат сравнения представлен на рисунке 7.



**Рисунок 7 – Среднее значение рангов инструментальных ценностей в контрольной и экспериментальной группах**

Исследование инструментальных ценностей, как и исследование терминальных ценностей показало, что при разном отношении к некоторым ценностям в контрольной и экспериментальной группах нет таких ценностей, которые были бы особо значимы для одних участников и при этом отвергались другими.

Методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности (Методика С.С. Бубновой).

Методика С.С. Бубнова «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» позволяет изучить реализацию ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. В методике содержится 66 закрытых вопросов, позволяющих изучить реализацию ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Степень выраженности каждой ценностной ориентации определяется с помощью ключа, в бланке ответов. В результате обработки данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по шестибальной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

Исследуемые ценности: приятное времяпрепровождение, отдых; материальное благосостояние; поиск и наслаждение прекрасным; помощь и милосердие к другим людям; любовь; познание нового в мире, природе, человеке; высокий социальный статус и управление людьми; признание и уважение людей и влияние на окружающих; социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе; общение; здоровье.

Необходимо упомянуть, что исследования С.С. Бубновой, основаны на исследовании М. Рокича, но в отличие от него, концепция С.С. Бубновой строится на основе иерархии ценностей:

- ценности-идеалы – абстрактные и общечеловеческие;
- ценности-свойства – проявляются как свойства личности;
- ценности-способы поведения – проявляются, как средства реализации ценностей-свойств.

По результатам исследования можно сказать, что ценности подростков обеих групп схожи. В числе наиболее приоритетных ценностей у обеих групп «Любовь» и «Общение». Из различий можно выделить, что подростки контрольной группы больше ценят такие категории как: Здоровье; Познание нового в мире, природе, человеке; Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

А подростки из экспериментальной группы в числе приоритетных ценностей выделяют «Приятное времяпрепровождение, отдых» и «Высокое материальное благосостояние». Так же у обеих групп в число наименее

приоритетных ценностей пополни «Высокий социальный статус и управление людьми» и «Поиск и наслаждение прекрасным».

Результаты исследования по методике С.С. Бубновой среди участников исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сводная таблица результатов исследования структуры ценностных ориентаций у подростков по методике С.С. Бубновой(по средней величине, в порядке убывания значимости)

Ценностные ориентации контрольной группы	Ценностные ориентации экспериментальной группы
1 Общение	1 Любовь
2 Любовь	2 Общение
3 Здоровье	3 Приятное времяпрепровождение, отдых
4 Познание нового в мире, природе, человеке	4 Высокое материальное благосостояние
5 Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	5 Здоровье
6 Высокое материальное благосостояние	6 Познание нового в мире, природе, человеке
7 Приятное времяпрепровождение, отдых	7 Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе
8 Помощь и милосердие к другим людям	8 Признание и уважение людей и влияние на окружающих
9 Признание и уважение людей и влияние на окружающих	9 Помощь и милосердие к другим людям
10 Поиск и наслаждение прекрасным	10 Высокий социальный статус и управление людьми
11 Высокий социальный статус и управление людьми	11 Поиск и наслаждение прекрасным

Так же результаты, представленные в таблице можно показать графически на рисунке 8.



**Рисунок 8 – Сравнительный анализ структуры ценностных ориентаций старших подростков в контрольной и экспериментальной группе по С.С. Бубновой**

По результатам исследования можно наблюдать, что во многом ценности подростков сходятся. Если обобщить результаты всех исследований, то можно говорить о том, что наибольшими ценностями для подростков является общение с друзьями, семья и любовь.

Меньше всего подростки обеих групп заинтересованы в эстетических ценностях, наслаждении природой, поиске прекрасного, потребности во власти и управлении людьми.

При этом наиболее ярко выраженными отличиями является то, что подростки контрольной группы ценят здоровье, новые знания, образование, больше чем подростки из экспериментальной группы. В свою очередь подростки из экспериментальной группы отдают предпочтение приятному

времяпровождению, отдыху и являются менее толерантными, по отношению к людям других культур.

В результате диагностики ценностных ориентаций подростков, принявших участие в исследовании, можно сделать вывод о необходимости проведения работы по развитию ценностных ориентаций.

### **2.3 Разработка комплекса тренинговых упражнений по развитию ценностных ориентаций у старших подростков**

Целью исследования является разработка и реализация эффективного комплекса тренинговых упражнений для формирования ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- подобрать тренинговые упражнения для развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте;
- сформировать тренинговый комплекс из подобранных упражнений;
- реализовать сформированный комплекс в контрольной и экспериментальной группах;
- проанализировать эффективность использования комплекса тренинговых упражнений в целях развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

Необходимо составить комплекс, состоящий из тренинговых упражнения, с помощью которых можно изменить ценностные ориентации подростков.

Упражнения комплекса должны помогать подростку осознать особенности своей системы ценностей, свои особенности, развить уверенность в себе, умение выражать мысли, сформировать положительное отношение к самому себе и окружающему миру. Так же упражнения должны

выбираться с учетом возрастных и личностных особенностей участников исследования.

Основной идеей комплекса является обеспечение личностного роста участников исследования с учетом их психофизиологических особенностей.

При реализации комплекса должны быть соблюдены следующие принципы:

- принцип активности – все участники включены в тренинг и участвуют во всех этапах исследования;
- принцип равноправия – участники имеют равные права, относятся друг к другу с уважением, не допускают грубости и критики в отношении личности друг друга;
- принцип обратной связи – заключается в создании условий, в которых участники могут давать информацию другим участникам и ведущему тренинга и получать ответ [19].

Комплекс тренингов состоит из 7 занятий, проходящих ежедневно с перерывом на выходные, и имеющих продолжительностью 2 часа. При такой интенсивности на новом занятии не забывается опыт, полученный на предыдущем. Продолжительность в 2 часа обуславливается тем, что за это время можно провести запланированные упражнения и подвести итоги занятия, не потеряв при этом интерес подростков [29].

Форма проведения выбрана групповая, она обусловлена возрастными особенностями подросткового возраста, в этой форме удовлетворяется одна из основных потребностей подростка – это общение. Так же в подростковом возрасте совместная работа подростков по формированию ценностей будет более эффективна, чем индивидуальная работа по принципу «подросток-психолог». В виду возрастных особенностей подростков ценности, транслируемые взрослым, будут ставиться под сомнение, слова взрослого будут приниматься с опаской и недоверием или отторгаться и не приниматься вовсе, тогда как ценности, транслируемые группой сверстников, принимаются легче.

На рисунке 9 необходимо определить структуру тренингового комплекса.

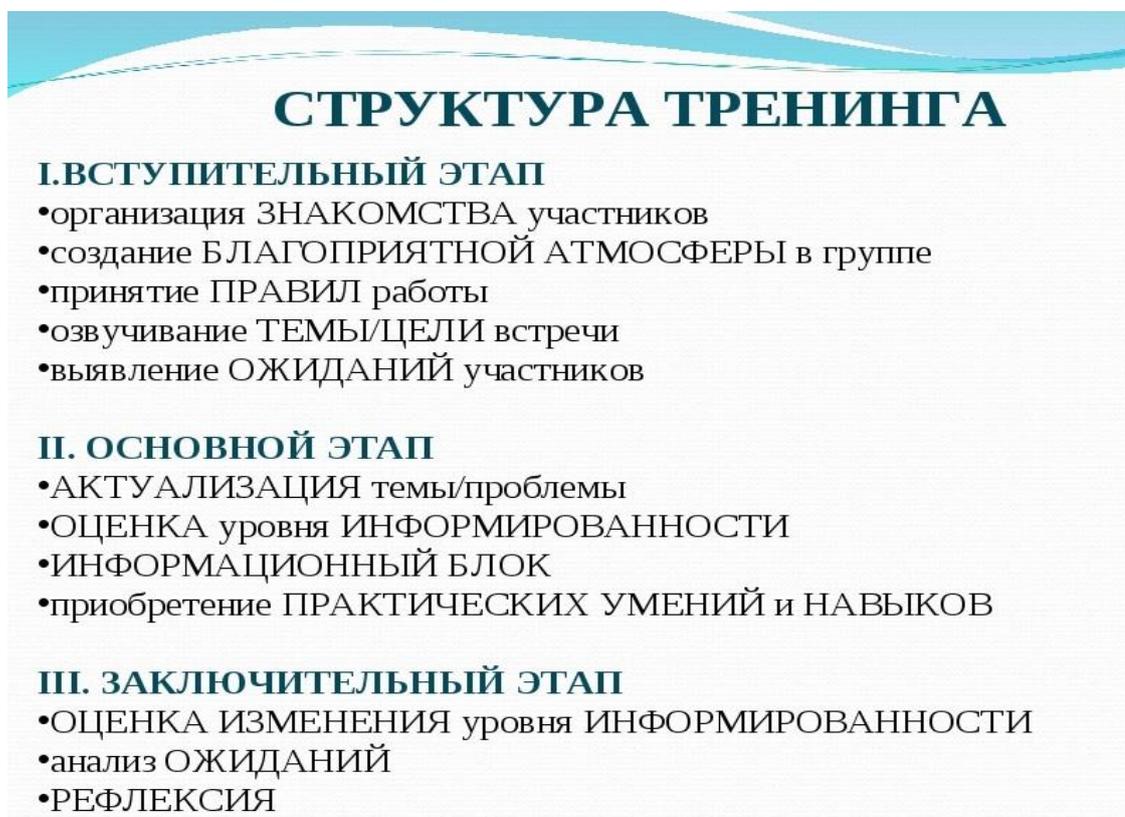


Рисунок 9 – Структура тренингового комплекса

В результате занятий у участников ожидается: повышение самооценки и целеустремленности, улучшение навыков общения и социального взаимодействия, осознание значимости человека в обществе, повышение уровня гуманности и толерантности, переоценка ценностей, личностный рост и повышение уровня развития ценностных ориентаций.

Тематический план составленного комплекса тренинговых упражнений по формированию ценностных ориентаций у подростков представлен в Таблице 6.

Таблица 6 – Тематический план составленного комплекса тренинговых упражнений по формированию ценностных ориентаций у подростков

Занятие	Цели и задачи	Содержание
№ 1	осознание системы ценностных ориентаций	Упражнение «Мои ценности» Упражнение «Хочу, могу, делаю» Рефлексия
№ 2	способствование переоценке неконструктивных ценностных ориентаций	Упражнение «Неконструктивные ценности» Самостоятельная работа Обсуждение Рефлексия
№ 3	осознание собственных личностных особенностей	Упражнение «Психологический портрет» Упражнение «Мои возможности» Упражнение «Дерево моего «Я»» Рефлексия
№ 4	развитие навыков целеполагания	Упражнение «Мои личные и профессиональные планы» Упражнение «Мой жизненный путь» Упражнение «Таким я хочу быть»
№ 5	развитие ответственности личности	Упражнение «Ответственность» Упражнение «10 заповедей» Упражнение «Ответственность за свои потребности»
№ 6	создание условий для осознания подростками психологической природы обиды, вины, страха, агрессии и возможностей их разрядки	Обсуждение. Упражнение «Письмо обидчику» Групповая дискуссия. Упражнение «Как я зол!» Работа в малых группах Мозговой штурм: Что такое страх? Упражнение «Чего боятся люди»
№ 7	создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере	Упражнение «Игра на внимание» Мозговой штурм: Чем материальные ценности отличаются от нематериальных? Упражнение «Мои ценности» Упражнение «Дом»

На первом занятии необходимо оценить, на сколько участники готовы включиться в работу, создать атмосферу доброжелательности и доверия,

замотивировать подростков на дальнейшее участие в тренингах. Выполняя упражнения, подростки учатся выражать свои эмоции правильно, осознавать своё текущее эмоциональное состояние в различных ситуациях.

Создание комфортной дружественной атмосферы на первом занятии позволило подросткам раскрыться, не стесняться перед другими участниками исследования и психологом.

Комплекс был составлен таким образом, чтобы во время выполнения упражнения психолог был не сторонним наблюдателем, а полноценным участником и наравне с подростками выполнял упражнения, это позволило подросткам быстрее принять постороннего взрослого, проникнуться к нему доверием и раскрепоститься.

Благодаря высокому уровню доверия подростком к психологу, удалось успешно управлять группой и регулировать процесс эксперимента. В работе со старшими подростками важно не навязывать точку зрения взрослого, а позволить подросткам самостоятельно сделать выводы и высказаться.

Особое место в комплексе уделено рефлексии, как инструменту осознания своих чувств, через осознание новой информации и переживание нового опыта.

В ходе реализации комплекса прослеживаются следующая динамика.

На первом занятии подростки стеснялись, старались уклониться от участия, вели себя не активно, но после окончания упражнения, на этапе рефлексии стали вести себя смелее, начали шутить, выражать положительные эмоции, в группе удалось создать атмосферу доброжелательности.

На втором занятии посвященном переоценке неконструктивных ценностей подростки сразу включились в работу. Трудности возникли на этапе самостоятельной работы, когда подростки должны были самостоятельно писать ответы на вопросы о семье и друзьях, некоторым было тяжело формулировать мысли и изложить их на бумаге. Но в итоге с

заданием все справились. И очень активно работали на этапе обсуждения и рефлексии.

На третьем задании подростки уже не стеснялись друг друга и психолога. Целью занятия было осознание своих личностных особенностей. Подросткам было предложено составить свой психологический портрет выделяя свои положительные и отрицательные качества.

Особый интерес вызвало упражнение «Мои возможности», где в целях осознания своих способностей подросткам было предложено записать на листок 20 своих способностей (умений) на листке и зачитать их, после проходило обсуждение. Некоторые подростки столкнулись с тем, что не смогли сразу назвать 20 своих способностей, но, когда начали заслушивать тех, кто уже справился с заданием, смогли определить, что они тоже обладают умениями предыдущего выступающего, хотя раньше об этом не задумывались, что дало им возможность дополнить эти списки. Таким образом, у участников получилось осознать свои способности.

На четвертом занятии у нескольких подростков возникли небольшие трудности на первом упражнении, где нужно было описать свои достижения через 10 лет, так как не все ещё определились, чем хотели бы заниматься во взрослой жизни, но в итоге все с заданием справились. За то выполняя упражнение, в котором нужно было создать коллаж на тему «таким я хочу быть», подростки подошли очень творчески, задание не вызвало затруднений, всем очень понравилось, так как разнообразное количество материалов дало возможность пофантазировать. Это помогло участникам уменьшить тревожность при мыслях о будущем, лучше понять себя и свои желания.

На пятом занятии подростки без труда выполнили все упражнения. Провели анализ позиций ответственности, научились ранжировать ценности, и осознавать личную ответственность за свои потребности.

На шестом занятии у участников также не возникло сложностей, все справились с заданиями, в ходе которых подростки научились понимать, что такое вина, стыд, страх, злость, агрессия, откуда они берутся и для чего нужны. Научились принимать эти чувства и справляться с ними, используя безопасные и конструктивные методы.

Заключительное седьмое занятие было посвящено осознанию подростком своей личной ценностно-смысловой сферы и созданию условий для обращения к ней.

Так же участники обсудили, что такое материальные и нематериальные ценности и их отличие, узнали о ценностях друг друга и получили важный опыт децентрации в общении, научились рассматривать ситуации не только со своей позиции, но и с позиции другого.

Таким образом, после выполнения последнего занятия комплекс, направленный на формирование ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте можно считать успешно реализованным.

#### **2.4 Определение динамики в развитии ценностных ориентаций у старших подростков**

На следующем этапе исследования необходимо проанализировать эффективность разработанного тренингового комплекса и его влияние на процесс формирования ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте. Анализ результатов эксперимента проводится с целью определить насколько эффективно использование тренинговых упражнений для формирования ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте.

Для этого необходимо провести повторную диагностику уровня развития ценностных ориентаций участников исследования, провести анализ результатов контрольной и экспериментальной групп, сравнить с

результатом, полученным в начале исследования. Повторную диагностику проводим с помощью тех же методик.

Результат повторной диагностики по методике П.В. Степанова.

Результат повторного исследования подростков из контрольной группы представленный в таблице 7 показал, что в контрольной группе отсутствуют подростки с устойчиво негативным и ситуационно негативным отношением к общепринятым ценностям.

Количество участников с устойчиво позитивным и ситуационно позитивным практически одинаковое. Значительных изменений по каким-либо показателям нет.

Таблица 7 – Контроль уровня развития ценностных ориентаций у участников эксперимента в контрольной группе в конце эксперимента(%)

Шкала	Устойчиво позитивное отношение (%)	Ситуационно позитивное отношение (%)	Устойчиво негативное отношение (%)	Ситуационно негативное отношение (%)
1	59	41	0	0
2	48	52	0	0
3	36	64	0	0
4	34	66	0	0
5	42	58	0	0
6	47	53	0	0
7	62	38	0	0
8	39	61	0	0
9	46	54	0	0
10	40	60	0	0
11	50	50	0	0
12	48	52	0	0
13	48	52	0	0

Графически результат исследования представлен на рисунке 10.

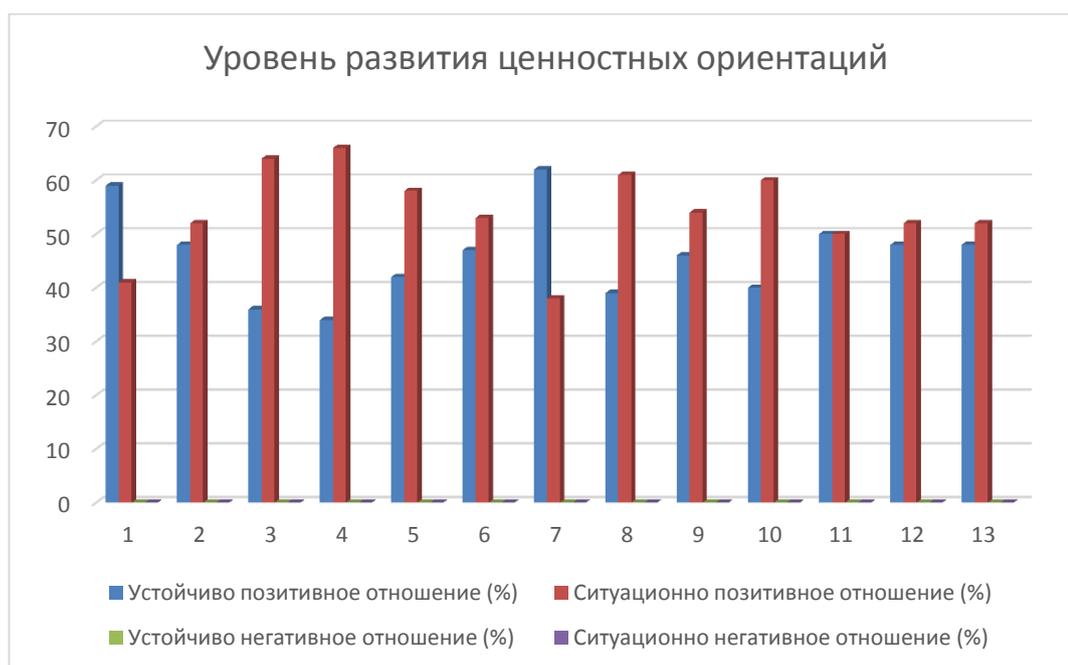


Рисунок 10 – Уровень развития ценностных ориентаций у участников эксперимента в контрольной группе в конце эксперимента (%)

Рассмотрим результаты повторной диагностики уровня развития ценностных ориентаций у участников исследования в экспериментальной группе.

По результатам повторной диагностики можно заметить, что теперь в экспериментальной группе полностью отсутствуют подростки с устойчиво негативным отношением к общепринятым ценностям.

Ситуационно-негативное отношение полностью отсутствует по шкалам 4, 5 и 8. По шкалам 3, 6, 7, 9, 10 – показатели незначительные, ниже 10%. Показатели свыше 10% выявлены по шкалам 1 (12%), 2 (18%), 12 (11%), 13 (17%), данные показатели так же можно считать не высокими.

Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Контроль уровня развития ценностных ориентаций у участников исследования в экспериментальной группе в конце эксперимента(%)

Шкала	Устойчиво позитивное отношение (%)	Ситуационно позитивное отношение (%)	Устойчиво негативное отношение (%)	Ситуационно негативное отношение (%)
1	54	34	0	12
2	44	38	0	18
3	42	49	0	9
4	51	49	0	0
5	50	50	0	0
6	51	45	0	4
7	42	52	0	6
8	52	48	0	0
9	42	51	0	7
10	49	46	0	5
11	39	53	0	8
12	47	42	0	11
13	49	34	0	17

Графически результат повторной диагностики в экспериментальной группе представлен на рисунке 11.

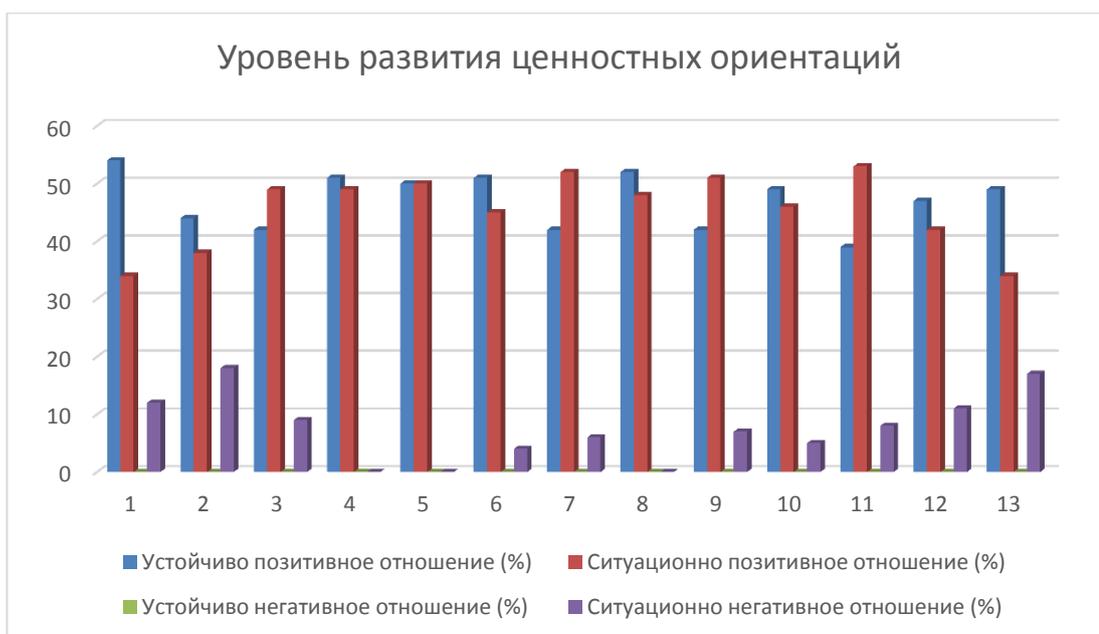


Рисунок 11 – Уровень развития ценностных ориентаций у участников исследования в экспериментальной группе в конце эксперимента (%)

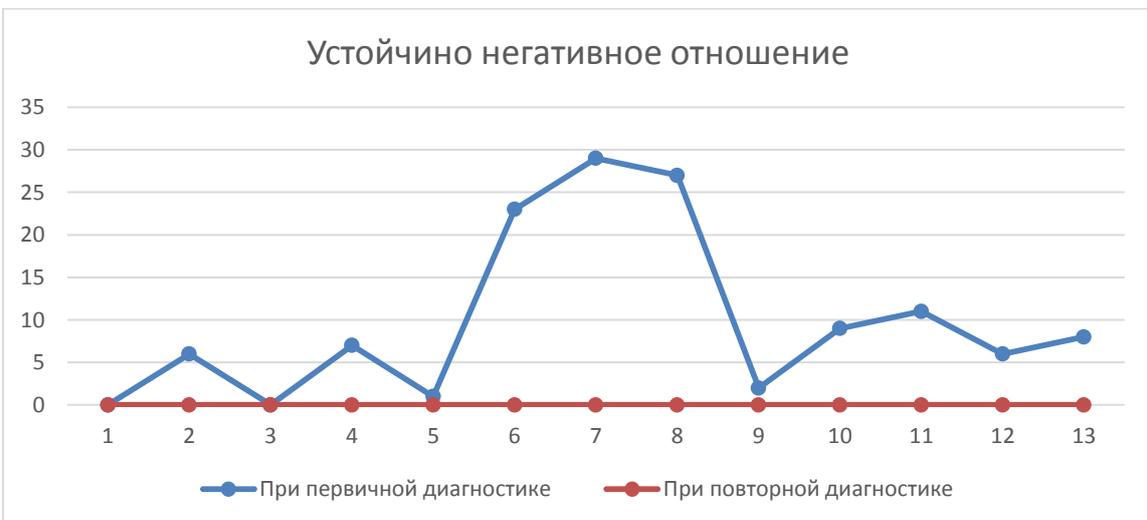
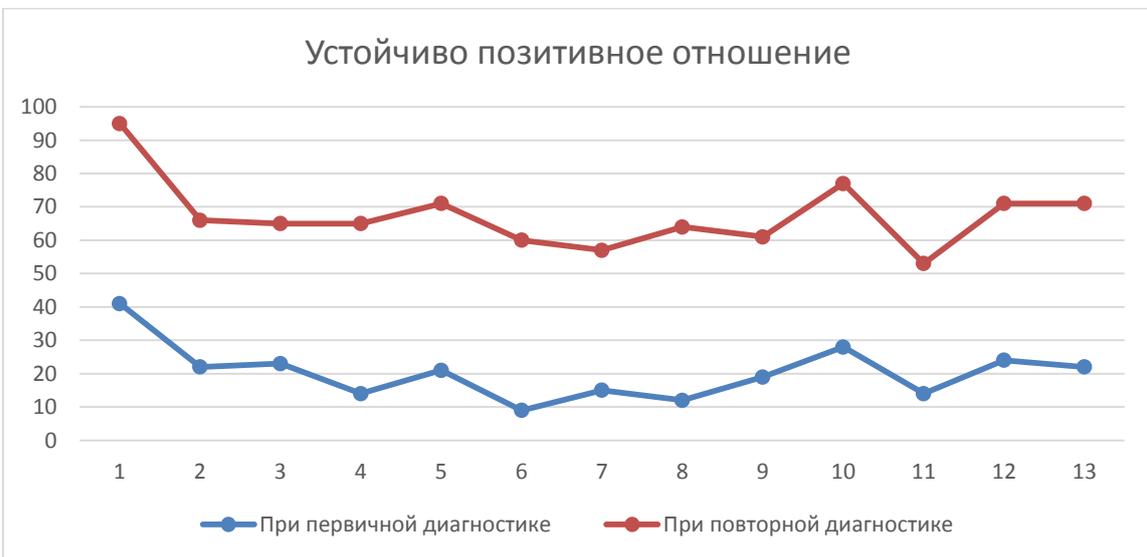
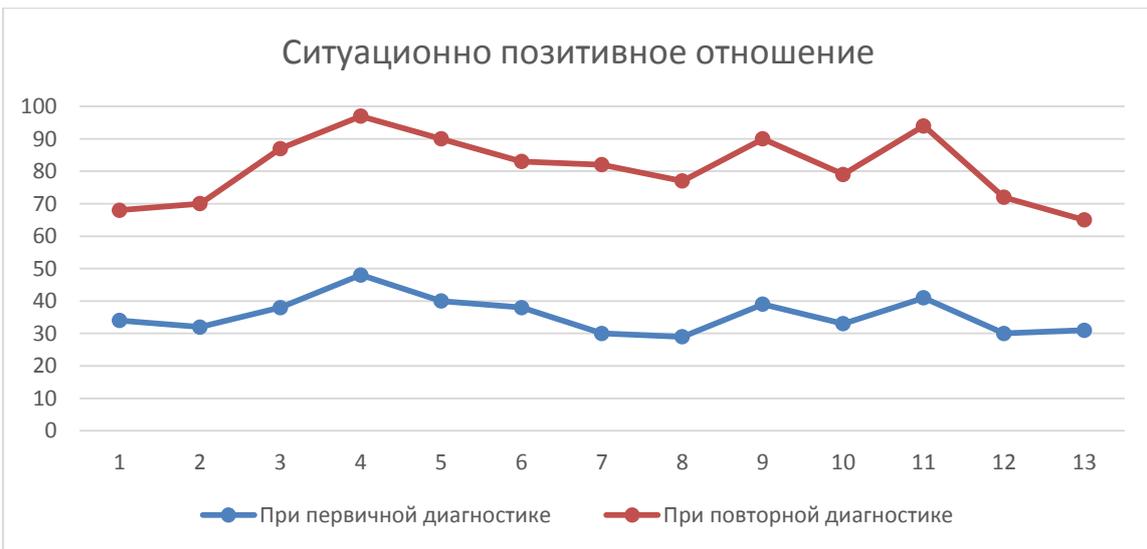
Имея результаты повторной диагностики можно провести сравнение и оценить динамику изменения уровня развития ценностных ориентаций.

По данным повторной диагностики следует, что уровень развития ценностных ориентаций в контрольной группе остался практически неизменным.

В это же время повторная диагностика показала, что в экспериментальной группе произошли изменения. Исчезло устойчиво негативное отношение к ценностям, а также изменились другие показатели.

Для большей наглядности динамику изменений в экспериментальной группе можно представить графически с помощью диаграмм, отдельно по каждой шкале ценностей.

На рисунке 12 представлены иллюстрирующие изменения, произошедшие в экспериментальной группе.



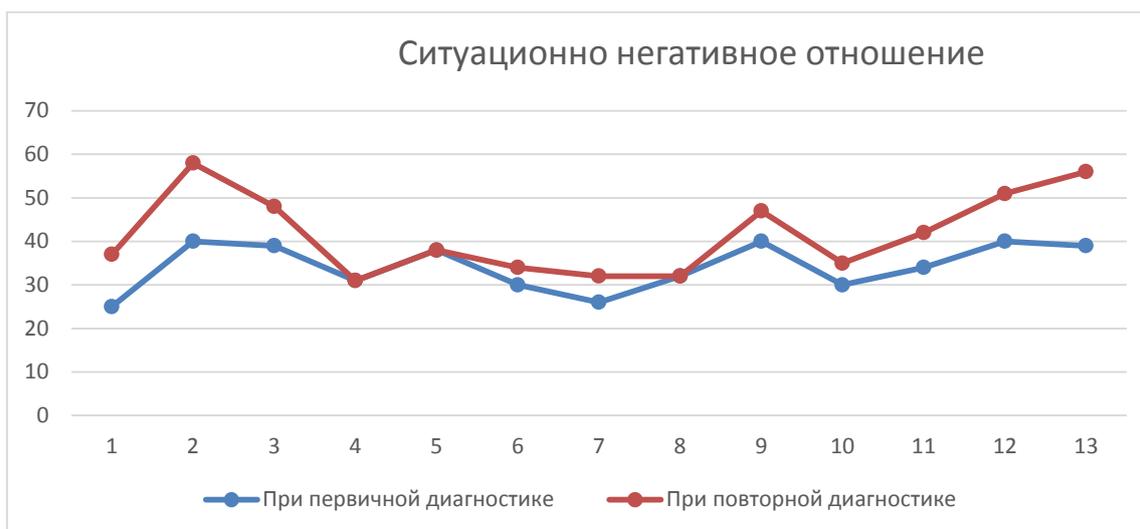


Рисунок 12 – Динамика уровня развития ценностных ориентаций у подростков в экспериментальной группе после тренингового курса

По результатам сравнения видно, что в экспериментальной группе показатели значительно улучшились, ценностные ориентации у подростков развиты на хорошем уровне. Подростков с устойчиво позитивным отношением к общепринятым ценностям стало больше. Сократилось число подростков, относящихся к ценностям ситуационно негативно, а подростков, относящихся к ценностям устойчиво негативно нет.

Результат повторной диагностики по методике М. Рокича.

Результаты повторной диагностики подростков по методике М. Рокича представлены в сводной таблице 9.

Таблица 9 – Сводная таблица результатов повторного исследования ценностных ориентаций у подростков по методике М. Рокича

Терминальные ценности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Инструментальные ценности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Активная деятельная жизнь	7	6	Аккуратность	8	9
Жизненная мудрость	18	17	Воспитанность	7	8
Здоровье	4	5	Высокие запросы	18	18

Продолжение таблицы 9

Терминальные ценности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Инструментальные ценности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Интересная работа	13	14	Жизнерадостность	6	2
Красота природы и искусства	17	18	Исполнительность	10	11
Любовь	3	1	Независимость	9	1
Материально обеспеченная жизнь	10	11	Нетерпимость к недостаткам	17	17
Наличие хороших и верных друзей	1	2	Образованность	5	6
Общественное признание	11	13	Ответственность	3	4
Познание	6	7	Рационализм	14	13
Продуктивная жизнь	14	15	Самоконтроль	4	7
Развитие	5	4	Смелость	2	5
Развлечения	12	10	Твердая воля	12	10
Свобода	9	8	Терпимость	16	16
Счастливая семейная жизнь	2	3	Честность	1	3
Счастье других	15	16	Чуткость	13	14
Творчество	16	12	Широта взглядов	15	15
Уверенность в себе	8	9	Эффективность в делах	11	12

Проанализировав по средним значениям терминальные ценности контрольной и экспериментальной группы подростков после повторного исследования можно сделать выводы, о том, как изменились ценностные ориентации подростков после тренингов.

В контрольной группе наиболее значимые ценности не изменились, индифферентные тоже. Внутри ранга отрицаемых ценностей, произошло несущественное изменение, не влияющее на результат.

В экспериментальной группе присутствуют изменения. В ранг значимых ценностей попали ценности «Активная деятельная жизнь» и

«Здоровье», к которым на начальном этапе исследования было индифферентное отношение. А значимость ценностей «Свобода» и «Уверенность в себя» незначительно снизилась по сравнению с первым исследованием, из-за чего данные ценности попали в ранг индифферентных. В ранге отрицаемых ценностей нет существенных изменений, некоторых ценности поменяли свою значимость внутри данного ранга.

Проанализировав аналогичным образом по средним значениям, инструментальные ценности контрольной и экспериментальной группы подростков после повторного исследования можно так же сделать выводы, что динамика присутствует. В контрольной группе наиболее значимые ценности не изменились, отрицаемые тоже. Внутри ранга индифферентных ценностей, произошло несущественное изменение, не влияющее на результат.

В экспериментальной группе присутствует динамика. Так повторная диагностика показала увеличение значимости «Образованности», перемести её из ранга индифферентных ценностей в значимые ценности. В ранге отрицаемых ценностей изменений нет.

Можно представить графически результат сравнения данных первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе по методике М. Рокича. Динамика терминальных и инструментальных ценностей в экспериментальной группе после курса тренинговых упражнений представлена на рисунках 13 и 14.



Рисунок 13 – Динамика терминальных ценностей в экспериментальной группе после курса тренинговых упражнений



Рисунок 14 – Динамика инструментальных ценностей в экспериментальной группе после курса тренинговых упражнения.

В связи с отсутствием изменений в контрольной группе, представлять сравнение результатов первичной и повторной диагностики нецелесообразно.

По результату исследования можно сделать вывод, что в целом ценности подростков схожи у обеих групп, самими значимыми для подростков оказались «Любовь», «Наличие хороших и верных друзей» и «Счастливая семейная жизнь». При этом подростки в экспериментальной группе при первичной диагностике показали индифферентное отношение к таким ценностям как «Здоровье», «Активная деятельная жизнь» и «Образованность». Такой результат можно считать поводом для психолога провести работу в направлении развития ценностных ориентаций.

После прохождения курса тренинговых упражнений и повторной диагностике по методике М. Рокича у подростков из контрольной группы изменений в том, каким ценностям они отдают приоритет не выявлено.

А у подростков из экспериментальной группы после тренингов в результате повторной диагностике по методике М. Рокича, прослеживается положительная динамика. Следовательно, апробированный в ходе исследования курс тренинговых упражнений способствует развитию ценностных ориентаций у старших подростков.

Результат повторной диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности по методике С.С. Бубновой.

Результат повторного исследования не показал изменений в контрольной группе.

В экспериментальной группе присутствуют изменения структуры ценностных ориентаций таблица 10.

Если сравнивать данные первичной и повторной диагностики стоит отметить, что ценности экспериментальной группы стали ещё более схожими с ценностями контрольной группы.

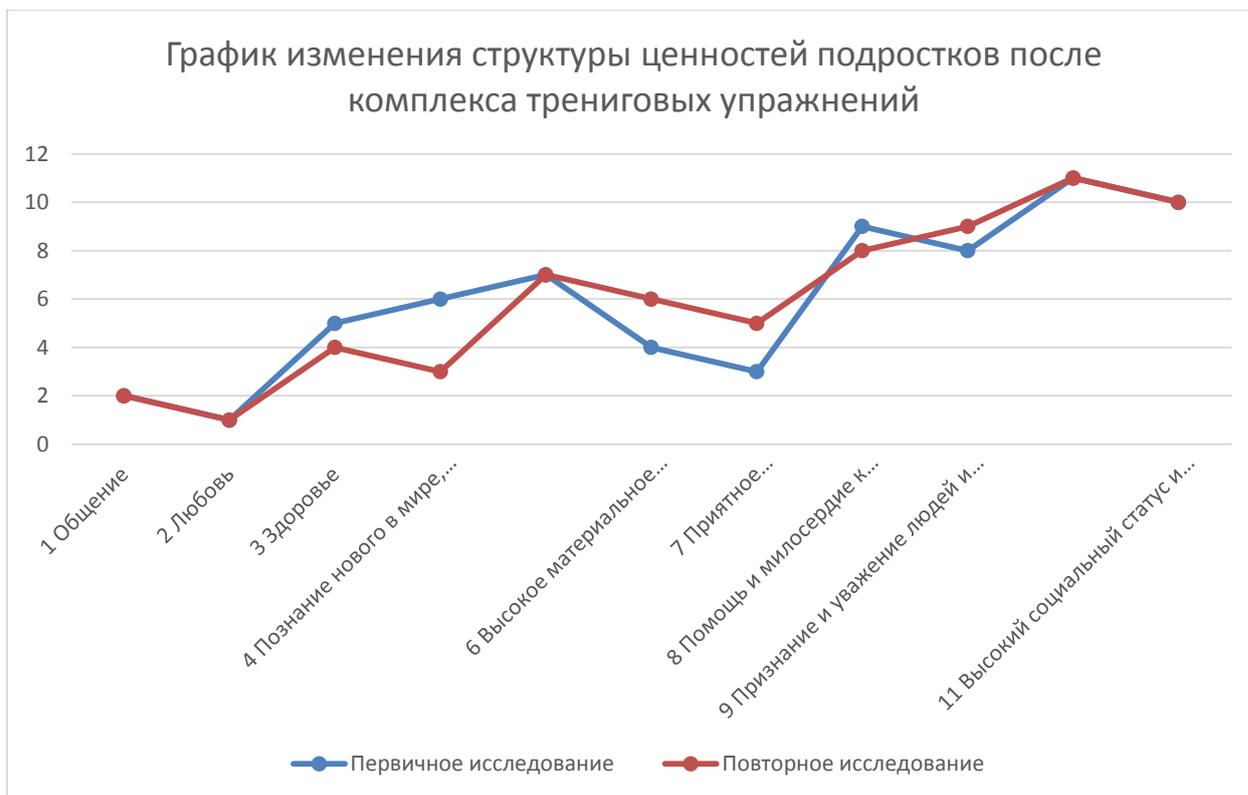
Таблица 10 – Результат повторного исследования структуры ценностных ориентаций у подростков по методике С.С. Бубновой (по средней величине, в порядке убывания значимости)

Ценностные ориентации контрольной группы	Ценностные ориентации экспериментальной группы
1 Общение	1 Любовь
2 Любовь	2 Общение
3 Здоровье	3 Познание нового в мире, природе, человеке
4 Познание нового в мире, природе, человеке	4 Здоровье
5 Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	5 Приятное времяпрепровождение, отдых
6 Высокое материальное благосостояние	6 Высокое материальное благосостояние
7 Приятное времяпрепровождение, отдых	7 Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе
8 Помощь и милосердие к другим людям	8 Помощь и милосердие к другим людям
9 Признание и уважение людей и влияние на окружающих	9 Признание и уважение людей и влияние на окружающих
10 Поиск и наслаждение прекрасным	10 Высокий социальный статус и управление людьми
11 Высокий социальный статус и управление людьми	11 Поиск и наслаждение прекрасным

Если сравнивать данные первичной и повторной диагностики стоит отметить, что ценности экспериментальной группы стали ещё более схожими с ценностями контрольной группы.

Для подростков экспериментальной группы после прохождения тренингов повысилась ценность «Здоровья» и «Познания нового в мире, природе, человеке». Так же стоит отметить снижение ценности «Приятного времяпрепровождения».

Чтобы наглядно рассмотреть, как изменилась структура ценностей у подростков экспериментальной группы после прохождения тренингов, результат сравнения данных первичной и повторной диагностики представлены на рисунок 15.



**Рисунок 15 – Анализ изменения структуры ценностных ориентаций старших подростков в экспериментальной группе**

В целом можно сделать вывод, что наиболее значимыми ценностями для подростков обеих групп на всех этапах исследования являются «Любовь» и «Общение». Так же самыми маловажными являются «Поиск и наслаждение прекрасным» и «Высокий социальный статус». Прочие предложенные ценности подростки оценивали по-разному.

После реализации комплекса трениговых упражнений структура ценностей подростков экспериментальной группы стала более схожа со структурой ценностей подростков из контрольной группы. Факт изменения структуры ценностей в экспериментальной группе доказывает возможность развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте посредством трениговых упражнений.

По общим результатам исследования можно сделать следующие **выводы**:

- оценка уровня развития ценностных ориентаций старших подростков на базе подразделения РОО «Федерация тхэквондо республики Хакасия» с помощью выбранных диагностических методик проведена;
- составлен и апробирован на участниках исследования комплекс тренинговых упражнений направленный на развитие ценностных ориентаций у подростков старшего подросткового возраста;
- после прохождения тренингового комплекса проведена повторная оценка уровня развития ценностных ориентаций участников исследования;
- результаты повторного исследования проанализированы;
- на эффективности использования комплекса тренинговых упражнений с целью развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте показал, что данная методика работает и является эффективной, гипотеза исследования подтверждена.

## Заключение

В ходе написания выпускной квалификационной работы был изучен механизм развития ценностных ориентаций у подростков.

Теоретическая часть исследования показала, что ценностные ориентации являются социальным стержнем личности. Формирование ценностных ориентаций в период развития и становления личности происходит постепенно посредством полученного опыта социального взаимодействия и собственных переживаний в отношении тех или иных ценностей, вкладывание личного смысла в эти ценности.

Высокий уровень развития положительных ценностных ориентаций говорит о том, что личность зрелая и социализированная. Такая личность имеет активную жизненную позицию, позитивное восприятие общепринятых ценностей, такую личность можно охарактеризовать как цельную.

В подростковом возрасте личность проходит процесс преобразования личности посредством присвоения ценностей. Поскольку развитие ценностных ориентаций активно происходит в подростковый период необходимо создание условий для успешного развития у подростка активной жизненной позиции, позитивного восприятия себя и окружающих людей, принятие общественных ценностей. Это является одной из важнейших педагогических задач, так как через развитие позитивных ценностных ориентаций у личности, происходит формирование гуманного и толерантного отношения к обществу.

Для того чтобы помочь подростку построить собственную систему ценностей, основанную на базисных общепринятых ценностях, что позволит ему успешно социализироваться и в последующем реализоваться в обществе, педагогам и психологам нужно использовать эффективные методики развития ценностных ориентаций.

Поэтому в ходе написания выпускной квалификационной работы, было проведено исследование, позволяющее оценить эффективность развития ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте посредством комплекса тренинговых упражнений.

На первом этапе применялись диагностические методики:

- методика диагностики личностного роста школьников П.В. Степанова;
- методика изучения ценностных ориентаций ранжированием списка ценностей М. Рокича;
- методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций С.С. Бубновой.

Благодаря их применению удалось диагностировать уровень развития ценностных ориентаций у 40 подростков обоих полов в возрасте 15-17 лет, разделенных по 20 человек на контрольную и экспериментальную группы.

Данное исследование проводилось на базе Региональной общественной организаций «Федерация тхэквондо республики Хакасия» «Клуб восточных единоборств «Прайд».

Задачей Клуба является популяризация и развитие Олимпийского вида спорта Тхэквондо ВТФ и спортивного хапкидо на юге Красноярского края.

В задачи клуба входит: обучение воспитанников техникам тхэквондо и хапкидо, подготовка к сдаче аттестационных экзаменов на цветные и чёрные пояса, подготовка к соревнованиям, первенствам и чемпионатам всех уровней, работа по ознакомлению воспитанников с базовыми принципами философии и идеологии тхэквондо и хапкидо.

Далее был разработан и реализован комплекс тренинговых упражнений направленных на формирование ценностных ориентаций рассчитанный на 7 тренинговых дней, после чего проведена повторная диагностика.

По результатам первичной диагностики подростки в контрольной группе показали хорошие результаты, в этой группе отсутствовало

негативное отношение к общепринятым ценностям по методике В.П. Степанова, и по методикам М. Рокича и С.С. Бубновой в приоритете находятся ценности, наиболее одобряемые обществом. После прохождения тренингового комплекса результат группы остался неизменным.

В свою очередь часть подростков в экспериментальной группе с первого этапа исследования по методике П.В. Степанова продемонстрировала наличие ситуационно негативного и устойчиво негативного отношения к ценностям. После прохождения тренингового комплекса повторная диагностика показала, полное отсутствие устойчиво негативного отношения к ценностям. К некоторым ценностям осталось ситуационно негативное отношение, но положительная динамика так же прослеживается.

Так же некоторые изменения диагностированы по методикам М. Рокича и С.С. Бубновой. После реализации тренингового комплекса можно проследить положительную динамику в структуре ценностей подростков.

Из этого следует, что методика формирования ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте посредством комплекса тренинговых упражнений эффективна, это подтверждает гипотезу исследования. Задачи исследования выполнены, цель достигнута.

## Список используемой литературы

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М. : Смысл, 2001. 416 с.
2. Бондаревская Е.В. Личностно-ориентированный подход как технология модернизации образования // Методист. 2003. № 2. С. 2-6.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности М. : Мысль, 1988. 302 с.
4. Гаврилюк В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз // Социол. исслед. 2002. № 1. С. 96-105.
5. Голянская О. А. Психологические факторы развития ценностных ориентаций личности: дисс. канд. психол. наук. Новосибирск. 2004. 163 с.
6. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. СПб. : Питер, 2011. 416 с.
7. Григорьева С.Н. Проблема категории ценностей в философии, психологии, социологии и педагогике // Молодой ученый. 2016. №6.2. С 37-41.
8. Жильцова Ю. В. Формирование семейных ценностей у студенческой молодежи / Ю.В. Жильцова, И.Р. Сорокина // Современная психология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). Пермь: Меркурий, 2014. С. 41-43.
9. Зубова Р. И. Организация психосоциальной работы с подростками девиантного поведения // Вестник Сыктывкарского университета. 2003. № 2. С. 54-66.
10. Каган М. С. Философская теория ценности. Санкт-Петербург, ТОО ТК "Петрополис", 1997. 205 с.
11. Казаринова-Волшебная Е. К. Парадоксы трансформации ценностных ориентаций российской молодёжи / Е. К. Казаринова-

Волшебная, И. Г. Комиссарова, В. Н. Турченко // Социологический журнал. 2012. №6. С. 123-124.

12. Канаева Н. А. Ценности и их влияние на формирование личности // Молодой ученый. 2010. № 1-2 (13). Т. 2. С. 200-202. URL: <https://moluch.ru/archive/13/1174/> (дата обращения: 30.09.2021).

13. Киприянова Е. В. Исследование ценностных ориентаций старшеклассников и управление социализацией личности // Обществознание в школе. 1999. №2. С.50–52.

14. Комплект методик для психологической диагностики семей, находящихся в социально опасном положении / Сост. А.Ю. Рудакова. Смоленск: Департамент смоленской области по образованию, науке и молодежной политике, 2008. 118 с.

15. Крапивка И. А. Проблемы формирования ценностных ориентаций в подростковом возрасте // Общество: политика, экономика, право. 2010. № 1. С.42 – 46.

16. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М. : Политиздат, 1975. 304 с.

17. Лихачев Б. Т. Педагогика: Курс лекций / Б.Т. Лихачев; под ред. В. А. Слостенина. М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2010. 647 с.

18. Личность и социальное развитие: материалы международной научно-практической конференции 28–29 марта 2013 года. Прага: Vědeckovydatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013–123 с.

19. Мозговой С. Г. Тренинг как эффективный метод обучения студентов // Концепт. 2011. Т. 12. № 4. С. 31-33.

20. Низовских Н.А. Психосемантическое исследование ценностно-мотивационных ориентаций личности // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 25-37.

21. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Г.Ю. Шведова. М. : АЗЪ, 1996. 928 с.

22. Педагогика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. М. : Академия, 2002. 576 с.
23. Профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних: практическое пособие для социальных педагогов, специалистов по социальной работе / авт.-сост. Л. Н. Смотров, П. А. Шацков. Саратов : Изд. центр «Наука», 2007. 80 с.
24. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск : Харвест, 2004. 187 с.
25. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. М. : ФиС, 1983. 112 с.
26. Рудакова И. А. Девиантное поведение учебное пособие для студентов среднего профессионального образования / И. А. Рудакова, О. С. Ситникова, Н. Ю. Фальчевская. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. 156 с.
27. Сивцова А. А. Программа тренинга по ценностно-смысловому и личностному самоопределению старших подростков. Кочки: МКУ Кочковский д/ц "Солнышко", 2017. 36 с.
28. Степанов П. В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе М. : Академия: АПКИПРО, 2003. 82 с.
29. Файзуллина М. И. Формирование у подростков ценностных ориентаций / М.И. Файзуллина, А.Р. Нуриева // Научный альманах. 2015. № 10 – 2 (12). С. 452–455.
30. Фалькович Т. А. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. М. : ВАКО, 2006. 256 с.
31. Формирование ценностных ориентаций у подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/formirovanie-cennostnih-orientaciy-u-podrostkov-1076825.html> - дата обращения 10.05.2018.
32. Хмелев Е. Исследование ценностных ориентаций учащихся средних и старших классов // Воспитание школьников. 2001. № 8. С. 10–13.