

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени Ж. БАЛАСАГЫНА**

На правах рукописи  
УДК 15:371.128.1:378.180.6

**ЧОЛПОНКУЛОВА НАЗГУЛЬ ТУРДУКАЛЫЕВНА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ  
КЫРГЫЗСТАНЕ**

19.00.05 – социальная психология

19.00.07 – педагогическая психология

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, проф.  
Шакеева Ч.А.

Бишкек – 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4-9
<b>ГЛАВА 1 ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА</b> .....	10-61
1.1 Основные понятия в исследовании: «ценности», «ценностные ориентации» и их существенные характеристики.....	10-19
1.2 Научно-теоретические подходы к исследованию ценности и ценностных ориентаций.....	20-36
1.3 Студенческий возраст как возраст осознанного формирования ценностных ориентаций.....	37-51
1.4 Особенности формирования ценностных ориентаций студентов вуза.....	52-59
Выводы по первой главе.....	60-61
<b>ГЛАВА 2 МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ</b> .....	62-78
2.1 Методологические принципы и подходы к исследованию.....	62-66
2.2 Методы и методики исследования.....	67-72
2.3 Обоснование выборки.....	73-74
2.4 Этапы исследования.....	75
2.5 Методы обработки полученных данных.....	76-77
Выводы по второй главе.....	78
<b>ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ</b> .....	79-143
3.1 Программа исследования.....	79-80
3.2 Анализ и интерпретация эмпирических данных психодиагностического исследования.....	81-132

3.2.1	Ценностные ориентации, психологические особенности и состояния студентов по результатам авторской анкеты.....	81-90
3.2.2	Анализ результатов методик «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А. Гоштаутаса, М.А. Семенова, В. А. Ядова) и «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубновой.....	91-111
3.2.3	Анализ результатов «Методики исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантिलеева.....	112-117
3.2.4	Анализ результатов «Методики исследования самооценки личности» С.А. Будасси.....	118-122
3.2.5	Анализ результатов теста «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева.....	123-126
3.2.6	Анализ результатов «16-ти факторного личностного опросника» Р. Кеттелла.....	127-132
3.3.	Анализ данных корреляционного анализа.....	133-140
	Выводы по третьей главе.....	141-143
<b>ГЛАВА 4 РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И САМОПОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ.....</b>		<b>144-166</b>
4.1	Программа развития ценностных ориентаций и личностного самоопределения студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе.....	144-156
4.2	Результаты формирующего эксперимента.....	157-164
	Выводы по четвертой главе.....	165-166
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>		<b>167-169</b>
<b>ВЫВОДЫ.....</b>		<b>170-172</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>		<b>173-187</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>		<b>188-252</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Произошедшие за последнее десятилетие в Кыргызстане перемены в социально-экономической и социокультурной сферах способствуют пристальному вниманию к проблеме формирования ценностных ориентаций молодежи. От того, каким ценностным фундаментом характеризуется молодежь, в особенности студенческая, во многом будет зависеть будущее страны и культурный облик нашего общества, поскольку молодежь представляет собой как стратегический ресурс государства, так и духовный и интеллектуальный потенциал общества.

В связи с этим, актуальность исследования ценностных ориентаций студенческой молодежи становится очевидной и вытекает из потребности прогнозирования новых стартовых возможностей государства. Однако работ, ориентированных на осмысление формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи в процессе получения ими высшего профессионального образования с точки зрения не только психолого-педагогических, но и социально-психологических факторов, пока недостаточно.

Ценности и ценностные ориентации, являясь системообразующим ядром личности, широко представлены в исследованиях как зарубежных, так и российских авторов (У.Билски, А.Маслоу, В.Момов, М.Рокич, Ш.Шварц, Э.Шпрангер, В.Франкл, Э.Фромм, М.И.Бобнева, С.С.Бубнова, Ю.А.Шерковин и др.)

В рамках общепсихологического подхода ценностные аспекты развития личности исследовались Л.С.Выготским, А.Н.Леонтьевым, Б.Г.Ананьевым, А.В.Петровским. Значительный вклад в разработку ценностной сферы личности внесли А.Г.Асмолов (1984), Д.А.Леонтьев (1992; 1996), Б.И.Додонов (1978), Е.С.Волков (1983), Н.А.Журавлева (2002), В.Ф.Сержантов (1990), В.Б.Ольшанский, В.П.Тугаринов (1968), Г.Л.Турчинский (1983) и др.

В кыргызской психологической науке исследованием ценностных ориентаций личности в разрезе различных возрастных периодов, социально-экономических и политических условий занимались: Ч.А.Шакеева (1998), Т.А.Конурбаев (1999), А.Б.Алдашева (2002), А.Х.Бугазов (2004), А.А.Белецкая (2012). Однако ценностные ориентации студентов остаются малоизученной проблемой. Так, существуют работы Е.В.Плоских, Л.С.Крыжановой (2002), В.П.Ивановой (2010, 2011, 2014), Е.В.Сорочайкиной (2004), Н.А.Ахметовой совместно с Н.О.Леоненко (2014), Н.А.Багдасаровой (2014), в которых эта проблема лишь затрагивается.

**Объект исследования:** ценностно-смысловая сфера личности.

**Предмет исследования:** развитие и формирование ценностных ориентаций студентов Кыргызстана.

**Цель исследования:** определить психологические особенности ценностных ориентаций студентов Кыргызстана и факторы, влияющие на их формирование.

**Задачи исследования:**

1. Дать сравнительный анализ современных научно-теоретических и методологических подходов к понятию «ценности», «ценностные ориентации» в различных областях гуманитарного знания и психологической науке.

2. Экспериментально изучить основную структуру, ядро ценностных ориентаций кыргызстанских студентов в новых условиях. Проследить динамику изменений в структуре ценностных ориентаций студентов и выделить их особенности.

3. Определить общие социальные и психологические факторы, влияющие на формирование ценностного ядра кыргызстанского студента и выделить определяющие их региональные факторы.

4. Разработать и апробировать психологическую коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие ценностных ориентаций и самопознания студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе.

**Гипотеза исследования:** ценностные ориентации, являясь целостным, системным образованием, имеют у студентов ряд отличительных особенностей, формирование которых взаимосвязано с их психологическими особенностями, особенностями самооценки и самоотношения, со смысложизненными ориентациями, социальными обстоятельствами и региональными особенностями, а также учебно-профессиональной деятельностью.

**Теоретико-методологической основой** работы послужили положения о деятельностной и творческой сущности человека, о культуросообразной организации его сознания, а также принцип детерминизма (С.Л.Рубинштейн), единства сознания и деятельности (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев), принцип личностного подхода (Б.Г.Ананьев), принципы комплексности и системности (Д.Б.Эльконин).

Теоретической основой исследования выступили концепции ценностей и ценностных ориентаций М.Рокича, В.Франкла, М.И.Бобневой, Н.А.Журавлевой, Д.А.Леонтьева, В.А.Ядова, Ч.А.Шакеевой.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, психодиагностическое исследование методами контент-анализа и анкетирования. Также в качестве методик использованы следующие: «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А.Гоштаутаса, М.А.Семенова, В.А.Ядова), «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С.Бубновой, «Методика исследования самоотношения» (МИС) С.Р.Пантिलеева, «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А.Леонтьева, «16-ти факторный личностный опросник» Р.Кеттелла, «Методика исследования самооценки личности» С.А.Будасси.

Статистические методы исследования: непараметрический критерий определения нормальности распределения Колмогорова-Смирнова; непараметрический U-критерий Манна-Уитни; метод определения меры различия между наблюдаемым и предполагаемыми численностями -  $\chi^2$  - критерий; метод ранговой корреляции Ч.Спирмена.

**Эмпирическую базу исследования** составили студенты вузов различных регионов республики (Баткенский государственный университет, Иссык-Кульский государственный университет, Жалал-Абадский государственный университет, Кыргызский государственный университет, Нарынский государственный университет, Таласский государственный университет, Ошский государственный университет) в количестве 1168 человек в возрасте от 18 до 22 лет. Продолжительность исследования 2011-2019гг.

**Обоснованность и достоверность** результатов исследования подтверждены обширным теоретическим анализом исходных научных концепций, адекватностью применяемых методов целям и задачам исследования, репрезентативностью экспериментальной выборки (1168 человек), корректным применением современных методов математической статистики (SPSS 22.0), содержательным анализом и интерпретацией выявленных фактов и зависимостей.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования:** обобщены и проанализированы существующие теоретические подходы к пониманию ценностных ориентаций. Определены, с позиций новых научных подходов понятия «ценности» и «ценностные ориентации». В результате исследования выявлена основная структура, ядро ценностных ориентаций кыргызстанских студентов. В исследовании ценностных ориентаций подтверждена их зависимость от социальной среды, новых социальных обстоятельств. Выделена значимость региональных факторов и ментальных особенностей кыргызского народа при формировании ценностей личности. Определена значимость психолого-педагогических воздействия на становление структуры ценностей студента. Определены направления психологического сопровождения развития ценностных ориентаций студентов в процессе учебно-профессиональной деятельности.

**Практическая значимость.** На основе полученных результатов разработана психологическая коррекционно-развивающая программа развития ценностных ориентаций и самопознания студентов. Она может быть

использована при составлении программ психологического сопровождения студентов вузов, кураторских планов воспитательной работы. Результаты работы могут быть основой в сфере подготовки и повышения квалификации специалистов, помогающих профессий (психологи, социальные педагоги, социальные работники и др.), работающих с молодежью. Наряду с этим материалы и выводы исследования могут обогатить содержание дисциплин психолого-педагогического цикла. Результаты работы могут послужить научной базой для разработки государственной молодежной политики профильными министерствами и ведомствами.

**Внедрение результатов в практику:** разработанная нами психологическая коррекционно-развивающая программа развития ценностных ориентаций и самопознания студентов внедрена в план деятельности Центра карьеры и трудоустройства выпускников Иссык-Кульского государственного университета имени К.Тыныстанова.

**Основные положения диссертации, выносимые на защиту:**

1. Ценностные ориентации, с одной стороны, детерминируются социальными условиями, а с другой, сами определяют направленность личности и формируют мировоззрение, жизненную позицию, активность и вектор ее отношения к социуму и к себе как индивиду.

2. Студенты различных региональных вузов Кыргызстана, в целом, имеют общее ядро ценностных ориентаций. Однако структура ценностей студентов разных регионов отличается способами достижения своих целей (инструментальные ценности), особенностями общения и гендерными различиями. Так, студенты севера страны для достижения своих целей основываются на ценности профессиональной самореализации, тогда как для студентов юга важными являются ценности межличностного общения.

3. На формирование ценностей кыргызстанских студентов влияют личностные особенности студентов, такие как образ «Я», рефлексия, самоотношение, самооценка и психоэмоциональные характеристики. Наряду с этим, на становление ценностных ориентаций влияют психосоциальные



характеристики, такие как региональные особенности, социальные обстоятельства и ведущий вид деятельности студентов.

4. Психологическое сопровождение студентов в условиях коррекционно-развивающей работы в процессе обучения в вузе содействует развитию ценностных ориентаций через активизацию и усиление таких психологических механизмов, как рефлексия, саморегуляция и интеграция различных компонентов психологической структуры личности.

**Апробация работы.** Основные результаты исследования были обсуждены на заседаниях кафедры «Психологии» КНУ имени Ж.Баласагына и изложены в докладах и выступлениях на международных и республиканских научно-практических конференциях «Модернизация содержания, технологий обучения и воспитания в средней и высшей школе» (ИГУ имени К.Тыныстанова, 2014); «Проблемы и перспективы развития психологической науки в Кыргызской Республике» (КГУ имени И.Арабаева, 2018); «Образование в XXI веке» (г. Москва, 2020); «Проблемы семейных ценностей в век глобализации» (Кыргызско-Узбекский университет, 2020), «Актуальные вопросы образования и науки в условиях развития регионов и цифровизации страны» (ОшГУ, 2020); «Мировая наука и инновации 2020: Центральная Азия» (г. Нур-Султан, 2020). Также основные результаты по теме исследования изложены в 14 статьях.

**Структура диссертации:** диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, списка использованной литературы и приложения. Текст изложен на 252 странице, содержит 14 таблиц и 8 рисунков. Список литературы включает 159 наименований.

# ГЛАВА 1 ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

## 1.1 Понятия в исследовании: «ценности», «ценностные ориентации» и их сущностные характеристики

Семантическое пространство изучаемого феномена представлено целым рядом понятий, включающим кроме «ценности», «ценностные ориентации» еще и «личностные ценности», «субъективные ценности», «ценностные предпочтения». Родовым и самым широким понятием выступает понятие «ценность», поскольку оно обозначает как общественные, так и личностные ценности, относящиеся как к объекту, так и субъекту.

Ценность большинством авторов трактуется как особое системное качество предметов и явлений действительности, образуя такое понятие как «предметные ценности», заключенные в сущности объективно существующих предметов, свойств материальных и духовных предметов, событий, идей. «Способы и критерии, на основании которых производятся сами процедуры оценивания соответствующих явлений, закрепляются в общественном сознании и культуре как «субъектные ценности» (установки и оценки, императивы и запреты, цели и проекты, выраженные в форме нормативных представлений), выступая ориентирами деятельности человека» [121, с. 765]. Это характеристики ценности со стороны объекта, а со стороны субъекта – это значимость (предмета, события и т.д.) для конкретного человека в виде переживания ценности, а также рационального постижения или сложного процесса принятия и освоения ценностей. В концепции субъект-объектных взаимодействий, представленной теорией деятельности А.Н.Леонтьева, понятие субъективных ценностей в какой-то степени ассоциируется с понятием значимости, предполагающим связь индивидуальной представленности значений с эмоционально-мотивационной сферой [66].

В психологических источниках ценности определяются, исходя из нескольких значений и в зависимости от контекста их использования. Во-первых, ценность как общественный идеал, выработанный общественным сознанием и содержащий абстрактное представление об атрибутах должного в различных сферах общественной жизни. Во-вторых, ценности, предстающие в объективированной форме в виде произведений материальной и духовной культуры либо человеческих поступков. В-третьих, ценности выступают в виде личностных ценностей, когда общественные ценности преломляются через призму индивидуальной жизнедеятельности и входят в структуру личности [99, с. 442].

Если в ценности актуализируется значимость для человека элементов окружающего мира, то тогда должна осуществляться оценка личностью соответствующих им свойств. Но значимость реальности для человека определяется не только ее свойствами, а вовлеченностью в процесс социальной деятельности личности. Поэтому ценность – это, прежде всего, сугубо личное отношение человека к действительности.

М.И.Еникеев и О.Л.Кочетков отмечают, что ценности – это не просто сугубо личностное отношение человека, а они связаны с основными потребностями общества, отдельных социальных групп, обеспечивая социальную адаптацию личности. При этом решения сложных проблем определяются теми ценностями, которые выработаны обществом и приняты личностью. Известно, что среди этих ценностей имеются ценности, фундаментальные для данных групп людей. И есть сверхценности, такие, как свобода, безопасность, любовь и др. [38].

Д.А.Леонтьев рассматривает *«личностные ценности»* или *«субъективные ценности»* как отношения личности с миром, отражающие инвариантные аспекты человеческого опыта [70]. А В.Н.Мясищев в свое время предложил трактовать субъективные ценности как осуществляемый план личностных отношений в субъект-объект-субъектном взаимодействии, определяя отношения как *«движущую силу личности»* [82, с. 49].

Личностные ценности трактуются также не однозначно: они рассматриваются как представления или убеждения (М.Рокич, В.Брожик, Б.Шледер), как разновидность социальных отношений или установок (Э.Шпрангер, Ч.Моррис), что-то близкое мотиву (А.Маслоу, Г.Г.Дилигенский, Ю.А.Шерковин, Ф.Е.Василюк, Б.И.Додонов). Основной вывод – это то, что ценности выступают как социально обусловленный субъективный феномен.

Одна из фундаментальных проблем человеческого существования – это трансформация общечеловеческих, общественных ценностей в личностные и закрепление их в сознании каждого человека, т.е. их присвоение. В философских трудах того периода (Б.Спиноза, Г.Лейбниц, Д.Беркли, Ш.Монтескье, Ж.Ж. Руссо, Д. Дидро, И. Кант и др.) предлагаемые воззрения на ценности, концентрируются вокруг той мысли, что ценности – это предметы, объекты, явления, значимые для человека или группы людей [53, с. 17].

Исследования проблемы ценностей в социально-философском ракурсе связано с именами М.Вебера, В.Виндельбанда, Г.Лотце, К.Манхейма, Э.Дюркгейма, Г.Риккерта и др. Достаточно обстоятельно и глубоко проблема ценностей рассматривалась в работах Э.Дюркгейма. В его понимании ценности выступают как интегрирующее начало единства и развития общества, при этом «религия, мораль, право, экономика и эстетика являются той системой ценностей, которая определяет ценностные суждения и ориентиры индивидуальных и коллективных действий людей» [42, с. 18]. По мнению Г.Риккерта, «сущность ценностей состоит в их значимости», поэтому «они выступают как идеальная всеобщая норма, придающая реальный смысл бытию» [там же].

Огромный вклад в развитие исследований данной проблемы был сделан представителями русской философской школы XX века (Н.Бердяев, Н.Булгаков, П.Сорокин и др.), а также советскими учеными (В.Василенко, О.Дробницкий, А.Здравомыслов, М.Каган, Н.Лапин, В. Луков, В.Ольшанский, В.Тугаринов и др.).

При анализе этого направления следует выделить работы П.Сорокина. В его трудах исследованию ценностей и их роли в анализе социального поведения человека отведено центральное место. В основе его концепции «социального взаимодействия» лежит гипотеза о доминирующей системе ценностей, как социально-мотивационного аспекта поведения личности. «Все ценности, сколь бы различными они ни были, хорошо согласуются друг с другом и логически, и функционально. Они разделяются большинством членов общества, воспринимаются как «единственно верные», передаются от поколения к поколению. Интеграция ценностей обеспечивает стабильность общества» [153]. С этой позицией согласен и ряд философов, которые рассматривают ценности как объект направленности человека, на духовную, социальную и материальную сферы, в которых они и проявляются [13]. Каждый конкретный человек «может пользоваться лишь теми ценностями, которые имеются в его обществе. Поэтому ценности жизни отдельного человека в основе своей суть ценности окружающей его общественной жизни» [116, с. 151].

Таким образом, в понятии «ценность», в целом, можно выделить две точки зрения: 1) ценность существует независимо от личности, т.е. является объективной категорией (предмет, объект или явление); 2) ценность «может существовать только в рамках отношения субъекта и объекта», являясь субъективно-объективной категорией, т.е. «ценность есть функция двух переменных» [23, с. 45]. Подобная трактовка позволяет категорию «ценностей» рассматривать как с философской, так и с психологической позиций. С точки зрения психологии, ценности осуществляют связь между объективированным социальным и индивидуально-психологическим и из внешнего фактора превращаются во внутренний субъективный фактор социализации и становятся, таким образом, личностными ценностями [103, с. 264.].

В современной науке не существует единого понимания термина «ценностная ориентация». Причиной тому является, во-первых, отождествление некоторыми исследователями понятия «ценность» и

«ценностные ориентации». Во-вторых, само явление ценностной ориентации достаточно сложное, многогранное, поэтому подходы, внутри которых сложились определенные ключи к пониманию данного феномена также весьма разнообразны. По мнению некоторых авторов [97], понятие «ценностные ориентации» используется больше в прикладных науках, нежели в теоретических исследованиях и определяется оно как направленность личности на определенные ценности. Практически тождественным понятием данному можно считать понятие «ценностные предпочтения» и «жизненные ценности», которые можно понимать, как ценности определяющие жизненный путь личности [1].

Термин «ориентация» означает деятельность индивида, направленную на ориентировку в ситуации, ее изучение и планирование предстоящего поведения. Другими словами, ориентацию можно считать процессом мысленного «соотнесения» и соизмерения своих возможностей, действий и поступков к реально сложившейся ситуации и обстоятельствам.

В сочетании с понятием «ценностная» термин «ориентация» попадает в зависимо-подчинительное положение по отношению к понятию «ценность» и приобретает несколько иное значение и содержание. Т.к. теперь именно она будет определять направление, цели и средства ориентационной деятельности человека.

В широких психологических источниках под «ценностными ориентациями» понимается «дифференцирование (шкалирование) объектов по их значимости для данного индивида, выявление личностного смысла различных объектов, содержательная сторона направленности личности, внутренняя основа ее внешнего взаимодействия с различными объектами» [38, с. 200].

Ряд авторов считает, что ценностные ориентации выражают отношение индивида к объектам окружающей действительности и входят в структуру личности как ее «ядро», как высшие смыслы-ценности (А.Г.Асмолов (1990), Б.С.Братусь (1988), С.С.Бубнова, Ф.Е.Василюк (1984), К.Д.Давыдова,

Н.А.Журавлева (2002), О.Л.Кочетков (1997), Д.А.Леонтьев (2003) и др.) и в развитом виде являются признаком зрелости личности, показателем ее социальности [113].

С нашей точки зрения интересен подход В.Г.Алексеева, где ценностные ориентации понимаются, как ценности, представленные в сознании человека и которые он понимает как жизненные цели и общие мировоззренческие ориентиры [2, с. 7]. Д.А. Леонтьев так же подчеркивает их осознанный характер, как представления человека о том, что ценно для него [70, с. 231]. Опираясь на данные высказывания, можно ценностные ориентации считать представлениями субъекта о жизненных ценностях.

Довольно широкое обобщенное определение ценностным ориентациям дает Н.А. Журавлева. «Ценностные ориентации – это относительно устойчивая, социально обусловленная направленность личности на те или иные цели, имеющие для нее смысложизненное значение, и на определенные способы их достижения, выражающиеся в виде каких-либо личностных качеств, образцов (способов) поведения и являющиеся относительно независимыми от наличной ситуации» [42, с. 30].

Как отмечалось выше, не все исследователи дифференцируют понятия «ценность» и «ценностные ориентации», используя их как тождественные и/или как бы ассимилируя с другими психологическими дефинициями, которые определяются ими как предмет исследования. Существует множество определений понятия «ценность», как имеющих общий, очень широкий смысл, так и сводящих это понятие до одного из явлений мотивационного процесса. Так, например, В. Франкл не видел принципиального различия в значениях понятий «ценности» и «личностные смыслы». Э. Толмен определяет ценность как привлекательность целевого объекта, т.е. она наряду с потребностью определяет нужность цели [123]. В трудах А. Маслоу термины «ценности», «потребности» и «мотивы» используются в качестве синонимов. Рассматривать данные психологические проявления личности как синонимичные и/или в одной плоскости нецелесообразно, так как «ценность явно не вмещается в

узкие рамки этих понятий» [24, с. 92]. Действительно с методологической точки зрения, если рассматривать категориальное ядро психологии, то по мнению А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского, категории «потребности», «мотивы» и «ценности» находятся в единой вертикальной сопряженности, они взаимосвязаны, однако ценности располагаются на более высоком уровне и составляют экстрапсихологическую категорию, зависящую от ноосферы [92].

В связи с этим необходимо определение позиции ценностных ориентаций в структуре компонентов личности, их соотношения и взаимосвязи друг с другом, прежде всего, необходимо сопоставить и дифференцировать содержание термина «ценностные ориентации» с такими дефинициями, как «потребность», «мотив», «установка», «аттитюд», «направленность личности» и др.

Обратившись к анализу феноменологии потребностей и ценностей, Д.А.Леонтьев четко разграничивает, приводя их различия в дихотомическом описании. «...Через потребности человек переживает свои отношения с миром «один на один», через ценности он переживает свою принадлежность к социальному целому; в своих потребностях человек всегда одинок, в ценностях, напротив, он всегда не один. Если потребности представляют в структуре мотивации живое, динамичное, ситуативно-изменчивое, то ценности – стабильное, «вечное», независящее от внешних обстоятельств, абсолютное. ...Если потребности толкают нас, то ценности притягивают. ...Реализация потребности и осуществление релевантной ей деятельности приводит к временному насыщению и дезактуализации потребности. ...Хотя существуют релевантные любой ценности деяния и произведения, ни одно из них, или совокупность, не может насытить и дезактуализировать ценность даже на короткое время. Если регулирующее действие потребностей выражается в задании некоторого целевого состояния, в принципе достижимого, то регулирующее действие ценностей выражается в задании вектора деятельности, который направлен в бесконечность» [70, с. 226-227].



Из этого следует, что потребности и ценности не тождественны друг другу, хотя их функции в регуляции жизнедеятельности личности во многом схожи. Очевидно одно, что структура мотивации отдельных индивидов характеризуется разным сочетанием этих источников мотивации, т.е. различной долей участия потребностной и ценностной составляющей в структуре мотивации.

В литературе встречается трактовка, в рамках которой установка воспринимается как готовность индивида к определенной реакции, поведенческий стереотип, освобождающий индивида от «необходимости самостоятельно принимать решения и произвольно контролировать осуществление деятельности в стандартных для него ситуациях. Таким образом, все привычные, импульсивные действия человека – это проявления его установки, которые связаны с малоосознаваемыми или неосознаваемыми побуждениями» [38, с. 196].

Согласно точке зрения Д.Н.Узнадзе в ситуации, когда возможно удовлетворение конкретной потребности, запускается особый регулятивный механизм, который он называет установкой. При этом, основная «функция установки, - по мнению А.С.Прангишвили, - состоит в том, что она «указывает» потребности на предмет, который способен удовлетворить ее в данной ситуации» [158]. В данном понимании установка связывается, в основном, с потребностями, имеющими скорее неосознанный характер. Отсюда следует, что, чем больше существует барьеров на пути удовлетворения той или иной потребности, тем большую значимость приобретает предмет или способ удовлетворения потребности для индивида.

Сознательная установка, по мнению Д.И.Фельдштейна, может быть приравнена к ценностным ориентациям личности. «Ценностные ориентации – это интегральное (информативно-эмоционально-волевое) свойство и состояние готовности личности к тому, чтобы сознательно определить и оценить свое местоположение во времени и пространстве природной и социальной среды, возможность избрать стиль поведения и направление деятельности,

основываясь на личном опыте, и в соответствии с конкретными условиями постоянно меняющейся ситуации» [98, с. 112]. Как сознательную установку ценностные ориентации рассматривают и другие авторы. Так, О.М.Краснорядцева [60] отмечает, что установку и ценностные ориентации личности объединяет то состояние готовности, которое возникает в соответствующий момент. Подобную мысль можно найти у И.С.Кона, который связывает ценностные ориентации с социальными ценностями [56]. Из этого следует, что ценностные ориентации характеризуются относительно устойчивой установкой личности на социальные объекты и явления, значимые для него.

Понятно, что «набор» установок, по отношению к конкретным действиям, явлениям и ситуациям, может значительно превышать количество ценностных ориентаций, которыми располагает индивид. Поэтому качественные характеристики установки определяют именно ценности и ценностные ориентации, имея большую субъективную значимость. Следовательно, ценностные ориентации инициируют больший спектр вариаций поведения и активности человека, по сравнению с установкой.

Считается, что понятие «ценностная ориентация» было предложено в первой четверти XX века социологами У.Томасом и Ф.Знанецким. Они предложили рассматривать ценностные ориентации в качестве социальной установки или социального аттитюда, т.е. внутренней позиции, готовности ума действовать в соответствии с ценностным опытом и т.п., регулирующим поведение и деятельность личности. В данной трактовке ценностные ориентации стали изучаться в рамках социальной психологии и социологии, причем преимущественно в США и странах Западной Европы [8]. Под аттитюдом понималось «психологическое переживание индивидом ценности, значения, смысла социального объекта» [8, с. 292], а ценностные ориентации существуют и как объекты, и как наши представления.

Доказано, что аттитюд формируется на основе накопленного социального опыта, действует на сознательном и бессознательном уровне и реализует

функцию регуляции и управления поведением. В отличие от установки, аттитюды, способствуя осмыслению социальной действительности, выражают то, что для личности в жизни является важным и значимым.

Человек выстраивает собственный комплекс ценностных ориентаций на основе присвоения и ассимилирования доступных и знакомых ему ценностей. В результате этого они, превратившись в структурный компонент личности, начинают выполнять функцию интеграции личности и психики в целом. Следовательно, ценностные ориентации становятся моделью поведения личности.

Таким образом, в нашем исследовании под *ценностными ориентациями* будут пониматься не только представления личности о ценностях, но и присвоение тех, которые имеют для него смысложизненное значение, а усвоенные ценности становятся детерминантой индивидуального поведения.

## 1.2 Научно-теоретические подходы к исследованию ценностей и ценностных ориентаций

На становление теории ценностей и ценностных ориентаций и их роли в жизни личности существенное влияние оказали психологические концепции разного периода. Так, в самом общем виде, принято считать, что психологическая трактовка ценностей опирается на идею, что они являются компонентами структуры сознания личности такими же как: интересы, убеждения, установки, идеалы, мотивы и т.п., и проявляются как состояния сознания субъекта относительно некоторой социальной ценности. Поэтому при изучении ценностных ориентаций личности необходимо учитывать взаимосвязь совокупности внешних социальных условий и внутренних психологических особенностей человека. Так, выделяя во внешнем мире объект, необходимый для удовлетворения потребности, не сам объект становится для человека ценностью, а отношение к нему человека [65]. Тем самым в понимании автора ценность выступает не как предмет, объект или явление, значимое для человека/группы, а *отношение* [выделено мной – Н.Ч.] к этому предмету опосредованное потребностями.

Такая интерпретация ценностей позволяет, во-первых, отождествлять их с целями и принципами жизни личности, во-вторых, указывает на то, что ценности связывают человека и социальную систему. По поводу этого, В.С.Мухина пишет, что человек может проявлять себя как личность, только определив для себя позицию отношения к социальным ожиданиям, к религии и идеологии своего времени, только определив свое место в ценностях Великого поля общественного сознания [81, с. 237].

В свое время об этом писал С.Л.Рубинштейн, подчеркивая, что «ценность – значимость для человека чего-то в мире». Человек не только объективно находится в определенном отношении к миру, но так или иначе субъективно относится к нему. Ценности «производны от соотношения мира и человека» [106, с. 365]. Поэтому изменения отношений человека к объективным связям

является выражением объективного изменения этих связей, оно выступает как оценка изменения ситуации, обстоятельств, а как известно оценка связана с ценностями, признаваемыми личностью, которые выполняют «важнейшую ценностную функцию – функцию ориентира поведения» [140].

В этом контексте существенное значение имеют и мысли С.Л.Рубинштейна о том, что взаимоотношения человека и мира включают сознательную регуляцию поведения самим человеком, что предполагает осознание им этого мира и тех действий, которые направлены на изменение его. Сами эти действия детерминированы ситуацией. Но в саму ситуацию включается и человек со своими потребностями, мотивами и ценностями [106].

Таким образом, ученый акцентирует наше внимание не только на том, что, в принципе, может быть названо как ценность, но и на том, что ценности могут быть декларируемыми и признаваемыми. И только в статусе последних они могут производить значимые изменения в сознании личности и определять общую стратегию ее деятельности и поведения.

Ценностное восприятие действительности и своего жизненного мира, по верному замечанию Ф.Е.Василюка, дает возможность человеку преодолевать жизненные неудачи и преграды действительного поля [24] и связано это с нравственно-ценностным взглядом на жизнь, как главного условия ее осмысленности [16, с. 109]. Нравственно-ценностные уровни смысловых систем выполняют функцию «преобразования действительности» (выделено в тексте – *Н.Ч.*), а не ее отражения, связывая воедино, определяющий суть человека, «взгляд на самого себя и окружающую жизнь» [там же, с. 107].

Б.С.Братусь, опираясь на взгляды С.Л.Рубинштейна, основной ценностью считает другого человека, более того, отношение к другому человеку как самооценности, по его мнению, является условием и критерием нормального развития человека, позволяющего обрести родовую человеческую сущность [там же, с. 50]. А отношение к другому человеку, к себе и к миру в целом определяют поведенческие приоритеты [80], выбор типов, средств и целей поведения [21]. В данной трактовке ценности выступают не только как

инициатор социального поведения личности, но и как структурный компонент сознания, регулирующий целевую основу жизнедеятельности человека.

Ряд исследователей, рассматривая ценностно-смысловую сферу личности как единую систему, определяют ценности и смыслы как основное ядро личности, подчеркивая их функциональное и онтологическое единство. Так, по В.Франклу, человек обретает смысл жизни, переживая определенные ценности [122], А.Маслоу видел смысл жизни человека в достижении самоактуализации через реализацию ценностей бытия (Б-ценностей) [78]. Смысл как интегральная основа личности и ее ценностей наиболее ярко представлен в трудах В.Франкла, Дж.Ройса, Р.Пауэлла, Ф.Феникса, С.Мадди, Дж.Бугенталя.

В российской психологии Д.А.Леонтьев отмечает, что личностные ценности являются источниками значимых смыслов для человека [70]. Ф.Е.Василюк, говоря об отношении смысла к идеальному, использует понятие «ценностная целостность индивидуальной жизни» [24, с. 129]. Подобные взгляды можно найти в исследованиях и таких авторов, как Б.С.Братусь, Л.И.Габдулина, О.И.Генисаретский, Г.П.Будинайте, Т.В.Корнилова, М.С.Яницкий и др.

Понятию «ценность», как составляющей личности, придается неодинаковое значение в различных психологических школах. Центральным звеном теории личности А. Маслоу является самоактуализация – стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, которое является высшей ступенью в иерархии потребностей. По А.Маслоу, все самоактуализирующиеся люди стремятся к реализации «бытийных» ценностей. Для них эти ценности выступают как жизненно важные потребности [по: 119]. А.Маслоу полагает, что есть определенные ценности, присущие каждому человеку. «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе и могут быть там найдены» [124, с. 109]. Он выделяет две группы ценностей:

а) Б-ценности (ценности бытия) – высшие ценности, присущие самоактуализирующимся людям (истина, добро, красота, целостность,

преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, необходимость, полнота, справедливость, порядок, простота, богатство, легкость без усилия, игра, самодостаточность);

б) Д-ценности (дефицитные ценности) – низшие ценности, поскольку они ориентированы на удовлетворение какой-то потребности, которая не удовлетворена или фрустрирована.

Таким образом, ценности у А.Маслоу являются частью мотивационно-потребностной сферы, однако они рассматриваются без учета определяющей роли социальных и исторических факторов развития личности.

Близко к гуманистической психологии примыкает концепция личности В.Франкла, сложившаяся в рамках экзистенциальной психологии. Созданная им теория логотерапии и экзистенциального анализа, представляет собой сложную систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и сущность человека, механизмы развития личности. Центральным звеном этой системы выступает понятие «смысл жизни». В.Франкл считает, что «важен не смысл жизни вообще, а скорее специфический смысл жизни данной личности в данный момент» [155]. Согласно В. Франклу, смысл жизни можно обнаружить тремя путями: совершая дело (подвиг), переживая ценности, путем страдания. Исходя из этого, им выделяются три группы ценностей – «смысловых универсалий, кристаллизовавшихся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться в истории» [68, с. 12].

Первую группу составляют ценности творчества – наиболее естественные и важные, но не необходимые. Основным путем их реализации является труд. Смысл труда заключается в том, что человек привносит в свою работу как личность.

Вторая группа – это ценности переживания. По В.Франклу, богатым ценностным потенциалом обладает любовь. «Любовь является единственным способом понять другого человека в глубочайшей сути его личности» [там же,

с. 124]. Однако любовь не есть необходимое условие для осмысленности жизни.

Наиболее значимыми, по мнению В.Франкла, являются ценности отношения. «Как только список категорий ценностей пополняется ценностями отношения, становится очевидным, что человеческое существование по сути своей никогда не может быть бессмысленным» [70, с. 174]. Эта группа ценностей заключается в отношении человека к факторам, ограничивающим его жизнь.

Таким образом, ценностные ориентации как предмет психологического исследования занимают место на пересечении двух больших предметных областей: мотивации и мировоззренческих структур сознания. В этой связи примечательна точка зрения М.Рокича. Он определяет ценности как «... устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точек зрения, чем противоположный или обратный способ поведения, либо конечная цель существования» [142].

М.Рокич выделяет два класса ценностей:

а) терминальные ценности – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;

б) инструментальные ценности – убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

Терминальные ценности носят более устойчивый характер, чем инструментальные, причем для них характерна меньшая межиндивидуальная вариативность [156].

В науке существуют различные основания классификации ценностей, которые, главным образом, определяются приверженностью того или иного исследователя к конкретной концептуальной основе. Рассмотрим некоторые из них.



В зависимости от доминирующего типа жизненных устремлений, имеющих значимое влияние на действия, поступки и самосознание личности, принято различать материальные (прагматические/потребительские) и духовные ценности. Материальные ценности соотносятся со значимостью для индивида обладания некоторой собственностью (деньги, недвижимость, техника и др.). Духовные ценности, напротив, не имеют под собой такой выраженной потребительской основы, и охватывают сферу познания, религии, морали, этики и эстетики. Духовные ценности ориентированы на развитие личности путем стимулирования стремления человека к реализации своего внутреннего потенциала.

Согласно позиции В.П.Тугаринова, существуют две основные категории ценностей: ценности жизни и ценности культуры. Первую категорию ценностей он связывал с такими понятиями, как жизнь, здоровье, счастье и др. Вторая категория – ценности культуры – распадается на материальные, социально-политические и духовные [116, с. 151].

Ш. Шварц определял ценности как «желаемые надситуативные цели, варьирующиеся по важности и служащие руководящими принципами в жизни людей». В результате проведенного им кросс-культурного исследования ценностей, он предложил собственную теорию ценностей, в которой рассматривается концептуальная организация системы ценностей. Ш. Шварц выделил одиннадцать мотивационных типов универсальных ценностей (ценности достижения, власти, гедонизма, стимуляции, саморегуляции, безопасности, благожелательности, традиционализма, конформности, духовности и универсализма/всеобщности) и считал изучение относительной важности отдельной ценности по отношению к другим ценностям наиболее важной единицей анализа [по: 41]. Кроме того, в данной теории автор склонен рассматривать ценности как мотивационные цели жизнедеятельности личности.

Интересную классификацию ценностей дает Э.Шпрангер, выделяя в ней не только доминирующую ценность, которая определяет направленность личности, но и тип личности, связанный с определенной доминирующей

ценностью. Он выделяет 6 доминирующих ценностей: 1) поиск истины (теоретический человек), 2) полезные и практические ценности (экономический человек), 3) стиль и гармония (эстетический человек), 4) любовь (социальный человек), 5) личная власть, влияние, известность (политический человек), 6) поиск смысла жизни как высшей духовной силы (религиозный человек) [по: 97, с. 338].

Довольно широкий перечень ценностей Д.А.Леонтьев группирует в «блоки» терминальных и инструментальных ценностей, находящихся в оппозиции друг к другу. Терминальные ценности включают такие: 1) конкретные жизненные и абстрактные ценности; 2) ценности профессиональной самореализации и ценности личной жизни; 3) индивидуальные ценности и ценности межличностных отношений; 4) активные ценности и пассивные ценности.

Следующий блок включает инструментальные ценности, состоящий так же из 4 блоков: 1) этические ценности – ценности профессиональной самореализации; 2) индивидуалистические ценности – конформистские ценности – альтруистические ценности; 3) ценности самоутверждения – ценности принятия других; 4) интеллектуальные ценности – ценности непосредственно-эмоционального мироощущения [143].

Следуя концепции А.Н.Леонтьева, В.Ф.Сержантов считает, что ценность характеризуется такими свойствами, как значение и личностный смысл. Личностный смысл ценностей – это их отношение к потребностям человека. Он определяется как объектом, выполняющим функцию ценностей, так и зависит от самого человека. Значение ценности есть совокупность общественно значимых свойств, функций предмета или идей, которые делают их ценностями в обществе. В силу того, что ценность есть предмет потребностей человека, а таким предметом может быть вещь или идея, В.Ф.Сержантов делит ценности на две категории – материальные и духовные.

Материальные ценности – орудия и средства труда, вещи непосредственного потребления, компоненты значений которых могут быть

представлены следующими основными свойствами: физический статус, техническое устройство, праксеологические функции, социально-экономическая форма.

Духовные ценности есть идеи (политические, правовые, моральные, эстетические, философские и религиозные). Они в силу своей природы характеризуются следующими основными свойствами: информационное содержание и истинностная характеристика, материальное воплощение, аксиологическая функция, социально-экономическая форма.

По мнению В.Ф.Сержантова, ценности в отношении к индивидуальному сознанию находятся в двояком отношении: они отражены в нем как значения, имеющие для индивида определенный смысл. При этом в состав значений включаются такие компоненты, которые характеризуют их как ценности, «... т.е. их социально опосредованные функционально-праксеологические определения» [111, с. 176].

Н.И.Лапин и его сотрудники выделили четыре вида ценностей в рамках исследования «Наши ценности», проведенном в 1991 году Институтом философии РАН: 1) витальные, которые соотносятся с базовыми потребностями человека; 2) интеракционистские (соответствуют потребностям межличностного и группового общения); 3) социализационные (соответствуют потребностям личности в присвоении ценностей, норм, образцов поведения в социуме, определяют процесс формирования индивида); 4) смысложизненные (соответствуют высшим потребностям человека, выражающихся в наполнении смыслом, значимым для всей жизни, того или иного вида деятельности) [29].

Два полюса ценностного отношения к миру – предметные ценности, которые выступают как объекты направленных на них потребностей, и ценности сознания или ценности-представления, – выделяет О.Г.Дробиницкий. Первые есть объекты наших оценок, а вторые выступают в качестве высших критериев для таких оценок [35].

Предметные ценности выражают деятельную потребность человека, они являются «знаками», опредмеченными во внешних объектах человеческих

способностей и возможностей, символизирующих последние в виде «значения» предметов, получивших социальную санкцию.

А.А.Козлов, В.Т.Лисовский, З.В.Сикевич под предметными ценностями понимают «любые материальные или идеальные явления ради получения, сохранения и обладания которыми индивид, социальная группа, общество предпринимают усилия, то есть ценности – это то, ради чего люди живут» [148]. Они выделяют две категории ценностей: сквозные ценности, являющиеся основными в любой сфере деятельности (трудолюбие, инициативность, честность, порядочность, терпимость, доброжелательность, вера, милосердие и др.); фундаментальные ценности, не зависящие от сферы и обстоятельств жизнедеятельности.

Субъективные ценности служат нормативной формой ориентации человека в социальной и природной реальности, такой формой, которая, еще не раскрывая индивиду предметного содержания объектов и законов его деятельности, «кодирует» это содержание в виде готовых регулятивов и оценок, позволяет ему мыслить и действовать в социальной действительности, следуя сложившимся стереотипам и установкам [120].

По мнению Г.Н.Выжлецова, субъект-субъектные и субъект-объектные отношения не раскрывают всей сущности ценностей. Он считает, что специфика ценностей, их проявление и функционирование в обществе определяются межсубъектными отношениями и в них же, в свою очередь, реализуются [28]. Однако, по нашему мнению, в данной трактовке ценности приобретают надындивидуальный характер, где теряется понятие личность.

В заключение рассмотрения ценностей можно подвести итоги характеристик ценностей, воспользовавшись выводами М.Рокича. По его мнению, ценности характеризуются следующими признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;

- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, и личности;
- 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

Этот перечень М.С.Яницкий дополняет достаточно важными следующими признаками:

- 1) ценности – это понятия или убеждения;
- 2) ценности имеют отношение к желательным конечным состояниям или поведению;
- 3) ценности имеют ситуативный характер;
- 4) они управляют выбором или оценкой поведения, событий [159].

В целом, теоретический анализ проблемы ценностей показывает, что это сложное и многоаспектное понятие. Учитывая это, Т.А.Рассади́на под «ценностью», в обобщенном виде, предлагает понимать «субъективно-объективный феномен, раскрывающий, универсальное взаимодействие явлений; основу значимого отношения человека к окружающему, имеющего форму общих принципов; элементы общественного сознания и культуры, выполняющие по отношению к социальному субъекту нормативные и регулирующие функции» [102].

Таким образом, в настоящее время нет ни единой концептуальной теории ценностей, как нет и общепризнанной, универсальной их классификации. Отмеченные выше сходства и отличия рассмотренных типологий, в первую очередь, объясняются различными подходами к рассмотрению этого сложного феномена и критериями/основаниями их классификации. Это верно было отмечено Ч.А.Шакеевой: «Нередко в определении этой категории относительно ее природы, роли, значимости для различных сторон жизнедеятельности и поведения людей существуют взаимоисключающие суждения. Это обусловлено тем, что данная категория является не только теоретической, а отражает

реальные критерии, основы, ориентиры для поведения и поступков людей» [129, с. 11].

Действительное, а не формальное решения проблемы развития ценностей связано с развитием ценностных ориентаций личности, которые затрагивают все структуры личности. Ценностные ориентации характеризуются как устойчивые инвариантные «единицы сознания» (как и ценности) личности. К ним относятся идеи, понятия, ценностные блоки, отражающие суть смысла человеческого бытия. Ценностные ориентации выступают также в качестве основного компонента в системе диспозиций личности и ведущего механизма социальной регуляции поведения личности, ее приобщения к ценностям общественного сознания и культуры [97, с. 21].

Спектр вопросов, связанных с изучением ценностных ориентаций личности, обширный, многоаспектный, мало концептуализированный, что позволило назвать ее «психологическим неизвестным» [47], изучению которой посвящено немало исследований (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, М.И.Бобнева, Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.Гоштаутас, Ю.М. Жуков, А.Н.Леонтьев, В.С.Мухина, С.Л.Рубинштейн, Е.В.Шорохова, Ю.А. Шерковин, В.А.Ядов и мн. др.).

Исходным моментом индивидуальных характеристик человека как личности, по мнению Б.Г.Ананьева, является его статус в обществе, равно как и статус общности, в которой складывалась и формировалась данная личность. На основе социального статуса личности формируются системы ее социальных ролей и ценностных ориентаций. Статус, роли и ценностные ориентации, образуя первичный класс личностных свойств, определяют особенности структуры и мотивации поведения, и, во взаимодействии с ними, – характер и склонности человека [5]. В этой связи Б.Г.Ананьев рассматривает ценностные ориентации как одно из центральных звеньев в комплексном изучении личности и закономерностей ее развития.

Анализируя функционирование ценностей в процессе жизнедеятельности, следует исходить из отношения субъект-объект, т.е. какие

значения приписываются субъектом объектам внешнего мира, как он их переживает и оценивает. Ценностные отношения субъекта к внешнему миру опосредованы ориентацией человека на других людей, на общество в целом, на существующие в нем идеалы, представления и нормы и здесь складывается такая направленность, при которой, по мнению А.А.Бодалева, другие люди стоят не на периферии, а в центре складывающейся системы ценностей [15].

Субъективная система ценностей индивида состоит из элементов исторически и социально данной ему объективной системы ценностей, но в то же время она содержит эмоциональное и рациональное отношение к составляющим объективной системы ценностей. Как считает Б.И.Додонов, необходимо, чтобы субъект «запроектировал» определенную ценность в своем сознании (или подсознании), чтобы направил свою деятельность на овладение ею. Они дают важный импульс для познавательных, эмоциональных и волевых процессов, играющих важную роль в «программе жизненной деятельности человека» и «программе потребностей» [34]. Т.е. ценности выступают своеобразными ориентирами для личности, указывающими на то, что наиболее важно для жизнедеятельности человека, для его поведения, помогающие заметить это важное в огромном потоке информации.

На двойственный характер ценностей указывает и Ю.А.Шерковин. Ценности становятся фактом сознания благодаря опыту, который приобретается в процессе социализации (воспитания, обучения), поэтому его природа социальна, с одной стороны, а с другой – индивидуальна, личностна, поскольку в них заключен неповторимый жизненный опыт личности [130].

Опору на опыт подчеркивает и В.А.Ядов в своей диспозиционной концепции, рассматривая диспозиции личности (осознание готовности личности к оценке ситуации и поведению, обусловленной ее предшествующим опытом) как иерархически организованную систему, вершину которой образует общая направленность интересов и система ценностных ориентаций, как продукт воздействия общих социальных условий; можно предложить в качестве основания группировки ценностей определенные состояния

модальности диспозиций (активированные, «дремлющие», относящиеся к центральным потребностям и к «периферийным») [109]. Вывод о решающей роли ценностных ориентаций в саморегуляции поведения подтвержден и социологическими исследованиями, проведенными под руководством В.А.Ядова [90].

В различных теориях ценностные ориентации выступают как механизм целеполагания (Н.Ф.Наумова, Р.Р.Каракозов), социальной регуляции (И.Н.Истомин, Н.В.Козловская), стратегий поведения в общении (А.А.Бодалев), принятия решений (Ю.Н.Кузнецова, Г.Архангельский), взаимоотношений в группе, семье и др. Они ориентируют человека среди объектов природного и социального мира, создавая упорядоченную и осмысленную, имеющую для человека значение, картину мира. Они дают основание для выбора из имеющихся альтернатив действия (целей и средств), основания для порядка предпочтений отбора и оценки этих альтернатив, определяя «границы действия», т.е. не только направляют, но и регулируют эти действия.

Ценностные ориентации оказывают влияние и на формирование потребностей индивида. По мнению В.Ф.Анурина, потребности возникают как продукт противоречия между субъектом с его целостной системой восприятия мира (возрастные, физиологические особенности личности, ее жизненный и социальный опыт, этические и эстетические воззрения и т.п.) и объективными условиями его существования. Внешние условия могут, в зависимости от ценностных ориентаций, вызывать неодинаковые потребности у различных субъектов. Личность соотносит возникающую потребность с общественными потребностями. Степень и характер этого сопоставления зависят от ценностных ориентаций. Кроме того, ценностная ориентация выявляет у субъекта представление о месте данной потребности в системе его потребностей, т.е. субъект избирает такой способ удовлетворения данной потребности, который согласуется с другими его потребностями (нравственными, эстетическими и т.д.). Таким образом, ценностная ориентация, играя роль обратной связи между личностью и обществом, определяет характер возникшей потребности,



социально опосредует ее и, одновременно, определяет место этой потребности в общей системе потребностей личности [9]. Кроме этого ценностные ориентации, занимая промежуточное место, связывают мотивационно-потребностную сферу с системой личностных смыслов.

По мнению И.Н.Истомина, при одновременном наличии потребности и соответствующей среды для ее удовлетворения у индивида формируется определенная установка на конкретный предмет или явление, существенно определяющая его дальнейшее поведение. Ценностные ориентации, являясь элементом мотивационной структуры личности, состоят из комплекса различных социальных установок. На основе ценностных ориентаций, в зависимости от конкретной ситуации, осуществляется выбор тех или иных актуальных социальных установок в качестве целей и мотивов деятельности [51]. Таким образом, общим результатом функционирования актуальной установки является то, что под ее воздействием в сознании и поведении личности формируется определенная позиция по отношению к действительности.

На основе теории установки Д.Н.Узнадзе, Ш.А.Надирашвили выделил три качественно различных уровня регуляции психической активности человека: объективация предмета, объективация социальных требований, объективация собственного «Я». При объективации собственного «Я», когда препятствием в реализации потребности выступают личностные качества и ценностные установки, происходит реорганизация ценностных ориентаций. По мнению Ш.А.Надирашвили, объективация собственного внутреннего состояния приводит к постановке оценочной задачи, в результате чего порождается волевой процесс. Таким образом, высший уровень регуляции психической активности человека – волевая активность – регулируется также ценностными ориентациями индивида [83].

На уровне группы ценности выполняют функцию регулятора групповой сплоченности и активности коллектива. Индивидуальные ценностные ориентации взаимодействуют и воздействуют на коллективные

взаимоотношения через межличностные. Как справедливо отметила В.Г.Алексеева, «чем меньше расхождений и противоречий между индивидуальными и групповыми ориентациями, и чем в большей степени групповые ориентации учитывают общественные и личные интересы членов коллектива, тем оптимальнее его психологический климат» [3, с. 66].

В рамках стратометрической концепции коллектива, разработанной А.В.Петровским, второй уровень (страта) межличностных отношений в группе представлен отношениями, опосредствованными содержанием групповой совместной деятельности, ее целями и задачами, принятыми в группе принципами и ценностными ориентациями, «...которые в конечном счете являются проекцией идеологических конструкций, функционирующих в обществе» [95, с. 211]. Одним из основных показателей сплоченности группы является ценностно-ориентационное единство – фактор, фиксирующий степень совпадения позиций и оценок ее членов и ценностей, наиболее значимых для группы в целом [8]. Ценностные ориентации ощутимо сказываются на различных сторонах жизнедеятельности группы: от личной адаптации входящих в нее членов до ее продуктивности.

Большое внимание в исследованиях (Я.А.Абасов, А.А.Бодалев, Е.Е.Бочарова, Р.В.Гольников, М.Ю.Жуков, Е.Я.Захарова, С.Ю.Лепехов, О.В.Кобелева, Н.Г.Лукьянова, Г.С.Михайлов, С.Н.Нестеркин, Е.Г.Филатова, С.Ю.Флоровский, М.В.Хавкин и др.) уделено проблеме связи ценностных ориентаций с общением, поскольку, по мнению К.А.Абульхановой-Славской, высшим типом человеческого общения является общение, которое исходит из признания ценности самого существования личности [1]. Идея «самоценности другого человека», предлагаемая в качестве этической основы, дополняется идеей диалога как свободного общения равноправных людей (по С.Л.Братченко) [17], а не строится на принципе «обратимости отношений» (по И.Канту), воплощенную в формулу: «Ты – мне, я – тебе)», что характерно для настоящего времени.

Таким образом, исследования проблемы ценностных ориентаций, проводившиеся в нашей стране и за рубежом, показали, что ценностные ориентации являются важнейшими компонентами структуры личности. Наряду с другими социально-психологическими образованиями они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности.

Каждый человек, личность сама вырабатывает иерархию своих ценностей, однако влияние на данный процесс конкретно-исторической эпохи также оказывается существенным моментом в понимании закономерностей изменения приоритетов в ценностных ориентациях.

Ценности и ценностные ориентации личности образуют единую систему, в которой существуют многочисленные динамичные и подчиненные связи, на которых базируются общественные отношения. Изменения в общественной жизни являются причиной того, что определенные ценности соответственно этим изменениям, теряют свою актуальность, уходя в подсознание, становятся потенциальными ценностями, которые закономерно замещаются другими, более адекватными сложившейся ситуации. Таким образом, ценности характеризуют состояние общества и являются базой для формирования ценностных ориентаций личности.

Многочисленные исследования, проведенные в конце XX– начале XXI вв. (В.Г.Алексеева, Е.П.Белинская, М.И.Бобнева, Н.А.Журавлева, А.В.Кириякова, Д.А.Леонтьев, В.Лисовский, В.С.Собкин, Т.Г.Стефаненко, Ч.А.Шакеева, М.С.Яницкий и др.), показали, что произошедшие изменения в экономической, политической, социальной жизни общества привели и к изменениям в системе потребностей, идеалов и ценностей, норм и стандартов поведения. Как отмечают Е.П.Белинская и Т.Г.Стефаненко, ситуация изменения превращается в сущностную характеристику жизни в современном мире [12]. У личности появился новый жизненный опыт, изменились жизненные планы, изменился характер взаимоотношений людей и их взаимодействие с окружающей

действительностью, что привело к изменениям и в ценностных ориентациях [44].

В рамках ряда исследований (Г.Б.Байсаидова, С.Г.Голубева, М.И. Городецкий, А.Б.Дигуров, Н.А.Журавлева, А.Н.Захарова, А.Н.Кошелева, О.А.Симоненко, К.А.Тихонравов, А.В.Чазов и др.) анализировались социально-экономические изменения, интенсивность этих процессов и их социальная значимость, т.к. они выступали факторами, в первую очередь, определяющими сознание личности и группы, их социальное поведение и ценностные ориентации. Много внимания в исследованиях уделено также вопросу о том, какие ценностные ориентации при подобных трансформациях подвергаются изменениям, а какие являются не чувствительными к такому влиянию.

Таким образом, ценностные ориентации личности, связывающие ее внутренний мир с окружающей действительностью, образуют сложную многоуровневую иерархическую систему, влияние которой прослеживается практически во всех психологических феноменах. Ценностные ориентации включают «индивидуальную систему ценностей личности, иерархию целей, потребностей и интересов, и раскрывают мотив деятельности» [26, с. 3] и, являясь важными механизмами, определяющими содержание и направленность активности личности как регулятора ее социального поведения и деятельности, свидетельствуют о личностной зрелости человека.

### **1.3 Студенческий возраст как возраст осознанного формирования ценностных ориентаций**

Общеметодологической основой нашего анализа психологических особенностей студентов стало понимание основ личности как совокупности влияния общественных отношений и результат индивидуального становления ее психики, в том числе в результате обучения и воспитания, развиваемое в работах выдающихся психологов К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г.Ананьева, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова, К.К.Платонова, С.Л.Рубинштейна и др.

Студенческая «молодежь является основным и бесценным стратегическим ресурсом страны, поэтому отношение к ней сегодня определяет модель государства в будущем» [125]. Так как «именно в молодежи наиболее концентрированно воплощена одна из важнейших общественных функций – быть восприимчиком существующих общественных отношений и субъектом их развития в ближайшем будущем. Поэтому процесс становления молодежи под воздействием наличных общественных отношений приобретает значение фактора, определяющего перспективу развития общества» [128, с. 47].

Молодость – это определенная ступень онтогенеза, но ее возрастные границы, положение молодого человека в социуме и его психологические характеристики имеют общественно-историческую подоплеку. Современная психология вынуждена преодолевать стереотип, согласно которому молодость не имеет особой значимости, т.к. она только готовится к настоящей жизни, несмотря на то, что еще три столетия назад И.Г. Песталоцци выдвинул идею о том, что молодость сама по себе ценный период онтогенеза.

А.В.Толстых отмечает, что «молодость стала наиболее ценным возрастом, влияющим своими вкусами, ценностями, привычками и т.д. на вкусы, ценности, привычки всего общества» [по: 68, с. 364]. Необходимо подчеркнуть справедливость данного замечания, ибо расширение жизненных перспектив, вера в собственные силы и возможности, оптимистическое

отношение к будущему позволяют молодым людям совершать поступки, которые могут привести к общественному резонансу, массовым волнениям и к определенным социокультурным изменениям.

По своему содержанию и назначению исследования, посвященные проблемам молодежи, можно разделить на три основные ветви: молодежь как носитель психофизиологических свойств (возрастной этап), молодежь как определенная социокультурная общность и как объект и субъект процесса преемственности и смены поколений [74]. Как правило, такие исследования приходится на те периоды развития человеческого общества, когда молодежь начинает активно участвовать в различных формах молодежного, политического и общественного движения. В свое время К.Манхейм, описывая молодое поколение, подчеркивал его дух бунтарства, несогласия с существующими порядками, считал молодежь самой революционной частью общества [по: 32, с. 290]. Соответственно в качестве основной задачи исследований он видел выявление того, «что общество может дать молодежи и что может ожидать общество от молодежи» [94, с. 9].

В докладе российской исследовательской группы отмечается, что «молодежь всегда является активным участником любой революции. И как всякое революционное преобразование общества ведет к обновлению правящей элиты, в том числе и за счет прихода к власти молодых политиков и общественных деятелей» [74]. Не были в этом отношении исключением также революции 2005 и 2010 годов в Кыргызстане, когда возникли вопросы: «Куда и за кем пойдет молодежь?». Ответ на них требует постоянного изучения ценностных ориентаций, установок, социального самочувствия, настроений и отношения молодежи к новому социальной действительности. Поэтому в нашей работе осуществлена попытка осмысления ценностных ориентаций студентов применительно к Кыргызстану, учитывая новый социальный опыт и перемены в нем происходящие [126].

Понятие «молодежь» не является однородным даже в понимании возрастных границ, да и в социальном отношении тоже. Однако известно, что

большую часть этой большой группы занимает студенческая молодежь. В настоящее время в науке еще не сложилось общепризнанного и исчерпывающего определения термина «студенчество». Как и в любом определении сложного психологического феномена здесь существуют различные определения этого понятия.

Большая советская энциклопедия дает обобщающее определение понятия «студенчество», включая демографические особенности (пол, возраст и др.), определенные социальные характеристики (роль, статус и т.д.) и, конечно же, психологические особенности [137].

Исходя из этого, значимость исследования молодежи, в частности студенческой молодежи, продиктована ее социально-демографическим положением в обществе, многообразием социальных связей, отношений и их проявлений, а также повышением уровня социальной активности, привлечения и участия в формировании политики государства и понимания собственной значимости в этих процессах. Студенчество – неотъемлемая часть общества, несущая в себе запал новаций, склонность к переменам, экспериментам и максимализму. В период проведения социальных и экономических реформ эти качества особенно ценны, поэтому правильное управление молодежью, отражается на ситуации изменения общества. Также необходимо учитывать, что «именно молодежь составляет основной контингент штурмовых отрядов бархатных революций» [91, с. 121].

Б.Г.Ананьев предлагает считать студенческий возраст периодом интенсивного профессионального обучения и самообучения. Эта идея отражает базовые представления о данном возрастном этапе, т.к. выбор профессии и дальнейшее овладение ею составляет основное направление развития и содержание жизни студенческой молодежи [4].

В более широком контексте студенчество рассматривает Ю.А.Гончарова, точку зрения которой мы разделяем, «студенческая молодежь представляет собой духовный и интеллектуальный потенциал общества, закладываемый академическим образованием остов фундаментальных знаний образует тот

культурный стержень, в котором конденсируется вся культурная память социума» [31, с. 3].

Российские психологи Б.Рубин и Ю.Колесников, опираясь на результаты своего исследования, дают следующее определение: «Студенчество – это мобильная социальная группа, целью существования которой является организованная по определенной программе подготовка к выполнению высоких профессиональных и социальных ролей в материальном и духовном производстве» [74, с. 24]. В предложенном А.Н.Семашко определении отмечается, что студенчество – это «группа людей молодого возраста, объединенная выполнением потенциально значимых для общества специальных подготовительных функций, временно не участвующих в общественно-производительном труде, обладающих общностью быта, системой ценностей» [там же, с. 25].

Следует подчеркнуть, что данные определения характеризуют студенчество как социальную группу, являющейся составной частью молодежи, для которой овладение профессиональными знаниями и освоение специальности является основной и практически единственной деятельностью.

Становление личности подрастающего поколения, в том числе и студентов, происходит в процессе социализации и осуществляется в трех сферах – в сфере деятельности, общения, самосознания, расширяющих, умножающих связи индивида с внешним миром.

Исходя из этого психологического положения, В.С.Мухина считает, что «...в период студенчества у молодежи может доминировать одна из трех деятельностей: *общение, познание, труд*». На разных стадиях студенческой жизни они становятся определяющими. В.С.Мухина не называет их ведущими потому, что молодой человек уже достиг определенного уровня развития психики, и его личность достаточно стабилизировалась [по: 26].

Соответственно, следующие друг за другом виды деятельности детерминируют психологические особенности, внутреннюю позицию и ценностные ориентации студентов. В связи с чем, мы полагаем, что



интерпретация особенностей студенческого возраста только в связи с учебной деятельностью студентов недостаточно обоснована. Так, в исследованиях 1960-70-х годов, посвященных изучению структуры свободного времени молодежи, отмечалось, что учебной деятельности уделяется центральное место. По результатам более поздних исследований, проведенных в Кыргызстане Ч.А.Шакеевой, можно сказать, что временные затраты студентов на данный вид деятельности резко снизились и приблизительно составляют 25% от всего бюджета времени [129, с. 84]. Остальная часть свободного времени молодежью проводится пассивно (чтение периодических изданий, сидение у экранов ТВ), в общении со сверстниками (непосредственное общение, общение по мобильному телефону, социальных сетях и др.) и выполнение домашнего труда.

Результаты ряда исследований (Б.Г.Ананьев, 1980; Г.С.Абрамова, 2005; И.С.Кон, 1989; Г.Крайг, 2005; И.Ю.Кулагина, 2001; Б.Ливехуд, 2001; В.Т.Лисовский, 2000; Н.Н.Палагина, 2005; И.В.Шаповаленко, 2007 и др.) свидетельствуют, что социальная ситуация развития в период студенчества характеризуется тем, что молодой человек задумывается о смысле жизни, строит жизненные планы с учетом собственного потенциала, получает профессию, осуществляет поиск спутника жизни и включается во все виды социальной активности. Данные особенности авторы называют *главными характеристиками* этого периода развития.

Иначе говоря, это период размышления над смыслом жизни, составления и коррекции адекватных своим возможностям и отвечающим принципам реальности жизненных планов, создания семьи и интеграции во все сферы общественной жизни [88, с. 156]. В.И.Слободчиков и Е.И.Исаев студенческий возраст назвали периодом «становления авторства собственной жизни» [113]. Жизненный план – это обдумывание не столько желаемого конечного результата, сколько путей и способов его достижения, с учетом внутренних (субъективных) и внешних (объективных) ресурсов, требуемых для его реализации. По сути – это алгоритм деятельности, который, в первую очередь,

ориентируется на выбор профессии. При решении вопроса о профессиональном самоопределении выпускники нуждаются в понимании и помощи родителей, в их жизненном опыте и знаниях.

Может создаться впечатление, что студенческий возраст – это период, открывающий молодым людям многие возможности и перспективы, ибо для этого у них имеется достаточный потенциал. И это верно. Но нельзя забывать о том, что на рубеже школьной и новой (студенческой) жизни возникает кризис 17 лет. Основное его содержание можно охарактеризовать как высокая тревожность и различные страхи: страх ответственности перед собой и родными за совершенный выбор специальности, страх перед лицом самостоятельной взрослой жизни, возможностью совершения ошибок, тревога из-за вступительных экзаменов при поступлении в вуз, а у юношей, возможно, и перед службой в армии.

«Особенности переживания молодым человеком кризиса 17 лет различны. Но даже если выпускник школы не испытывает тревоги по поводу будущего, смена образа жизни, расширение возможностей включения в социальную жизнь и освоение новых видов деятельности могут провоцировать возникновение внутренней психологической напряженности. Это продиктовано тем, что новая социальная ситуация развития требует от личности адаптации к ней, с учетом сложившихся реалий. В психологическом плане молодежь должна решать проблему окончательного самоопределения и интеграции в общество взрослых людей» [62, с. 344-345].

Успешное преодоление возрастного кризиса и адаптация к новой жизненной ситуации определяется двумя важными факторами: поддержка семьи и уверенность в себе.

«Поддержка семьи важна не только при самоопределении, но и при столкновении молодого человека с первыми жизненными трудностями и неудачами, например, при поступлении в вуз и получении нового социального опыта. Вчерашнему выпускнику, сегодняшнему студенту предоставляется больше свободы выбора, действий, высказываний, но вместе с тем, ему

предстоит справиться с высоким уровнем ответственности, присущей взрослому человеку, перед самим собой, семьей и обществом» [86, с. 402-403]. Психологические установки, черты характера, уверенное или неуверенное поведение молодого человека часто детерминируются влиянием семьи. Поэтому благоприятная атмосфера в семье и ее соучастие в судьбе молодого человека являются теми факторами, которые обеспечивают психологическое благополучие и уверенность, без которых невозможно преодоление возрастного кризиса и переход к следующему этапу развития личности.

Поскольку рассматриваемый этап жизни является, по мнению А.В.Толстых, вторым переходным периодом в развитии личности (переход от молодости к зрелости), то в условиях нестабильного кыргызстанского общества молодежь находится в состоянии «двойного перехода» [76; 125]. По этому поводу Г.А.Вайзер отмечает: «Под давлением общественных катаклизмов возможно возникновение двойного кризиса (наложение социального кризиса на возрастной), что обостряет его протекание и настраивает на более глубокое осмысление всей жизни» [22].

Несмотря на то, что намечаются некоторые тенденции в стабилизации ситуации в стране, Кыргызстан можно описать как «общество риска», т.к. общая социально-политическая неопределенность периодически возобновляется, которая постоянно стимулирует воспроизводство риска. Результаты исследований отечественных социологов и политологов (А.Б.Алдашева, 2002; А.В.Макаров, 2008; Н.Мурзалиева, 2002; Е.В.Плоских, Л.С.Крыжанова, 2002 и др.) дают основания утверждать, что воспроизводство риска в кыргызстанском обществе носит расширенную основу и провоцирует его дальнейшую эскалацию. В итоге в условиях «бесконечного перехода» молодежь ориентируется не на развитие, а на безопасность, в ее социальном поведении наблюдается феномен негативной солидарности и доминируют защитные поведенческие реакции. Отсутствие уверенности в завтрашнем дне провоцирует молодежь к погоне за так называемым «немедленным будущим», что свидетельствует о доминировании в сознании ценностей настоящего [76].

По мнению А.О.Сагынбаевой, «ценностная ориентация является наиболее полной характеристикой ценностных взаимоотношений между личностью и обществом в сфере социальной деятельности». Автор убежден, что ценностные ориентации являются «социальной установкой высшего уровня, соотносимые с целостностью образа жизни. ...способность выделять наиболее важное, значимое превращает ценностную ориентацию в стержневую ось человеческого сознания, в длительную устремленность людей» [107, с. 9-10].

Таким образом, течение возрастного кризиса и процесс освоения молодежью нового социального опыта зависит не только от поддержки семьи и внутренней уверенности, но также во многом детерминировано стабильностью общественной жизни в Кыргызстане. Ибо в обществе стабильности доминирует «логика позитива», способствующая повышению уверенности в завтрашнем дне, а в обществе риска в качестве парадигмы выстраивается «логика негатива», которая формирует соответствующую ей систему ориентаций, ценностей и поведенческих реакций людей, живущих только настоящим [76].

С поступлением в вуз расширяется социальное пространство молодого человека. Поэтому активное построение взаимоотношений с социальными институтами, а также характер обучения в вузе обеспечивают еще одну специфическую черту студенческого возраста – широкую возможность и высокую интенсивность общения. Оно способствует становлению сплоченности студенческой группы, улучшению коммуникативного взаимодействия с многочисленными социальными группами. Приобретение студентом статуса взрослого, еще не означает, что его жизненный опыт сопоставим с опытом взрослых, поэтому общение имеет судьбоносное значение для осознания молодым человеком своего социального положения, роли и статуса.

Несмотря на общую стабилизацию личности по сравнению с предыдущими этапами психосоциального развития, студенческий период – это период полный противоречий. В качестве основных противоречий

В.Т.Лисовский и А.В.Дмитриев отмечают противоречия социально-психологического, психологического и дидактического характера [72, с. 33]. С одной стороны – это расцвет физических и интеллектуальных сил студентов, стремление к самостоятельности, обилие, поступающей информации, расширяющей знание, а с другой – лимит времени, жесткие формы и методы подготовки специалиста, поверхностное усвоение знания. Таким образом, сталкиваясь с данными противоречиями, студенческая молодежь испытывает различные трудности, но их преодоление открывает новые потенциальные возможности и тенденции в психосоциальном развитии.

Образ и стиль жизни студентов определяются теми мотивами, которыми они руководствовались, поступая в вуз. Так, Ф.Райс связывал стиль жизни студентов с особой субкультурой и выделял следующие ее типы: студенческая (ориентация на развлечения и хобби), профессиональная (ориентация на карьеру), академическая (ориентация на углубленное изучение предметов и получение диплома) и нонконформистская, включающая инакомыслящих, интеллектуалов и «социальных мятежников» [61].

Рассматривая образ жизни студентов через призму студенческой субкультуры, Ф.Райс вплотную подошел к изучению проблемы типологии личности студентов. Т.к. образ жизни – это определенная деятельность, жизнедеятельность людей, то в качестве критерия типологии студентов, автор предлагает изучение характеристик «типа деятельности и поведения студентов в сфере обучения и познания». Важным является также то, что в рамках данного исследования было показано, что образ и стиль жизни студенчества зависят от направленности, мотивации и ценностных ориентаций [там же].

Таким образом, социальные условия и собственная активность личности соединяются и проявляются в образе жизни. Структура ценностных ориентаций определяет различные образы жизни студентов, а образ жизни – разные типы студентов.

В.Т.Лисовский считает, что «проблема типологии личности применительно к высшей школе и студенчеству приобретает особое значение».

Так как «по тому, как распределены в наших вузах те или иные типы студентов, мы можем судить о достоинствах и недостатках нашей воспитательной системы, о том, что нужно делать для формирования нужного типа будущего специалиста» [73, с. 272-273]. Можно только согласиться с таким подходом и отметить, что процесс социализации личности должен ориентироваться не только на социально востребованную модель будущего специалиста, но также ставить своей целью становление социально активной, с твердой и сознательной жизненной позицией молодежи.

При определении типологии личностей студентов в качестве критериев у В.Т.Лисовского выступали основные типы деятельности и поведения студентов в сфере обучения.

«Первый тип личности отличается широким подходом к целям и задачам обучения в вузе. Интересы студентов сосредотачиваются на области знаний более широкой, чем предусмотрено программой, социальная активность студентов проявляется во всем многообразии форм жизни вуза. Второй тип личности отличается четкой ориентацией на узкую специализацию. Система духовных запросов студентов сужена рамками «около профессиональных интересов». Третий тип познавательной деятельности студентов предполагает усвоение знаний и приобретение навыков лишь в границах учебной программы» [73].

Данная типология, на наш взгляд, не отражает все вариации моделей поведения современного студенчества не столько из-за того, что она была разработана в 60–70 годы прошлого столетия и, следовательно, морально устарела, сколько потому, что, во-первых, личность студента авторами рассматривается только через призму учебной деятельности. В реальности, как уже отмечалось выше, на разных стадиях студенческой жизни наряду с познанием могут доминировать общение и трудовая деятельность, которая существенно видоизменилась. Во-вторых, классификация не позволяет увидеть реальный психологический портрет конкретного типа личности студента, т.к. он выглядит идеализированным, негативные аспекты этих типов

рассматриваются поверхностно. В-третьих, в данную типологию не вошли студенты, которые практически не уделяют времени на обучение, а посвящают его другим видам активности.

Наше исследование проблем студенчества показывает, что в 80-90-е года прошлого века произошла активизация исследований проблем молодежи. Так, в этот период в советских исследованиях, результаты которых актуальны и в наши дни, была разработана классификация типов студентов, отвечающая как требованиям того времени, так и специфике данного возраста. Была сделана попытка дать развернутую характеристику таким типам студентов, как «гармоничный», «профессионал», «богемный», «средняк», «разочарованный», «лентяй» и др.

Данная классификация также не претендует на статус законченной, исчерпывающей типологии, но, тем не менее, от нее можно отталкиваться как от основы при исследовании психологии студенчества, т.к. она включает в себя такие модели личности студентов, которые в современных условиях не теряют своей актуальности.

Совершенно с других позиций дает типологию студентов А.В.Соколов, опираясь при описании, на интеллектуальные и этические характеристики. Студенты, осмысленно стремящиеся к высшему образованию, понимая его как важную жизненную ценность, были отнесены в категорию интеллектуальной элиты, которая в свою очередь подразделялась на две, по-разному этически ориентированных подгруппы: интеллигентов (альтруизм, гуманизм) и интеллектуалов (эгоизм, агрессивность). Другую группу составила неинтеллектуальная молодежная масса, не обладающая высокой образованностью, развитыми духовными интересами и не стремящаяся к ним. И, наконец, третью группу образовали маргиналы, представляющие прослойки как между элитой и массой, так и между интеллектуалами и интеллигентами. По мнению автора типологии, они реально существуют, и многие студенты-заочники их регулярно пополняют [114, с. 91-97].

Результаты данного исследования показывают, что доля интеллектуалов в студенческой среде увеличивается (их более половины), но интеллигенция вовсе не аннигилируется, она составляет не менее 20% будущей элиты. Таким образом, А.В.Соколов считает, что этого достаточно, чтобы общество не деградировало [там же].

Важной для нашего исследования является типология Ю.А.Гончаровой, положившей в ее основу, ценности студентов. Изучая ценностный мир современного российского студенчества, она выделила и охарактеризовала присущие ему основные пять моделей: перфекционистская, адаптивная, созерцательная, бесперспективная, праздная. Если для первых трех характерно наличие как терминальных, так и инструментальных ценностей, то в последних двух типологиях преобладающими являются инструментальные ценности, терминальные либо вообще отсутствуют, либо отсутствуют значимые социальные ценности. Студенты перфекционистской и созерцательной типологиями ориентируются на такие инструментальные ценности как «вера в себя», «саморазвитие», что сближает их. Кроме того, установка первой направлена на «самореализацию», а второй – на «самовыражение», что понимается как процесс внешней реализации внутренних состояний [31].

Итак, хотя проанализированные типологии дают общую картину о типах личности студентов, их нельзя рассматривать как исчерпывающие, т.к. критерии, лежащие в основе типизации студенчества, не охватывают всего спектра психологических особенностей данной социальной группы. На наш взгляд, необходимым условием составления типологии является опора на вопросы развития личности студента и учет общественно-исторического контекста эпохи, в рамках которой происходит это развитие.

Студенческие годы – это не только период подготовки к завтрашнему дню, не просто ожидание его. «В студенческие годы человек выходит в самостоятельную жизнь, начинает осуществлять свои жизненные планы. Поэтому молодым людям важно найти свое место в обществе, в жизни, в отношениях с другими людьми. Они пытаются осмыслить не только



общественное значение определенной деятельности, но и уяснить ее личностный смысл, что она может дать лично каждому, насколько обеспечит самореализацию индивидуальности и насколько создаст материальную независимость» [88, с. 156].

Современное студенчество формируется в социальной ситуации, особенностью которой является длительное вербальное освоение социального опыта в процессе обучения, под влиянием интернета и современных каналов информации, т.е. вне сферы практической жизнедеятельности. Вследствие чего, молодежь обладает более богатым багажом знаний по сравнению с предыдущими поколениями, но, в то же время, испытывает затруднения при субъективации этих сведений.

В целом, взаимосвязь студенческой молодежи с обществом можно рассматривать как включение ее в социальную жизнь. Общественные институты включают молодежь в свою структуру, воспроизводя самих себя в новых поколениях и видоизменяясь при этом. Обучаясь в вузе, студенты испытывают определенное воздействие той социальной среды, в которую они включены. Эта среда, также как и макросреда, формирует социальный облик студенчества, создавая возможность для жизненного самоопределения и реализации внутреннего потенциала молодежи.

Профессиональное самоопределение также является основой жизненного самоопределения молодого человека (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Е.А. Климов и др.). «Вхождение человека в определенный профессиональный мир сопряжено с профессиональным становлением личности. При этом под профессиональным становлением понимается индивидуальный, личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор» [59, с. 459].

Конечным результатом профессионального самоопределения являются овладение личностью профессией и адаптация к трудовому коллективу, внутри которого происходит дальнейший процесс социализации молодежи.

Таким образом, получение профессионального образования, а в дальнейшем трудоустройство, а также брак являются событиями, наступление

которых ожидается и чаще всего происходит в молодости у большинства людей. Эти события принято называть нормативными. Именно они требуют от личности принятия кардинальных решений, в рамках которых ранее сложившиеся взгляды, социальные установки, ценности могут поддерживаться, трансформироваться или изменяться, что в конечном итоге приводит к формированию совершенно иных мотивов поведения.

Помимо названных нормативных событий, существуют ненормативные события, оказывающие влияние на ценностно-смысловую сферу сознания, тем самым внося необходимые коррективы в поведение молодого человека. К ним относятся события, случившиеся в жизни человека стихийно и неожиданно. К примеру, неожиданная смерть и потеря близкого человека или любимого, отчисление из учебного заведения, природные и техногенные катастрофы, военные конфликты, массовые беспорядки в стране, пандемии и т.п.

«Подобные события, – пишет Г.Крайг, – зачастую побуждают молодого человека к неадекватным и импульсивным поступкам, которые в свою очередь могут коренным образом изменить последующую жизнь. Эта особенность связана с еще не устоявшейся системой ценностей и эмоциональной чувствительностью молодого человека» [59, с. 424]. Конечно, в дальнейшем с ростом самосознания устойчивость личности повышается, молодой человек становится способным принимать взвешенные решения, он приобретает социальную зрелость.

Таким образом, на современную студенческую молодежь в Кыргызстане, помимо нормативных событий, обрушился целый ряд ненормативных событий, связанных с социальной обстановкой в стране. Под их влиянием стимулируется социальная активность молодежи. Как показывают результаты отечественных исследований, определенная часть современного студенчества Кыргызстана считает, что решение многих вопросов зависит от их участия и активности (А.Б.Алдашева, 2002; А.В.Макаров, 2008; Н.Мурзалиева, 2002; Е.В.Плоских, 2002; Н.М.Тулегабылова, Ч.А.Шакеева, 1998 и др.). Ее активность проявляется, как в стремлении устроить свою жизнь и карьеру, но также в желании

преобразовать социальную действительность. По мнению Б.А.Успенского, студенчество выступает в качестве инновационного резерва развития прогрессивных сил общества, но может стать «заложником разрушительно-деструктивных сил» [118, с. 338].

Таким образом, студенческий возраст, является периодом жизненного и ценностного самоопределения, интенсивного профессионального самообучения и широкого включения в социальную жизнь, но это и период развития их сущностных сил, реализации возможностей, а также личностного саморазвития и роста. Его итогом является наличие определенной позиции во всех сферах жизни. Причем, этот процесс не всегда завершается к моменту окончания вуза, но может продолжаться в последующие периоды развития личности. Поэтому значимость исследований студенческого возраста выражается в том, что позволяет предвосхитить будущее и дать прогноз относительно динамики и тенденций развития общества в перспективе.

## 1.4 Особенности формирования ценностных ориентаций студентов вуза

Проблема изучения ценностных ориентаций студенческой молодежи в современном обществе разрабатывается во многих исследованиях (О.А.Аникеенок, Ю.А.Гончарова, Т.В.Дробышева, С.О.Елишев, Н.А.Журавлева, Д.А. Леонтьев, Лин Лян, Р.К.Малинаускас, В.К.Минников, В.П.Позняков, А.О.Сагынбаева, В.А.Хашченко, Ч.А.Шакеева и др.), где важным периодом осознанного формирования ценностных ориентаций личности считается период получения профессионального образования в вузе, так как именно на данном отрезке жизни происходит личностное и профессиональное самоопределение. Изменение не только социальной ситуации развития студентов, оказавшихся в период вузовского обучения в новых социально-культурных условиях, но и смена самой парадигмы образования, требующей высокой активности и организованности самого субъекта познания в рамках болонской системы высшего образования, также детерминирует перестройку ценностной сферы личности.

Таким образом, академическое образование, вместе с другими институтами социализации, закладывает не только фундамент знаний, который образует культурный облик молодежи, но также ее ценностный мир, а значит ценностный потенциал общества.

Поэтому необходимо правильное и своевременное использование ресурсов вузовского образования, в аспекте оптимизации процесса формирования ценностных ориентаций студентов, основанную на гуманистических взглядах, на знании закономерностей процесса социализации молодежи и выражающуюся в разработке программ профессиональной подготовки различных кадров, учитывающих социальный заказ и новые компетенции в рамках модернизации общества.

Ценностным ориентациям присущ динамический характер. Если их существование не поддерживается человеком, если они не создаются, не реализуются и не актуализируются, то они постепенно теряются. Принятие и

освоение ценностей сложный и длительный процесс. Осознание ценностей порождает ценностные представления, а на основе ценностных представлений создаются ценностные ориентации, которые, в свою очередь, и представляют собой осознаваемую часть системы личностных смыслов.

Представления формируются на личностном уровне и являются продуктом непосредственных контактов людей с окружающим миром. Они включают в себя определенные знания, отношения и оценку. На уровне повседневной жизни обыденные представления являются своеобразными единицами социального знания. Усваиваемые в ходе формирования личности, ценностные представления служат для индивида своеобразным эталоном, с которым он постоянно сопоставляет свои собственные интересы и личные склонности, испытываемые потребности и актуальное поведение.

Формирование ценностных ориентаций более сложный процесс, чем формирование ценностных представлений. Он реализуется посредством различных психологических механизмов: интериоризации, идентификации, интернализации [112]. Рассмотрим коротко данные психологические механизмы, чтобы понять, как они реализуются в процессе жизни личности.

Понятие *«интериоризация»* связано с работами Л.С.Выготского, однако при его рассмотрении мы будем исходить из теории деятельности А.Н.Леонтьева. Согласно А.Н.Леонтьеву, все психическое развитие человека социально детерминировано процессом усвоения индивидом общественного опыта, накопленного человечеством, знаний и способов деятельности [66]. Таким образом, интериоризация есть преобразование структуры предметной деятельности в структуру внутреннего плана сознания.

В реальной жизни, по мнению И.Ф.Клименко, интериоризация общественно значимых ценностей проходит через усвоение социальных нормативов, как в вербальном, так и в поведенческом плане [55]. Б.С.Круглов считает интериоризацию ценностей осознанным процессом, который может осуществиться лишь при достаточно высоком уровне личностного развития, включающем определенную степень сформированности сознания и социально-

психологической зрелости [61]. Б.Г.Ананьев отмечает, что при формировании личности путем интериоризации, его ценностно-мотивационная сфера детерминирована общественным опытом и культурой в процессе обучения и воспитания [4, с. 248].

Следующим механизмом является процесс *идентификации*. По мнению В.А.Петровского, идентификация образует одну из форм отраженной субъектности, «... как бытие кого-либо в другом и для другого», «... человек отражен во мне как субъект», мы воспроизводим в себе именно другого человека его, а не свои цели и т.п. [93, с. 180]. Данный механизм является ведущим при усвоении групповых ценностей и норм.

В.В.Абраменкова отмечает, что при вхождении личности в группу на фазе адаптации, благодаря идентификации, происходит принятие «вкладов» от значимых других в группе и отождествление себя с ними, а через это – усвоение принятых в группе норм и ценностей [по: 95]. В.Г.Леонтьев считает базовым компонентом механизма идентификации переживание значимых для человека ценностей, и развитие личности происходит через специфическое подражательное усвоение личностных смыслов [67, с. 80]. Можно считать идентификацию процессом отождествления субъектом себя с другим индивидом или группой на основании установившейся эмоциональной связи, и включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм и ценностей окружающих.

Наиболее сложным механизмом процесса принятия и освоения ценностей является *интернализация*. Существуют различные толкования, интерпретации и использование данного термина. В некоторых источниках этот термин содержательно определяется как процесс интериоризации, как перевод внешнего во внутреннее, как процесс превращения убеждений, ценностей, оценок других людей в качества собственной личности. В психоаналитической традиции трактовка интернализации соотносима с понятием идентификация, т.е. она определяется как процесс, «посредством которого объекты внешнего мира получают постоянное психическое представительство, т.е. посредством

которого восприятия превращаются в образы, формирующие часть нашего психического содержимого и структуру» [100, с. 60]. Итак, интернализация предполагает сознательное, активное и глубокое восприятие окружающего мира, а также активное воспроизводство принятых норм и ценностей в своей деятельности и принятие на себя ответственности за их интерпретацию как результат своей собственной деятельности. Следует отметить, что, по мнению некоторых авторов (Я.Гудачек) нарушение интернализации может привести к редуцированию ценностей к механическому принятию чужих образцов и стереотипов поведения [по: 112], к деградации ценностей.

Из этого следует, что процесс формирования ценностных ориентаций неразрывно связан с общими закономерностями социального развития и идет по двум детерминирующим друг друга направлениям: развитие ценностных ориентаций, связанных с нормативами взаимоотношений людей друг с другом, и с нормативами взаимодействия субъекта с предметами в мире постоянных вещей. Интериоризация, идентификация и интернализация являются, в свою очередь, механизмами и условиями социализации личности.

По мысли ученых (А.А.Бодалев, 2000; В.Э.Чудновский, 2006), нельзя думать, что изменения, которые происходят на каком-то определенном этапе развития в онтогенезе, обуславливаются только теми объективными и субъективными факторами, которые существуют на этом этапе. Настоящее, в котором находятся студенты, определяется и тем, как происходило их развитие на более ранних этапах.

Ценности, ценностные ориентации, как устойчивые свойства личности, формируются и развиваются также, подчиняясь этим положениям. По А.Адлеру ценностно-смысловая сфера складывается уже к 5-летнему возрасту, хотя еще и не осознается. Так, исследование Т.А.Конурбаева, посвященное формированию ценностных ориентаций старших дошкольников показало, что уже в этом возрасте у детей обнаруживаются общечеловеческие ценности. Факторами формирования ценностных ориентаций детей является игровая деятельность на основе кыргызских народных традиций (ценности и

формируются в деятельности), их активное участие в традиционных ритуальных действиях взрослых, а также положительная оценка взрослыми их поведения [57, с. 16]. Семья, дошкольные учреждения как социальные институты, культура оказывают влияние на формирование ценностных предпочтений индивида.

Для студентов как представителей юношеского возраста основным видом деятельности продолжает оставаться учеба, поэтому одним из ведущих факторов, влияющих на развитие ценностно-смысловой сферы, у юношей выступает учебный процесс и его особенности, которые являются условием и фоном проявления механизмов интернализации. Как отмечает И.А.Сапогова, формирование ценностных ориентаций в процессе обучения определяется, с одной стороны, личностными особенностями, развитием и осознанием своих интересов и ценностей, а с другой стороны, – социальными факторами – ценностями значимого другого, стилем общения с ним. При этом в основе общего механизма формирования ценностей лежит, прежде всего, диалоговый стиль общения и развитие рефлексивных особенностей учащихся [110]. Такой механизм, по нашему мнению, должен выступать как процесс передачи и принятия знания, носящего смысловую нагрузку. При этом само знание должно являться ценностью.

Анализируя процесс формирования ценностей в сознании учащейся молодежи, А.Х.Бугазов отмечает, что у них еще нет конгруэнтности между знанием норм и ценностей и их реализацией, и задача высшей школы, учебного процесса превратить знание в убежденность, сделать так чтобы их знание внутренне были ими приняты и их выполнение стало осознанной необходимостью [20].

Таким образом, автор считает, что система инновационного образования, создавая условия для вариативности в выборе содержания образования, а также поощряя разнообразные типы усвоения этих знаний, способствует формированию у учащейся молодежи иного ценностного отношения к миру и новой культурной среды.



Проведя масштабное исследование ценностных ориентаций молодежи Кыргызстана 90-х годов прошлого столетия, Ч.А.Шакеева отмечает, что ценностные ориентации – это «компонент личностной структуры, который представляет собой некоторую ось сознания, вокруг которой вращаются помыслы и чувства человека и, с точки зрения которой, решаются жизненные вопросы» [129, с. 21].

По мнению автора, ценностные ориентации «определяют социальное взаимодействие людей, борьбу и согласованность их интересов, требований и ожиданий, задают критерии, используемые для оценки общества, и регулируют поведение человека, определяя стратегию социальной жизни человека» [там же, с. 9]. Все это говорит о важности социально-психологического исследования ценностных ориентаций и дает возможность выявлять ценностные ориентации в различных социально-экономических условиях и на основе этого уже определить его «психологическое ядро». «Таким образом, мы получим возможность, с одной стороны, выявить наиболее важные, ценные из них и, с другой стороны, учесть и преодолеть (корректируя и нейтрализуя) негативные тенденции в сознании и поведении современного молодого человека» [там же, с. 9].

Через все исследование Ч.А.Шакеевой красной нитью проходит идея о том, что, формируя ценностную сферу молодого человека, «важно не растерять по пути в цивилизованное будущее свои национальные, социально-духовные идеалы, нравственные ценности, культурные традиции народа» [там же, с. 9-10].

Результаты данного исследования, позволяют нам судить о сложном и неоднозначном характере вовлечения молодежи Кыргызстана того периода в новые условия и систему взаимодействия в обществе, осложненные рыночными отношениями, социально-экономической нестабильностью и субъективными проблемами психологического порядка. Закономерно, что это отразилось на особенностях ценностной сферы молодых людей. Так, в исследовании было установлено, что у молодых людей значимость ценностных

ориентаций на здоровье, материальное благосостояние, высокие денежные доходы, веселое времяпровождение выражена сильнее, чем ориентация на всестороннее развитие своих способностей, долг, совесть, полезность обществу и общественное признание заслуг. Также было выявлено доминирование не «ценностей – целей», а «ценностей- средств».

В своих выводах, которые не потеряли своей актуальности и на сегодняшний день, Ч.А.Шакеева пишет, что «молодежь является большой и значимой общественной группой», от потенциала которой «зависит духовно-нравственное развитие нашего государства». Поэтому «необходима разработка программы становления и развития личности, адекватной обновляющемуся обществу», которая «должна опираться на знание глубинных сдвигов в общественном сознании, менталитете, ценностных ориентациях населения» и «проблем молодежи» [129, с. 142].

Вообще стоит отметить, что проблема ценностных ориентаций подрастающего поколения активно разрабатывается отечественными исследователями. Используя философский, социологический и психолого-педагогический подходы научного анализа, они внесли неоценимый вклад в разработку проблемы ценностей и ценностных ориентаций, учитывая особенности исторической судьбы, социального опыта и культурных традиций Кыргызстана, в том числе традиций в сфере воспитания и образования (А.Алимбеков, Н.А.Асипова, М.М.Амердинова, М.Т.Артыкбаев, А.А.Адыкулов, Н.А.Багдасарова, А.А.Бекбоев, А.А.Брудный, А.Х.Бугазов, В.П.Иванова, К.У.Камбарова, Т.А.Конурбаев, М.И.Мамырова, Н.Х.Мураталиева, С.С.Нурова, Н.Н.Палагина, А.О.Сагымбаева, Ч.А.Шакеева, А.Б.Элебаева и др.).

Смена политических и экономических условий общественной жизни влекут за собой трансформацию общественного сознания людей и увеличивают степень неопределенности в понимании происходящего в настоящем и будущем. Особенно сложно в этом отношении молодому поколению, т.к. ему трудно адекватно оценить стремительные социально-экономические и

общественно-исторические процессы, произошедшие за последнее время не только в Кыргызстане, но и в мировом масштабе. В силу возрастных особенностей и недостатка жизненного опыта молодежи трудно самостоятельно разобраться в интересах различных политических кругов, поэтому ею манипулируют, используют как политическую силу и инструмент влияния на общественное сознание.

Такая ситуация не может не беспокоить общественность, ученых, педагогов, поскольку, по утверждению К.У.Камбаровой ценностные установки могут меняться в зависимости от социальной ситуации. «...Ценностные установки людей на повседневную жизнь в кризисные периоды развития могут напрямую включаться в общественную практику. Тогда, как во время «спокойного развития» эти повседневные ценностные представления вытесняются на периферию общественного сознания, а в центр ставятся более системные («научные») способы регуляции – политические технологии, идеологические концепты, экономические теории» [53, с. 21].

Таким образом, формирование ценностных ориентаций реализуется посредством различных психологических механизмов: интериоризации, идентификации, интернализации, что является и условием социализации. Одним из ведущих факторов, влияющих на развитие ценностной сферы, у студентов выступает учебный процесс и его особенности. Необходимо, чтобы процесс обучения происходил при условии трансформации «категории знания» в «катеорию значимости». Только при этом условии приобретаемые знания будут живыми знаниями и приобретут статус ценности, а нормы, правила превратятся в убежденность, мировоззрение как общее понимание мира, человека, общества и ценностное отношение к ним. А ценностные ориентации, определяя центральную позицию личности, оказывают влияние на направленность и содержание социальной активности, общий подход к окружающему миру и самому себе, придают смысл и направление деятельности человека, определяют его поведение и поступки.

## Выводы по первой главе

1. Ценности – это психологический феномен, существующий в диалектическом отношении субъект-объект, который является важным связующим звеном между личностью, ее внутренним миром и окружающей действительностью и обнаруживающий свою регулирующую роль в широком спектре жизненных сфер личности.

2. Ценности носят двойственный характер, они социальны, поскольку исторически обусловлены, и индивидуальны, т.к. в них сосредоточен опыт конкретного субъекта. Ценности конкретной личности, с одной стороны, формируются под влиянием совокупности социальных отношений, с другой стороны, являются итогом индивидуального становления ее психики, в результате обучения и воспитания.

3. Ценностные ориентации – это внутренняя позиция, приверженность человека к определенным действиям, в соответствии со своим ценностным опытом. Поэтому превратившись в структурный компонент личности, они, наряду с другими социально-психологическими образованиями, начинают выполнять функцию интеграции личности и психики в целом, и определяют общую стратегию ее деятельности и поведения.

4. Формирование ценностных ориентаций реализуется посредством различных психологических механизмов: интериоризации, идентификации, интернализации, что является и условием социализации.

5. Наиболее благоприятным периодом осознанного формирования ценностных ориентаций как устойчивого свойства личности, является студенческий возраст. Ведущей деятельностью данного периода является учебно-профессиональная деятельность в вузе. Формирование и развитие ценностно-смысловой сферы личности в процессе обучения происходит при условии трансформации «категории знания» в «категорию значимости». Для этого необходимо сознательное обучение индивида.

6. Формирование и развитие ценностных ориентаций зависит и от социальных условий, в которых протекает жизнедеятельность студенческой молодежи, т.е. во многом детерминировано стабильностью общественной жизни. В обществе стабильности доминирует «логика позитива», способствующая повышению уверенности в завтрашнем дне, а в обществе риска в качестве парадигмы выстраивается «логика негатива», которая формирует соответствующую ей систему ориентаций, ценностей и поведенческих реакций людей, живущих только настоящим.

7. Студенчество реагирует на события, связанные с изменениями в социально-экономической и политической обстановке в обществе, т.е. на ненормативные события, которые оказывают влияние на ценностные структуры сознания молодежи, что дает нам возможность в экспериментальном исследовании выявить эти особенности.

## ГЛАВА 2 МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ

### 2.1 Методологические принципы и подходы к исследованию

В психологической науке сформулированы общеметодологические принципы и подходы, определяющие вектор не только понимания основ человеческой психики, закономерностей и механизмов формирования, развития и форм проявления, но также подходы к ее изучению и изменению. Как утверждает С.Л. Рубинштейн, «любой исследователь вне зависимости от того понимает он или нет, в своей работе он всегда осуществляет какую-то методологию» [105, с. 38].

Методология выполняет в научном исследовании роль его организатора и контролера, она имеет сложную структуру, и, как считает Э.Г.Юдин, она иерархически построена [134], что позволяет нам включить в состав методологического обеспечения исследования, следующие ниже подходы, принципы и конкретные методики.

Предмет исследования данной работы – ценность – включен в социально-исторический, культурный контекст, что требует, в первую очередь, **культурологического подхода.**

В качестве социального индивида человек является творением культуры. Он становится личностью только благодаря усвоению транслируемого в культуре социального опыта. Культура, функционируя в системе общественных отношений, выступает как процесс созидания (взрачивания) личностью уникальности своего "Я" в постоянно изменяющихся социальных условиях.

Важность данного подхода заключается в том, что, с одной стороны, образовательное пространство, в котором происходит формирование личности студента и развитие его ценностно-смысловой сферы связано с культурой общества, а с другой, – ценность как сложный многогранный феномен также

может быть описан с точки зрения культуры [48, с. 15]. Как считает Д.Мацумото, культура может использоваться и «используется для описания широкого круга деятельностей, моделей поведения, явлений, событий и структур нашей жизни» [79, с. 27].

А.А.Брудный, рассматривая ценности и культуру, приводит определение понятия ценности. «... Ценность – это то, что *психологически* (выделено в тексте – *Н.Ч.*) имеет тенденцию к обращению в эталон, то есть в общее правило. Это едва ли не определяющий, во всяком случае постоянный, признак ценностей [18, с. 168]. «В семантическом пространстве культуры есть место, попадая в которое, вещь/идея становится ценностью. ... Всякая культурная ценность есть ценность, транслируемая во времени, и обладает потенциалом тенденции обращения в традицию» [там же, с. 169].

Согласно точке зрения А.Г.Здравомыслова, «только духовные стремления, идеалы, принципы, нормы нравственности и есть область ценностей». Причем, «содержание ценностей обусловлено культурными достижениями общества. Мир ценностей – это, прежде всего, мир культуры в широком смысле слова, это сфера духовной деятельности человека, его нравственного сознания, его привязанностей – тех оценок, в которых выражается мера духовного богатства личности» [46, с. 160].

Культура является системой базовых ценностей социума, сформированная под влиянием исторического развития, и любое общество имеет свою систему ценностей, сформированную в процессе исторического его развития, и для понимания особенностей этого общества нужен ключ, в качестве которого и выступают ценности, обеспечивающие устойчивость, неповторимость и своеобразие развития общества» [37, с. 10]. С. О. Елишев пишет: «В широком смысле система ценностей – есть внутренний стержень культуры, обладающий сверхзначимостью для большинства граждан, обеспечивающий функционирование и стабильность любой социальной системы, при помощи входящих в нее механизмов контроля и корректировки ценностных ориентаций, присущих этой системе» [там же].

Культура, создавая ценности, в то же время обуславливает и психическое развитие человека, что позволило М.К.Мамардашвили определить объекты культуры как психологические орудия развития, назвав их «машинами рождения» [77]. Позиции Л.С.Выготского (1982) и А.Р.Лурии (1977) и их учеников также указывают на необходимость учета культуры как фактора, определяющего развития психики человека.

Культура и образование, понимаемое как ценность (и цель, и средство, и путь и результат по В.П.Зинченко), имеющее для человека жизненную значимость, взаимосвязаны. Для организации образовательного процесса важным является учет социокультурного и личностного контекстов. Стоит отметить существующую неразрывную связь культурологического подхода и идей гуманизации образования.

Каждая культура вырабатывает свои ценности, создающие общий контекст данной культуры и влияющие на формирование характера и ценностных ориентаций подрастающего поколения. Глубокие изменения в духовной жизни Кыргызстана будут во много определяться морально-нравственными представлениями молодежи, ее ценностными ориентациями и тем насколько они будут соответствовать «идеальной системе ценностей», выработанных на протяжении всей истории существования человечества, и составляющих основу культуры и духовности (добро, истина, красота). Содержание этих ценностей меняется в зависимости от уровня цивилизации, но основное содержание главных ценностей отражено в любой человеческой культуре.

Происхождение тех или иных особенностей в ценностных ориентациях студентов Кыргызстана имеют определенные причины. Поэтому в нашем исследовании мы руководствуемся, в первую очередь, **принципом детерминизма**, который поясняет, что «все, что уже совершилось, детерминировано, все, что совершается, детерминируется, то есть определяется в самом процессе своего совершения». «...Поэтому закономерная детерминация распространяется на человека, на все, что он делает, на любые



его сознательные действия, и вместе с тем человек сохраняет свободу действий: никакое предопределение не тяготеет над ним» [104, с. 285].

Детерминанты ценностных ориентаций студентов являются неоднозначными и динамичными, так как социальные условия постоянно меняются. В связи с этим верно замечание Е.В.Шороховой, определяющей задачу социально-психологического исследования личности, как выявление того, в чем конкретно проявляется «социальность человека, какие условия формируют его, как социальное существо, порождающее такие общие психические особенности, которые становятся национальными, профессиональными, классовыми, то есть психическими явлениями, господствующими в данном обществе, в данное время, при данных условиях» [132, с. 27].

Другим важным принципом организации нашего исследования является принцип **единства сознания и деятельности**. С.Л.Рубинштейн писал, что «взаимосвязь психики и поведения, сознания и деятельности в ее конкретных, от ступени к ступени и от момента к моменту изменяющихся формах является не только объектом, но и средством психологического исследования, опорной базой всей методологии» [105, с. 39].

В связи с этим выделяют субъективный (мысли, оценка, переживания, отношения и т.п.) и объективный (деятельность и поведение человека, и их результаты) аспекты проявления психики. Поэтому адекватная оценка и понимание психики человека обеспечивается благодаря комплексному рассмотрению объективных и субъективных ее проявлений.

Таким образом, применительно к нашему исследованию можно констатировать, что, формируясь как результат социального взаимодействия и проявляясь в деятельности, ценностное сознание студентов объясняет мотивацию их социального поведения и выбора.

Принцип **личностного подхода** – это «принцип психологии, требующий рассмотрения отдельных психических функций, явлений не изолировано от их

субъекта, а под углом влияния на них личности как таковой, ее социальных качеств» [149].

Данный принцип базируется на процессе самореализации и саморазвития внутреннего потенциала и характерологических особенностей личности, а также создании для данного личностного развития необходимых условий. Можно утверждать, что вне личности социально-психологических явлений не существует. Соответственно, отражение и восприятие социальных явлений и отношений осуществляется конкретной личностью, которая обладает определенными психическими свойствами. Учет в исследовании принципа личностного подхода обеспечивает возможность проследить связь между общественной психикой и ее конкретным носителем – личностью.

Принципы **комплексности и системности** являются одними из важнейших в психологии принципов организации коррекционно-развивающей работы с учащимися разного возраста. Учет данных принципов обеспечивает успешность психокоррекционной работы. Т.к. подразумевает использование единого, системного комплекса психолого-педагогического вмешательства на развитие личности, которые стимулируют развитие психики в целом, и, в конечном итоге, ведут к личностному росту.

Таким образом, рассмотренные нами методологические принципы легли в основу не только теоретического анализа проблемы ценностных ориентаций студенческой молодежи и обоснования выбора эмпирических методов для ее изучения, но и разработки коррекционно-развивающей программы развития ценностных ориентаций и самопознания студентов.

## 2.2 Методы и методики исследования

Рассуждая о проблеме изучения ценностных ориентаций, Д.А.Леонтьев пишет: «Ценностные ориентации как предмет психологического исследования и психодиагностики занимают место на пересечении двух больших предметных областей: мотивации, с одной стороны, и мировоззренческих структур сознания, с другой. Они являются одной из самых лично значимых «зон», в которые приходится вторгаться психологу» [142]. Вторжение во внутренний мир другого человека требует выбора адекватных методик исследования. Поэтому применение комплексного подхода в исследовании ценностных ориентаций личности, на наш взгляд, является адекватным и приемлемым ответом проблеме. Подобный подход, основанный на использовании различных и взаимодополняющих исследовательских методов, позволяет изучить особенности ценностных ориентаций студентов.

Выбирая конкретные методики исследования ценностных ориентаций испытуемых, мы учитывали, в первую очередь, основные психометрические характеристики и диагностические возможности тестов, а также их теоретическую базу.

**Теоретический метод** был применен при написании первой – теоретической и второй – методологической глав исследования. Как считает В.Н. Дружинин, пользуясь этим методом, исследователь «имеет дело не с самой реальностью, а ее мысленной репрезентацией – представлением в форме умственных образов, формул, пространственно-динамических моделей, схем, описаний, в естественном языке и т.д.» [36, с. 24]. С использованием этого метода были сформулированы гипотезы исследования, а также подведена база для эмпирического исследования и формирующего эксперимента.

**Анкетирование.** Анкетирование обеспечивает возможность массового охвата большого количества испытуемых в сравнительно короткий промежуток времени, оно гарантирует анонимность и обеспечение большей искренности, чем другие очные виды опроса. И «достоверность результатов обеспечивается

при условии, что выборка достаточно точно отражает популяцию в целом» [30, с. 111].

Была составлена авторская анкета, включающая 17 вопросов открытого и закрытого типа (Приложение 1), направленных на исследование личностных особенностей, отношений, состояний. Анкета включала несколько содержательных блоков: интересы и досуг современных студентов; безопасность, страхи и тревоги студенческой молодежи; профессиональное образование, его уровень, качество и соответствие ожиданиям студентов; отношение к участникам и событиям марта 2005 года и апреля 2010 года; ценностно-ориентационные предпочтения и настроения современных студентов; причины и мотивы социального поведения и активности студентов; отношение студента к социальным проблемам современности; причины миграционного поведения.

Анкетный опрос проводился в форме фронтального опроса на базе шести региональных и одного столичного государственных вузов страны.

Анкетирование рекомендуется использовать в сочетании с интервью, т.к. это позволяет получить материал для более глубокого анализа. Поэтому после завершения процедуры анкетирования в каждом вузе было организовано фокусированное интервью, с участием в нем заранее рекрутированных (отобранных) студентов исключительно на добровольной основе с учетом таких критериев как: гендерный баланс, возраст, национальность. Количество участников каждой фокус-группы не превышало 10-12 человек.

**Фокус-группа.** Это один из качественных методов социально-психологических исследований. Представляет собой групповое полустандартизированное интервью, проходящее в форме групповой дискуссии и направленное на получение от ее участников «субъективной информации» [25, с. 281].

Задачей фокус-группы, в рамках нашего исследования, было получение качественных данных (полной и разнообразной информации) о том, как ее участники воспринимают и оценивают социальные явления и события,

происходящие в современном обществе. Данная информация использовалась нами в процессе интерпретации и конкретизации данных, полученных в ходе анкетирования.

Топик-гайд (порядок задавания вопросов) во время фокусированного интервью был заранее нами определен и составлен на основе вопросов анкеты. Всего было предъявлено 12 вопросов (Приложение 2).

**Метод контент-анализа.** Метод выявления и оценки характеристик информации, содержащихся в текстах и речевых высказываниях и, включающий выделение системы опорных понятий, отыскание единиц анализа, выраженность которых подлежит регистрации в соответствии с поставленной целью, и статистическую обработку данных. Контент-анализ предполагает перевод качественно представленной информации на язык счета [39, с. 195–200].

В данном исследовании метод применялся как составная часть используемого комплекса исследовательских методов для более точной оценки информационно насыщенного материала, полученного как результат деятельности испытуемого. Метод обеспечивал более полное и корректное использование данных, полученных в анкетировании и фокус-группе.

**Психодиагностический метод** исследования включал следующий ряд методик.

**Тест «Ценностные ориентации» М.Рокича** (адаптация А. Гоштаутаса, А. А. Семенова и В. А. Ядова, ИСЭП АН СССР).

Цель теста – изучение ценностной сферы индивида путем прямого ранжирования предлагаемых для этого двух классов ценностей (терминальные и инструментальные). Под терминальными ценностями (16 ценностей) М.Рокич понимает убежденность в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования заслуживает, чтобы к ней стремиться, а инструментальные ценности (16 ценностей) свидетельствуют о том, что какой-то образ действий является предпочтительным в любых ситуациях [50, с. 389–390]. Каждую ценность оценивают по 5-бальной системе.

Учитывая иерархию ценностных ориентаций личности, их сочетание, степень предпочтения и т.п., можно судить о том, какие средства для достижения определенных целей для данного индивида являются предпочтительными и задают направление активности. Также анализ содержательной стороны ценностной ориентации демонстрирует степень соответствия и адекватности ценностных ориентаций личности общественному эталону [141].

**Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубновой.**

Методика направлена на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. Она определяет степень выраженности каждой из 11 полиструктурных ценностных ориентаций личности. По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности.

В основе методики «лежит положение о том, что представления о значимых ценностях формируются в процессе социализации личности в результате интериоризации общекультурных ценностей. Результат процесса интериоризации неоднозначен, что приводит к существенному разбросу ценностных ориентаций» [150].

**Методика исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев).**

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В.Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость. Самоотношение понимается им в контексте представлений личности о смысле «Я», как выражение смысла «Я» и обобщенное чувство по отношению к собственному «Я».

В данной методике 9 шкал, включающих в себя три независимых фактора. В первый фактор включены шкалы, выражающие оценку собственного «Я»; во второй – эмоциональное отношение к собственному «Я»; третий фактор определяет внутреннюю конфликтность [85, с. 141–157].

#### **Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.**

Методика позволяет проводить количественное исследование самооценки, в основе которой лежит способ ранжирования и отбора.

В данной методике С.А.Будасси предлагает измерять ее уровень и адекватность путем определения отношения между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Оценка личностью себя всегда субъективна несмотря на то, что в ее основе лежат собственные представления человека о себе или суждения окружающих людей. Показателями самооценки считаются ее адекватность и уровень, именно они в методике С.А.Будасси подвергаются измерению. Совпадение результатов по двум вариантам свидетельствует об их надежности.

В результате обработки данных устанавливается мера связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я-идеальное» и «Я-реальное» с помощью коэффициента ранговой корреляции. [58, с. 71–73].

**Тест смысложизненных ориентации Д.А.Леонтьева** является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-LifeTest, PIL) Д.Крамбо и Л.Махолика.

Цель методики – определение направленности смысловой сферы студентов и их уровень осмысленности жизни. Опросник состоит из «20 пунктов, представляющих собой полярные суждения относительно качества жизни испытуемого. Наряду с общим показателем осмысленности жизни, он включает пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации и два аспекта локуса контроля [143].

Личностные ценности, являющиеся неизменным и устойчивым в масштабе жизни субъекта источником смыслообразования, автономным по

отношению к конкретным ситуациям взаимодействия субъекта с миром, Д.А.Леонтьев относит к высшим ценностям [52, с. 231].

### **16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (16–ФЛО–105-С).**

Данный тест предназначен для описания широкой сферы индивидуально-личностных отношений. Отличительной чертой опросника является его ориентация на выявление относительно независимых и психологически содержательных 16 факторов (шкал, первичных черт) личности.

В исследовании использован адаптированный вариант формы С, что было продиктовано уровнем образования, ограниченностью времени тестирования и необходимостью работы с большой группой студентов.

Исследование в группе позволило нам, во-первых, применять данную форму теста как экспресс-методику; во-вторых, при применении групповых тестовых методик субъективный фактор исследования сводится к минимуму, что позволяет повысить надежность исследования. Кроме того, в форме С вопросы сформулированы таким образом, чтобы придать методике вид промежуточной между самооценочной и проективной, обеспечивая тем самым и более адекватные ответы испытуемых.

В-третьих, преимущество этой формы заключается в том, что она включает в себя дополнительный фактор MD, который дает информацию о самооценке личности [54, с. 55–81].

По данным тестирования вычерчивается профиль личности каждого испытуемого.

Данный комплекс методик позволил выявить как ценностные ориентации студентов, так и их личностные особенности.



### 2.3 Обоснование выборки

Выборку констатирующего исследования составила группа студенческой молодежи 7 вузов Кыргызстана в количестве 1072 человека (анкетирование - 519, фокус-группы - 73, констатирующий эксперимент - 480 человек). В соответствии с поставленными задачами экспериментальная выборка студентов была разделена на 2 группы: группа 1 – студенты северных регионов страны – 240 человек, из них – 130 девушек, 110 – юношей. Группа 2 – студенты юга страны – 240 человек, из них - 130 девушки, 110 – юношей. Квотирование выборки испытуемых осуществлялось с учетом следующих демографических критериев: возраст (от 18 до 22 лет), пол испытуемых и региональная представленность.

В формирующем эксперименте приняло участие 96 студентов (60 девушек и 32 юношей) различных курсов и факультетов Иссык-Кульского государственного университета имени К.Тыныстанова.

Выбор возрастной группы был обусловлен тем, что:

1) это возраст формирования идентичности (Э. Эриксон), нового этапа в развитии самосознания (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Д.Б.Эльконин, Д.И. Фельдштейн);

2) возраст профессионального самоопределения и поступления и обучения в вузе (Б.Г. Ананьев, 1977; Г.В. Акопов, 1993; Л.И. Бершедова, 2011; Т.М. Буюкас, 2000; Е.А. Климов, 1990; Л.М. Митина, 1994; С.Д. Смирнов, 1995; Л.Б. Шнейдер, 2004);

3) оптимальный возраст формирования ценностных ориентаций на осознанном уровне как совокупности влияния общественных отношений и результат индивидуального становления личности, критическим осмыслением опыта предшествующих поколений, переоценкой ценностей (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, К.К.Платонов, С.Л. Рубинштейн и др.);

4) студенческие годы – этап повышения социальной активности, возрастания интеллектуальных умений, проявление способности мобилизовать себя, готовность совершать ответственные поступки, а образовательная среда способствует дифференциации ценностного отношения студентов к окружающей социокультурной действительности (О.А.Аникеенок, Ю.А.Гончарова, Т.В. Дробышева, С.О. Елишев, Н.А.Журавлева, Д.А. Леонтьев, Лин Лян, Р.К.Малинаускас, В.К.Минников, В.П.Позняков, А.О.Сагынбаева, В.А.Хащенко, Ч.А. Шакеева и др.).

5) «студенческая молодежь представляет собой духовный и интеллектуальный потенциал общества, закладываемый академическим образованием остов фундаментальных знаний, образует тот культурный стержень, в котором конденсируется вся культурная память социума» [31, с. 3].

## 2.4 Этапы исследования

Проведение данного психологического исследования осуществлялось в три этапа.

На первом этапе исследования (2011–2012 гг.) – аналитическом – изучались теоретико-методологические аспекты проблемы и методики изучения ценностных ориентаций. Все это позволило сформулировать и уточнить проблематику, определить объект и предмет исследования, поставить цель и задачи, выдвинуть гипотезу и определить психологический инструментарий исследования.

Второй этап исследования (2012–2014 гг.) посвящен констатирующему экспериментальному исследованию, в ходе которого оно было организовано и проведено с помощью разработанного опросника и батареи психодиагностических тестовых методик, описанных в предыдущих параграфах нашей работы. Это позволило собрать огромный массив первичных данных.

Третий этап исследования (2015–2019 гг.) – заключительная часть – посвящен обработке собранных при констатирующем эксперименте данных, их количественному, статистическому и качественному анализу, интерпретации и систематизации результатов исследования. Данные, полученные в ходе констатирующего этапа нашего исследования, позволили составить обобщенный психологический портрет студентов и обозначить несколько направлений для психокоррекционной и развивающей работы. Разработана психологическая коррекционно-развивающая программа развития ценностных ориентаций и самопознания студентов и организован формирующий эксперимент. Проведена проверка гипотезы, сделаны выводы и соответствующие им рекомендации.

## 2.5 Методы обработки полученных данных

Обработка результатов эмпирического исследования осуществлялась как качественно, так и количественно.

В количественной обработке использовались первичные методы статистического анализа, с помощью которых были получены показатели, отражающие результаты проведенных измерений: выборочная средняя величина, выборочная мода, процентное выражение эмпирических данных [7].

Анализ описательных статистик проводился с помощью статистического пакета программ SPSS 22.0. Для статистического анализа полученных данных применялись:

- Критерий Колмогорова-Смирнова, с помощью которого была проведена проверка на нормальность распределения. Результат этого критерия показал, что шкалы отличны от нормального распределения, поэтому последующий анализ был произведен с помощью непараметрических критериев обработки данных (критерий Манна-Уитни, критерий хи-квадрат, критерий ранговой корреляции Спирмена).

- Непараметрический U-критерий Манна-Уитни, с помощью которого проводилась оценка различий между показателями шкал у двух независимых выборок (студенты северного и южного регионов, юноши и девушки).

- Метод определения меры различия между наблюдаемым и предполагаемыми (теоретическими) численностями -  $\chi^2$  – критерий. С помощью критерия хи-квадрат было выявлено то, насколько значительно отличаются друг от друга наблюдаемые и ожидаемые частоты переменных, относящихся к номинальной шкале. Данный критерий позволил выявить статистически значимые различия показателей уровня самооценки в зависимости от региона проживания.

- Корреляционный анализ по Ч.Спирмену, с помощью которого выявляется связь между переменными не непосредственно, а косвенно – через

определение связи между рядами рангов, соответствующих этим переменным. [40; 84].

Кроме методов математической обработки результатов исследования в работе были использованы способы наглядного представления этих результатов: таблицы, рисунки, графики.

## Выводы по второй главе

1. В основу теоретического анализа проблемы ценностных ориентаций студенческой молодежи Кыргызстана и обоснования выбора эмпирических методов для ее изучения легли культурологический подход, а также методологические принципы детерминизма, единства сознания и деятельности, аксиологизации науки и личностного подхода.

2. Применение комплексного подхода в исследовании ценностных ориентаций является адекватным и приемлемым ответом проблеме. Подобный подход, основанный на использовании различных и взаимодополняющих исследовательских методов, таких как теоретический метод, анкетирование, фокус-группа, метод контент-анализа и психодиагностический метод позволяет разносторонне и глубоко изучить особенности ценностной ориентации студентов.

3. При выборе конкретных методик исследования ценностных ориентаций студентов необходимо учитывать основные психометрические характеристики и диагностические возможности тестов и их теоретическую базу.

4. Выборка исследования была обусловлена тем, что студенческий возраст - это возраст формирования идентичности, профессионального самоопределения, становления ценностных ориентаций на осознанном уровне как совокупности влияния общественных отношений и результат индивидуального становления личности, повышения социальной активности, возрастания интеллектуальных умений, проявление способности мобилизовать себя, готовность совершать ответственные поступки, а образовательная среда способствует дифференциации ценностного отношения студентов к окружающей социокультурной действительности.

5. Обработка результатов констатирующего исследования и формирующего эксперимента осуществлялась как качественно, так и количественно.

# ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ

## 3.1 Программа исследования

При построении экспериментального исследования были учтены требования как к его организации и проведению, так и к особенностям изучаемого феномена.

Само экспериментальное исследование включало, *подготовительный этап*, состоящий из разработки целостной программы исследования, а также разработки анкеты и вопросов к проведению фокус-группы.

На следующем, *диагностическом этапе* был проведен сбор эмпирических данных на основе анкеты и психодиагностических методик исследования. Первоначально было проведено анкетирование и фокусированное интервью. Количество участников на этапе анкетирования составило 519 человек. В работе фокус-групп приняли участие 73 студента.

На данном этапе использовались и качественные методы получения информации: анкетирование, фокус-группа, контент-анализ.

Экспериментальные исследования требуют учитывать при их проведении идею Фишера об уравнивании групп путем рандомизации. Однако большинство исследователей используют «группы, уравненные случаем», что и имеет место в данном исследовании [64, с. 291]. Основной этап эксперимента включал выборку, состоящую из 480 студентов (Иссык-Кульский государственный университет, Кыргызский государственный университет, Нарынский государственный университет, Таласский государственный университет, Баткенский государственный университет, Жалал-Абадский государственный университет, Ошский государственный университет).

На основании этой выборки были сформированы две экспериментальные группы, включающие студентов по региональному признаку: группу студентов

северного региона, составили 240 студентов (Иссык-Кульский государственный университет, Кыргызский государственный университет, Нарынский государственный университет, Таласский государственный университет), юга – 240 (Баткенский государственный университет, Жалал-Абадский государственный университет, Ошский государственный университет). С опорой на данное деление групп шла проверка части гипотезы о том, что социальные обстоятельства оказывают влияние на формирование и развитие ценностных ориентаций студенческой молодежи, поскольку студенты южного региона оказались в зоне социального конфликта.

Первыми методиками, предъявленными студентам, были методики «Ценностные ориентации М. Рокича» и «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций», как основные методики исследования. Затем проведены методики для диагностики самоотношения, самооценки, смысложизненных отношений и на выявление личностных особенностей. В результате на данном этапе был накоплен массив первичных данных, характеризующих личностные особенности современных студентов.

Последний этап – *аналитический* – включал статистическую обработку и интерпретацию, полученных эмпирических данных, обсуждение результатов и формулировка выводов, а также составление обобщенного психологического портрета студентов и определение направлений для психокоррекционной и развивающей работы.



## **3.2 Анализ и интерпретация эмпирических данных психодиагностического исследования**

### **3.2.1 Ценностные ориентации, психологические особенности и состояния студентов по результатам авторской анкеты**

Изучение показателей психологических особенностей и состояния студентов Кыргызстана проходило при помощи разработанной нами самостоятельной авторской анкеты как наиболее оперативного способа сбора информации, направленной на выявление количественно-качественных характеристик предмета анализа.

Считается, что молодежь смотрит на жизнь, в целом более оптимистично, с уверенностью в собственных силах, что позволяет им достигнуть поставленных целей. Результаты анализа настроений студенческой молодежи, проведенного в рамках нашего исследования, показывают, что из всего спектра настроений у студентов доминирует пессимистическое настроение (таблица 3.1). Около трети опрошенных испытывают неуверенность и страх перед будущим (28%), недовольны происходящими изменениями и хотели бы изменить ситуацию любыми средствами (31.1%), а примерно 10% испытывают апатию и примирились с судьбой.

24% респондентов обнаружили удовлетворенность происходящими положительными переменами. В этой связи следует отметить, что исследования Международного республиканского института в 2009 году показали, что в Ошской, Джалал-Абадской и Баткенской областях, по сравнению с другими областями страны, живет более оптимистичное население, в том числе, молодежь [63, с. 20].

В целом, можно сказать, что на сегодняшний день вектор оценок студенческой молодежи изменился в сторону пессимистического настроения и состояния неопределенности (7.3%), что, по нашему мнению, является следствием влияния времени на процесс их социализации.

Часть студентов 2010-х гг. пережили трагизм и последствия тюльпановой революции, по их словам, «они приобрели негативный социальный опыт предыдущих лет, разочаровались и не испытывают особого доверия к институциональным структурам, устали от нерешаемых проблем и бесконечных обещаний, живут сегодняшним днем».

Таблица 3.1 - Данные о настроении студентов относительно настоящего и будущего (%)

Настроение	ВУЗ							В целом
	БатГУ	КГУ	ЖАГУ	ИГУ	НГУ	ОшГУ	ТалГУ	
Удовлетворенность происходящим и положительными переменами	22.8	12	25.2	25	28.5	23.4	29.2	24
Апатия, примирение с судьбой	7.9	14.1	7.2	10.3	9.5	10.6	8.8	9.6
Страх перед будущим, неуверенность в завтрашнем дне	30.7	32.6	28	27.6	32.4	20.2	24	27.7
Недовольство происходящим, стремление изменить ситуацию любыми средствами	36.6	29.3	35.1	31.9	26.1	22.4	33.6	31.1
Не знаю	1	12	3.6	5.2	3.5	23.4	4.4	7.3
Другое	1	0	0.9	0	0	0	0	0.3

А.Печчеи в своей работе «Человеческие качества» пишет: «Все беспорядки и кризисы нашего времени есть одновременно и причина, и следствие неприспособленности человека к новой реальности нашего времени»

[147]. Согласно данной точке зрения, отсутствие социальной адаптации к изменениям, происходящим в современном обществе, порождает у определенной части студенчества фрустрационные переживания, внутренний кризис и эмоциональную усталость от постоянной необходимости приспосабливаться к новым общественно-экономическим и политическим условиям.

В процессе фокус-групп участники конкретизировали свое мнение и подчеркнули, что не видят перспектив своего личностного развития, карьерного роста и отметили снижение качества жизни. Причиной усиления депрессивно-фрустрационных состояний студенческая молодежь назвала не столько недавно пережитый острый кризис в Кыргызстане в связи с социально-экономическими и политическими изменениями, сколько несоответствие жизненных реалий ожидаемым преобразованиям и надеждам на успех этих преобразований.

Каждый второй респондент (51%), принявший участие в опросе об удовлетворенности жизнью, воспринимает свою жизнь как успешную и наполненную смыслом. Каждый пятый (21%) выказал нейтральное отношение, т.к. считает, что живет нормально. Оценили свою жизнь как «неинтересную и однообразную» – 13% и «не видят смысла и ценности своей жизни» – 11% респондентов (см. табл. 3.2).

Вопрос «*Как Вы оцениваете свою жизнь?*» испытуемыми был воспринят как адресованный лично им. Зная особенности человеческой психики, можно сделать вывод, что человеку бывает достаточно сложно признаться, даже самому себе в том, что его жизнь однообразна или неинтересна. Возможно, здесь проявилась социальная желательность. Вместе с тем, этнические особенности мировоззрения основного контингента респондентов (кыргызов) регламентируют одобряемый культурный контекст высказываний этнофоров относительно своего состояния. Согласно данному «кодексу», у кыргызов традиционно поощряется позитивная оценка хода жизни, состояния здоровья и, в целом, дел человека, несмотря на реальные проблемы, трудности и

обстоятельства жизни. Вероятно, подобные стереотипы также могли сыграть определенную роль в процессе выбора респондентами своей позиции по предлагаемому вопросу и оценки своего психологического состояния в данное время.

Таблица 3.2 - Показатели удовлетворенности студентов своей жизнью (%)

Суждение	ВУЗ							В целом
	БатГУ	КГУ	ЖаГУ	ИГУ	НГУ	ОшГУ	ТалГУ	
Наполненная смыслом и успешная	45.7	53.1	57.4	60	55	39.2	48.3	50.8
Нормальная	17.2	30.3	13.2	15.7	18.4	27.8	20.7	20.6
Не вижу смысла собственной жизни	10	9.1	13.2	8.6	13.3	8.9	13.8	11
Неинтересная и однообразная	21.4	3	7.4	11.4	13.3	20.3	10.3	12.6
Другое	5.7	4.5	8.8	4.3	0	3.8	6.9	5

В первой главе мы уже отмечали, что в ценностной сфере личности преобладают важные жизненные стратегии, она выступает мотивом поведения и определяет индивидуальные политические, моральные, социальные и др. ценности. Поэтому наша дальнейшая работа была нацелена на определение ценностного самосознания студенческой молодежи Кыргызстана. Поэтому в ходе исследования вопрос, поставленный перед ними, был сформулирован так: *«Что, по вашему мнению, является наибольшей ценностью в жизни?»*. На основе обобщения ответов респондентов была построена следующая иерархия, в которой мы последовательно расположили жизненные ценности студентов (рис. 3.1).

Полученные эмпирические данные были распределены нами в ранговой системе ценностей. Первые три места заняли: здоровье (26%), семья и дети (21%), стабильность в стране (12%). Среднюю позицию заняли: верные друзья (8%), любовь (7%), активная жизнь (6%); далее были отмечены: общественное положение (4.4%), реализация себя и своих возможностей (4%), интересная

работа (2%). Такие ценности, как слава, популярность, материальная обеспеченность, личная безопасность, жилье, веселое времяпрепровождение в кругу друзей оказались малозначительными для студентов.

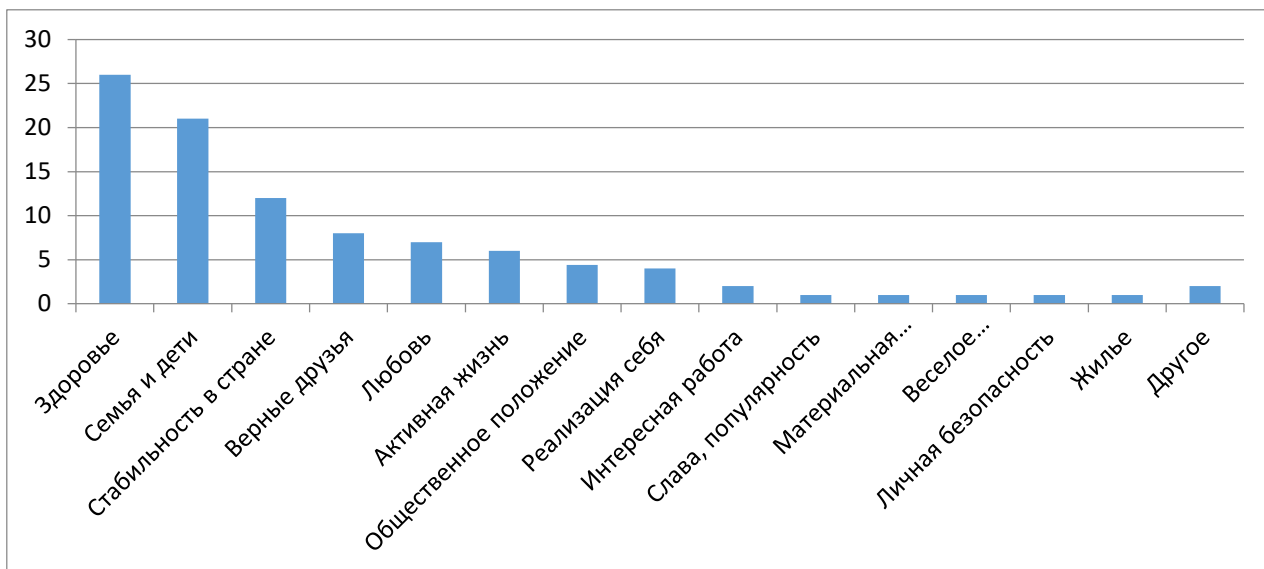


Рис. 3.1. Показатели иерархии ценностей студентов (%)

Приоритетность ценностей здоровья, семьи и стабильности в стране можно интерпретировать, используя разные подходы. Во-первых, необходимо учитывать универсальность данных ценностей. Во-вторых, возрастные психологические особенности студентов, для которых физическое, материальное и психологическое благополучие родительской семьи имеет важное психологическое значение, ведь именно «семья остается тем местом, где они чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно» [62, с. 165]. В сознании наших студентов семья продолжает оставаться одной из традиционных ценностей, в отношении которой проявляется единодушие во мнениях; и работу по сохранению и приумножению этих ценностей отмечают многие европейские и российские ученые. В ходе фокус-групп подавляющее большинство (85,7%) опрошенных студентов отметили, что неперенным условием счастья человека является наличие семьи и детей. Таким образом, представления молодежи о семье не претерпели радикальных изменений и носят традиционный для кыргызского общества характер.

В-третьих, включив стабильность в стране в тройку лидирующих ценностей, студенты подтвердили свою озабоченность сохраняющейся напряженностью и нестабильностью в стране, т.к. они осознают, что без устранения их причин невозможно поступательное развитие государства и достижение личного благополучия. Во время дискуссии в процессе фокус-групп студенческая молодежь поделилась, что ей нравится жить в обновляющемся мире, но изменения должны приходить эволюционно, закономерно без попыток нарушить стабильность в стране, кровопролития и насилия. Таким образом, сложная социально-экономическая ситуация, детерминированная внутривнутриполитическими проблемами, обусловила выраженную ценностную ориентацию на стабильность.

Необходимо заметить, что, несмотря на то, что здоровье в шкале ценностей опрошенных студентов занимает первое место, однако корреляция здоровья как ведущей ценности с практическим соотношением и реализацией принципов здорового образа жизни на поведенческом уровне не совпадает. Так как на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом и физкультурой?» утвердительно ответили всего 13,5% студентов. Основной причиной того, что студенты не заинтересованы в своем здоровье является низкая выраженность потребности в здоровом образе жизни, т.к. молодежь, в основном, не имеет проблем со здоровьем. Справедливо будет выделение как возрастного фактора, так и социальных причин, таких, как недостаток свободного времени, низкий уровень доходов семьи, отсутствие спортивных площадок или недостаточное их оборудование и пригодность к эксплуатации.

Изучение ценностного ядра студенческой молодежи Кыргызстана показывает, что друзья, любовь и активная жизнь также являются важными для наших студентов. Друзья остаются для молодежи одной из референтных групп, внутри которой идет дальнейшее личностное и профессиональное самоопределение студентов. Благодаря общению с друзьями, основанному на внутренней близости, откровенности и взаимопонимании, у молодых людей раскрывается собственное «Я», поддерживается позитивное самопринятие,

создаются условия для самоактуализации. При этом вуз выступает не только образовательным учреждением, но также создает социальную среду для активного межличностного общения, развития ценностной ориентации и самовыражения. Поэтому друзья, наряду с семьей, в сфере межличностного общения студенческой молодежи остаются основной, доминирующей средой социального взаимодействия. Вместе с тем, согласно полученным эмпирическим данным, систематическое праздное времяпрепровождение в кругу друзей, большинство студентов не одобряет и считает это бесполезной тратой времени. Таким образом, сфера развлечений и отдыха не превалирует над другими видами отношений со сверстниками. Это позволяет нам опровергнуть существующее в СМИ и других сферах жизни общества представление о клубно-потребительском отношении студенческой молодежи к жизни.

Достаточно высокую значимость для определенной части студентов имеет активная жизнь. Многие соотносят успех не только с понятием активная жизнь, но также со статусными ценностями (общественным положением, реализацией себя и своих возможностей, интересной работой). Полученные в исследовании данные указывают на то, что, согласно точке зрения студенческой молодежи, успех возможен благодаря собственным усилиям и мобилизации личностного потенциала. При этом следует так же отметить достаточно активное стремление студентов к статусу, общественному положению. Хотя оно и не является доминирующей стратегией жизни, но, тем не менее, демонстрирует определенную значимость социального признания и будущего карьерного роста и продвижения.

Анализ ценностной сферы студенческой молодежи в отношении к материальным благам, вопреки нашим ожиданиям, показал их низкую значимость (материальная обеспеченность – 3%, дом, квартира – 1%).

Участники фокус-групп высказали мнение, что стремление к высокому материальному положению занимает центральное место в структуре потребностей студентов в том случае, если имеют место финансовые трудности

и/или социальная незащищенность молодых людей. Также студентов не слишком тяготит материальная зависимость от родителей, которую они воспринимают как необходимую, уместную и временную поддержку семьи. Ибо в противном случае, студентам пришлось бы совмещать обучение и работу.

Изучение влияния региональных факторов на формирование ценностных ориентаций студентов свидетельствует, что студенты, проживающие в малых городах и селах «в меньшей степени, демонстрируют статусные, престижные установки (стремление к престижу, славе, власти), стремление к независимости, свободе, ориентацию на реализацию креативных намерений и способностей. Для них больше характерны ценности частной жизни (семья, дети, здоровье), уважение и признание окружающих» [94, с. 73].

Большинство студентов, обучающихся в вузах республики, являются жителями сельской местности, где, по сравнению с городом, сохраняется патриархальный уклад жизни. Поэтому мы предположили, что мнение родителей, выражающееся в пропаганде важности института семьи и сохранении здоровья, отражается на ценностном сознании молодежи, т.е. детерминирует выявленную нами иерархию ценностных приоритетов студенчества.

Отвечая на вопрос: «*Какие личностные характеристики присущи вашим товарищам?*», респонденты отметили, во-первых, положительные качества, такие как гордые, уважающие себя и способные защитить себя – 31%, терпеливые, великодушные, терпимые – 21%, храбрые, смелые – 18%. Далее предпочтение было отдано следующим качествам: бездеятельность, лень, хитрость, двуличность – 6%, отсутствие своего мнения, точки зрения по определенным вопросам – 5%, пассивные, ведомые, беспрекословно подчиняющиеся старшим и власть имущим, живущие одним днем, не интересующиеся своей судьбой – 4% (рис. 3.2).

Наши эмпирические данные показывают, что, хотя в общественном мнении, согласно данным контент-анализа СМИ и ТВ, и существуют



определенные представления о кризисе идеалов и ценностей студентов их нравственная ориентация на порядочность и открытость в межличностных отношениях оказалась выраженной. Также для студенческой молодежи оказались значимыми принятие своего места в социальной системе, каким бы оно ни было, смирение и приспособление к жизненным обстоятельствам и ментальным нормам, она склонна к ограничению действий, нарушающих установившуюся социальную гармонию, к признанию и уважению традиций.

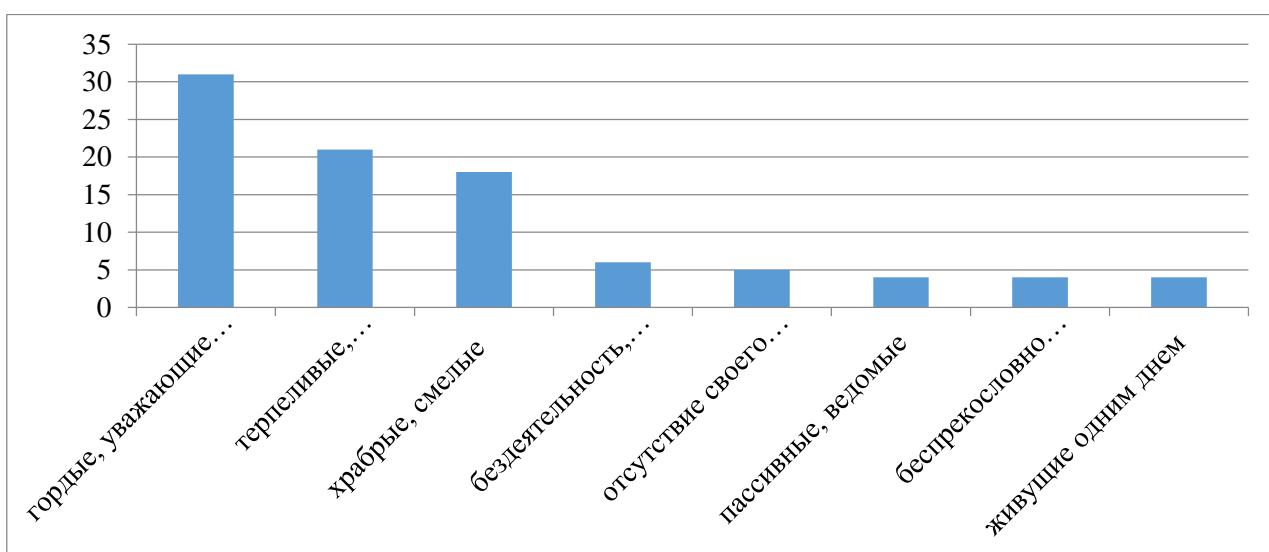


Рис. 3.2 Оценка студентами основных психологических характеристик своих сверстников (%)

Аналогичные данные были получены в исследовании молодежи, посвященном изучению факторов конфликтного поведения молодежи, в том числе личностных ценностей, проведенного в 2014 году. Так в исследовании отмечается, что молодежь, также как старшее поколение, предпочитает сохранить уже существующее положение дел, чем изменить ситуацию. Это связано с низким приоритетом ценностей, включающих открытость к новому и готовность к изменениям [146].

В целом, наши эмпирические данные и их анализ свидетельствуют, что происходит изменение механизмов социализации молодежи, по сравнению с предыдущими поколениями. Появляются новые социальные посредники, характерные для рыночных отношений и цифровизации общества. Тем не

менее, в данных характеристиках личности больше проявляются специфические этнические особенности и их влияние на формирование ценностного сознания молодежи, это: культ уважения старших и авторитетов, подчинение мнению родителей и старших членов семьи, принимающих решения, ответственное отношение к семейным традициям т.д.

Кроме того, это может указывать на различный уровень адаптации современных студентов к изменяющимся социальным условиям. Так, считается, что о социальной адаптации на личностном уровне свидетельствуют опора человека на собственные силы, самореализация, участие в общественной жизни и производстве, создание материальных и духовных ценностей. Неуспешная адаптация выражается в неспособности проявлять личностную активность, самостоятельно принимать решения, налаживать межличностные контакты, в высокой степени тревоги, фрустрации, социальной апатии и сопротивлении любым изменениям [113].

Таким образом, в оценках и настроениях студентов отражается социальное самочувствие и настроение общества, которое характеризуется неоднозначностью, противоречивостью, неопределенностью жизненных перспектив, стихийными экономическими, межэтническими, миграционными процессами и социальной апатией. При этом значимых различий в настроениях студенческой молодежи (как пессимистических, так и оптимистических) в разрезе регионов, возрастных и гендерных особенностей не выявлено.

Таким образом, студенческая молодежь демонстрирует различные уровни адаптации к социальным трансформациям, при этом ориентируется на ценности, закрепляющиеся в самосознании благодаря влиянию традиций, собственной жизнедеятельности, образованию и проявляющиеся впоследствии как качества личности и характерные способы социального поведения.

### **3.2.2 Анализ результатов методик «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А. Гоштаутаса, М.А.Семенова, В.А. Ядова) и «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С.Бубновой**

Методики диагностики ценностных ориентаций и способов их достижения получились в нашем исследовании, что называется, «синтетическими», в первой части эмпирического исследования мы применили методику «Ценностные ориентации» М.Рокича и методику «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», разработанную С.С.Бубновой.

Для получения результатов по методике М.Рокича проводился подсчет баллов (от 1 до 5) испытуемых для определения уровня сформированности механизма дифференциации ценностей. Завершение формирования данного механизма происходит к концу подросткового возраста. У наших студентов он оказался практически сформирован, однако, не по всем ценностям. Проведенный частотный анализ показал, что по такой ценности как «счастливая семейная жизнь» у студентов обоих регионов (север: 4 – 14,6%; 5 – 85,4%; юг: 4 – 18,8%; 5 – 81,2%) формирование не завершилось. У студентов юга таких ценностей было обнаружено гораздо больше – это терминальные ценности: «здоровье (физическое и психическое)» (4 – 16,7%; 5 – 83,3%), «хорошие и верные друзья» (4 – 37,5%; 5 – 62,5%) и инструментальные: «чуткость, заботливость» (4 – 43,7%; 5 – 56,3%), «воспитанность» (4 – 43,7%; 5 – 56,3%), «трудолюбие» (4 – 35,4%; 5 – 64,6%).

Можно предположить, что это связано, как с проявлениями феномена «пролонгированной взрослости» [152], так и с ситуацией, сложившейся на юге Кыргызской Республики в 2010–2011 гг., повлекшей за собой существенные изменения в ценностной сфере (дезориентация ценностей) (Г.Е. Залесский, 1982; Г.А. Данишевская, 1994; Ч.А. Шакеева 1998).

В приведенной ниже таблице 3.3 представлены средние значения по методике ценностных ориентаций в целом по всей выборке.

Как показывают данные, для студентов, участвовавших в исследовании, вне зависимости от региональной и гендерной представленности, свойственно доминирование таких терминальных ценностей как «здоровье» (M=4,77), «счастливая семейная жизнь» (M=4,76), «хорошие и верные друзья» (M=4,63).

Таблица 3.3 – Иерархия ценностей студентов по методике «Ценностные ориентации» М.Рокича

Усредненный ранг	Терминальные ценности	Средние значения	Инструментальные ценности	Средние значения
1	Здоровье	4.77	Ответственность	4.55
2	Счастливая семейная жизнь	4.76	Трудолюбие	4.53
3	Хорошие и верные друзья	4.63	Воспитанность	4.42
4	Любовь	4.33	Чуткость	4.38
5	Интересная работа	4.29	Жизнерадостность	4.34
6	Материальная обеспеченность	4.25	Рационализм	4.33
7	Уверенность в себе	4.18	Честность	4.31
8	Общественное признание	4.17	Образованность	4.28
9	Активная жизнь	4.11	Самоконтроль	4.14
10	Познание	4.03	Смелость в отстаивании своего мнения	4.13
11	Свобода	3.9	Воля	4.11
12	Самостоятельность	3.89	Дисциплинированность	4.03

Усредненный ранг	Терминальные ценности	Средние значения	Инструментальные ценности	Средние значения
13	Равенство	3.88	Терпимость	4.02
14	Удовольствия	3.84	Широта взглядов	3.96
15	Красота	3.74	Высокие притязания	3.15
16	Творчество	3.44	Непримиримость к недостаткам в себе и других	3.05

Выбор данных ценностей хорошо объяснил в своей классификации Д.А.Леонтьев, назвав их «конкретными жизненными ценностями», они же являются и универсальными ценностями. (Здесь и далее для удобства и систематизации ценностей мы будем использовать классификацию Д.А.Леонтьева [142]). Кроме этого, существует мнение, что на ценностные приоритеты студенчества оказывает влияние тип поселения, в котором они ранее проживали. Так, студенты, проживавшие в малых городах и селах «в меньшей степени демонстрируют статусные, престижные установки (стремление к престижу, славе, власти), стремление к независимости, свободе, ориентацию на реализацию креативных намерений и способностей. Возможно, это связано и с тем, что большинство студентов выходцы из сельской местности, и для них более «характерны ценности частной жизни (семья, дети, здоровье), уважение и признание окружающих» [94].

Таким ценностям, имеющим большое значение для саморазвития и самоопределения личности, как «удовольствия» ( $M=3,84$ ), «красота» ( $M=3,74$ ), «творчество» ( $M=3,44$ ), т.е. «ценностям личной жизни и абстрактным ценностям», студенты отдали наименьшее предпочтение.

Так как мы предполагаем наличие различий в структуре ценностей молодежи севера и юга КР, был проведен сравнительный анализ с использованием непараметрического критерия U-Манна-Уитни, с целью изучения структур ценностей в данных группах и средних значений

терминальных и инструментальных ценностей. Статистически значимые различия между студентами севера и юга КР обнаружены лишь по шкале «свобода» (891, при  $p \leq 0,05$ ) терминальных ценностей, данная ценность более значима для студентов севера.

Следующая по значимости для студентов группа ценностей имеет структурные различия в зависимости от регионов (таблица 3.4).

Таблица 3.4 – Иерархия терминальных ценностей у студентов разных регионов КР по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича

Усредненный ранг	Терминальные ценности (север)	Средние значения	Терминальные ценности (юг)	Средние значения
1	Здоровье	4.73	Здоровье	4.83
2	Счастливая семейная жизнь	4.71	Счастливая семейная жизнь	4.79
<b>3</b>	<b>Хорошие и верные друзья</b>	<b>4.65</b>	<b>Хорошие и верные друзья</b>	<b>4.6</b>
4	Материальная обеспеченность	4.29	Любовь	4.46
5	Общественное признание	4.25	Интересная работа	4.38
6	Интересная работа	4.21	Материальная обеспеченность	4.21
7	Любовь	4.21	Уверенность в себе	4.19
8	Уверенность в себе	4.17	Познание	4.19
9	Активная жизнь	4.17	Общественное признание	4.08
10	Свобода	4.08	Активная жизнь	4.06
11	Равенство	3.92	Самостоятельность	3.96
12	Познание	3.88	Удовольствия	3.92

13	Самостоятельность	3.81	Красота	3.88
14	Удовольствия	3.77	Равенство	3.83
15	Красота	3.6	Свобода	3.71
16	<b>Творчество</b>	<b>3.44</b>	<b>Творчество</b>	<b>3.44</b>

Так, участники исследования северного региона остановили свой выбор на индивидуальных ценностях и ценностях профессиональной реализации («материальная обеспеченность» (M=4.29), «общественное признание» (M=4.25) и «интересная работа» (M=4.21). Студенческая молодежь юга отдала предпочтение ценностям личной жизни, профессиональной самореализации и индивидуальным ценностям («любовь» (M=4.46), «интересная работа» (M=4.38) и «материальная обеспеченность» (M= 4.21).

Данные указывают на то, что в период нашего исследования произошло смещение вниз по иерархии ценностей значимости материальных ценностей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Так, исследования конца 20 века фиксировали высокую значимость для студенческой молодежи Кыргызстана «ценностей материально-бытовой сферы, где доминируют забота о здоровье и личном благополучии и преобладают экономические цели». В результате был описан социальный тип современного молодого человека «молодой пленник потребительского общества» [129, с.138-141].

Однако, сравнивая структуру ценностного ядра студенческой молодежи конца 90-х гг с данными нашего исследования, можно отметить совпадение только по одной терминальной ценности – «здоровье», что свидетельствует о сохранении приоритетности данной ценности на протяжении времени, несмотря на кардинальные социально-политические трансформации в обществе.

Также, если иерархия доминирующих ценностей у кыргызской молодежи 90-х гг говорит о типе направленности личности *с доминирующей субъективной ориентацией*, т.е. о направленности личности на себя,

преобладании собственных эгоистических интересов над коллективными, то иерархия ценностей студентов, полученная в нашем исследовании, демонстрирует ее смену на *группирование, коллективную направленность*[16]. Т.е. можно констатировать произошедшую за последний исторический период смену ценностной направленности с себя на других. Это дает основание предположить, что произошедшие трагические события, в период 2010 - 2011гг., когда вопросы личной безопасности и выживания связывались не только с личным, но и коллективным благополучием, а также социальные, политические изменения в обществе детерминировали трансформацию ценностных ориентаций молодежи с *субъективной направленности на коллективистскую направленность*.

Таким образом, для студентов 2011-2012-х гг оказалось характерным преобладание интересов общества над собственными – коллективная направленность личности, что позволяет констатировать произошедшую за последнее десятилетие смену ценностной направленности с себя на других.

Но при сравнении усредненной структуры терминальных ценностей студенческой молодежи северных и южных регионов КР, было обнаружено, что совпадают лишь ведущие терминальные ценности, а именно, «здоровье», «счастливая семейная жизнь», «друзья». Ценности, которые студенты считают незначительными, различаются у представителей разных регионов КР. Так, студенческая молодежь северных регионов в качестве незначительных ценностей отметила «удовольствия» (M=3.77), «красоту» (M=3.6) и «творчество» (M=3.44), т.е. *ценности личной жизни и абстрактные ценности*. В свою очередь, студенты южных регионов выделили как незначительные ценности «равенство» (M=3.83), «свободу» (M=3.71), «творчество» (M=3.44), т.е. *абстрактные ценности*.

Таким образом, как показывают наши данные, у студенческой молодежи и северного и южного регионов ценностное ядро сознания общее, идентично, куда входят следующие терминальные ценности – «здоровье», «счастливая семейная жизнь» и «хорошие и верные друзья». Подобная солидарность



проявляется студентами также в выборе «творчества» в качестве незначительной ценности, как студентами севера, так и юга страны.

Следующая по значимости для студентов группа ценностей имеет структурные различия в зависимости от регионов. Так, участники исследования северного региона остановили свой выбор на «индивидуальных ценностях» и «ценностях профессиональной реализации» («материальная обеспеченность» (M=4.29), «общественное признание» (M=4.25) и «интересная работа» (M=4.21). Студенческая молодежь юга отдала предпочтение «ценностям личной жизни», «профессиональной самореализации» и «индивидуальным ценностям» («любовь» (M=4.46), «интересная работа» (M=4.38) и «материальная обеспеченность» (M= 4.21).

В Кыргызстане значим «культ уважения старших», авторитет, ранг, чин человека, поэтому стремление студентов к «общественному признанию» и «интересной работе» хотя и не являются доминирующими стратегиями жизни, но, тем не менее, демонстрируют значимость социального признания и карьерного роста для будущего продвижения молодого человека.

В ходе исследования было выявлено, что следование традиционализму на юге республики выражено ярче, чем на севере. Об этом красноречиво свидетельствует отнесение студентами юга такой ценности как «свобода» (15 ранг) к незначимым, в то время как в иерархии ценностей студентов севера данная ценность занимает более высокую (10-й ранг) позицию.

Структура ценностного ядра у студенческой молодежи в нашем исследовании, идентично ценностному ядру, выявленному в исследовании А.А.Белецкой, проведенной на подростково-юношеской выборке [11], что позволяет говорить о его устойчивости в определенных временных рамках (поколение) и объяснить, как традиционными для кыргызского менталитета особенностями, так и едиными социальными условиями в стране.

Исследования ценностных ориентаций молодежи, проведенных в нашей республике (во всех регионах) за последние 20 лет, включая и наше, выявили, что самой незначительной ценностью для них является «творчество» [11, 129].

Хотя, как утверждают В.П.Иванова и Л.В.Хатамова, рассматривая проблему «творчество как ценность», «...существует отчетливая тенденция усиления в XXI веке внимания к проблеме творчества, поскольку современному обществу для развития нужны творческие, креативные личности, способные определять направления такого развития, и решать задачи не только настоящего, но и будущего» [49, с. 99]. Действительно, творческий процесс лежит в основе сущностных сил человека, проявляясь в виде жизненной энергии, которая нужна человеку, чтобы чувствовать себя человеком.

В исследовании Ч.А. Шакеевой показано, что студенты присудили низкие ранги ценностям-целям: «уверенность в себе», «творчество», «познание». А.А. Белецкая экспериментально выявила, что в качестве наименее предпочитаемых ценностей испытуемые выделяют «продуктивную жизнь», «счастье других», «творчество». Сравнительный анализ результатов этих исследований, включая также наши данные, показывает совпадение выбора испытуемых по ценности «творчество» как ценности, на которую молодежь менее всего ориентирована. Причем, необходимо отметить, что подобная тенденция в отношении «творчества» как ценности сохраняется как на протяжении длительного периода времени, так и во всех регионах республики [11, 128]. Следовательно, можно предположить, что в период нашего исследования, ценности, получившие наименьший ранг в рейтинге предпочтений студентов, на тот момент общественного развития, не могли повлиять на качество их жизни.

Как показывают данные позиции ценностей «равенство» и «свобода» смещены вниз по иерархической структуре терминальных ценностей у студентов Юга. Возможно, что межнациональный конфликт, произошедший в июне 2010 года на юге республики, актуализировал потребность в выживании и безопасности, и вытеснил данные ценности на периферию сознания личности, что закономерно нашло свое отражение в иерархической структуре терминальных ценностей.

В приведенной ниже таблице 3.5 даны средние значения инструментальных ценностей студентов севера и юга.

Таблица 3.5 – Иерархия инструментальных ценностей студентов по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича в двух группах

Ранг	Инструментальные ценности (север)	Среднее	Инструментальные ценности (юг)	Среднее
1	Ответственность	4.65	Трудолюбие	4.58
2	Трудолюбие	4.48	Чуткость	4.5
3	Рационализм	4.46	Воспитанность	4.48
4	Воспитанность	4.35	Жизнерадостность	4.48
5	Честность	4.35	Ответственность	4.46
6	Твердая воля	4.27	Образованность	4.35
7	Чуткость	4.25	Честность	4.27
8	Жизнерадостность	4.21	Самоконтроль	4.25
9	Образованность	4.21	Рационализм	4.21
10	Смелость в отстаивании своего мнения	4.17	Терпимость	4.1
11	Дисциплинированность	4.04	Смелость в отстаивании своего мнения	4.08
12	Самоконтроль	4.02	Широта взглядов	4.06
13	Терпимость	3.94	Дисциплинированность	4.02
14	Широта взглядов	3.85	Твердая воля	3.96
15	Высокие притязания	3.08	Непримиримость к недостаткам в себе и других	3.25
16	Непримиримость к недостаткам в себе и других	2.85	Высокие притязания	3.21

По данным нашего исследования, в качестве ведущих инструментальных ценностей студенты отметили следующие: «ответственность» (M=4.55),

«трудолюбие» (M=4.53), «воспитанность» (M=4.42), т.е. *ценности профессиональной самореализации и межличностного общения* (по Д.А.Леонтьеву). Наименьшее предпочтение они отдали таким ценностям, как «широта взглядов» (M=3,96), «высокие притязания» (M=3,15), «непримиримость к недостаткам в себе и других» (M=3,05), т.е. *ценности принятия других и самоутверждения* (по Д.А.Леонтьеву).

Выше уже упоминалось, что при сравнении показателей шкал инструментальных ценностей методики М.Рокича U-критерием Манна-Уитни статистически значимых различий у студентов разных регионов обнаружено не было, различия появились при рассмотрении усредненной ранговой структуры инструментальных ценностей молодежи северных и южных регионов, она не совпала ни по одному показателю.

Можно предположить, что подобные значительные расхождения в структуре инструментальных ценностей у студентов связаны с их выбором различных стратегий и способов достижения ценностей-целей, детерминированные региональными и ментальными особенностями северного и южного регионов страны. Так, по мнению отечественных исследователей (А.Б.Алдашева, К.Алмакучуков, Б.Дыйканов, К.К.Маликов, Э.Е.Усубалиев, Ч.А.Шакеева и др.) на юге Кыргызстана наблюдается яркое проявление традиционных ценностей: подчинение мнению родителей и старших членов семьи, принимающих решение, соблюдение семейных традиций, принятие своего места в социальной системе, каким бы оно ни было, смирение и приспособление к жизненным обстоятельствам и ментальным нормам, признание и уважение традиций, гостеприимство и т.п.

В противоположность югу, у студентов северного региона проявляется тенденция к нивелированию данных ценностей, поэтому важными для них становятся индивидуальная активность, стремление к общественному признанию, самостоятельности и финансовой независимости.

Ведущими инструментальными ценностями у студенческой молодежи северного региона оказались «ответственность» (M=4.65), «трудолюбие»

(M=4.48), «рационализм» (M=4.46), т.е. *ценности профессиональной самореализации и интеллектуальные ценности*. Ценности-средства, которые малозначимы для студентов-северян следующие: «широта взглядов» (M=3.85), «высокие притязания» (M=3.08), «непримиримость к недостаткам в себе и других» (M=2.85), т.е. *ценности принятия других и самоутверждения* [142].

У студентов-южан ведущими инструментальными ценностями являются «трудолюбие» (M=4.58), «чуткость» (M=4.5), «воспитанность» (M=4.48), другими словами, они выделили ценности *межличностного общения и профессиональной самореализации*. Малозначимыми они посчитали такие ценности-средства, как «твердая воля» (M=3.96), «непримиримость к недостаткам в себе и других» (M=3,25), «высокие притязания» (M=3.21) т.е. *ценности самоутверждения* [142].

Отметим, что общая доминирующая инструментальная ценность в обоих регионах – «трудолюбие», а в числе отвергаемых – *ценности самоутверждения* («высокие притязания» и «непримиримость к недостаткам в себе и других»). В традиции кыргызского народа провозглашается терпимое отношение к другим, поощрение тенденции *«не отставать от других и не вырываться вперед»*, а как бы быть на средних позициях.

Трудолюбие, как качество личности и одна из позитивных сторон кыргызского менталитета, всегда высоко ценилось в кыргызском сообществе. Специфика кочевого образа жизни кыргызов в условиях отсутствия государственности привели к тому, что люди научились своевременно адаптироваться к тем или иным социоприродным условиям. В современном мире трудолюбие и восприимчивость к изменениям в условиях трудовой миграции создали благоприятные условия для конкурентоспособности наших соотечественников на зарубежном рынке труда.

Следовательно, для достижения своих целей участники исследования склонны избирать стратегию поведения, основанную на приложении усилий и трудолюбии, при этом проявление таких качеств, как «высокие притязания» (6,7% – север) и «непримиримости к недостаткам в себе и других» (4,2% север)

одинаково отвергается как студентами севера, так и юга страны, причем, на Юге эта тенденция выражена более ярко (соответственно 10,4% и 12,5%).

В исследовании конца 90-х гг. были получены отличные от наших данных результаты. Так, для студенческой молодежи значимыми инструментальными ценностями выступали «ценности межличностного общения» («аккуратность», «воспитанность», «жизнерадостность»), а такие ценности как «трудолюбие», «ответственность» и «смелость в отстаивании своего мнения», т.е. «ценности профессиональной реализации», занимали последние ранговые позиции [129].

Таким образом, можно констатировать, что в отношении инструментальных ценностей наблюдается тенденция на смену ценностных ориентаций *с личной и эмоциональной направленности мироощущения на профессиональную направленность*. Причем, эта тенденция на переориентацию ярче выражена на севере страны, в то время, как в южных регионах больше доминируют альтруистические ценности, т.е. ценности коллективистской направленности.

По результатам исследования учащихся 11 классов (Белецкая А.А., 2012), ведущими инструментальными ценностями выступают «ответственность», «честность», «жизнерадостность», «аккуратность» и «воспитанность», т.е. *ценности профессиональной самореализации, этические ценности и ценности межличностного общения*. Следовательно, предпочитаемые способы достижения целей выпускниками школы и студентов вуза совпадают по ценностям «ответственность» и «воспитанность».

Наименее значимыми инструментальными ценностями для школьников являются «чуткость», «высокие запросы», «непримиримость к недостаткам» и «смелость в отстаивании своего мнения». Таким образом, это указывает на то, что ценностный выбор студенческой и учащейся молодежи в аспекте неприемлемых способов действий также практически совпадает.

Таким образом, полученные данные по методике «Ценностные ориентации» указывают на общность, идентичность ценностного ядра

студентов Севера и Юга, что, по нашему мнению, свидетельствует о ценностно-ориентационном единстве студенческой молодежи страны и опровергает представление о ценностной разобщенности молодежи по региональному признаку. Причем, приоритетность ценности «здоровье» для молодых людей за последние 20 лет практически не изменилась, что свидетельствует в пользу того, что «при любых трансформациях в Кыргызстане» ориентация на здоровье является достаточно устойчивой.

В то же время, усредненная структура инструментальных ценностей студенческой молодежи КР северных и южных регионов не совпала ни по одному показателю. Следовательно, отличия в структуре инструментальных ценностей указывают на то, что уникальность и отличительная особенность студенческой молодежи северной и южной части страны заключается в выборе различных стратегий и способов достижения ценностей-целей. Т.е., данные показывают, что студенты севера страны для достижения своих целей ориентируются на ценности профессиональной самореализации, тогда как студенты юга республики больше полагаются на ценности межличностного общения. Это детерминировано, как традиционными для кыргызского менталитета особенностями, так и сложившимся на тот момент единым комплексом социальных условий в стране.

Исходя из основных задач нашего исследования, мы провели диагностику реальной структуры ценностных ориентаций личности с использованием методики С.С.Бубновой. Согласно полученным данным, профиль реальной структуры ценностных ориентаций студенческой молодежи Кыргызстана выглядит следующим образом (см. рис. 3.3).

Так, доминирующими ценностями у наших студентов являются «помощь и милосердие к другим людям/альтруизм» (M=4.99), «признание и уважение людей, и влияние на окружающих/ уважение» (M=4,88) и «любовь» (M=4,15), т.е. *ценности принятия других и межличностного общения*. Низкие ранги имеют такие ценности, как «здоровье» (M=3,23), «искусство» (M=2,94), «социальная активность для достижения позитивных изменений в

обществе/социальная активность» ( $M=2,65$ ), т.е. конкретные жизненные ценности, пассивные и социальные ценности, если использовать классификацию Д.А.Леонтьева [142]. К ценностям со средним уровнем значимости для студентов, принявших участие в исследовании, были отнесены «отдых» ( $M=3,84$ ), «деньги» ( $M=3,71$ ), «познание» ( $M=3,52$ ), «общение» ( $M=3,4$ ), т.е. индивидуальные и пассивные ценности [там же].

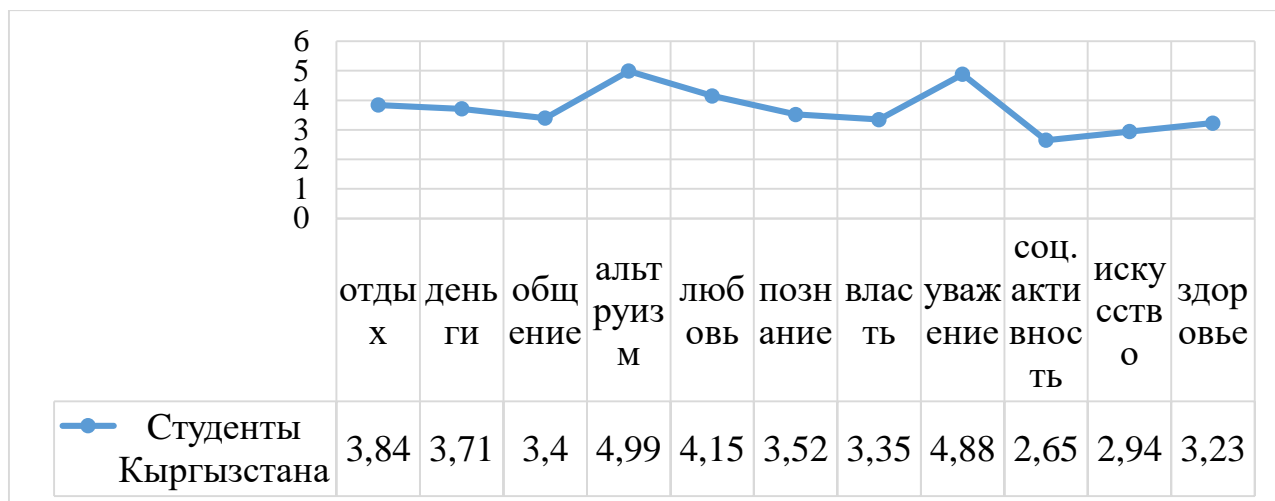


Рис. 3.3 Обобщенный профиль реальной структуры ценностных ориентаций студенческой молодежи Кыргызстана

Существует мнение, что ориентация на ценности “помощь и милосердие к другим людям/альтруизм” и “любовь” больше проявляется у тех молодых людей, чьи родители являются выходцами из провинции, и для которых свойственна альтруистическая направленность на ближайшее окружение и семью [138]. Как уже отмечалось выше, большая часть студентов Кыргызстана является жителями провинции, поэтому реализация данных ценностных ориентаций в реальной жизнедеятельности обеспечивает студентам чувство безопасности и защищенности через взаимопомощь и поддержку в сфере адаптации к новым условиям жизни в городе и обучению в вузе.

Понятно, что только после реализации базовых ориентаций и потребностей, личность может переходить к реализации ценностных



ориентаций, связанных с социальным статусом, признанием и уважением, т.е. социальных ценностей.

При проведении сравнительного анализа профилей реальной структуры ценностей у студентов разных регионов статистически значимых различий обнаружено не было (рис. 3.4), хотя на графике можно видеть, что такие различия есть, но они все же не достигают уровня значимости.

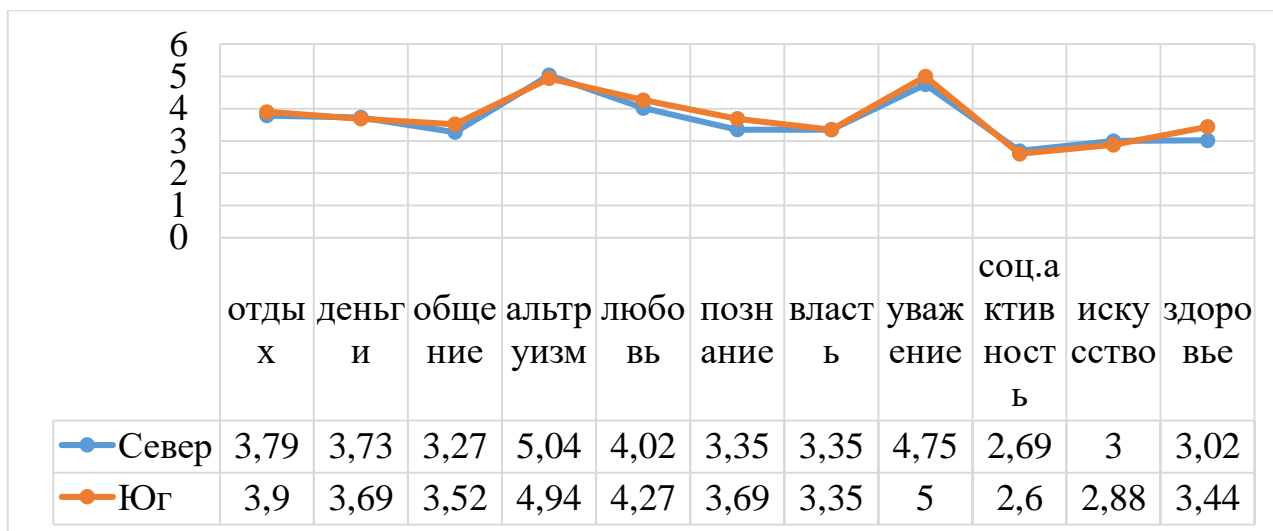


Рис. 3.4. Сравнительный анализ профилей реальной структуры ценностных ориентаций студенческой молодежи Кыргызстана (северный и южный регион)

Однако при сравнении студентов юношей и девушек внутри каждого региона были обнаружены отличия. Так, статистически значимые гендерные различия в структуре ценностных ориентаций у студентов северного региона отмечаются по шкалам «альтруизм» ( $U= 201$  при  $p \leq 0,05$ ), «познание» ( $U= 190$  при  $p \leq 0,05$ ) и «отдых» ( $U= 165$  при  $p \leq 0,05$ ).

Полученные данные говорят о том, что структура ценностных ориентаций студентов юношей севера КР отличается от структуры ценностных ориентаций студенток этого же региона (рис. 3.5). Действительно, различия в структурах ценностных ориентаций значительны, несмотря на то, что доминирующие ценностные ориентации совпадают («альтруизм», «уважение», «любовь»). Так, ценность «отдых» у девушек находится на 4 позиции в иерархической структуре ценностей (у юношей – 5 позиция), «познание» – на 6

позиции (у юношей – 8 позиция), «общение» на 6 позиции (у юношей – 7 позиция).

Сравнивая профили ценностных ориентаций двух групп – юношей и девушек можно видеть их различия: профильная линия юношей студентов сглаженная, более плавная, чем у девушек, т.к. она характеризуется пикообразностью. Явные пики и спады наблюдаются по шкалам «отдых», «общение», «познание», «искусство», «социальная активность». Следовательно, что указывает на то, что студентки обладают большей дифференциацией ценностей и/или противоречивостью, конфронтацией, разнонаправленностью ценностей в рамках структуры ценностей.

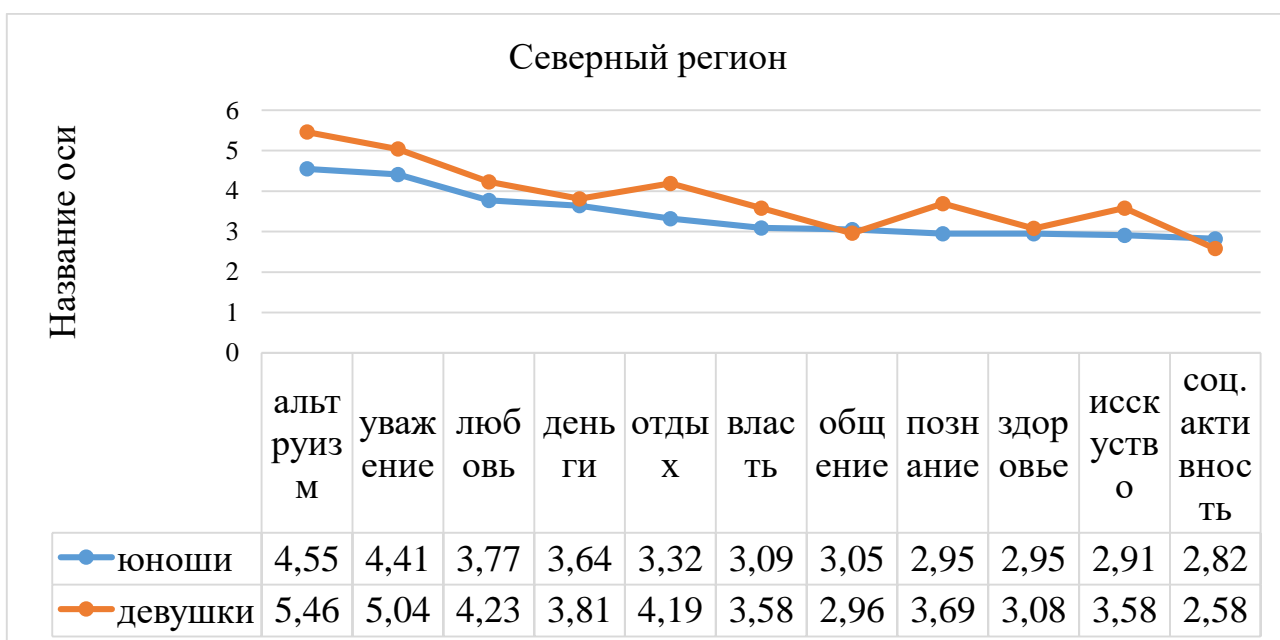


Рис. 3.5 – Сравнительный анализ профилей реальной структуры ценностных ориентаций студентов юношей и девушек Кыргызстана (северный регион)

Гендерные различия в структуре ценностных ориентаций студенческой молодежи южного региона КР не были обнаружены ни при помощи статистического критерия Манна-Уитни, ни при сравнении ранговой структуры ценностей (рис. 3.6).

Сравнивая профили реальной структуры ценностных ориентаций студентов и студенток южного региона можно видеть схожий рисунок профилей, имеющих сглаженный, плавный вид, хотя у студенток все же наблюдается некоторая пикообразность, что больше сближает профиль студенток севера и студенток юга. Но все же гендерные различия не проявляются в достаточной степени.

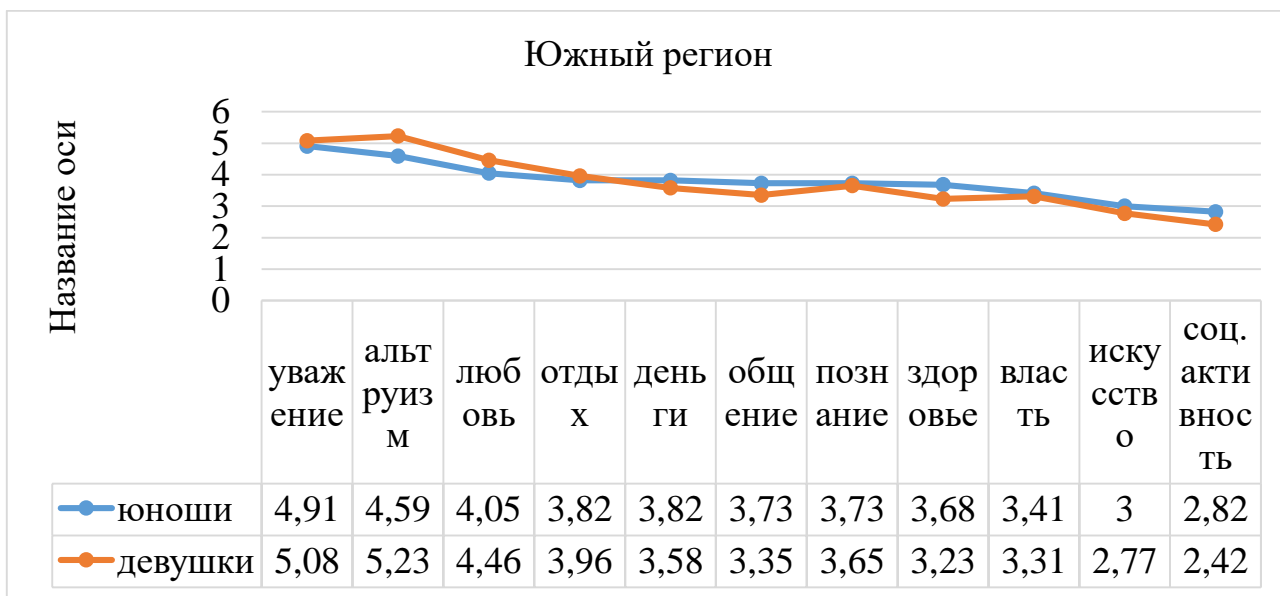


Рис. 3.6. Сравнительный анализ профилей реальной структуры ценностных ориентаций студентов (юношей и девушек) Кыргызстана (южный регион)

Таким образом, доминирующие ценностные ориентации («альтруизм», «уважение», «любовь»), относящиеся к группе *ценностей принятия других и межличностного общения*, оказались ценностными ориентациями, реализованными в реальных условиях жизнедеятельности.

В конце 20 вв. в качестве доминирующих ценностей девушки-студентки в качестве важных жизненных ценностей обозначали «здоровье», «материальную обеспеченность» и «семью», т.е. конкретные жизненные ценности и индивидуальные ценности. Юноши-студенты также в качестве значимых ценностей отмечали конкретные жизненные ценности и индивидуальные ценности («дом», «дети» и «материальные ценности»). Причем, как показано в

исследованиях, в отличие от девушек, для юношей было важно именно наличие детей, чем наличие семьи [129].

В нашем исследовании в структуре «реальных» ценностей студентов «деньги», как материальная ценность, находятся на 4 позиции у юношей северного региона, на 5 – у юношей южного и девушек северного региона и на 6 позиции у девушек южного региона, т.е. относятся к ценностям индифферентного уровня. Иначе говоря, их позиция может измениться в соответствии с меняющимися социальными условиями в сторону доминирования или незначимости.

Результаты пилотажного исследования нашей студенческой молодежи, проведенного во всех регионах страны, в аспекте отношения к материальным благам, оказались близки к показателям по данной методике и также показали их низкую значимость (материальная обеспеченность – 3%). Напомним, что участники фокус-групп высказали мнение, что стремление к высокому материальному положению занимает центральное место в структуре потребностей студентов в том случае, если имеют место финансовые трудности и/или социальная незащищенность молодых людей. Также студентов не слишком тяготит материальная зависимость от родителей, которую они воспринимают как необходимую, уместную и временную поддержку семьи.

В целом, влияние прагматических ценностей на ценностные ориентации студенческой молодежи, по результатам обеих методик, оказалось ситуативным.

Таким образом, ориентация молодежи КР конца 90-х гг. прошлого века на материальные ценности, обусловленная социально-экономическим кризисом на всем постсоветском пространстве, постепенно сменяется на ориентацию на *ценности принятия других и межличностного общения*, которая, на наш взгляд, являлась следствием изменения социальной ситуации в стране.

В работе мы использовали две методики для исследования ценностей студентов, с учетом того, что их направленность различна, хотя изучаемые ценности соотносимы. Это было продиктовано тем, что цель методики

С.С.Бубновой заключается в изучении реализации ценностных ориентаций личности в жизни, в то время как методика М. Рокича определяет структуру терминальных и инструментальных ценностей, как некую модель взаимодействия с миром и самим собой (идеальные ценности), которая затем переносится в практическую сферу и приобретает статус реальных ценностей. А так как сформированность механизма дифференциации ценностей у студентов Кыргызстана не завершена, то расхождение между реализуемыми ценностями и декларируемыми значительно. Поэтому мы ожидали значительное расхождение между реализуемыми (реальными) ценностями и идеальными (декларируемыми) ценностями.

Как мы и предполагали, структура ценностных ориентаций студентов, по методике С.С. Бубновой (реальные ценности), оказалась отличной от структуры ценностных ориентаций студентов по методике М.Рокича (идеальные ценности). Сравнение обобщенных профилей реальных и идеальных ценностей представлен на рисунке 3.7. Так, например, доминирующая ценность по результатам методики С.С.Бубновой «помощь и милосердие к другим людям/альтруизм», согласно методике М. Рокича находится лишь на 4 позиции. А вторая по важности ценность – «признание и уважение людей и влияние на окружающих/уважение», в ценностном профиле терминальных ценностей (М.Рокич) занимает 8 позицию.

Ценность «здоровье», согласно результатам по методике М.Рокича, занимает лидирующее первое место в структуре ценностей студентов, в то время как по результатам методики С.С.Бубновой, является наименее значимой (9 место из 11 возможных). Ценность «хорошие и верные друзья» в иерархии ценностей студентов по результатам методики М.Рокича занимают 3-ю позицию, а по результатам методики С.С.Бубновой (данную ценность мы соотнесли с ценностью «общение») 6-ю позицию. Следовательно, в повседневной жизни студенты не руководствуются данными ценностями, поэтому вероятнее всего в своем выборе ценностей по методике М. Рокича они

тиражировали мнение взрослых или большинства людей о здоровье, семье и друзьях, как о вечных и универсальных ценностях.

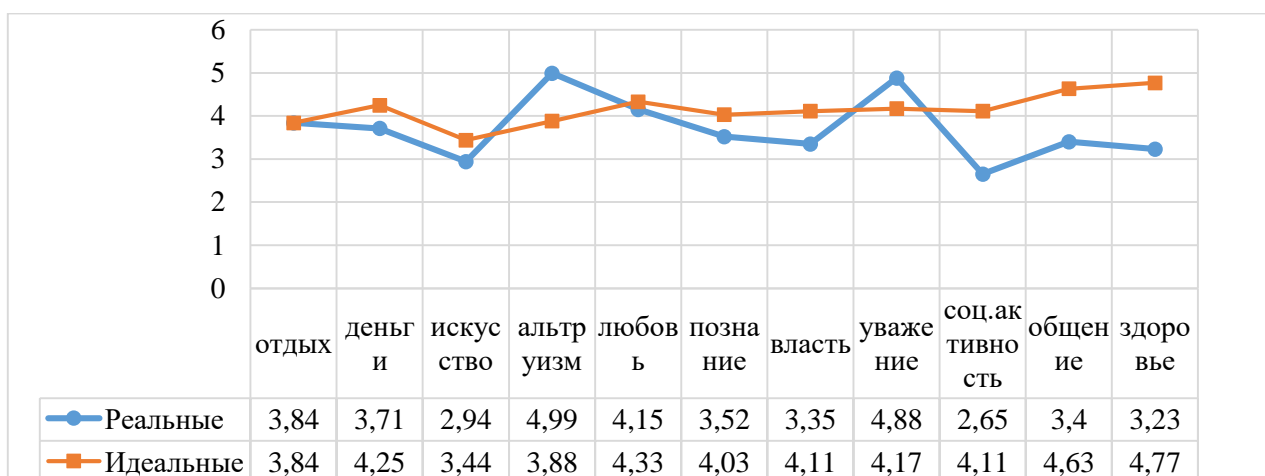


Рис. 3.7 Обобщенный профиль реальной и идеальной структуры ценностных ориентаций личности молодежи Кыргызстана

Как видно из рисунка 3.7 показатели таких ценностей как «любовь», «отдых» и «искусство» по обеим методикам практически совпадают, причем ранг ценности «любовь» достаточно высок (методика С.С.Бубновой – 3-позиция, методика М.Рокича – 4). Выявленная по результатам обеих методик ориентация студенческой молодежи на любовь, как уже отмечалось ранее, полностью совпадает с психологическими характеристиками данного возрастного этапа в развитии личности. Значимость ценностей «отдых» - 4 ранг по методике С.С.Бубновой (по методике М.Рокича «удовольствие» - 14 ранг) и «искусство» - 10 ранг по методике С.С.Бубновой (по методике М.Рокича «творчество» -16 ранг) индифферентна или вовсе незначима.

Профильная линия идеальных ценностей студентов выглядит более сглажено по сравнению с профилем реальных ценностей, в котором четко прослеживаются выраженные пики по ведущим ценностям, и резкие спады по ценностям, не имеющим приоритетного значения их в жизни. Это означает, что студенты характеризуются значительной дифференциацией и/или

конфронтацией различных ценностей в рамках общей структуры реальных ценностей.

Таким образом, иерархия ценностей студентов, полученная при помощи методики М.Рокича, оказалась декларируемой, основанной на абстрактных представлениях и убеждениях студентов о должном, идеальном и ценном и, соответственно, имеющей возможность стать актуальной в перспективе. Иерархия ценностей по результатам методики С.С.Бубновой является реальной, т.к. в ней отражаются ценности, соответствующие текущим требованиям как общества, так и данного возрастного этапа, а также она актуализирует цели более важные на тот момент жизни, когда проводилось исследование.

При сравнении ценностных ориентаций студентов конца 20 века (Шакеева Ч.А.,1998) и спустя два десятилетия (наше исследование) мы выявили переориентацию ценностных ориентаций с материальной и эгоистической направленности на коллективную, групповую направленность ценностей. Также данные, полученные по методике С.С.Бубновой, указывают на различия в ценностных ориентациях юношей и девушек студенческого возраста северных регионов и большее сходство ценностного сознания студенчества юга страны.

### **3.2.3 Анализ результатов «Методики исследования самооотношения» (МИС) С.Р. Пантилеева**

Для более глубокого и детального анализа факторов, связанных с формированием ценностных ориентаций студентов, была проанализирована взаимосвязь самооотношения личности и ее ценностных ориентаций. «Методика исследования самооотношения» (МИС) С.Р.Пантилеева дает нам возможность рассмотреть степень положительности и отрицательности отношения личности к себе, своему потенциалу и возможностям. В его основе лежат следующие независимые факторы: самоуважение, аутосимпатия/самопринятие и самоуничижение.

Результаты по МИС позволяют определить характеристики различных компонентов самооотношения в двух группах. Сводные результаты представлены в таблице 3.6. Сравнение двух групп и определение достоверности различий осуществлялось при помощи U – критерия Манна-Уитни.

Наши данные показывают, что для студенческой молодежи, принимавшей участие в исследовании, характерна структура самооотношения, где показатель каждого из компонентов находится на среднем уровне (от 4 до 7 степеней).

Методика МИС дает нам возможность рассмотреть обобщенные факторы. Первый фактор, названный «Самоуважение» включает первые четыре шкалы «Замкнутость/открытость», «Самоуверенность», «Саморуководство» и «Отраженное самооотношение».

Данные по этому фактору идентичны у студентов севера и юга. Вошли они в данный фактор, потому что их объединяет выраженное отношение и оценка собственного «Я». Опираясь на полученные эмпирические данные, мы составили характеристику студентов по этому фактору, т.е. выявили их конкретные особенности. Так, нашим студентам характерно избирательное отношение к себе на основе глубокого осознания себя, своей честности и



Таблица 3.6 – Средние значения показателей по шкалам методики «МИС»  
С.Р.Пантитеева в двух группах (северный и южный регионы)

Шкалы	Север (N=240)	Юг (N=240)	U- критерий Манна- Уитни	P
	Среднее значение	Среднее значение		
Замкнутость/открытость	6,9167	6,3750	964	p>0,05
Самоуверенность	9,2083	9,5000	1031,5	p>0,05
Саморуководство	7,5208	7,5833	1125	p>0,05
Отраженное самоотношение	6,4792	6,0208	1030,5	p>0,05
Самоценность	8,7708	8,7917	1065	p>0,05
Самопринятие	7,3333	7,5000	1113	p>0,05
Самопривязанность	5,7708	6,4792	953	p>0,05
Внутренняя конфликтность	7,9792	7,7500	1107	p>0,05
Самообвинение	5,9792	5,4375	1004,5	p>0,05

открытости; уважение к себе основывается на оценке себя как человека волевого, надежного, уверенного в себе, что подтверждается самыми высокими средними значениями по этой шкале («Самоуверенность» – 9,21 (север), 9,5 (юг)). Компонент «отраженное самоотношение» представляет собой понятие личности о своей способности вызвать у других людей уважение и симпатию. Полученные нами средние значения по данной шкале показывают избирательное восприятие испытуемыми отношения окружающих к себе. Так, они считают, что положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки, одобряемые в обществе. Качества, неодобряемые в обществе, способны вызывать у них раздражение и неприятие [по: 89].

Следующий компонент – «Аутосимпатия» включает три шкалы: «Самоценность», «Самопринятие» и «Самопривязанность» не связанные ни с

чертами характера, ни с социально-нормативными критериями, они отражают эмоциональное отношение студентов к своему «Я». Так, компонент «самоценность» выражается в ощущении ценности собственной личности как для себя, так и для других. Средние значения, полученные нами по данной шкале, также свидетельствуют об избирательном отношении человека к себе. Шкала «Самопринятие» свидетельствует о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Наши данные соответствуют средним значениям и отражают избирательность отношения человека к себе. Шкала «Самопривязанность» демонстрирует степень желания личности изменяться по отношению к наличному состоянию. Средние значения по данной шкале указывают на избирательность их отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других [по: 89].

Последние две шкалы – «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» – связаны с негативным отношением к себе и составляют фактор «самоуничужения». В них выражена тенденция к самокопанию и рефлексии. Средние значения характеризуют респондентов как людей, у которых отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. Иначе говоря, в привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов. Самообвинение выражается в отрицательных эмоциях в адрес своего «Я». Согласно тесту, полученные нами средние значения указывают на тенденцию к обвинению испытуемыми себя за определенные действия и поступки в сочетании с проявлением гнева, досады в адрес других [по: 89]. Шкала «самообвинение» (студенты севера республики – 5,98, юга – 5,44) хотя и обладает самым низким показателем среднего, его все-таки невозможно

отнести к низкому уровню. Как известно, подобная тенденция более свойственна подростковому возрасту.

Согласно исследованиям, в юношеском возрасте фиксируется высокий уровень ряда показателей самоотношения, таких, как «ощущение силы Я», «самоуважения», «ожидаемого положительного отношения окружающих», «осознания собственной духовности», и низкий уровень таких показателей самоотношения, как «внутренняя конфликтность», «самообвинение» [по: 151].

Полученные средние значения по всем шкалам могут свидетельствовать о незавершенности и затянутости процесса становления идентичности и самоотношения у студенческой молодежи КР. С одной стороны, это может быть проявлением феномена пролонгированного перехода к взрослению, когда периоды отрочества и юности затягиваются по причине увеличения сроков получения среднего и профессионального образования, т.к. накопленный человечеством огромный объем социального опыта и знаний, требует большего времени для его освоения и подготовки к вступлению во взрослую жизнь. И, как следствие, возникает отсроченное взятие на себя ответственности за себя и другого человека, как показателя взрослости и становления ценностных ориентаций и самоотношения, соответствующих задачам возраста [по: 152].

С другой стороны, социальная ситуация развития студентов, как и в любом другом возрасте, имеет объективную (среда) и субъективную (переживания) стороны. Считается, что объективная сторона социальной ситуации развития определяется различным сочетанием ведущих (нормативных) для молодежи видов деятельности и сфер: учение, труд и семья. Они и спонтанно возникающие средовые влияния, в свою очередь, детерминируют субъективную сторону социальной ситуации развития.

В период исследования, социальная ситуация развития студентов, кроме нормативных явлений, характеризовалась ненормативными событиями такими, как острое стрессовое состояние, страх, фрустрация и посттравматический стресс, пережитый ими в период оранжевой революции и этнического конфликта 2010 года на юге страны, а также других экстремальных факторов.

Это также могло наложить отпечаток на самоотношение и ценностную ориентацию студентов, так как в периоды напряженных взаимодействий людей в обществе, у человека в системе ценностей возникают существенные изменения, так называемый «беспорядок ценностных ориентаций» [33; 42].

Результаты по общей выборке студентов показывают высокий уровень сходства по таким шкалам, как «самоуважение», «самоценность», «самопринятие», отражающее позитивное отношение к себе. Вместе с тем значения по шкале «внутренняя конфликтность» отражают возрастные особенности студентов и свидетельствует о несформированности у части из них устойчивого ядра, четкой системы социальных ценностей, которая подчиняла бы частные, проходящие стремления, обусловленные случайными ситуативными факторами. Таким образом, самоотношение студенческой молодежи, участвовавшей в исследовании, проявляется как с позитивной, так и негативной сторон, что свидетельствует о наличии, по крайней мере, двух особенностей/тенденций в самоотношении студентов от принятия до неприятия себя.

Результаты показывают, что в обобщенном виде, самоотношение наших студентов выглядит следующим образом: избирательное отношение к себе, резкое снижение уверенности при появлении трудностей, личный контроль осуществляется только над хорошо знакомой ситуацией, чрезмерная зависимость от мнения окружающих: оценка себя, своих личностных качеств и стремление что-то изменить в себе формируется через отношение и влияние окружающих. Иначе говоря, в привычной ситуации студент чувствует себя как уверенный, самостоятельный, волевой, надежный и уважающий себя человек, способный к личному контролю. В незнакомой ситуации позитивное отношение к себе меняется: снижается уверенность, нарастают тревога, беспокойство; регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению воздействиям социальной среды, появляются реакции гнева и досады в адрес окружающих [89].

Исходя из этого, можно предположить, что в кризисной социальной ситуации (непривычные условия) студенческая молодежь может повести себя достаточно непредсказуемо, т.е. демонстрировать пассивную позицию и быть наблюдателем происходящего, проявлять активность в виде агрессии к окружающим или подчиниться авторитетному лицу/мнению и позволить управлять собой. А зависимость самоотношения от социальных воздействий делает данные формы поведения достаточно вероятными.

### 3.2.4 Анализ результатов «Методики исследования самооценки личности» А.С. Будасси

Самооценка личности связана с потребностью в самоутверждении среди людей, а также с определением своего места в жизни, отношением к себе и видам и формам своей деятельности и активности: общению, поведению, деятельности.

Методика основана на методе ранжирования и направлена на нахождение количественного выражения уровня самооценки. Данное выражение находится путем сопоставления реального «Я» и идеального, поскольку считается, что их совпадение невозможно, а диапазон несовпадения определяет уровень самооценки человека. В методике для оценивания качеств предлагаются следующие блоки: качества, необходимые для межличностного общения; поведенческие черты; качества, проявляющиеся в деятельности; признаки субъективных переживаний [144].

В результате обработки полученных данных нами была определена связь между ранговыми оценками качеств личности, входящими в структуру «Я-идеальное» и «Я-реальное», которая устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции.

Согласно интерпретации методики, если полученный коэффициент составляет не менее  $-0,37$  и не более  $+0,37$  (при уровне достоверности равном  $0,05$ ), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. В данном случае такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем «идеальном Я» и «Я реальном» [145].

По нашим данным (см. табл. 3.7) неадекватная высокая самооценка ( $r$  от  $+0,81$  до  $1,0$ ) свойственна относительно небольшой части студенческой молодежи, принявшей участие в исследовании ( $8,3\%$ ). Описанное выше

рассогласование между реальным и идеальным «Я» с тенденцией приписывания самому себе неадекватных качеств, является признаком комплекса превосходства, идеализации себя. Деятельность, за которую берутся эти студенты, детерминируется очень высокими притязаниями на признание, при этом она может значительно превосходить их способности и навыки. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Чрезмерно самоуверенные люди не склонны к самоанализу, а вместе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков [145].

Таблица 3.7 – Средние значения показателей самооценки студентов разных регионов по методике А.С. Будасси (в %)

		Север (N=240)	Юг (N=240)	Всего	$\chi^2$	p
Самооценка	низкая	47.9%	56.3%	52.1%	5,487	p>0,05
неадекватная						
Самооценка	низкая	12,5%	12,5%	12,5%		
адекватная						
Самооценка	средняя	16,7%	16,7%	16,7%		
адекватная						
Самооценка	высокая	16,7%	4,2%	10,4%		
адекватная						
Самооценка	высокая	6,3%	10,4%	8,3%		
неадекватная						

В нашем исследовании доля студентов с неадекватной низкой самооценкой ( $r$  от 0 до -1,0) составляют 52,1% от общего количества опрошенных. Значение коэффициента в данном интервале свидетельствует о значимой отрицательной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным» т.е. несовпадение представлений человека о том, какой он на самом деле и тем, каким он хочет быть.

В интерпретации теста отмечается, что люди с неадекватно низкой самооценкой характеризуются другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе, они обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достичь, преувеличивая значение неудач. Это устойчивое качество личности, и оно может формировать такие черты, как смирение, пассивность, тревожность, «комплекс неполноценности». Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат [145].

Таким образом, студенты с неадекватной низкой самооценкой составляют значительную часть студенческой молодежи, принявшей участие в нашем исследовании. Именно эти студенты могут быть подвержены риску попасть под влияние людей с лидерскими качествами и легко позволить управлять собой и быть ведомыми.

Около 16,7% участников исследования по результатам исследования продемонстрировали среднюю адекватную самооценку ( $r$  от +0,31 до 0,5), что свидетельствует о значимой положительной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным», т.е. соответствие представления личности о том, какой она хочет быть и тем, какая она в действительности. Эти студенты способны выстраивать позитивные взаимоотношения с окружающими, реалистично оценивать собственную личность, качества, потенциал, поступки, принимают здравую критику и правильно соотносят свои силы и задачи, стоящие перед ними. Они не допускают как переоценку, так и излишней критичности к себе, поэтому ставят перед собой адекватные цели и могут гармонично развиваться.



По полученным данным 10,4% студентов, принявших участие в исследовании, демонстрируют высокую адекватную самооценку ( $r$  от +0,51 до +0,8), т.е. значение коэффициента корреляции говорит о наличии значимой положительной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным».

Согласно методике «высокую адекватную самооценку можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности» [145]. Это понимание делает их устойчивыми к стрессу, создает условия для самосовершенствования. В то же время вследствие самоуверенности человек может неадекватно воспринимать себя и реальность, строить иллюзии, в результате подвергаться психическому напряжению и истощению.

Таким образом, студенты с высокой адекватной самооценкой нацеливают свою активность на саморазвитие и развитие лидерских качеств, что требует от них постоянной мобилизации всех своих психологических ресурсов и нередко приводит к их истощению.

По данным исследования, 12,5% студентов имеют низкую адекватную самооценку ( $r$  от 0 до - 0,3), что свидетельствует о значимой отрицательной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным» (несоответствие между представлениями человека о том, каким он себя желает видеть и тем, какой он есть на самом деле). Иначе говоря, студенты с низкой адекватной самооценкой преувеличивают дисгармонию между желаемыми характеристиками и реальностью своих достижений, поэтому их самооценка начинает снижаться, что в свою очередь влияет на уровень притязаний, активность и мотивацию.

Таким образом, низкая адекватной самооценка студентов отражает «негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение собственной неполноценности» [там же].

Методика также позволила рассмотреть особенности личности студентов, принявших участие в исследовании, в континууме «позитивное-негативное самоотношение». Анализ показал, что в общей выборке молодых людей с негативным самоотношением больше (64,6 %), чем с позитивным

самоотношением (35,4%). Если обратить внимание на особенности самоотношения студентов в разрезе регионов, то, согласно полученным данным, студенческая молодежь с негативным отношением в обоих регионах численно превосходит молодежь с позитивным самоотношением (негативное отношение – 60,4% и 68,8%; позитивное отношение – 39,7% и 31,3%).

Сравнение региональных особенностей уровня самооценки студентов показало, что в обеих выборках по абсолютным показателям количество студентов с низкой неадекватной самооценкой превалирует над количеством студентов по другим уровням самооценки. Причем, студентов-южан с низкой неадекватной самооценкой больше, чем северян (47,9% и 56,3%).

В северной выборке лишь 6,3% студентов, принявших участие в исследовании, имеют высокую неадекватную самооценку, в южной выборке таких молодых людей оказалось немного больше (10,4%). Следовательно, у студенческой молодежи юга страны притязания к признанию проявляются более выражено.

Можно отметить, что в обеих выборках по абсолютным показателям доля студентов с низкой неадекватной и средней адекватной самооценкой в обоих регионах оказалась одинаковой.

Таким образом, наши данные полученные при помощи данной методики, а также МИС, свидетельствуют о наличии, по крайней мере, двух особенностей в самоотношении студентов от принятия (позитивная самооценка) до неприятия себя (негативная самооценка), зависящих, в первую очередь, от уровня и адекватности самооценки личности и средовых влияний. Также данные по обеим методикам дают основания заключить, что студенты, с позитивным самооценкой способны к личному контролю и склонны проявлению лидерских качеств. Студенты с негативным самооценкой могут быть подвержены риску попасть под влияние людей с лидерскими качествами и легко позволить управлять собой, быть ведомыми.

### 3.2.5 Анализ результатов теста «Смыслжизненные ориентации» (СЖО)

Д.А. Леонтьева

В целях определения направленности смысловой сферы и уровня осмысленности жизни студенческой молодежи использовался тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А.Леонтьева.

Осмысленность как параметр смысложизненных ориентаций личности включает в себя все остальные показатели смысложизненных ориентаций – ориентации на цели и процесс, удовлетворенность самореализацией, локус-контроля «Я» и локус контроля-жизнь.

Согласно данным, студенческую молодежь, принявшую участие в исследовании, можно охарактеризовать как целеустремленную группу. В таблице 3.9 приведены средние значения по регионам.

Таблица 3.9 – Средние значения показателей по шкалам теста СЖО Д.А.Леонтьева студентов разных регионов

Шкалы	Север (N=240)	Юг (N=240)	U- критер ий Манна- Уитни	P
	Среднее значение	Среднее значение		
Цели в жизни	<b>31.52</b>	<b>27.96</b>	<b>848,5</b>	<b>p≤0,05</b>
Процесс жизни	28.94	27.52	1016	p>0,05
Результат жизни	23.94	23.08	1010.5	p>0,05
Локус контроля- Я	<b>21.23</b>	<b>18.69</b>	<b>812</b>	<b>p≤0,05</b>
Локус контроля – жизнь	29.92	28.10	942	p>0,05
Осмысленность жизни	99.13	93.48	900	p>0,05

Как видно из таблицы, были обнаружены статистически значимые различия по двум шкалам: «Цели в жизни» и «Локус контроля-Я», они выше у студентов севера. Так, «Цели в жизни» (наличие или отсутствие в жизни

испытуемых целей в будущем, призвания, намерений в жизни) у студентов севера средние значения 31,52, а у южан – 27,96 ( $U=848,5$ , при  $p \leq 0,05$ ). По шкале «Локус контроля-Я» («Я-хозяин жизни», выражает ощущение человеком его способности влиять на ход своей жизни)  $M=21,23$  студентов севера статистически значимо отличается от  $M=18,69$  у студентов юга ( $U=812$  при  $p \leq 0,05$ ). У студенческой молодежи севера был обнаружен более высокий уровень осмысленности жизни ( $M=99,13$ ), чем у южан ( $M=93,48$ ), однако он не достигает статистически значимых различий.

Приведем краткую интерпретацию полученных данных по тесту СЖО Д.А.Леонтьева.

«Цели в жизни». Полученные данные ( $M=31,52$ ) свидетельствуют о том, что у студентов северных регионов имеются цели, расположенные в более далекой временной перспективе, которые придают жизни осмысленность и направленность. В отличие от них студенческая молодежь южных регионов ( $M=27,96$ ) более «реалистично» смотрит на жизнь и строит планы, которые связаны с настоящим, не решаясь выйти за пределы своих актуальных возможностей, однако это можно интерпретировать и как ориентация на прошлое, т.е. человек живет вчерашним днем [143].

«Процесс жизни», или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. «Показатель данной шкалы говорит о том, воспринимает ли человек сам процесс своей жизни, как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом» [там же]. Баллы, полученные студентами по данной шкале ( $M=28,94$  и  $M=27,52$ ) свидетельствуют о своеобразной *оценке* ими эмоционального компонента своей жизни. Так, в данных значениях можно усмотреть признаки неудовлетворенности настоящим, т.е. отсутствие «чувства полноты и насыщенности жизни» [там же] и поиска осмысленности жизни через проекцию прошлого, или нацеленность на будущее, т.е. уход от реальности.

«Результат жизни», или удовлетворенность самореализацией. Данная шкала выражается в оценке прожитого отрезка жизни и восприятие того

насколько результативна и осмыслена была эта часть прожитого пути. По нашим данным, студенты северного и южного регионов ( $M=23,94$  и  $M=23,08$ ), в целом, демонстрируют удовлетворенность результативностью своей жизни и своим прошлым.

«Локус контроля-Я». Статистически достоверные различия по данной шкале свидетельствуют о представлении студентов, обучающихся в вузах северного региона КР, о себе, как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле [143].

«Локус контроля-жизнь», или управляемость жизни. Согласно показателям, полученным по данной шкале ( $M=29,92$  и  $M=28,10$ ), участники исследования убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь [там же]. Причем, эта тенденция одинаково проявляется в разных регионах страны.

Таким образом, как показывают данные, для студентов разных регионов характерна одинаковая степень удовлетворенности эмоциональной насыщенностью своей жизни и самореализацией в прожитый отрезок времени. Также они считают, что должны самостоятельно принимать решения и делать выбор относительно своей жизни.

Однако, в действительности последнее утверждение не всегда подтверждается реальным поведением и поступками, поэтому оно, на наш взгляд, носит больше декларативный характер, особенно в отношении студентов юга страны. Так, они признают важность самостоятельности и ответственности за свою жизнь, но как показывают данные, полученные при изучении ценностных ориентаций при помощи методики М.Рокича, в южном регионе студенты в своем поведении больше ориентируются на традиционные нормы (подчинение старшим, смирение и приспособление к жизненным обстоятельствам), что идет в разрез с предыдущим положением.

Таким образом, опираясь на интерпретацию результатов теста, можно констатировать, что студенческая молодежь северных регионов строит свою

жизнь в соответствии со своими целями и представлением о будущем, в то время как молодежь южных регионов не проявила подобной уверенности. Мы предполагаем, что причиной тому могла стать фрустрация и посттравматический стресс, испытанные студентами в период событий 2010 года на юге страны, которые в свою очередь, детерминировали снижение уровня самооценки и уверенности в завтрашнем дне.

С.А.Водяха связывает осмысленность жизни с позитивными эмоциями, мотивационной вовлеченностью и позитивной самореализацией [139]. Показатель уровня осмысленности жизни (север- $M=99,13$  и юг- $M=93,48$ ) на момент нашего исследования говорит о снижении у студентов положительной валентности эмоций, активного включения в деятельность и стремления к продуктивному способу самоосуществления.

Результаты исследования Н.А.Ахметовой и Н.О.Леоненко (2014), посвященного изучению ценностно-смысловой структуры жизнестойкости кыргызских и российских студентов, показали невысокий уровень вовлеченности кыргызских студентов в процесс жизни, слабо выраженную потребность в контроле жизни, невысокую ориентацию на будущее и невысокий интерес к настоящему, меньшую удовлетворенность прожитым этапом жизни, а также нежелание брать ответственность за происходящее в собственной жизни [136]. Хотя эти данные получены несколько позже нашего исследования, они согласуются с полученными нами данными и указывают на то, что данная тенденция в сознании молодежи на момент последующего исследования продолжала сохраняться.

По мнению исследователей, «становление смысловых установок носит, в основном, стихийный, ситуативный характер» [154]. К тому же общее снижение осмысленности жизни у студентов может являться следствием общей социальной нестабильности и экономических проблем в стране.

Таким образом, можно предположить, что смысложизненные ориентации у студентов северного и южного регионов были опосредованы как психологическими особенностями этих регионов, так и событиями 2010 года, в которых южный регион пострадал более значительно.

### 3.2.6 Анализ результатов «16-ти факторного личностного опросника»

#### Р.Кеттелла

Тест Р.Кеттелла позволяет оценить индивидуально-психологические черты личности, он имеет бесспорное статистически-ориентировочное значение в познании личности и в типологии ее черт.

В таблице 3.9 приведено среднее значение показателей результатов, полученных при опросе студентов как северного, так и южного регионов.

Таблица 3.9 – Среднее значение показателей по результатам опросника Р.Кеттелла студентов разных регионов КР

Шкалы	Север (N=240)	Юг (N=240)	U- критер ий Манна- Уитни	P
	Средние значе- ния	Средни езначе- ния		
Адекватная –неадекватная самооценка (MD)	7.96	6.56	1034.5	p>0,05
Замкнутость - общительность (A)	7.65	7.92	1035	p>0,05
Конкретное –абстрактное мышление (B)	3.46	3.02	938.5	p>0,05
<b>Эмоциональная нестабильность - стабильность (C)</b>	<b>6.27</b>	<b>7.27</b>	<b>839.5</b>	<b>p≤0,05</b>
Подчиненность - доминантность (E)	6.4	6.54	1116.5	p>0,05
Сдержанность - экспрессивность (F)	5.63	6.17	948.5	p>0,05
Низкая-высокая нормативность поведения (G)	8.44	8.13	1114	p>0,05
Робость - смелость (H)	6.71	7.06	1033	p>0,05

Шкалы	Север (N=240)	Юг (N=240)	U- критерий Манна- Уитни	P
Реализм - чувствительность (I)	6.10	6.25	1114	p>0,05
Подозрительность - доверчивость (L)	5.63	5.65	1136.5	p>0,05
Практичность - мечтательность (M)	6.79	6.83	1140	p>0,05
Прямолинейность - проницательность (N)	5.73	5.98	1068.5	p>0,05
Спокойствие - тревожность (O)	7.42	6.83	978.5	p>0,05
Консерватизм - радикализм (Q1)	7.02	6.71	1046.5	p>0,05
Зависимость от группы - самостоятельность (Q2)	4.88	5.31	975.5	p>0,05
Низкий - высокий самоконтроль (Q3)	6.48	6.65	1102,5	p>0,05
Расслабленность - эмоциональная напряженность (Q4)	5.73	5.92	1099.5	p>0,05

Как видно из представленной таблицы статистически значимые различия обнаружены лишь по одному фактору «С» - «эмоциональная нестабильность-стабильность», среднее значение у студентов юга 7,27, а у студентов севера - 6,27 (U=839,5 при  $p \leq 0,05$ ). Обнаружены другие различия в средних значениях по другим факторам, но они не достигают статистической значимости.

Все факторы сгруппированы по четырем направлениям: коммуникативные, интеллектуальные, эмоциональные и регуляторные свойства личности.



Группу *коммуникативных свойств* личности образуют следующие факторы: А – общительность, Н – смелость, Е – доминантность, L – подозрительность, N – дипломатичность, Q2 – самостоятельность [135].

Согласно нашим данным, коммуникативные свойства личности студентов характеризуются независимостью, склонностью к доминантности, авторитарности, лидерству, настороженностью по отношению к людям, противопоставлением себя группе, принятием правил и норм, самостоятельностью в принятии решений, инициативностью, активностью в социальных сферах, гибкостью и дипломатичностью в межличностном общении, а также умением находить креативные решения в практических, житейских ситуациях [там же].

В группу *интеллектуальных свойств* входят следующие факторы: В – интеллектуальность, М – мечтательность, N – дипломатичность, Q1 – консерватизм [там же]. Данные указывают на то, что интеллектуальная сфера участников исследования характеризуется невысокой оперативностью мышления. Отмечаются недостаточно развитые аналитичность мышления, интеллектуальные интересы, умение оперировать абстрактными понятиями, развитое воображение [там же].

Невысокие оценки по шкале «В» «конкретное мышление – абстрактное мышление» (север – 3.46, юг – 3.02) при достаточно высоких оценках по шкале, «Е» «подчиненность – доминантность» (север – 6.4, юг – 6.54) могут интерпретировать как: недостаточный уровень образования, низкая стрессоустойчивость, фрустрированность и ситуативная тревожность [там же]. Так как в нашем исследовании принимала участие молодежь высших учебных заведений, то мы склонны считать это проявлением фрустрации и тревожности студентов. Также возможно, что эти результаты не являются стабильной характеристикой, а лишь отражают последствия сложившихся социальных обстоятельств в стране.

При проведении сравнительного анализа особенностей интеллектуальных свойств студентов севера и юга страны региональных различий не обнаружено.

В группе *эмоциональных свойств* объединяются следующие факторы: С – эмоциональная устойчивость, F – экспрессивность, Н – смелость в социальных контактах, I – эмоциональная чувствительность, О – тревожность, Q4 – эмоциональная напряженность [135].

Для студентов обоих регионов оказался характерен средний уровень шкал эмоционального блока: «F» «сдержанность – экспрессивность» (север – 5,63, юг – 6,17), «Н» – «робость – смелость в социальных контактах» (север – 6,71, юг – 7,06), «I» – «реализм – эмоциональная чувствительность» (север – 6,10, юг – 6,25), «О» – «спокойствие – тревожность» (север – 7,42, юг – 6,83), «Q4» – «расслабленность – эмоциональная напряженность» (север – 5,73, юг – 5,92). Исходя из этого, для студентов, принявших участие в исследовании, характерны следующие характеристики эмоциональных свойств личности: достаточно хорошее умение контролировать собственные эмоции и собственные эмоциональные реакции (север), гибкость и дипломатичность в межличностном общении, социальная смелость, и как следствие готовность к вступлению в новые группы (юг).

Более длительное чувство тревоги студенты Кыргызстана обычно переживают в незнакомых для себя ситуациях. Подобная тенденция была зафиксирована по компоненту «самоуверенность» методики МИС. В частности, у студентов также отмечалось нарастание уровня тревоги и беспокойства в непривычных и неожиданных для них ситуациях.

У студентов есть стремление объективно воспринимать происходящее и окружающих людей. Препятствия на пути к достижению цели кажутся непреодолимыми, но они довольно долго ищут оптимальные выходы из сложившейся проблемной ситуации. Критические замечания в свой адрес воспринимают сначала с раздражением, затем находят в них рациональное зерно, и раздражение снимается. В конфликтных ситуациях склонны обвинять не только других, но и себя [135].

В ходе оценки эмоциональных особенностей личности студенческой молодежи были обнаружены статистически значимые различия ( $U=839,5$  при

$p \leq 0,05$ ) по шкале «С» - «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность». Это свидетельствует о том, что, эмоциональная сфера у испытуемых северного и южного региона различается. Так, для студенческой молодежи Севера характерна эмоциональная стабильность, более развитый контроль эмоционального поведения, ярче проявляется волевой компонент и саморегуляция, что обеспечивает уравновешенность поведения. В то время как студенты Юга более эмоционально пластичны, соответственно более слабый контроль эмоций и поведения.

Эти данные также подтверждаются данными методик ЦО М.Рокича и СЖО Д.А.Леонтьева, которые свидетельствуют о том, что студенческая молодежь южного региона проявляет большую эмоциональность и меньшую уверенность в своих силах по сравнению со студентами северного региона.

В группу *регуляторных свойств* личности входят следующие факторы: «Q3» – самоконтроль, «G» – нормативность поведения. Это факторы, которые позволяют оценить способность самостоятельной организации деятельности, настойчивость в достижении поставленных целей и соответствие норм поведения требованиям общества [135].

Средние значения фактора «Q3» «Низкий – высокий самоконтроль» (север – 6.48, юг – 6.65) и высокие значения фактора «G» «Низкая – высокая нормативность поведения» (север – 8.44, юг – 8.03) демонстрируют способность студентов к самоорганизации и настойчивости в адаптированных жизненных ситуациях. В ситуациях, характеризующихся форс-мажорными обстоятельствами, теряют внутренний контроль и ведут себя непредсказуемо, хаотично, неорганизованно. Поведение испытуемых задается требованиями социальной группы и окружения, они проявляют ответственность, с ярко выраженным чувством долга перед сообществом и склонностью к подчинению воздействиям социальной среды [там же]. Эти данные также согласуются с нашими данными, полученными по методике МИС С.Р.Пантилеева.

Анализ данных по методике Р.Кеттелла позволил построить профиль личностных характеристик студентов северного и южного региона (рис. 3.8).

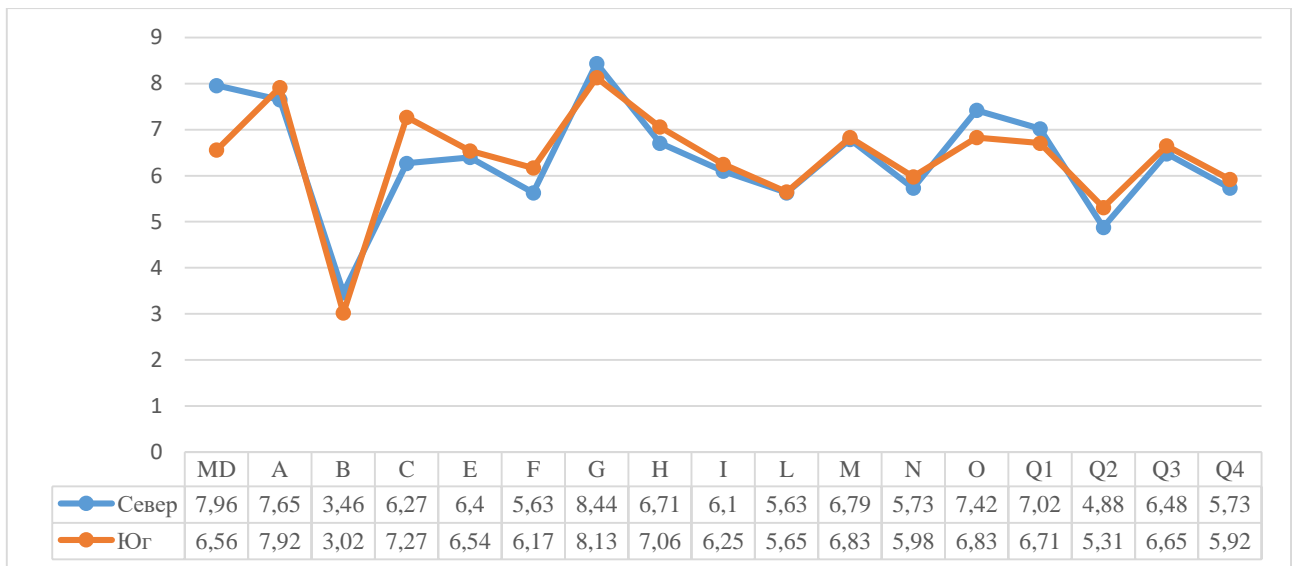


Рис. 3.8 Профили индивидуально-психологических черт личности студентов северного и южного регионов Кыргызстана

Таким образом, в обобщенном личностном портрете студентов можно выделить следующие особенности: открытость, общительность, активность в установлении как межличностных, так и социальных контактов, гибкость и дипломатичность в межличностном общении, склонность к риску, социальная смелость, готовность к вступлению в новые группы, склонность к лидерству и доминантности, ответственность, инициативность, чувство долга, умение находить нетривиальные (креативные) решения. Кроме этого в поведении студентов проявляются экспрессивность, импульсивность, эмоциональная стабильность (северный регион) или эмоциональная нестабильность (южный регион).

### 3.3 Анализ данных корреляционного анализа

Дальнейшая наша работа была нацелена на выявление взаимосвязей между показателями, полученными по разным методикам. При этом мы использовали данные общей выборки, включающей представителей обоих регионов.

Корреляционный анализ Ч.Спирмена позволил найти множество взаимосвязей между исследуемыми переменными. Но в работе мы выделили факторы, имеющие наиболее тесную взаимосвязь ( $r > 0,3$ ).

Так данные взаимосвязи терминальных и инструментальных ценностей, полученные при помощи корреляционного анализа, представлены в таблице 3.10.

Таблица 3.10 – Коэффициенты корреляции терминальных и инструментальных ценностей методики «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А. Гоштаутаса, М. А. Семенова, В. А. Ядова)

	Заботливость	Воспитанность	Жизнерадостность	Трудолюбие	Смелость в отстаивании своего мнения	Дисциплинированность	Широта взглядов	Честность	Образованность	Самоконтроль	Терпимость	Воля	Рационализм	Ответственность
Самостоятельность					0,350									
Уверенность в себе					0,358					0,308				
Материальная обеспеченность												0,309		

Общественное признание	Творчество	Счастливая семейная жизнь	Познание	Красота	Свобода	Любовь	Интересная работа	
0,335	0,370		0,432	0,337			0,352	Заботливость
0,360	0,423		0,596	0,377			0,429	Воспитанность
	0,307	0,308	0,414		0,366			Жизнерадостность
		0,301	0,357		0,347		0,353	Трудолюбие
			0,420		0,411			Смелость в отстаивании своего мнения
	0,387		0,514					Дисциплинированность
			0,465					Широта взглядов
0,324			0,528					Честность
0,446	0,415		0,646	0,349		0,301	0,399	Образованность
0,361	0,427		0,540					Самоконтроль
			0,330	0,331		0,301		Терпимость
			0,339		0,366	0,305		Воля
0,325			0,404			0,301		Рационализм
	0,387		0,525		0,317			Ответственность

Равенство	Активная жизнь	
0,516	0,454	Заботливость
0,361	0,325	Воспитанность
0,352		Жизнерадостность
0,499		Трудолюбие
		Смелость в отстаивании своего мнения
		Дисциплинированность
		Широта взглядов
0,423		Честность
0,434	0,423	Образованность
0,307	0,383	Самоконтроль
0,302		Терпимость
		Воля
	0,316	Рационализм
		Ответственность

Больше всего положительных корреляционных взаимосвязей было выявлено между терминальной ценностью «познание» со всеми шкалами инструментальных ценностей. Это свидетельствует о том, что студенты считают, что реализация ценности «познание» возможно через проявление практически всех указанных в методике качеств личности.

Выявлено, что существует значимая положительная взаимосвязь между терминальной ценностью «самостоятельность» и инструментальной ценностью «смелость в отстаивании своего мнения» ( $r=0,35$ ;  $p<0,01$ ). Данная взаимосвязь указывает на то, что к самостоятельности как жизненной цели студенты будут стремиться, проявляя смелость в отстаивании своего мнения.

Также было выявлено, что существует значимая положительная взаимосвязь между терминальной ценностью «уверенность в себе» и инструментальными ценностями «смелость в отстаивании своего мнения» ( $r=0,358$ ;  $p<0,01$ ) и «самоконтроль» ( $r=0,308$ ;  $p<0,01$ ). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что к такой жизненной цели как «уверенность в себе», студенты будут стремиться прямо, активно, проявляя самоконтроль и смелость в отстаивании своего мнения.

Особое внимание хочется обратить на терминальные ценности, отмеченные нашими студентами как доминирующие – это здоровье, счастливая

семейная жизнь и верные, хорошие друзья. Было выявлено, что существует значимая положительная взаимосвязь между терминальной ценностью «счастливая семейная жизнь» и инструментальными ценностями «жизнерадостность» ( $r=0,308$ ;  $p<0,01$ ) и «трудолюбие» ( $r=0,301$ ;  $p<0,01$ ). Данная взаимосвязь указывает на то, что достижение жизненной цели «счастливая семейная жизнь», студенты видят через проявление жизнерадостности и демонстрируя трудолюбие.

Примечательно, что терминальные ценности «здоровье» и «верные, хорошие друзья» не обладают статистически значимыми взаимосвязями с инструментальными ценностями. Это указывает на отсутствие в представлении студентов четко осознанных средств для достижения данных жизненных целей.

В результате анализа взаимосвязи реальных и декларируемых ценностей (анализируются только значимые коэффициенты корреляции) были получены следующие данные (таблица 3.11). Между следующими декларируемыми и реальными ценностями прослеживается корреляционная связь: любовь ( $r = 0,300$ ;  $p<0,01$ ), познание ( $r = 0,327$ ;  $p<0,01$ ), творчество (в методике С.С.Бубновой – искусство) ( $r = 0,341$ ;  $p<0,01$ ), воспитанность (в методике С.С.Бубновой – уважение) ( $r = 0,389$ ;  $p<0,01$ ). Существует значимая взаимосвязь декларируемой ценности «красота» с реальными ценностями «деньги» ( $r = 0,302$ ;  $p<0,01$ ) и «альтруизм» ( $r = 0,359$ ;  $p<0,01$ ), а также декларируемой ценности «познание» с реальной ценностью «альтруизм» ( $r = 0,435$ ;  $p<0,01$ ), декларируемой ценности «творчество» с реальными ценностями «альтруизм» ( $r = 0,339$ ;  $p<0,01$ ) и «познание» ( $r = 0,375$ ;  $p<0,01$ ), декларируемой ценности «равенство» с реальной ценностью «альтруизм» ( $r = 0,329$ ;  $p<0,01$ ).

Как видно из таблицы 3.11 больше всего корреляционных связей имеет шкала «Альтруизм». Это указывает на то, что чем выше показатели альтруизма, тем есть большая вероятность ориентации личности на такие ценности-цели, как познание, красота, творчество и равенство, а достижение этих целей осуществляется через такие ценности-средства, как дисциплинированность,



воспитанность, чуткость, самоконтроль, терпимость, широта взглядов, жизнерадостность и ответственность.

Таблица 3.11 – Коэффициенты корреляции шкал методик «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С.Бубновой» и терминальных и инструментальных ценностей методики «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А.Гоштаутаса, М. А.Семенова, В.А.Ядова)

		День ги	Иску сств о	Аль- тру- изм	Лю- бовь	Поз- нани е	Ува- же- ние	Здо ров ье
<b>Тер- ми- наль- ные цен- ности</b>	<b>Любовь</b>				0,300**			
	<b>Красота</b>	0,302**		0,359**				
	<b>Познание</b>			0,435**		0,327**		
	<b>Творчество</b>		0,341**	0,339**		0,375**		
	<b>Равенство</b>			0,329**				
<b>Инст- румен- таль- ные цен- ности</b>	<b>Чуткость</b>			0,406**				
	<b>Воспитаннос- ть</b>			0,446**			0,389**	
	<b>Жизнерадост- ность</b>			0,325**				0,310*
	<b>Дисциплини- рованность</b>			0,499**			0,314**	
	<b>Широта взглядов</b>			0,339**		0,343**		
	<b>Честность</b>					0,384**		
	<b>Образованн- ость</b>					0,327**	0,315**	
	<b>Самоконтро- ль</b>			0,397**		0,383**	0,337**	
	<b>Терпимость</b>			0,363**				
	<b>Ответствен- ность</b>			0,320**		0,353**		

Таким образом, это еще раз подтвердило то, что альтруизм является ведущей реальной ценностью студенческой молодежи, которая реализуется в поведении.

Рассмотрим данные взаимосвязи терминальных и инструментальных ценностей с самооценением личности, полученных при помощи корреляционного анализа (таблица 3.12).

Анализ показал, что существует взаимосвязь между шкалой «замкнутость» и шкалами «познание» ( $r = 0,323$ ;  $p < 0,01$ ), «честность» ( $r = 0,379$ ;  $p < 0,01$ ), «воля» ( $r = 0,300$ ;  $p < 0,01$ ). Полученные результаты говорят, что между указанными выше шкалами существует положительная значимая корреляционная взаимосвязь, свидетельствующая, что при высоких показателях шкалы «замкнутость» шкалы «познание», «честность» и «воля» также демонстрируют высокие показатели. Следовательно, студентам, выбирающим в качестве своих ценностей познание, честность и волю, свойственна такая черта характера как замкнутость.

Таблица 3.12 – Коэффициенты корреляции шкал методик «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А. Гоштаутаса, М.А. Семенова, В.А. Ядова) и МИС Р.С. Пантिलеева

	Лю- бовь	Поз- нание	Дисцип- линиро- ванност ь	Широ- та взгля- дов	Чест ност ь	Са- мо- конт роль	Воля
<b>Замкнутость</b>		0,323**			0,379**		0,300**
<b>Самоуверен- ность</b>	0,307**		0,338**				0,342**
<b>Самоценность</b>						0,301**	
<b>Самопринятие</b>				0,314**			

Также была обнаружена значимая положительная взаимосвязь между шкалой «самоуверенность» и шкалами «любовь» ( $r=0,307$ ;  $p < 0,01$ ),

«дисциплинированность» ( $r = 0,338$ ;  $p < 0,01$ ), «воля» ( $r = 0,342$ ;  $p < 0,01$ ). Таким образом, высокие показатели по шкале «самоуверенность» тесно связаны с показателями по шкале «любовь», «дисциплинированность» и «воля». Следовательно, студентам, ориентированным на ценности «любовь», «дисциплинированность» и «воля», свойственна такая особенность характера как самоуверенность.

Полученные данные показали значимую взаимосвязь между шкалами «самоценность» и «самоконтроль» ( $r=0,301$ ;  $p < 0,01$ ), а также между шкалами «самопринятие» и «широта взглядов» ( $r=0,314$ ;  $p < 0,01$ ). Студенты, которые выбирают в качестве ценности самоконтроль, отмечают у себя такое свойство как самоценность, а студентам с ценностью «широта взглядов» характерно самопринятие.

Анализ корреляции терминальных и инструментальных ценностей и смысложизненных ориентаций показал, что больше всего корреляционных связей имеет шкала «Результат жизни» теста «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А.Леонтьева. При этом анализировались только значимые коэффициенты корреляции. Это свидетельствует о том, что по мнению студентов оценка прожитого отрезка жизни, ощущение того насколько она продуктивна и осмыслена связана с реализацией таких ценностей, как «любовь», «активная жизнь», «воля» и «рационализм» (таблица 3.13).

Также данные указывают на то, что инструментальная ценность «воля» имеет корреляционную связь со всеми шкалами, кроме «локус контроля - жизнь», а «рационализм» коррелирует со всеми шкалами, кроме «локус контроля - жизнь» и «процесс жизни». Это дает основание полагать, что студенческая молодежь считает, что такая стратегия, как волевое и рациональное поведение влияет на наличие у личности целей в жизни, на ее удовлетворенность самореализацией, достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле [143].

Таблица 3.13 – Коэффициенты корреляции терминальных и инструментальных ценностей методики «Ценностные ориентации» М.Рокича (в модификации А.Гоштатауса, М.А.Семенова, В.А.Ядова) и теста «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) Д.А.Леонтьева

		Цели в жизни	Процес с жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Осмысленность жизни
<b>Терминальные ценности</b>	<b>Любовь</b>			0,317**			
	<b>Активная жизнь</b>			0,310**			
<b>Инструментальные ценности</b>	<b>Воля</b>	0,427**	0,313**	0,362**	0,406**		0,439**
	<b>Рационализм</b>	0,418**		0,353**	0,324**		0,327**

Корреляционный анализ по шкалам методики М.Рокича «Ценностные ориентации» и 16-ти факторного личностного опросника Р.Кеттелла показал только одну значимую положительную взаимосвязь между инструментальной ценностью «терпимость» и шкалой Q2 – «зависимость от группы» ( $r=0,333$ ;  $p<0,01$ ), что указывает на то, что, чем более выражены ценностные ориентации личности на «терпимость», тем сильнее проявляется тенденция зависимости личности от мнения группы.

Таким образом, анализ данных отдельных методик выявил необходимость проведения дополнительного анализа взаимосвязи ценностных ориентаций со структурой самоотношения и с особенностями личности студенческой молодежи КР.

## Выводы по третьей главе

1. У студенческой молодежи и северного, и южного регионов ценностное ядро сознания общее, идентичное, куда входят следующие терминальные ценности – «здоровье», «счастливая семейная жизнь» и «хорошие и верные друзья».

2. Статистически значимых различий у студентов разных регионов по показателям шкал инструментальных ценностей обнаружено не было. Однако ранговая структура инструментальных ценностей молодежи северных и южных регионов не совпала ни по одному показателю. Уникальность и отличительная особенность студенческой молодежи северной и южной части страны заключается в выборе различных стратегий и способов достижения ценностей-целей. Студенты севера страны для достижения своих целей ориентируются на ценности профессиональной самореализации, тогда как студенты юга больше полагаются на ценности межличностного общения.

3. При проведении сравнительного анализа профилей реальной структуры ценностей у студентов разных регионов статистически значимых различий не выявлено. Статистически значимые различия обнаружены у юношей и девушек северных регионов по шкалам «альтруизм» ( $U= 201$  при  $p \leq 0,05$ ), «познание» ( $U= 190$  при  $p \leq 0,05$ ) и «отдых» ( $U= 165$  при  $p \leq 0,05$ ), хотя доминирующие ценностные ориентации совпадают («альтруизм», «уважение», «любовь»).

4. Выявлены различия профилей ценностных ориентаций у юношей и девушек северного региона. Профильная линия юношей студентов сглаженная, более плавная, а у девушек – импульсивная, так как характеризуется резкими перепадами. Выраженные пики прослеживаются по таким ценностям, как «отдых», «общение», «познание», «искусство», «социальная активность». Это показывает, что студентки характеризуются значительной дифференциацией, возможно, конфронтацией различных ценностей, а также разнонаправленностью, неудовлетворенностью своей неопределенностью, без

четкой структуры и осознания тех или иных ценностей внутри общей структуры ценностей. Профили реальной структуры ценностных ориентаций студентов и студенток южного региона схожи, имеют сглаженный, плавный вид, хотя у студенток все же наблюдается пикообразность, что больше сближает профиль студенток севера и студенток юга.

5. Иерархия доминирующих ценностей-целей у кыргызстанской молодежи 90-х гг говорит о типе направленности личности с доминирующей субъективной ориентацией, то иерархия ценностей-целей студентов, полученная в нашем исследовании, демонстрирует ее смену на группирование, коллективную направленность. В отношении инструментальных ценностей также наблюдается тенденция на смену ценностных ориентаций с личной и эмоциональной направленности мироощущения на профессиональную направленность. Причем, эта тенденция ярче выражена на севере страны, в южных регионах больше доминируют ценности коллективистской направленности.

6. Структура самоотношения у студентов севера и юга совпадает. Самые высокие значения показателей в обеих группах по следующим шкалам: «самоуверенность» (9), «самоценность» (8), «самопринятие» (7), отражающие позитивное отношение к себе, однако негативная характеристика также присутствует в виде «внутренней конфликтности» (7).

7. У студентов двух групп обнаружены статистически значимые различия по двум шкалам: «Цели в жизни» и «Локус контроля-Я». По шкале «Цели в жизни» показатели студентов севера и составляют 31,52, а у южан – 27,96 ( $U=848,5$ , при  $p \leq 0,05$ ). По шкале «Локус контроля-Я» показатели студентов севера ( $M=21,23$ ) статистически значимо отличаются от показателей ( $M=18,69$ ) у студентов юга ( $U=812$  при  $p \leq 0,05$ ). У студенческой молодежи севера был обнаружен более высокий уровень осмысленности жизни ( $M=99,13$ ), чем у южан ( $M=93,48$ ), однако он не достигает статистически значимых различий.

8. По методике Р.Кеттелла статистически значимые различия обнаружены по фактору С - «эмоциональная нестабильность-стабильность», средние значения у студентов юга выше ( $M=7,27$ ), нежели у студентов севера ( $6,27$ ) ( $U=839,5$  при  $p \leq 0,05$ ).

9. В обобщенном личностном портрете студентов можно выделить следующие особенности: открытость, общительность, активность в установлении как межличностных, так и социальных контактов, гибкость и дипломатичность в межличностном общении, склонность к риску, социальная смелость, готовность к вступлению в новые группы, склонность к лидерству и доминантности, ответственность, инициативность, чувство долга.

10. В общей выборке студентов с негативным самоотношением больше (64,6 %), чем с позитивным (35,4%). В разрезе регионов студенческая молодежь с негативным отношением преобладает в обоих регионах и численно превосходит молодежь с позитивным самоотношением (негативное отношение – 60,4% и 68,8%; позитивное отношение – 39,7% и 31,3%). В обеих выборках по абсолютным показателям количество студентов с низкой неадекватной самооценкой превалирует над количеством студентов по другим уровнями самооценки. Причем, студентов-южан с низкой неадекватной самооценкой больше, чем северян (56,3% и 47,9%).

11. Корреляционный анализ выявил многочисленные связи такой ценности как «Альтруизм» со всеми шкалами инструментальных и терминальных ценностей, также большое количество положительных связей имеет шкала «Познание» с инструментальными ценностями. Шкала СЖО «Результат жизни» имеет положительные связи с такими ценностями как «Любовь», «Активная жизнь», «Воля» и «Рационализм». Также существует значимая положительная взаимосвязь между терминальной ценностью «счастливая семейная жизнь» и инструментальными ценностями «жизнерадостность» и «трудолюбие». Терминальные ценности «здоровье» и «верные, хорошие друзья» не обладают статистически значимыми взаимосвязями с инструментальными ценностями.

## **Глава 4 Развитие ценностных ориентаций и самопознания студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе**

### **4.1 Программа развития ценностных ориентаций и самопознания студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе**

Результаты нашего констатирующего исследования позволили составить обобщенный психологический портрет студентов и увидеть проблемные зоны развития личности, что потребовало включение в процесс профессионального подготовки студентов целенаправленного психологического сопровождения, направленного на формирование ценностных ориентаций и развитие навыков самопознания студентов, значимых для жизнедеятельности личности.

Данные, полученные в ходе констатирующего этапа нашего исследования, позволяют обозначить несколько направлений для психокоррекционной и развивающей работы:

- Психологическое сопровождение формирования механизма дифференциации ценностей, преодоление рассогласованности когнитивного и поведенческого компонентов ценностных ориентаций;
- Психокоррекция негативного и избирательного отношения к себе;
- Психологическое сопровождение развития рефлексивных процессов.

Проведенный нами теоретический анализ и изучение полученных эмпирических данных и позволил нам сделать вывод о том, что под термином *«развитие ценностных ориентаций студентов»* следует понимать целенаправленное психолого-педагогическое воздействие, направленное на активизацию и стимуляцию психологических ресурсов и механизмов, связывающих и интегрирующих различные компоненты личности студентов с ценностными ориентациями в условиях коррекционно-развивающей работы в процессе обучения в вузе.

При этом необходимо понимать, что результаты, полученные по завершению коррекционно-развивающей работы, для каждого участника



программы будут сугубо индивидуальны в зависимости от его «исходных позиций», к тому же не существует единого для всех стандарта ценностного развития личности. Важно то, что при этом достижимо развитие ценностного отношения к себе, как к личности, к другим, к событиям в жизни и на основе этого изменение критериев оценки и отношения как к себе, так и к социальной действительности.

В ходе нашего исследования была разработана психологическая коррекционно-развивающая программа, которая, по сути, является основой организации психолого-педагогического воздействия на развитие ценностных ориентаций и самопознания студентов. Психолого-педагогическое воздействие на развитие ценностных ориентаций студентов в условиях коррекционно-развивающей работы в процессе обучения в вузе реализовалось при помощи активных психологических методов развивающей и коррекционной направленности. Именно они содействуют интеграции различных компонентов ценностно-смысловой сферы личности студентов, стимулируют активность и создают условия для вовлеченности каждого участника в активную групповую деятельность.

Основной целью коррекционно-развивающей программы является психологическая поддержка и содействие развитию ценностно-смысловой сферы и самопознания студентов.

Задачи программы:

1. Способствовать расширению представления студентов о роли ценностей в становлении позитивно-ориентированной личности и формированию установки и навыков самопознания;
2. Формировать у студентов ценностные ориентации, необходимые для жизни в обществе;
3. Содействовать достижению личностной и социальной зрелости посредством развития ценностно-смысловой сферы, адекватной самооценки, формирования активной жизненной позиции и позитивного самоотношения.

Кроме этого, мы ориентировались на то, что в процессе освоения коррекционно-развивающей программы студентами, должна создаваться возможность для формирования у них следующих психологических компетенций:

- Аутопсихологические компетенции, т.е. сформированные умения понимать и принимать свое внутреннее психологическое состояние, ценности и смыслы, умения принимать себя;
- Социальные компетенции, т.е. проявление гибкости и адекватности поведения в различных социальных ситуациях, умение их анализировать и выбирать;
- Коммуникативные компетенции, т.е. умения вступать и поддерживать социальные контакты и разрешать конфликты, используя конструктивные подходы.

При разработке психологической коррекционно-развивающей программы развития ценностных ориентаций и самопознания студентов, как уже упоминалось выше, мы исходили, во-первых, из результатов эмпирического исследования. Во-вторых, из понимания того, что личность студентов практически сформирована, т.к. они имеют определенный кругозор, знания и умения, уникальный диапазон вкусов и привычек, собственные представления и социальные стереотипы, выработанные стратегии поведения и отношения к себе, другим, и шире, к миру, жизни. В-третьих, нами были учтены закономерности психического развития юношеского возраста.

Поэтому мы опирались на основные положения культурологического, гуманистического подходов к развитию и становлению личности, а также на принципы системности коррекционных, развивающих, профилактических задач, деятельностный принцип и принцип комплексного характера методов психологического воздействия. При этом, мы осознавали, что достигнуть кардинального преобразования личности за кратчайшие сроки не представляется возможным, поэтому мы задались целью целенаправленно и поэтапно формировать у студентов осознание, веру и убежденность в

потенциальной возможности саморазвития, самораскрытия и самореализации, используя собственные внутренние ресурсы.

Особенность данной программы состоит в том, что базируется на своеобразном теоретическом конструкте, как «ценностные ориентации», «личностное самоопределение», «самоотношение» и «самопознание», что продиктовано результатами нашего эмпирического исследования, в то время, когда большинство подобных программ нацелены на развитие самооценки и уверенности в себе.

Апробация экспериментальной коррекционно-развивающей программы длилась с сентября 2016 года по апрель 2017 года. Выборка состояла из 96 студентов-добровольцев (60 девушек и 36 юношей) различных курсов и факультетов Иссык-Кульского государственного университета имени К.Тыныстанова при поддержке Центра карьеры и трудоустройства выпускников ИГУ.

Цель данного этапа исследования заключалась в проверке гипотезы о том, что применение психологической коррекционно-развивающей программы содействует развитию ценностных ориентаций, самопознания и личностного самоопределения через усиление механизмов рефлексии и саморегуляции в условиях образовательного процесса.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Разработать модуль коррекционно-развивающей программы для развития ценностных ориентаций и самопознания студентов;
2. Сформировать экспериментальную выборку в количестве 96 студентов-добровольцев Иссык-Кульского государственного университета;
3. Организовать апробацию и внедрение психологической коррекционно-развивающей программы;
4. Провести анализ результатов социально-психологического тренинга личностного роста и сформулировать соответствующие им выводы.

Предлагаемая коррекционно-развивающая программа структурно состоит из 15 занятий (табл. 4.1). Длительность встречи 2.5 часа, с частотой встреч один раз в неделю на протяжении пяти недель для каждой группы численностью 12 человек в каждой. Всего 8 тренинговых групп.

Таблица 4.1 – Структура коррекционно-развивающей программы  
(Тематический план тренинга)

№	Тема	Время
1	Введение	2,5 ч.
2	Студенческий возраст и личностное становление	2,5 ч.
3	Личностные ценности и смыслы	2,5 ч
4	Личностные ценности и смыслы	2,5 ч.
5	Я-идеальное и Я-реальное	2,5 ч
6	Перспективы и ценностные ориентации	2,5 ч
7	Жизненный план личности и самоотношение	2,5 ч
8	Познание своего «Я»	2,5 ч
9	Познание своего «Я»	2,5 ч.
10	Я-концепция	2,5 ч
11	Я-концепция	2,5 ч
12	В мире людей и эмоций (социально-коммуникативная компетентность)	2,5 ч
13	Путь к успеху	2,5 ч
14	Прогнозируем свое будущее: успешный сценарий жизни	2,5 ч.
15	Жизненное пространство и ценности	2,5 ч

В коррекционно-развивающих программах развития ценностных ориентаций в методическом плане рекомендуется использовать различные техники, такие как, техники психосинтеза (по Р.Ассаджиоли), развивающего

коучинга (по Т.Голви), методы активного социально-психологического обучения и др.

В нашей программе также предусмотрено использование активных методов обучения, т.к. они, во-первых, «позволяют за короткий период времени с меньшими усилиями овладеть необходимыми знаниями и умениями за счет сознательного воспитания способностей и необходимой деятельности» [157]. Во-вторых, активные методы обучения ориентируют личность на самосовершенствование и саморазвитие. В-третьих, активные методы базируются на активности и инициативности самих участников обучения, тем самым обеспечивается вовлеченность в активную творческую или аналитико-синтетическую деятельность всей группы участников, при этом психологу отводится роль фасилитатора групповой деятельности. Исходя из вышесказанного, мы предположили, что использование активных методов обучения позволит обеспечить эффективное развитие ценностных ориентаций и будет способствовать самопознанию студентов в сжатые временные сроки.

В активных методах обучения принято рассматривать следующие блоки:

- дискуссионные методы (общая групповая дискуссия, дискуссия в малых группах и др.);
- игровые методы (ролевые игры, деловые игры, симуляционные игры и др.);
- социально-психологические тренинги (коммуникативные, личностного роста и др.).

В ходе тренингов мы использовали разнообразные методы развития ценностных ориентаций и самопознания студентов: мини-лекция, иллюстрирование, рассказ, мозговой штурм, групповая дискуссия, работа в малых группах, ролевая игра, арт-терапевтические техники, индивидуальные упражнения, методы релаксации, визуализации, психодиагностическое тестирование и др. Данные методы способствовали реализации обучающих, коррекционных, психодиагностических и развивающих задач тренинга.

Апробация психологической коррекционно-развивающей программы для студентов ИГУ проходила по заранее запланированному и согласованному с Центром карьеры и трудоустройства графику занятий.

Социально-психологический тренинг со студентами рассматривается нами как эффективная форма психологической поддержки и сопровождения развития ценностно-смысловой сферы и самопознания личности.

Организация целенаправленного психологического сопровождения развития ценностных ориентаций студентов в форме тренингов и для участников оказалась особенно привлекательной формой работы над собой, т.к. во время встреч царила атмосфера открытости, доброжелательности, поддержки, уважения, безопасности, раскрепощенности и конфиденциальности, как основных правил, регламентирующих общение и работу в группе. Также этому способствовало и то, что данная форма работы кардинально отличается от традиционных форм организации обучения в вузе, которая предусматривает соблюдения определенных строгих академических рамок.

Каждая тренинговая встреча строилась из соблюдения обязательных этапов (компонентов) занятия: вводная часть (создание доброжелательной рабочей обстановки, эмоционально положительный настрой на занятие, снятие напряженности, зажимов, краткий обзор содержания предыдущей встречи, мотивирующая деятельность), основная часть (тренинговые задания и упражнения, направленные на активизацию механизмов самопознания, саморегуляции, рефлексии, выработку и активацию важных качеств, умений, ценностного отношения, самооценки и др.), заключительная часть (подведение общего итога занятия, выводы, рефлексия, отзывы и комментарии участников).

Необходимо отметить, что каждая наша встреча начиналась с обсуждения студентами личных промежуточных результатов, достижений, которые удалось реализовать за прошедшую неделю, а также участники делились своими открытиями, планами по саморазвитию, важными наблюдениями за взаимоотношениями и реакциями других людей относительно вопросов

ценностей, поведения, морали и др. Также студентам нами была предоставлена возможность выразить свои запросы относительно содержания тренинга, поэтому с учетом заинтересованности группы в разработанный модуль тренинга вносились дополнения и изменения, но при этом мы придерживались нашей основной цели - развитие ценностных ориентаций и самопознания участников.

Таким образом, при проведении тренингов мы постарались реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, что по-нашему мнению, позволило повысить эффективность психологического сопровождения и, в целом, позитивно отразилось на психологическом здоровье студентов.

Рассмотрим более подробно на примере вводного и заключительного занятий процедуры и методы, которые применялись на тренинге развития ценностных ориентаций и самопознания студентов.

Целью вводного занятия было осознание участниками своей неповторимости и уникальности, создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе, определение цели, задач, принципов работы. На первом этапе занятия участникам было предложено начать занятие с упражнения «Мое пожелание» для того, чтобы создать настрой на предстоящую работу, снять барьеры общения и высказать участникам однословные пожелания. Адресовать пожелания нужно было с помощью мяча, бросая его любому участнику или передавая соседу. После упражнения студентам предлагалось сделать анализ упражнения, опираясь на следующие вопросы:

1. Поделитесь, как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?
2. Трудно ли высказывать пожелания незнакомому человеку? Почему?
3. С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения задания?

Выполнение упражнения «Круги» было нацелено на знакомство с участниками занятия и преодоление барьеров контакта. Участникам предлагалось на листах бумаги нарисовать три круга, в которых необходимо указать имя (настоящее имя, ник или псевдоним, чтобы участники обращались

так вам в рамках тренинга), качество личности на первую букву имени, увлечение (хобби). Затем, каждый делал самопрезентацию для общей группы и клеил свой лист на доску.

Для фиксации внимания группы на правилах, как основы работы в тренинговой группе, студентам было предложено сообща выработать приемлемые правила, которых все будут придерживаться в течение всего периода встреч. Затем, участники выполняли упражнение «Дерево ожиданий», в ходе которого каждый на стикерах писал ожидания относительно своих изменений по завершению данного тренинга и клеил свои листочки на нарисованное на флип-чарте дерево. Ведущий тренинга делал обзор ожиданий группы, и добавлял, что на последнем дне тренинга мы сможем оценить насколько они оправдались.

Упражнение «Я и мой внутренний мир» носило обучающий характер и создавало условия для формирования представления о внутреннем мире и его самопознании. При помощи мозгового штурма ведущий просил обсудить в группе, что такое самопознание? Почему человек стремится познавать себя? При этом все ответы участников записываются на флип-чарте.

После обсуждения в группе, участникам предлагалась мини-лекция, в котором сообщалось о том, что в психологии под самопознанием понимают длительный и сложный процесс исследования и получения человеком сведений о самом себе. Без познания себя, человек не может работать в направлении самосовершенствования, саморазвития и раскрытия своего «Я». Благодаря самопознанию у человека формируется образ «Я», т.е. совокупность представлений о себе, которые регулируют наше поведение и взаимоотношения с другими людьми, определяют результативность и выбор деятельности, намерения и задачи, которые мы ставим перед собой. Но, к сожалению, не все люди не могут адекватно оценивают себя, свои возможности, поэтому самоотношение искажено, что является причиной возникновения различных трудностей, барьеров и проблем.



В продолжение темы студентам предлагалось упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне», цель которого самопознание, актуализация своих плюсов и минусов. В процессе данного упражнения студенты выделили 10 позитивных и 10 негативных качеств в себе и записывали их на листочке бумаги. Следующим шагом было проведение анализа и обсуждения:

- В чём состояла сложность данного упражнения?
- Над чем вы задумались, выполняя задание?
- Как вы думаете, какую цель преследует это упражнение?
- Действительно ли хорошие качества являются положительными, а плохие отрицательными?
- В чем состоит ресурс отрицательных качеств человека и как их использовать?

В итоге студенты освоили технику рефрейминга, т.е. изменения рамок восприятия явления, качеств личности, когда человек пытается в отрицательных проявлениях найти положительные стороны и моменты и взглянуть на реальность под другим углом зрения. По словам одного из участников техника очень эффективная, потому что «оказалось, что даже отрицательные черты имеют позитивный заряд и каждой слабой черте можно подобрать положительную интерпретацию».

С целью создания условий для адекватного восприятия друг друга в процессе совместной деятельности и развития творческого воображения, т.к. по результатам нашего эмпирического исследования, именно «творчество» было отмечено как наименее значимая ценность, хотя творчество лежит в основе сущностных сил человека, ее успешности, которая нужна индивиду, чтобы чувствовать себя человеком, в программу было включено упражнение «Качество, которое я ценю в людях». Необходимо было, во-первых, назвать качество, которое участник тренинга ценит в других людях, во-вторых, придумать сказку, рассказ, историю или вспомнить притчу, литературное произведение, которые бы повествовали об этом качестве. Далее участники

представляли свой рассказ, не называя напрямую качество, а группа должна была угадать, о каком качестве идет речь.

Нужно подчеркнуть, что в ходе анализа упражнения участники отметили, что им гораздо легче было выполнить первую часть задания, тогда как вторая часть вызвала затруднения, т.к. не хватала креативности. Но в итоге рефлексии студенты пришли к выводу, что очень важно развивать творчество и творческие способности, т.к. они сочетаются и позитивно влияют на все сферы жизни личности (семья, отдых, учение, труд и т.д.). Поэтому они сказали, что если бы можно пройти методику исследования ценностных ориентаций заново, они бы творчеству присудили более высокий ранг, после здоровья, семьи и друзей. Эти высказывания подтверждают существование когнитивного диссонанса между пониманием значения ценности, ее позитивной оценкой и практической реализацией в поведении и деятельности. Только тогда, когда ценность признается на таких уровнях как знание, оценка и поведение, она будет иметь свое воплощение в реальной жизни в виде убежденности, целеустремленности и готовности действовать в соответствии со своим ценностным опытом.

После данного упражнения участники получили домашнее задание в течение всего тренинга вести дневник, в котором необходимо фиксировать собственные ощущения, эмоциональные состояния, мысли, идеи впечатления о тренинге и др. Целью ведения дневника является закрепление позитивного опыта студентов и активация потребности в самопознании.

Упражнение «Разноцветные листья» увязывало личные цели и групповые цели. Получив необходимую инструкцию, студенты поделились впечатлениями от сегодняшнего занятия, при помощи художественных образов. На флип-чарте участники должны были изобразить свое впечатление рисунком или символом. Участники сами выбирали форму рефлексии. Также были получены отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

Таким образом, рефлексия позволила студентам более отчетливо осознать не только собственную индивидуальность, ценность и уникальность, но также особенности других через активное участие в тренинговых упражнениях.

Целью заключительного занятия было определение личностных ценностей и смыслов участников. На первом этапе занятия студентам было предложено начать занятие с обсуждения домашнего задания «Открытка на память». На ватмане каждый участник написал свои пожелания остальным участникам тренинга. Было предложено развесить эти «открытки» в тренинговом зале, чтобы все могли ознакомиться со всеми работами и получить положительный эмоциональный заряд и настрой к занятию.

Далее было проведено упражнение «Ценности и жизненное пространство», которое было призвано показать, расширяет или сужает жизненное пространство человека то, что для него ценно, к чему он стремится и чем занимается. В результате проведенного многократного ранжирования ценностей по различным основаниям, студенты попытались понять, какие ценности носят более универсальный характер, проверили, те ли это ценности, которые получили наибольшее количество баллов в первой части задания. Кроме этого у участников была возможность поразмыслить над тем все ли ценности, которые для них важны, были отражены в предъявленном в задании списке и что бы они включили в него дополнительно.

Выполняя упражнения «Давать» и «Перечень любимых вещей», студенты получили возможность поговорить на темы ценности дарения: кого, в первую очередь, хотели бы одарить, что подарить и что олицетворяет собой этот подарок. При этом они осуществляли рефлексию своих чувств, связанных с дарением. Некоторые участники заметили, что дарить предметные подарки намного проще, чем дарить свои духовные ценности, благодаря которым они могут самосовершенствоваться. Участники находились в ситуации поиска ответа на вопрос: что именно они ценят, к чему стремятся, уделяя внимание своим любимым вещам?

Групповая дискуссия «Значение целей и ценностей в жизни человека», целью которой было подведение итогов тренинга, продемонстрировала: а) уровень достижений участников в познании самих себя; б) принятие своих особенностей; в) наличие своего проекта самореализации; г) наличие жизненной стратегии и ценностных приоритетов и др.

В процессе группового упражнения «Чемодан в дорогу», основанного на технике психосинтеза, участники называли одно самое сильное качество, конкретного члена тренинговой группы, помогающее ему, и одно качество, противоположное ему. При этом действовала установка, что называть следует те качества, которые проявились в ходе тренинга и могут быть скорректированы при помощи психокоррекционной работы. Таким образом, каждый участник тренинговой группы получил возможность для дальнейшего самосовершенствования и наращивания внутреннего потенциала.

На завершающем этапе тренинга была проведена рефлексия занятия и всего тренинга. Участники озвучили свои отзывы и комментарии о занятии и тренинге, в целом. Были заполнены оценочные листы и проанализировано насколько ожидания участников от тренинга реализовались. Поэтому внимание участников было вновь возвращено к «Дереву ожиданий». Ведущий вновь зачитывал каждое ожидание, а группа делала вывод, общую оценку оправдалось ли ожидание группы от тренинга или нет. Только после этой процедуры тренинг считался официально завершенным.

По окончании серии тренингов для оценки эффективности коррекционно-развивающей программы все восемь тренинговых групп студентов были приглашены на встречи через один месяц для проведения итогового собеседования (фокус-группы) с целью обсуждения полученных ими результатов и достигнутого личностного роста и изменений.

## 4.2. Результаты формирующего эксперимента

Оценка эффективности психологической коррекционно-развивающей программы проводилась нами непосредственно в процессе самих тренингов с использованием качественных методов, таких как фокусированное интервью, наблюдение за поведением и деятельностью студентов, саморефлексия (самоотчеты) участников, так и через один месяц после окончания наших психологических тренингов, когда студенты были приглашены на итоговые фокус-группы (собеседование).

Непосредственно по завершению тренингов участникам предлагалось провести рефлексию своих ожиданий от тренинга, которые были собраны в начале тренинга в форме упражнения «Дерево ожиданий». Данное упражнение было нацелено на выявление соответствия ожиданий студентов и полученных ими результатов от участия в коррекционно-развивающей программе. Анализируя свои ожидания, участники высказали свое мнение относительно своих внутренних изменений, полученных впечатлений, ощущений и эмоций, извлеченных уроков и личной пользы. Обобщая отзывы студентов, можно отметить, что наш социально-психологический тренинг оправдал их ожидания, и они получили стимул и полезный опыт, который способствовал их личностному росту и развитию, становлению позитивного ценностного отношения к себе.

На установочной встрече со студентами, будущими участниками наших тренингов, мы проводили фокус-группы с целью констатации исходного уровня развития участников (ценностные ориентации, самоотношение, самооценка и особенности личностных свойств). В качестве шаблона топик-гайда (вопросник) для первоначального и заключительного фокусированного интервью нами за основу был взят топик-гайд, который мы использовали на этапе изучения ценностных ориентаций студенческой молодежи вузов Кыргызстана (см. Приложение 2). В каждой тренинговой группе фокусированное интервью прошло «по своему сценарию» и имело свои

особенности, детерминированные особенностями группы, поэтому ведущему приходилось подстраиваться под особенности группы, менять порядок обсуждения вопросов, а некоторые вопросы снимать с повестки, т.к. в ходе интервью участники спонтанно, сами затронули эти вопросы и определенные ответы были получены. Для точной фиксации ответов в протоколах, с разрешения самих участников, нами велась аудиозапись.

В результате констатирующих фокус-групп были получены количественные данные, показывающие, что у 41,7% (40 человек) студентов не полностью сформирован механизм дифференциации по ценностям «здоровье», «счастливая семейная жизнь», «активная жизнь» и наблюдается рассогласованность когнитивного и поведенческого компонента ценностей. У 58,3% (56 человек) студентов опрос выявил низкий уровень самооценки (негативное самоотношение), у 31,3% (30 человек) студентов продемонстрировали средний уровень самооценки (позитивное самоотношение), а 10,4% (10 человек) - высокий уровень самооценки (позитивное самоотношение). Эти данные согласуются с данными, полученными нами в ходе констатирующего эксперимента.

В процессе итоговых фокус-групп, которые состоялись через месяц после завершения тренинга, 39,6 % (38 человек) студентов подчеркнули, что систематическое выполнение упражнений на визуализацию, например, «Корона уверенности», аффирмаций, техник релаксации и дыхания способствовало формированию уверенного поведения и способность к решению психологических проблем по отношению к себе, к другим людям. А такие групповые и индивидуальные упражнения как «Карта собственной ценности», «Смысл жизни», «Ценности и приоритеты» у 43,8% (42 человека) студентов активизировали осознание ими собственных ценностей, их конкретизации и способствовали становлению ценностного отношения к себе. Студент третьего курса высказал мнение, что «ему не раз доводилось слышать, что самосовершенствование возможно, если прилагать усилия собой. Благодаря участию в тренинге, я знаю, как этого достичь самостоятельно». Тем

самым участник подчеркнул важность того, что в процессе профессиональной подготовки студентов в вузе необходимо оказывать психологическое сопровождение развития ценностных ориентаций через формирование навыков самопознания и саморазвития.

Результаты итоговых фокус-групп показали, что до участия в коррекционно-развивающей программе 48% (46 человек) студентов до конца не осознавали значение многих ценностей и при их ранжировании больше полагались на общепринятые стандарты, т.е. их оценка осуществлялась с позиций социальной желательности и одобрения, но не с точки зрения личной убежденности. После участия в психологическом тренинге студенты, стали рассуждать с позиции человека, который попытался осуществить глубокую рефлексию своих ценностей и пропустил их через свой внутренний мир, что проявилось в осознанном отношении к построению иерархии собственных ценностей. Так, после выполнения упражнений «Похожи ли мы друг на друга?», «Насколько мы заботимся о своем здоровье?» студенты начали осознавать, что у них отсутствует конгруэнтность между знанием важности здоровья как ценности и реализацией этих знаний в действиях и поступках. Студенты признались, что они достаточно хорошо знают, что необходимо делать в интересах здоровья, но не используют эту информацию должным образом и подвергают себя неоправданному риску нанесения вреда здоровью.

Понятно, что изменения на уровне знаний относительно легко измерить при помощи тестирования, но изменения на поведенческом уровне можно измерить только благодаря самоотчетам участников о собственном поведении. Приведем отрывки из этих самоотчетов.

«Упражнение «Насколько мы заботимся о своем здоровье?» заставило меня задуматься о том, что я просто наплеватьски отношусь к своему физическому телу. Я решил стараться не пропускать занятия по физкультуре не для того, чтобы получить зачет, а для того, чтобы хотя бы два раза в неделю заниматься *укреплением своего здоровья*» (выделено в тексте – *Н. Ч.*).

«Выполняя упражнение «Давать» я пришла к пониманию важности семьи в жизни человека, т.к. «членов семьи нельзя купить или обменять на другого человека в магазине» и т.п., а я воспринимала свою семью как данность и практически ничего для них не делала. А ведь семья – это родные люди, которые тебя очень любят, а ты рядом с ними чувствуешь себя полностью защищенной, потому что они стоят за тебя горой. Поэтому, по дороге в село, где живут мои родители, я думала о том, что, если потребуется, я могу отдать им все, что мне дорого. Когда я писала на карточке, чем я могу обрадовать маму, папу и младших братьев это был реальный план действий, который мне будет приятно осуществить!»

Таким образом, психологическая коррекционно-развивающая программа способствовала переориентации ценностей личности из сферы идеальных, декларируемых ценностей в категорию реальных и принимаемых ценностей. Тем самым сделана попытка преодолеть внутреннее противоречие и дезориентацию ценностей, которая мешала успешной адаптации и самореализации личности в меняющихся условиях.

По результатам наших итоговых фокус-групп, выяснилось, что многие студенты получили для себя подобный результат и даже после завершения участия в психологических тренингах на эмоциональном уровне продолжают «чувствовать себя намного лучше, чем раньше» и стали осознавать, что «ограничения были только в их сознании, но не в реальной жизни». Студентка четвертого курса филологического факультета сформулировала собственный результат следующим образом: «Я заточила себя в темницу, закрыла дверь на ключ изнутри и ждала, кто же меня спасет?! Оказалось, что я сама себе могу помочь, потому что именно *Я* (выделено в тексте – *Н.Ч.*) самый лучший для себя спасатель и психотерапевт!».

Данные высказывания подтвердили наше предположение о том, что психологическая коррекционно-развивающая программа будет иметь не только непосредственные результаты (здесь и сейчас), но и отдаленный по времени



положительный эффект, выражающийся в выработке у студентов стремления и навыков к самопознанию, самоактуализации и саморазвитию.

Таким образом, треть студентов (33,3% - 32 человека) осознали потребность в личностном самосовершенствовании, а также определили необходимые для этого пути и способы.

Анализ показывает, что после участия в нашей коррекционно-развивающей программе, у участников тренинга произошли позитивные изменения в ценностной сфере, поведении и самоотношении. Так, 64,6% (62 человека) студентов в обратной связи указали на то, что получили положительные эмоции, обрели чувство уверенности после выполнения упражнений, направленных на познание себя, своей уникальности и ценности. По словам участников у них появилось более четкое представление своего будущего, уверенность и смелость в достижении своих целей и задач относительно собственной жизни и карьерного роста.

Примечательно, что у данной группы студентов отмечалось активное использование в речевом общении понятийного аппарата по вопросам ценностных ориентаций, самоотношения, структурных компонентов личности и др., что является показателем понимания и дифференциации этих понятий в сознании, повышении психологической культуры. Это свидетельствует о том, что помимо коррекционно-развивающего эффекта, программа имела и образовательное воздействие на студентов, что повышает ее ценность и приемлемость в качестве инструмента психологического сопровождения развития ценностных ориентаций и самопознания студентов.

Домашние задания, направленные на самостоятельное ежедневное выполнение упражнений с использованием техники визуализации ценностного отношения к себе, уверенного поведения и произнесения аффирмаций на позитивное восприятие своего «Я» и др., по отзывам 52,1% (50 человек) студентов способствовали тому, что они стали более терпимо относиться к своим недостаткам, снизилась тревожность в незнакомой ситуации,

самокритика и скованность, повысился уровень психологического благополучия.

Результаты наших наблюдений за деятельностью и поведением студентов во время тренинга позволяют отметить изменения в речевом поведении студентов в том плане, что они стали реже или вообще перестали употреблять в отношении себя негативные характеристики, вместо этого они начали акцентировать свое внимание на своих достоинствах и достижениях. Так, выполняя упражнение «Переформулирование», участники выработали навык переоценки своих негативных качеств и превращения их в позитивные черты. Например, участник называет личное качество, которое, по его мнению, является отрицательным, а участник, сидящий рядом, по правую руку, делает рефрейминг, и превращает его в положительное свойство и в форме комплимента формулирует свое «послание». Приведем примеры высказываний студентов:

- 1- Студент: «Я- трудоголик»...
- 2- Студент: «Зато тебя оценят потомки» ...
- 3- Студент: «Я – часто взрываюсь»...
- 4- Студент: «Не надо все держать в себе, ты же зажигалочка»... и т.п.

Во время тренинговых встреч студенты предоставляли возможность друг другу презентовать наработки совместной работы в малой группе общей группе участников и тем самым адаптироваться к ситуации всеобщего внимания. Студентка второго курса отметила, что она стала «прислушиваться к велению сердца» вместо того, чтобы следовать неприемлемому для нее групповому мнению. А студентка третьего курса заявила, что «научилась говорить «нет» и не жертвовать в угоду других своим временем, интеллектуальными силами и способностями», т.е. больше не позволяет эксплуатировать себя. Студентка второго курса отметила, что ее ближайшее окружение отметило, что после участия в тренинге у нее «изменилась осанка, взгляд, интонации и усилилась громкость голоса, и появилось умение себя достойно преподнести».

14,6 % (14 человек) студентов поделились, что участие в групповом тренинге, позволило им сделать выбор и принять решение изменить свою жизнь, следуя своим ценностным предпочтениям, а не социально обусловленным факторам, таким как невозможность поступить в другой вуз или выбрать предпочитаемую специальность, подчинение желаниям родителей, отсутствие собственного четкого представления о своих способностях и возможностях, что существенно повлияло на профессиональное и личностное самоопределение. Студент первого курса сказал, что ему не нравится его имя, поэтому он давно хотел поменять его на другое, но опасался осуждения окружающих, теперь он четко решил и изменит свое имя. На вводном занятии тренинга он представился под псевдонимом «А.....н» и пожелал, чтобы к нему продолжали так обращаться и по завершению наших совместных встреч.

Между тем, стоит отметить, что приблизительно четверть студентов (27,1% - 26 человек), как участники психологических тренингов, проявили пассивное участие и поведение, направленное только на созерцание и наблюдение за происходящим. Они не выполняли самостоятельную работу, нарушали правила групповой работы, часто не проявляли инициативы и с неохотой вовлекались в групповую деятельность. Для них было характерно перекладывание своей части работы на команду, уклонение от индивидуальной работы или презентации выполненных малой группой проектов. Студенты занимали наблюдательную позицию, скептически относились к высказываниям, признаниям, достижениям и результатам других участников и т.п.

По нашему мнению, данные студенты продемонстрировали те личностные характеристики, которые отмечались респондентами нашего анкетирования (бездеятельность, лень, хитрость, двуличность, отсутствие своего мнения, пассивные, не интересующиеся своей судьбой), которые препятствуют активной включенности в социальную жизнь, способствуют смирению и безразличию, приспособлению к жизненным обстоятельствам, не

стимулируют ориентацию на реализацию креативных намерений и способностей.

Таким образом, мы считаем, что данная группа студентов проявила на тренинге привычные для своей повседневной жизни формы и стратегии поведения, которые они также демонстрируют в других сферах своей жизнедеятельности.

Таким образом, формирование ценностных ориентаций в процессе обучения в вузе определяется как осознанием своего «Я» и присущих ему ценностей, социальными обстоятельствами, так и целенаправленным психолого-педагогическим воздействием, направленным на активизацию и стимуляцию психологических ресурсов и механизмов личности. При этом общий механизм формирования ценностей должен основываться, прежде всего, на процесс передачи и принятия знания, носящего ценностную, смысловую нагрузку, на развитии рефлексивных особенностей студентов, а также на использовании диалогового и демократического педагогического стиля общения [110]. Поэтому ценностное развитие самого субъекта воспитания также имеет немаловажное значение.

Следовательно, можно утверждать, что разработанная нами психологическая коррекционно-развивающая программа содействует развитию ценностных ориентаций студентов через активизацию и усиление таких психологических механизмов, как рефлексия, саморегуляция и интеграция различных компонентов личности. Также результаты проведенного анализа подтвердили наше предположение о том, что коррекционно-развивающая программа будет иметь не только непосредственные результаты, но и пролонгированное положительное воздействие, выражающееся в выработке у студентов стремления и навыков к самопознанию, самоактуализации и саморазвитию.

## Выводы по четвертой главе

1. Под термином развитие ценностных ориентаций студентов следует понимать целенаправленное психолого-педагогическое воздействие, направленное на активизацию и стимуляцию психологических ресурсов и механизмов, связывающих и интегрирующих различные компоненты личности студентов с ценностными ориентациями в условиях коррекционно-развивающей работы в процессе обучения в вузе.

2. Психологический тренинг со студентами можно рассматривать как эффективный метод психологической поддержки и сопровождения развития ценностно-смысловой сферы личности.

3. Психолого-педагогическое воздействие на развитие ценностных ориентаций студентов в условиях коррекционно-развивающей работы в процессе обучения в вузе должно реализовываться при помощи активных психологических методов развивающей и коррекционной направленности.

4. При разработке коррекционно-развивающей программы развития ценностных ориентаций и самопознания студентов необходимо опираться на основные положения культурологического, гуманистического и аксиологического подходов к развитию и становлению личности, а также на принципы единства коррекционных, развивающих и профилактических задач и комплексного характера методов психологического воздействия.

5. Результаты констатирующих фокус-групп показали, что у 41,7% (40 человек) студентов не полностью сформирован механизм дифференциации по ценностям «здоровье», «счастливая семейная жизнь», «творчество», «активная жизнь» и наблюдается рассогласованность когнитивного и поведенческого компонента ценностей. У 58,3% (56 человек) студентов опрос выявил низкий уровень самооценки (негативное самоотношение) у 31,3% (30 человек) студентов продемонстрировали средний уровень самооценки (позитивное самоотношение), а 10,4% (10 человек) - высокий уровень самооценки (позитивное самоотношение).

6. Формирование ценностных ориентаций в процессе обучения в вузе определяется как личностными особенностями, развитием и осознанием своего «Я» и присущих ему ценностей, так и социальными обстоятельствами, целенаправленным психолого-педагогическим воздействием, направленным на активизацию и стимуляцию психологических ресурсов и механизмов личности.

7. Развитие ценностных ориентаций студентов в условиях коррекционно-развивающей работы в процессе обучения в вузе осуществляется через активизацию и усиление таких психологических механизмов, как рефлексия, саморегуляция и интеграция различных компонентов структуры личности с ценностными ориентациями, а также осознание личностью потенциальной возможности саморазвития, самораскрытия и самореализации, используя собственные внутренние ресурсы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Решение поставленных в исследовании задач и накопленный в связи с этим теоретический и практический материал позволили выявить междисциплинарный характер понятия «ценностные ориентации» и показали, что на сегодняшний день нет его однозначной трактовки, как нет и единой теории, раскрывающей структуру и механизмы образования ценностей в различных отечественных и зарубежных психологических исследованиях. Однако все исследователи солидарны в том, что данный феномен является сложным, многоаспектным, интегративным и системным образованием.

Проблема «ценностных ориентаций» студентов является проблемой не только научно-теоретической, но и практической социальной и педагогической психологии, поскольку студенты представляет собой духовный и интеллектуальный потенциал общества, а формирование ценностных ориентаций, их направленность зависит от социально-экономического положения общества, его стабильности и социальной динамики. А поскольку данный возраст является сензитивным периодом осознанного формирования ценностных ориентаций, как возраст окончательного становления самосознания и самоопределения, формирования отдаленных целей, направленных на будущее, то это становится одной из наиболее актуальных проблем общества и системы образования, т.к. потребность современного нашего общества в формировании духовно и нравственно развитой личности молодежи, противостоящей негативным социальным влияниям, достаточно высока.

В ходе исследования были определены теоретические положения, служащие основанием для раскрытия сущности, особенностей и механизмов развития ценностных ориентаций. Дано определение ценностным ориентациям как сложному интегративному феномену, под которым понимается не только представления субъекта о ценностях, но и присвоение тех, которые имеют для него смысло-жизненное значение, а усвоенные ценности становятся детерминантой индивидуального поведения.

Система ценностных ориентаций определяет жизненную перспективу, «вектор» развития личности студента, являясь важнейшим внутренним его источником и механизмом. Являясь отражением ценностей социальной среды, система ценностных ориентаций личности студента сама может оказывать воздействие на групповые нормы и ценности и через межличностные взаимоотношения воздействует на коллективные, связывая в единое целое личность и социальную среду. Ценностные ориентации, как многофункциональный психологический орган, выполняют одновременно функции регуляции поведения и определения его цели. Ценностные ориентации, выступая механизмом личностного роста и саморазвития, сами носят динамично развивающийся характер, обеспечивая устойчивость личности, определенность и последовательность поведения. Развитые ценностные ориентации – признак зрелой личности, показатель меры ее социальности.

В нашем экспериментальном исследовании выделены из большого количества первичных данных те психологические характеристики, которые могут быть рассмотрены как основные в становлении ценностных ориентаций. В качестве таких детерминант выступили, во-первых, социальные обстоятельства: студенческая молодежь в Кыргызстане помимо нормативных событий оказалась свидетелем ненормативных событий, связанных с социально-политической обстановкой в стране. Студенты южного региона, оказались в социально-экономических условиях, характеризующихся неоднозначностью и противоречивостью, породившей у них чувство жизненной неопределенности.

Во-вторых, неопределенность жизненных перспектив, социального положения, оказали влияние на формирование ценностей студентов южного региона, которые имеют общее ядро ценностных ориентаций, что и у студентов северного региона, однако отличаются своей структурой не похожей на структуру студентов северного региона: студенты севера страны для достижения своих целей ориентируются на ценности профессиональной



самореализации, тогда как студенты юга республики больше полагаются на ценности межличностного общения.

В-третьих, при схожих в целом аспектах самосознания студентов, молодежь северных регионов, имеет более позитивные характеристики особенностей самосознания, чем студенты южных регионов: студентов-южан с низкой неадекватной самооценкой больше, чем северян.

В-четвертых, в обобщенном сходном личностном портрете студентов можно выделить следующие особенности. В привычной ситуации: открытость, общительность, активность в установлении как межличностных, так и социальных контактов, гибкость и дипломатичность в межличностном общении, склонность к риску, социальная смелость, готовность к вступлению в новые группы, склонность к лидерству и доминантности, ответственность, инициативность, чувство долга, умение находить нетривиальные решения. В незнакомой ситуации позитивное отношение к себе меняется: снижается уверенность, нарастают тревога, беспокойство; регуляторные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению воздействиям социальной среды, появляются реакции гнева и досады в адрес окружающих.

В поведении студентов северного региона проявляются эмоциональная стабильность, а у студентов южного региона на значимом уровне проявляется эмоциональная нестабильность, экспрессивность, импульсивность.

В-пятых, целенаправленное психолого-педагогическое воздействие, направленное на активизацию и стимуляцию психологических ресурсов и механизмов, связывает и интегрирует различные компоненты личности с ценностными ориентациями в процессе профессионального обучения студентов в вузе.

В целом, проведенное диссертационное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и заявленное положение о том, что ценностные ориентации являются целостным и системным образованием, зависящим в своем формировании от психологических особенностей, особенностей самооценки, смысло-жизненных ориентаций, самоотношения, социальных обстоятельств жизни и региональных особенностей, а также от учебно-профессиональной деятельности.

## ВЫВОДЫ

1. Ценностные ориентации являются сложноорганизованным системным образованием, выступающим как внутренняя позиция личности. Превратившись в ее структурный компонент, они начинают выполнять функцию интеграции личности и психики в целом, становятся моделью поведения личности, и выполняют функцию его регулятора.

2. Ценностные ориентации, с одной стороны, детерминируются социальными условиями и жизненными обстоятельствами человека. При этом выявлена зависимость становления ценностей от учебно-профессиональной деятельности. С другой стороны, именно ценностные ориентации определяют направленность личности и вектор ее отношения к социальной действительности и к себе как индивиду.

3. Значимые различия были получены по показателю региональных, ментальных факторов социокультурной среды. Студенты разных региональных вузов страны имеют, в целом, общее ядро ценностных ориентаций. Оно включает в себя такие ценности-цели (терминальные ценности), как «здоровье», «счастливая семейная жизнь» и «хорошие и верные друзья». Однако по способу достижения этих целей (инструментальные ценности) у студентов выявлены различия. Так, студенты севера страны для достижения своих целей основываются на профессиональную самореализацию, а для студентов юга страны важными являются ценности межличностного общения. Это определяет уникальность и отличительную особенность студенческой молодежи северной и южной части страны, детерминированные ментальными особенностями регионов.

4. Исследование показало наличие значительных различий в структуре ценностей студентов по полу. Так, у девушек студентов севера выявлена расплывчатость, размытость и даже разнонаправленность и неоднозначность ценностей. Проявляется амбивалентность, двойственность и противоречивость ценностных ориентаций. Анализ структуры ценностей юношей северных регионов выявил большую сглаженность и меньшую противоречивость

ценностей. Они проявляют большую самостоятельность, независимость, свободу в выборе жизненных подходов. У студентов южного региона выявлена большая схожесть ценностей, стертость различий и общность путей их достижения. Они более ориентированы на социальную среду, обстоятельства жизни и мнение окружающих.

5. В структуре личностных характеристик студентов северного и южного регионов были обнаружены статистически значимые различия ( $U=839,5$  при  $p \leq 0,05$ ) по шкале «эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность». Так, для студенческой молодежи севера характерна эмоциональная стабильность, развитый контроль эмоций и поведения, выражен волевой компонент и саморегуляция, что обеспечивает уравновешенность поведения. В то время как у студентов юга преобладает эмоциональный фактор. Они более эмоциональны, пластичны, лабильны, динамичны, адаптивны. Эти показатели у них коррелируют с невысокой внутренней уверенностью в себе, в своих силах. Результаты по общей выборке студентов показывают высокий уровень сходства по таким шкалам, как «самоуважение», «самоценность», «самопринятие», отражающее позитивное отношение к себе. Вместе с тем, значения по шкале «внутренняя конфликтность» отражают возрастные особенности студентов и свидетельствует о несформированности у части из них устойчивого ядра, четкой системы социальных ценностей, которое подчиняло бы частные, приходящие стремления, обусловленные случайными ситуативными факторами.

6. Исследование показало рассогласованность диспозиционной структуры личности и ее компонентов (познавательный, эмоциональный и поведенческий). Так, поведенческий компонент в социально устойчивых ситуациях характеризуются высоким уровнем социальных контактов, гибкостью и мобильностью в межличностном общении, социальной смелостью, открытостью и готовностью к социальным контактам, склонностью к лидерству и доминированию. Однако данные, полученные по эмоциональному компоненту личности, показали, что в ситуациях социального конфликта наблюдается нарастание тревоги, беспокойства, снижение позитивного

отношения к себе, проявляется реакция гнева и досады, отсутствует осознанная устойчивость к ситуации. Это свидетельствует о несформированности познавательного компонента личности, невысоком уровне социального самоконтроля и самоанализа.

7. Психологическое сопровождение студентов при реализации психологической коррекционно-развивающей программы через активизацию и усиление таких психологических механизмов, как рефлексия, саморегуляция и интеграция различных компонентов структуры личности содействовало развитию социально значимых ценностей и самопознанию студентов. Было подтверждено пролонгированное положительное воздействие, выражающееся в выработке у студентов стремления и навыков к самопознанию, самоактуализации и саморазвитию а также уровень психологического благополучия.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **рекомендации**: психологическое сопровождение развития ценностно-смысловой сферы студентов очень важно, т.к. ценностные ориентации определяют содержательную сторону личности, а значит, в целом, "философию жизни". Поэтому своевременное оказание студентам психологическая поддержка отражается на итогах процесса формирования позитивно-ориентированной и устойчивой личности. Учитывая это, в качестве перспективного направления психологической помощи студентам работу по развитию ценностно-смысловой сферы и самопознания студентов целесообразно выделить в самостоятельное направление деятельности психологической службы в вузе. При ее отсутствии в вузе следует обеспечить психолого-педагогические условия, нацеленные на решение этой проблемы. Так, необходимо обогатить содержание дисциплин психолого-педагогического и социально-гуманитарного циклов, кураторских часов и других воспитательных мероприятий, материалами, способствующими развитию ценностно-смысловой сферы и повышению аутопсихологической, социальной и коммуникативной компетентности студенческой молодежи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Алексеев В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования [Текст] / В.Г. Алексеев. – М.: Просвещение, 1979. – 177 с.
3. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности [Текст] В.Г. Алексеева // Психологический журнал. – 1984. – Т.5. – № 5. – С. 62–73.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г.Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 381 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] Б.Г. Ананьев. – Л., 1968. – С. 339.
7. Анастаси А. Психологическое тестирование [Текст] / А. Анастаси: соч.: в 2-х т. Т. 1 / под ред. К.М. Гуревича. – М.: Педагогика, 1982. – 320 с.
8. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для вузов [Текст] / Г.М.Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
9. Анурин В. Ф. Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей [Текст] В.Ф. Анурин // Социология высшей школы. Подготовка специалистов для народного хозяйства. – Сб. науч. трудов. – Горький, 1982. –С. 116-129.
10. Безменова И.К. Аттитюды и их взаимосвязь с поведением: Реферативный обзор [Текст] / И.К. Безменова, О.А. Гулевич. – М.: РПО, 1999. – 144 с.
11. Белецкая А.А. Особенности жизненных стратегий учащихся старших классов: кросс-культурный аспект [Текст] / А.А. Белецкая: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2012. – 25 с.

12. Белинская Е.П. Этническая социализация подростка [Текст] / Е.П.Белинская, Т.Г. Стефаненко. – М.: МПСИ-Воронеж: МОДЭК, 2008. – 208 с.
13. Бердяев Н.А. Русская Идея [Текст] / Н.А. Бердяев // Россия и Европа. Опыт соборного анализа. – М., 1992. – С. 260–291.
14. Бодалев А.А. Воспитание и акме (к проблеме структурно-содержательной характеристики развития способности, возможности и действительности акме в онтогенезе) [Текст] / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2000. – № 3. – С.253–260.
15. Бодалев А.А. Личность и общение. Избр. психол. тр. – 2 изд. [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: МПА, 1995. – 328 с.
16. Братусь Б.С. Аномалии личности [Текст] / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
17. Братченко С.Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты [Текст] / С.Л. Братченко // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г.Щур. – М., 1997. – С. 201–222.
18. Брудный А.А. Пространство возможностей: Введение в исследование реальности [Текст] / А.А. Брудный. – Б.: Илим, 1999. – 388 с.
19. Бубнова С. Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности [Текст] / С. Бубнова, И. Карлинская // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – С. 455–455.
20. Бугазов А.Х. Демократизация образования и формирование ценностей в сознании учащихся [Текст] / А.Х. Бугазов // Вестник Академии управления при Президенте Кыргызской Республики. – 2004. – № 4. – С. 200– 204.
21. Бызова В.М. Жизненные ценности молодежи Республики Коми на рубеже веков: кросскультурный аспект [Текст] / В.М. Бызова // Психологический журнал. – 2002. – Том 23. – № 1. – С. 101–112.

22. Вайзер Г.А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека [Текст] / Г.А. Вайзер // Психологический журнал. – 1998. – № 5. – С. 3–14.
23. Василенко В.А. Ценность и ценностные отношения [Текст] / В.А.Василенко // Проблема ценности в философии. – М.-Л.: Наука, 1966. – С.41–50.
24. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
25. Введение в практическую социальную психологию [Текст] / Под ред. Ю.М. Жукова, Л.А. Петровской, О.В. Соловьевой. – М.: Смысл, 1996. – 373 с.
26. Волков Е.С. Зависимость ценностных ориентаций студентов от смены видов деятельности [Текст] / Е.С. Волков. – М.: Знание, 1981. – 120 с.
27. Выготский Л.С. Вопросы теории и истории психологии [Текст] / Л.С.Выготский / под ред. А.Р. Лурия и М.Г. Ярошевский: Собр.соч.: в 6-ти т. Т.1. – М.: Педагогика, 1982. – С. 42–175.
28. Выжлецов Г.П. Аксиология: становление и основные этапы развития [Текст] / Г.П. Выжлецов // Социально–политический журнал. – 1996. – № 6.- С. 61-74.
29. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации [Текст] / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз // Социологические исследования. – 2002. - №1. – С. 96-105.
30. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. [Текст] / Ж. Годфруа / Пер. с франц. – М.: Мир, 1996. – Т.1. – 496 с.
31. Гончарова Ю.А. Ценностный мир современной российской студенческой молодежи [Текст] / Ю.А. Гончарова: Дис. ...канд. социол. наук. – М., 2008. – 167 с.
32. Гуревич П.С. Политическая психология [Текст] / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 543 с.

33. Данишевская Г.А. Россия между традиционализмом и модернизмом: проблема массового нравственного идеала [Текст] / Г.А. Данишевская // Вестник Московского университета. – 1994. - Т.12. - №1. – С.81-85.
34. Додонов Б.И. Эмоция как ценность [Текст] / Б.И. Додонов. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
35. Дробиницкий О.Г. Мир оживших предметов. Проблема ценностей и марксистская философия [Текст] / О.Г. Дробиницкий. – М., 1967. – 351 с.
36. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология [Текст] / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2000. – 318 с.
37. Елишев С.О. Молодежная политика в формировании ценностных ориентаций современной российской молодежи [Текст] / С.О. Елишев: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – М., 2010. – 20 с.
38. Еникеев М.И. Общая, социальная и юридическая психология. Краткий энциклопедический словарь [Текст] / М.И. Еникеев, О.Л. Кочетков. – М.: Юридическая литература, 1997. – 448 с.
39. Еременко В.В. Методы научного исследования [Текст] / В.В. Еременко // В.П. Иванова. Интеллектуальная технология научного исследования. – Бишкек: КРСУ, 2010. – С. 170–202.
40. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – М., 2003. – 336 с.
41. Жарова Е.Н. «Индивидуализм-коллективизм» в ценностных ориентациях студенческой молодежи [Текст] / Е.Н. Жарова // Высшее образование в России. – 2009. – № 2. – С. 132–137.
42. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе [Текст] / Н.А. Журавлева. – М.: ИП РАН, 2006. – 335 с.
43. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в условиях социально-экономических изменений [Текст] / Н.А. Журавлева: Дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.05. – М., 2002. – 228 с.



44. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений [Текст] // Психологический журнал. – 2006. – Том 27. – № 1. – С. 35–53.
45. Залесский Г.Е. Психологические вопросы формирования убеждений [Текст]/ Г.Е. Залесский. – М.: МГУ, 1982. – 117 с.
46. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности [Текст] / А.Г.Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.
47. Зотова О.И. Ценностные ориентации и механизм социальной регуляции поведения [Текст] / О.И. Зотова, М.И. Бобнева // Методологические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – С. 241–255.
48. Иванова В.П. Развитие интеллекта как основание личностно-профессионального становления студентов [Текст] / В.П. Иванова: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2013. – 52 с.
49. Иванова В.П., Хатамова Л.В. Творчество как ценность [Текст] / В.П. Иванова, Л.В. Хатамова //Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2019. – №9. - С. 99- 102.
50. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
51. Истомин И.Н. Ценностные ориентации в системе регуляции поведения [Текст] / И.Н. Истомин // Психологические механизмы регулирования социального поведения. – М., 1979. – 252 с.
52. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию [Текст] / Е.Р. Калитеевская // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии/ Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Шур. – М.: Смысл, 1997. – С. 231-238.
53. Камбарова К.У. Влияние демократизации образования на ценностные ориентации молодежи в условиях суверенного Кыргызстана [Текст] / К.У.Камбарова: Дисс. ...канд. философ. наук: 09.00.11. – Бишкек, 2007. – 134 с.

54. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла [Текст] / А.Н. Капустина. – СПб.: Речь, 2001. – 112 с.
55. Клименко И.Ф. Генезис ценностных ориентаций, исследование отношения к норме социального поведения на разных этапах социального развития человека [Текст] / И.Ф. Клименко // К проблеме формирования ценностных ориентаций и социальной активности личности. – М., 1992. – С. 3–12.
56. Кон И.С. Психология ранней юности [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
57. Конурбаев Т.А. Формирование ценностных ориентаций у старших дошкольников на основе кыргызских народных традиций [Текст] / Т.А.Конурбаев: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – Ташкент, 1999. – 20 с.
58. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие) [Текст] / И.П. Корчуганова / Под науч. ред. С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. – СПб.: ЛОИРО, 2006. – 172 с.
59. Крайг Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
60. Краснорядцева О.М. Ценностная детерминация профессионального поведения педагогов [Текст] / О.М. Краснорядцева // Сибирский психологический журнал. – Томск, 1998. – № 7. – С. 25–29.
61. Круглов Б.С. Социальная направленность личности [Текст] / Б.С. Круглов // Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1989. – С. 102–109.
62. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный цикл развития человека [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
63. Кыргызстан: успешная молодежь – успешное государство [Текст]/ Сост. З. Сыдыкова, К. Алмакучуков, Б. Дыйканов.– Бишкек, [б.и.], 2009.- 108 с.

64. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях [Текст]/ Д. Кэмпбелл. – М.: Прогресс, 1980. – 390 с.
65. Левикова С.И. Две модели динамики ценностей культуры (на примере молодежной субкультуры) [Текст] / С.И. Левикова // Вопросы философии. –2006. – № 4. – С. 71–79.
66. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н. Леонтьев // Избр. психол. пр. В 2-х т. Т.2. – М.: Педагогика, 1983. – С. 94–231.
67. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации [Текст] / В.Г.Леонтьев. – Новосибирск: НГПИ, 1992. – 216 с.
68. Леонтьев Д.А. Виктор Франкл в борьбе за смысл / Вступит. статья к книге [Текст] / Д.А. Леонтьев // В. Франкл. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – с. 4-22.
69. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности [Текст] / Д.А.Леонтьев // Вестник МГУ. – Сер.14. Психология. – 1996. – № 4. – С. 35–44.
70. Леонтьев Д.А. Психология смысла: Природа, структура и динамика смысловой реальности [Текст]/ Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
71. Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России [Текст] / В.Т. Лисовский. – СПб.: ИГУП, 2000. – 508 с.
72. Лисовский В.Т. Личность студента [Текст] / В.Т. Лисовский, А.В. Дмитриев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. – 184 с.
73. Лисовский В.Т. Советское студенчество: Социологические очерки [Текст] / В.Т. Лисовский. – М.: Высшая школа, 1990.- 304 с.
74. Луков Вал., Гневашева В., Захаров Н., Луков Вл., Луков С., Намлинская О. Социальные и культурные ценностные ориентации молодежи // Alma матер. – 2008. – № 2. – С. 46–56.
75. Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов [Текст] / А.Р. Лурия. – М., 1974. – 172 с.

76. Макаров А.В. Влияние процессов глобализации на структуру политических ценностей молодежи в транзитном обществе [Текст] / А.В.Макаров // Вестник КРСУ. – 2008. –Т. 8. –№ 8. – С.153–157.
77. Мамардашвили М. Как я понимаю философию [Текст] / М. Мамардашвили. – М.: Прогресс,1990. – 368 с.
78. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст] /А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
79. Мацумото Д. Психология и культура [Текст] / Д. Мацумото. – СПб.: Питер, 2003. – 717 с.
80. Молчанова Ю.Ю. Ценностные установки личности гемблера [Текст] / Ю.Ю. Молчанова // Вопросы психологии. – 2010. – № 4. – С. 75–83.
81. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность. (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) [Текст] / В.С. Мухина. – Екатеринбург: ИнтелФлай, 2007. –1065 с.
82. Мясищев В.Н. Психология отношений [Текст] / В.Н. Мясищев // Избр. психол. тр./ под ред. А.А. Бодалева. – М.–Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
83. Надирашвили Ш.А. Установка и деятельность [Текст] / Ш.А.Надирашвили. – Тбилиси, 1987. – 361 с.
84. Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных [Текст] / А.Д. Наследов. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2013. – 416 с.
85. Настольная книга практического психолога [Текст] / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: АСТ: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. – 671 с.
86. Немов Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов: В 3 кн. Кн.2. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
87. Непомнящая Н.И. Ценностность как личностное основание: Типы. Диагностика. Формирование: учебное пособие для вузов [Текст] / Н.И.Непомнящая. — Москва-Воронеж, 2000. – 176 с.

88. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология [Текст] / Н.Н. Палагина. – Бишкек: КРСУ, 2005. – 184 с.
89. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения [Текст] / С.Р.Пантилеев. - М.: Смысл, 1993. - 32 с.
90. Патрушев В.Д., Татарова Г.Г., Толстова Ю.Н. Многомерная типология времяпрепровождения // Социологические исследования. – 1980. № 4. – С. 133–140.
91. Петров М.Н. Механизмы государственных переворотов [Текст] / М.Н.Петров. – М.: АСТ, Харвест, 2005. – 400 с.
92. Петровский А.В. Основы теоретической психологии [Текст] / А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: ИНФРА-М, 1998. – 528 с.
93. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности [Текст] / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.
94. Профессиональные стратегии и ценностные ориентации молодежи в условиях экономического кризиса: информационно-аналитический отчет [Текст] / Под ред. Ю.Р. Вишневого, Л.Н. Банниковой, М.В. Певной. – Екатеринбург: УрФУ, 2010. –194 с.
95. Психологическая теория коллектива [Текст] / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1979. – 240 с.
96. Психологическая теория коллектива [Текст] / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1979. – 240 с.
97. Психология личности: Учеб. пособ. [Текст] / под ред. П.Н. Ермакова, В.А.Лабунской. – М.: Эксмо, 2008. – 653 с.
98. Психология современного подростка [Текст] / под ред. Д.И.Фельдштейна. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.
99. Психология. Словарь [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
100. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа [Текст] / Ч. Райкрофт / Пер. с англ. под ред. С.М. Черкасова. – СПб., 1995. – 288 с.

101. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф.Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.
102. Рассадина Т.А. Традиционные ценности: к вопросу о понятии [Текст] / Т.А. Рассадина // Вестник МГУ. Сер. 18. Социология и политология. – 2004. – № 3. – С. 80–96.
103. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека [Текст] / С.И. Розум. – СПб.: Речь, 1006. – 365 с.
104. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание о месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Изд. Академии наук СССР, 1957. – 328 с.
105. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
106. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С.Л.Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 424 с.
107. Сагынбаева А.О. Социально-политические ориентации студенческой молодежи (на материалах Кыргызстана) [Текст] /А.О. Сагынбаева: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – М., 1992. – 20 с.
108. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности [Текст] / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979. – 264 с.
109. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. 2-е расш. изд. [Текст] / Под ред. В.А. Ядова. – М.: ЦСПиМ, 2013. – 376 с.
110. Сапогова И.А. Особенности формирования ценностных ориентаций у старшеклассников [Текст] / И.А. Сапогова // Педагогика развития и перемены в Российском образовании: матер. 2 науч.–практич. конф. – Красноярск, 1995. – С.147-148.
111. Сержантов В.Ф. Человек, его природа и смысл бытия [Текст] / В.Ф.Сержантов. – Л., 1990. – 360 с.
112. Серый А.В. Ценностные ориентации личности в структуре профессионально значимых качеств школьных практических психологов

- [Текст] / А.В. Серый: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Иркутск, 1996. – 23 с.
113. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъектности [Текст] / В.И.Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
114. Соколов А.В. Интеллектуально-нравственная дифференциация современного студенчества [Текст] / А.В. Соколов // Социс. – 2005. – № 9. – С. 91–97.
115. Струк Е.Н. Социальная адаптация к инновационным изменениям в современном обществе [Текст] / Е.Н. Струк //Вестн. Моск. Ун-та. Сер.18. Социология и политология.- 2007.-№2. – С.119-131.
116. Тугаринов В.П. Личность и общество [Текст] В.П. Тугаринов. – М.: Наука, 1965. – 220 с.
117. Узнадзе Д.Н. Установка у человека. Проблема объективации [Текст] / Д.Н.Узнадзе // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С.87–91.
118. Успенский Б.А. Семиотика истории. Семиотика культуры [Текст]/ Б.А.Успенский // Избранные труды. – В 3 т. Т.1. – М.: Гнозис, 1994. – 432 с.
119. Фейдимен Дж. Теория и практика личностно–ориентированной психологии [Текст] / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. В 2–х т. Т. 2. – М., 1996. – 430 с.
120. Философская энциклопедия [Текст] / Под ред. В.Ф. Константинова. В 5–ти т. Т.5. – М., 1970. – 740 с.
121. Философский энциклопедический словарь [Текст] / под ред. Л.Ф.Ильичева, П.Н. Федосеева, С.М. Ковалева, В.Г. Панова. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.
122. Франкл В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл / Общ. ред. Л.Я.Гозмана и Д. А. Леонтьева. – М., 1990. – 368 с.

123. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен: В 2-х т. Т.2 / Под ред. Б. М. Величковского. – М., 1986. – 392 с.
124. Хьелл Л. Теории личности [Текст] Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 1997. – 607 с.
125. Чолпонкулова Н.Т. Социально-психологические особенности современного студенчества в меняющемся обществе [Текст] Н.Т.Чолпонкулова // Вестник КНУ. Специальный выпуск, 2011. – С. 353-357.
126. Чолпонкулова Н.Т. Студенческая молодежь Кыргызстана: ценностно-мотивационная ориентация и социальная активность [Текст] / Н.Т.Чолпонкулова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2012. – № 7. – С. 174-177.
127. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избр. тр. [Текст] / В.Э. Чудновский. – М: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2006. – 768 с.
128. Шакеева Ч.А. Ценностные ориентации молодежи в новых общественно-экономических условиях (на материале Кыргызской Республики) [Текст] / Ч.А. Шакеева: дис. ... д-ра психол. наук.: КГНУ. – Бишкек, д.б. СПб., 1998. – 359 с.
129. Шакеева Ч.А. Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях [Текст] / Ч.А. Шакеева. – М.: Институт практической психологии, 1998. – 192 с.
130. Шерковин Ю.А. Проблема ценностных ориентаций и массовые информационные процессы [Текст] / Ю.А. Шерковин // Психологический журнал. – 1982. – Т. 3. – № 5. – С. 137–142.
131. Шерковин Ю.А. Психологические проблемы массовых информационных процессов [Текст] / Ю.А. Шерковин -М.: Мысль, 1973. – 215 с.
132. Шорохова Е.В. Некоторые методологические вопросы психологии личности/ [Текст] / Е.В. Шорохова // Проблемы личности: Материалы симпозиума– М.: Наука, 1969. – С. 23-38.



133. Шостром Э. Анти–Карнеги или Человек–манипулятор [Текст] / Э.Шостром. – М., 1994. – 128 с.
134. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности [Текст] / Э.Г.Юдин. – М.: Наука, 1978. – 391 с.
135. 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла [Электронный ресурс]: <https://psycabi.net/testy/293-16-faktornyj-lichnostnyj-oprosnik-r-b-kettella-metodika-mnogofaktornyj-oprosnik-kettella-test-kettela-187-voprosov-test-ketela-16-pf> [Дата обращения 8.11.2018].
136. Ахметова Н.А., Леоненко Н.О. Ценности и смысложизненные ориентации в структуре жизнестойкости российских и киргизских студентов [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-i-smyslozhiznennye-orientatsii-v-strukture-zhiznestaykosti-rossiyskih-i-kirgizskih-studentov> [Дата обращения 25.12.2018].
137. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс] <http://bse.sci-lib.com/article107140.html> [Дата обращения 16.08.2017].
138. Букин В.П. Ценностные ориентации и идеалы как фактор социализации провинциальной молодежи [Электронный ресурс]: <https://regionsar.ru/ru/node/341> [Дата обращения 20.03.2020].
139. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov> [Дата обращения 25.06.2018].
140. Елишев С.О. Изучение понятий «ценность», «ценностные ориентации» в междисциплинарном аспекте [Электронная ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-ponyatiy-tsennost-tsennostnye-orientatsii-v-mezhdistsiplinarnom-aspekte/viewer> [Дата обращения 30.01.20].
141. Изучение особенностей формирования ценностных ориентаций [Электронный ресурс] [https://studopedia.su/13\\_143778\\_interpretatsionnie-portreti-ob-ektov.html](https://studopedia.su/13_143778_interpretatsionnie-portreti-ob-ektov.html) [Дата обращения: 25.09.17].
142. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентации [Электронный ресурс]: <https://refdb.ru/look/1403298.html> [Дата обращения 29.01.20].

143. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Электронный ресурс]: <http://publishing.smysl.ru/book/sgo/ManSGO.pdf> [Дата обращения 29.01.2020].
144. Методика Будасси. Тест на самооценку личности [Электронный ресурс]: <https://hr-portal.ru/tool/metodika-budassi-test-na-samoocenku-lichnosti> [Дата обращения 17.12.2018].
145. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси [Электронный ресурс]: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/27.html> [Дата обращения 24.04.2019].
146. Молодежь Кыргызстана: ценностные ориентации, социальные настроения и конфликтное поведение. Краткий обзор по результатам исследований и рекомендации. ЮСАИД [Электронный ресурс]: <http://www.jashtar.org/library.htm> [Дата обращения 19.04.2020].
147. Печчеи А. Человеческие качества [Электронный ресурс]: [http://www.val-s.narod.ru/pec\\_main.htm](http://www.val-s.narod.ru/pec_main.htm) [Дата обращения 19.04.2020].
148. Полярина А.В. Ценностные ориентации как аспект представлений о качестве жизни у подростков в условиях интернатного воспитания [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-kak-aspekt-predstavleniy-o-kachestve-zhizni-u-podrostkov-v-usloviyah-internatnogo-vospitaniya/viewer> [Дата обращения 27.01.2020].
149. Принцип личностного подхода [Электронная ресурс]: [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/13470/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/13470/) [Дата обращения 28.08.17].
150. Психология общения. Энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: <https://books.google.kg/books?id=WaNUDwAAQBAJ&pg=PT2228&lpg=PT2228&dq> [Дата обращения: 5.02.2020].
151. Семенюк Л. М. Психология гражданской активности: особенности, условия развития [Электронный ресурс]: <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-grazhdanskoi-aktivnosti-osobennosti-usloviya-razvitiya/read> [Дата обращения 19.04.2020].

152. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости [Электронный ресурс]: [http://myakushkin.ru/pdf/REGULATORY\\_STRUCTURE\\_OF\\_THE\\_TRANSITION\\_TO\\_CRISIS\\_adulthood.pdf](http://myakushkin.ru/pdf/REGULATORY_STRUCTURE_OF_THE_TRANSITION_TO_CRISIS_adulthood.pdf) [Дата обращения 19.04.2020].
153. Сорокин П. Социальная и культурная динамика [Электронная ресурс]: [https://platona.net/load/knigi\\_po\\_filosofii/socialnaja\\_filosofija/sorokin\\_p\\_a\\_socialnaja\\_i\\_kulturnaja\\_dinamika/24-1-0-1365](https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/socialnaja_filosofija/sorokin_p_a_socialnaja_i_kulturnaja_dinamika/24-1-0-1365) [Дата обращения 27.01.20].
154. Сулайманова А.И. Психолого-педагогические условия процесса становления смысложизненных ориентаций студентов [Электронный ресурс]: <http://vestnik.krsu.edu.kg/archive/10/163> [Дата обращения 24.05.2018].
155. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка [Электронный ресурс]: <https://spbib.ru/catalog/-/books/10308395-psikhologiya-sovremennogo-podrostka> [Дата обращения 24.05.2020].
156. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия [Электронный ресурс]: [http://lib.uni-dubna.ru//search/files/psy\\_psy\\_lichn/1.pdf](http://lib.uni-dubna.ru//search/files/psy_psy_lichn/1.pdf) [Дата обращения 29.01.2020].
157. Щедровицкий Г.П. Оргуправленческое мышление: идеология, методология, технология. Курс лекций [Электронный ресурс]: [http://www.pseudology.org/Reklama/Schedrovicky\\_OrgUpravlencheskoe2.pdf](http://www.pseudology.org/Reklama/Schedrovicky_OrgUpravlencheskoe2.pdf) [Дата обращения: 10.12. 2017]
158. Энциклопедия практическая [Электронный ресурс]: <http://www.psychologos.ru/articles/view/instrumentalnye-i-terminalnye-sennosti> [Дата обращения: 10.08.2017].
159. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система [Электронный ресурс]: <http://hpsy.ru/public/x2754.htm> [Дата обращения: 10.08.2020].

### Анкета

Дорогие студенты! Вы принимаете участие в исследовании ценностной ориентации молодежи, результаты которого будут использованы исключительно в научных интересах. К каждому вопросу анкеты предлагается выбрать один (или 2-3, но не более) вариант ответа, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя.

#### 1. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время?

- а) Читать;
- б) Смотреть телевизор, DVD;
- в) Проводить время с друзьями;
- г) Общаться по телефону;
- д) Сидеть в Интернете;
- е) Другое \_\_\_\_\_

#### 2. Как Вы считаете, достаточно ли вуз готовит Вас к будущей профессии?

- а) Да, достаточно;
- б) Безусловно, недостаточно;
- в) Кое-что из того, чему нас учат в вузе, пригодится в дальнейшем;
- г) Считаю, что наше образование существенно отстает от быстро меняющейся жизни;
- д) Считаю, что вуз в принципе не способен подготовить к жизни, этому каждый должен учиться сам;
- е) Другое \_\_\_\_\_

#### 3. Является ли высшее образование гарантией жизненного успеха?

- а) Да, несомненно;
- б) Нет, не является;
- в) Не задумывался об этом;

г) Другое \_\_\_\_\_

**4. Считаете ли вы, что решение всех вопросов, зависит от Вашей активности?**

а) Да, несомненно;

б) Нет, не зависит;

в) Не задумывался об этом;

ж) Другое \_\_\_\_\_

**5. Ваше отношение к молодежи, принимавшей участие в народных революциях 2005 и 2010гг?**

а) Их поступок достоин подражания;

б) Отношусь с осуждением;

в) Их жертва бессмысленна;

г) Они оказались участниками событий, благодаря собственному любопытству;

д) Они стали предметом политической спекуляции;

е) Другое \_\_\_\_\_

**6. Если бы Вы оказались в центре событий 7 апреля 2010 года, Вы бы приняли участие в революционных действиях?**

а) Да, безусловно;

б) Нет, предпочитаю избегать опасных ситуаций;

в) Не задумывался об этом;

г) Другое \_\_\_\_\_

**7. Как Вы думаете, в чем выражается активная гражданская позиция человека?**

а) Систематическое участие в выборах;

б) Членство в политической партии;

в) Принятие решений на уровне семьи, вуза, в общества;

г) Участие в митингах, народных волнениях;

д) Доступ к власти, управлению;

е) Другое \_\_\_\_\_

**8. Чего Вы боитесь больше всего в жизни?**

а) Стать жертвой катастрофы (авиа-, авто-, железнодорожной, экологической и др.);

б) Стать наркоманом;

в) Заболеть ВИЧ/СПИДом;

г) Быть втянутым в этнический конфликт;

д) Потерять жилье, стать «бомжем»;

е) Стать инвалидом, прикованным к постели;

ж) Быть отчисленным из вуза;

з) Не смогу найти хорошей работы;

и) Стать жертвой массовых беспорядков;

к) Подвергнуться нападению преступников;

л) Попасть в тюрьму;

м) Одиночество;

н) Оказаться участником военных событий;

о) Другое \_\_\_\_\_

**9. Какая из приведенных ниже оценок наиболее полно отражает настроение сегодняшней молодежи?**

а) Удовлетворенность происходящими положительными переменами;

б) Апатия, примирение с судьбой;

в) Страх перед будущим, неуверенность в завтрашнем дне;

г) Недовольство происходящим, стремление изменить ситуацию любыми средствами;

д) Не знаю;

е) Другое \_\_\_\_\_

**10. Как вы думаете, что является наибольшей ценностью в жизни?**

а) Слава, популярность;

- б) Здоровье;
- в) Материальная обеспеченность;
- г) Верные друзья;
- д) Семья и дети;
- е) Интересная работа;
- ж) Личная безопасность;
- з) Любовь;
- и) Дом, квартира;
- к) Стабильность в стране;
- л) Веселое времяпровождение в кругу друзей;
- м) Реализовать себя и свои возможности;
- н) Общественное положение;
- о) Активная жизнь;
- п) Другое \_\_\_\_\_

**11. Какие личностные характеристики присущи вашим товарищам?**

- а) гордые, уважающие себя и способные защитить себя;
- б) терпеливые, великодушные, терпимые;
- в) храбрые, смелые;
- г) бездеятельность, лень, хитрость, двуличность;
- д) отсутствие своего мнения по определенным вопросам;
- е) пассивные, ведомые, беспрекословно подчиняющимся старшим и властью имущим;
- ж) живущие одним днем, не интересующиеся своей судьбой.

**12. Какие из перечисленных характеристик вам присущи?**

- а) Умение повести людей за собой/ оказывать влияние на окружающих;
- б) Умение принимать решения и брать на себя ответственность;
- в) Умение видеть конечную цель своей деятельности;
- г) Умение пойти на компромисс;
- д) Умение наблюдать и анализировать действия других;

е) Другое \_\_\_\_\_

**13. Как вы оцениваете свою жизнь?**

- а) Наполненная смыслом и успешная;
- б) Нормальная;
- в) Не вижу смысла и ценности собственной жизни;
- г) Неинтересная и однообразная;
- д) Другое \_\_\_\_\_

**14. Какие поступки вы могли бы оправдать?**

- а) Уклонение от воинской службы;
- б) Ложь в личных интересах;
- в) Супружеская измена;
- г) Развод;
- д) Самоубийство;
- е) Аборт;
- ж) Употребление наркотиков;
- з) Соккрытие доходов, чтобы не платить налоги;
- и) Использование своего служебного положения в личных целях;
- к) Управление транспортом в нетрезвом виде;
- л) Месть за нанесенный ущерб;
- м) Проституция;
- н) Дача взятки;
- о) Получение взятки;
- п) Половая жизнь до вступления в брак.
- р) Другое \_\_\_\_\_

**15. Что могло бы стать причиной Вашего выезда из страны?**

- а) Нестабильная политическая ситуация в стране;
- б) Отсутствие высокооплачиваемой работы;
- в) Учеба за границей;
- г) Угроза жизни;



д) Этнические притеснения;

е) Другое \_\_\_\_\_

**16. Участвуете ли вы в деятельности:**

а) Неправительственных организаций;

б) Политических партий;

в) Религиозных организаций;

г) Спортивных секций;

д) Не участвую;

Другое \_\_\_\_\_

**17. Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:**

Ваш пол \_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_

Семейное положение \_\_\_\_\_

Ваша национальность \_\_\_\_\_

## ТОПИК-ГАЙД ДЛЯ ФОКУСИРОВАННОГО ИНТЕРВЬЮ

1. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время?
2. Как Вы считаете, достаточно ли вуз готовит Вас к будущей профессии?
3. Является ли высшее образование гарантией жизненного успеха?
4. Считаете ли вы, что решение всех вопросов, зависит от Вашей активности?  
Почему?
5. Если бы Вы оказались в центре событий 7 апреля 2010 года, Вы бы приняли участие в революционных действиях?
6. Какие личностные характеристики присущи вашим сверстникам?
7. Какие человеческие поступки вы могли бы оправдать?
8. Чего Вы боитесь больше всего в жизни?
9. Какие настроения преобладают у сегодняшней молодежи?
10. Как вы думаете, что является наибольшей ценностью в жизни?
11. Как вы оцениваете свою жизнь?
12. Если бы у вас появилась возможность измениться, что бы вы изменили в себе?

**Психологическая коррекционно-развивающая программа  
развития ценностных ориентаций и самопознания студентов**

**Пояснительная записка**

*Ценностные ориентации* - это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Ценностные ориентации являются одним из центральных личностных образований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его деятельности.

Особое значение приобретает связь ценностных ориентаций с направленностью личности. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, к другим людям, к себе, основу мировоззрения, ядро мотивации и "философию жизни".

*Ценностные ориентации* выражают одну из самых существенных характеристик, определяющую социальную и нравственную ценность личности. Ценностные ориентации личности находят свое реальное выражение активности человека, его устойчивых мотивах деятельности и убеждениях.

*Отличительной особенностью* данной программы является то, что в основу положен такой теоретический конструкт, как «ценностные ориентации» и «самоотношение», тогда как в большинство программ акцентируют внимание на развитии самооценки и уверенности в себе.

Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения юношей и девушек по вопросам развития ценностно-смысловой сферы самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности.

Методический материал может быть полезен для психологов и педагогов вузов, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений.

### **Цель и задачи коррекционно-развивающей программы:**

**Цель:** психологическая поддержка и содействие развитию ценностно-смысловой сферы и самопознания студентов.

### **Задачи программы:**

1. Способствовать расширению представления студентов о роли ценностей в становлении позитивно-ориентированной личности и формированию навыков самопознания;
2. Формировать у студентов социально значимые ценности;
3. Содействовать достижению личностной и социальной зрелости посредством развития ценностно-смысловой сферы, адекватной самооценки, формирования активной жизненной позиции и позитивного самоотношения.

### **Основные компетенции, приобретаемые в процессе освоения программы:**

- Аутопсихологические компетенции, т.е. сформированные умения понимать и принимать свое внутреннее психологическое состояние, ценности и смыслы, умения принимать себя;
- Социальные компетенции, т.е. проявление гибкости и адекватности поведения в различных социальных ситуациях, умение их анализировать и выбирать;
- Коммуникативные компетенции, т.е. умения вступать и поддерживать социальные контакты и разрешать конфликты, используя конструктивные подходы.

### **Принципы построения коррекционно-развивающей программы:**

1. Принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач;
2. Принцип единства диагностики и коррекции;
3. Деятельностный принцип;

4. Принцип учета возрастных и индивидуально-психологических особенностей;

5. Принцип комплексности методов психологического воздействия;

**Категория участников:** студенты (18-22 года).

**Форма работы:** групповая, которая реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

**Количество участников:** оптимальная численность 7-12 человек; группы должны комплектоваться на добровольной основе.

**Срок реализации программы:** 5 недель.

**Частота встреч:** 1 раз в неделю.

**Длительность встречи:** 2.5 часа.

#### Тематический план тренинга

№	Тема	Время
1	Введение	2,5 ч.
2	Студенческий возраст и личностное становление	2,5 ч.
3	Личностные ценности и смыслы	2,5 ч
4	Личностные ценности и смыслы	2,5 ч.
5	Я-идеальное и Я-реальное	2,5 ч
6	Перспективы и ценностные ориентации	2,5 ч
7	Жизненный план личности и самоотношение	2,5 ч
8	Познание своего «Я»	2,5 ч
9	Познание своего «Я»	2,5 ч.
10	Я-концепция	2,5 ч
11	Я-концепция	2,5 ч
12	В мире людей и эмоций (социально-коммуникативная компетентность)	2,5 ч
13	Путь к успеху	2,5 ч
14	Прогнозируем свое будущее: успешный сценарий жизни	2,5 ч.
15	Жизненное пространство и ценности	2,5 ч

## **Занятие 1**

### **Введение**

**Цель занятия:** Осознание участниками своей неповторимости и уникальности. Создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе. Определение цели, задач, принципов работы.

#### **Приветствие «Мои пожелания».**

**Цель:** создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

**Задание:** приветствие участников тренинга оформить в виде пожелания.

**Инструкция:** сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

**Анализ:**

1. Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание.
2. Какие ощущения появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?
3. Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

#### **Упражнение №1. «Круги».**

**Цель:** знакомство с участниками занятия и преодоление барьеров контакта.

**Задание:** Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя (тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий), позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

#### **Упражнение №2. «Правила нашей группы»**

**Цель:** фиксация внимания группы на правилах как основы работы в тренинге.

**Задание:** обсудить и принять основные правила группы.

**Инструкция:** правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей

группы. Все правила записываются на большом листе ватмана. Примерные правила:

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
3. Правило равноценности. В группе все равны.
4. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее.
7. Правило «поднятой руки».

*Анализ упражнения:*

1. В какой степени предложенные правила ясны участникам?
2. Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?
3. Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

### **Упражнение №3. «Дерево ожиданий».**

*Цель:* анализ ожиданий относительно собственных изменений в ходе тренинга.

*Задание:* индивидуально на стикерах написать свои ожидания от тренинга и приклеить на нарисованное на флип-чарте дерево ожиданий.

После того все участники тренинга приклеят свои ожидания на «дерево ожиданий», ведущий озвучивает ожидания группы относительно тренинга и делает краткий анализ, т.к. если встречаются ожидания, которые неприемлемы или невозможно выполнить, то это необходимо оговорить в самом начале обучения.

### **Упражнение №4. «Я и мой внутренний мир».**

*Цель:* формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

*Задание:* обсудить в группе, что такое самопознание.

*Инструкция:* Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы участников записываются на доске.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы участников). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

#### **Упражнение №5. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».**

*Цель:* самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

*Задание:* выделить 10 позитивных и 10 негативных качеств в себе.

*Инструкция:* напишите на листочке 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

*Анализ и обсуждение:* В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

#### **Упражнение №6. «Качество, которое я ценю в людях».**

*Цель:* создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.



*Задание:* выделить качество, которое каждый из участников тренинга больше ценит в людях.

*Инструкция:* подумайте, какое качество вы больше всего цените в людях. Придумайте или вспомните рассказ, историю, притчу, сказку, которые бы содержали информацию об этом качестве. Желаящие представляют свой рассказ, все остальные должны догадаться, о каком качестве идет речь.

*Анализ:*

1. О каком качестве идет речь?
2. По каким признакам вы об этом поняли?

### **Упражнение №7. «Разноцветные листы»**

*Цель:* увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

*Задание:* определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге; соотнесение личных позиций с общественными.

*Инструкция:* впечатление от сегодняшнего занятия, представление о стиле, способах работы группы, атмосфере тренингового занятия попытайтесь выразить с помощью образов. На большом листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать только одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии.

*Домашнее задание:* в течение всего тренинга вести дневник, в котором фиксируются собственные ощущения, эмоциональные состояния, мысли, идеи впечатления о тренинге и др.

*Цель:* закрепление позитивного опыта студентов и активация потребности в самопознании.

*Рефлексия занятия:* отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 2**

### **Тема: Студенческий возраст и личностное становление**

*Цель занятия:* формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие.

#### **Упражнение №1. «Прогноз погоды».**

*Цель:* Создание доброжелательной рабочей обстановки.

*Инструкция:* «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю». В конце упражнения проводится *анализ и обсуждение* рисунков.

### **Мини-лекция.**

Студенческий возраст — это возраст формирования собственных взглядов и отношений. Именно в этом теперь выражается самостоятельность студента. Юность — также пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется путем сравнения идеального «Я» с реальным. Но идеальное «Я» еще не выверено и может быть случайным, а реальное «Я» еще всесторонне не оценено самой личностью. Это объективное противоречие в развитии личности молодого человека может вызвать у него внутреннюю неуверенность в себе и сопровождается иногда внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятости.

Работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" — это не то же самое, что "положительные черты характера" или "достоинства". Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать "сильные стороны" только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны. Овладению навыками самопознания и должен послужить предлагаемый тренинг.

## **Упражнение №2. «Рекламный ролик»**

*Цель:* преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

*Инструкция:* Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Объектом нашей рекламы будут являться конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку 10 минут.

## **Упражнение №3. "Комиссионный магазин"**

*Цель:* выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы.

*Инструкция:* Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

#### **Упражнение №4. "Автопортрет"**

*Цель:* углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

*Инструкция:* Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

По окончании задания участники садятся в круг и проводится *анализ и обсуждение* упражнения, участники делятся впечатлениями.

#### **Домашнее задание. Упражнение "Образ "Я"**

*Цель:* более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

*Рефлексия занятия:* поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

### **Занятие 3**

#### **Тема: Личностные ценности и смыслы**

*Цель занятия:* определение личностных ценностей и смыслов.

#### **Упражнение №1. «Подари улыбку»**

*Цель:* Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участники по часовой стрелке по кругу дарят улыбку соседу слева, при этом смотря в глаза соседу.

#### **Упражнение №2. «Я - уникальный».**

*Цель:* формирование представления о собственной уникальности.

*Инструкция:* Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Участник слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Участники, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится *анализ и обсуждение*, в результате которого психолог подводит участников к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

### **Упражнение №3. «Самоотношение».**

*Цель:* формирование позитивного самоотношения к себе.

*Задание:* Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению.

*Инструкция:* Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая.

**Таблица**

	Цвет
Я счастливый	
У меня ничего не ладится	
Я тугодум	
Я неуклюжий	
Я зануда	
Я неудачник	
Я добросовестный	
Я обманщик	
Я интроверт	
Я фантазер	

Я человек надежный	
Я раздражительный	
Я хороший друг	
Я подвержен настроению	
Я общителен	
Я религиозный	
Я умный	
Я слабый	
Я опрометчивый	
Я оптимист	

*Анализ и обсуждение:* теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе?

### **Тест Бубновой С.С. «Ценностные ориентации».**

*Цель:* изучение реализации ценностных ориентации личности в реальных условиях жизнедеятельности.

*Инструкция:* Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». Мы пройдем тест онлайн. Ссылка <https://vsetesti.ru/15/>

*Анализ и обсуждение.* Обсудить, что участники узнали о себе, как это повлияет на их дальнейшую жизнь.

### **Упражнение №3. «Мои идеалы».**

*Цель:* определить свои идеалы в ретроспективном аспекте.

*Инструкция:* Ведущий предлагает участникам выделить достаточно большие периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для них примером, на кого они хотели быть похожими - в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но также и герои - персонажи книг, фильмов, пьес, это и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.) и ныне живущие знаменитости.

*Анализ и обсуждение:* Обсудить в группе, чем эти люди привлекательны?

#### **Упражнение №4. «Смысл жизни».**

*Цель:* представление ценности жизни. Возможность открытия смысла и цели жизни.

*Инструкция:* Ведущий просит участников нарисовать дерево. Объясняет, что дело не в художественном исполнении, а в изображении некоего символа - в этом случае им будет дерево, которое символизирует конкретного участника. Ведущий раздает листы опроса и обращается с просьбой заполнить их. Каждый из участников рассказывает о своем дереве, используя свои записи из опросного листа. Участники прикалывают символы своих деревьев к одежде и прогуливаются по помещению, более близко знакомясь с другими символами. Те из них, кто найдет себе партнера для беседы, объединяются в небольшие группы и обсуждают, что им дало это упражнение. Например, каким образом наблюдения, сделанные в отношении дерева, можно отнести к своей жизни, что могли бы исправить в своей жизни для того, чтобы «приносить больше плодов», как для себя найти смысл жизни?

*Опросный лист:*

1. Какое это дерево?
2. Из чего состоит каждое дерево?
3. Чего в нем недостает?
4. Что это дерево дает другим?
5. Что можно сделать для того, чтобы мое дерево приносило еще больше плодов?
6. Что нужно сделать для того, чтобы дерево не пропало, а наоборот, поддерживать его?

*Анализ и обсуждение.* Обсудить в группе, что дало участникам выполнения данного упражнения?

#### **Упражнение №5. «Корона уверенности» (визуализация)**

*Цель:* формирование уверенного поведения и навыков самопрезентации.

*Инструкция:* представьте себя посередине стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Вы широко улыбаетесь этому шквалу аплодисментов, а на голове у вас красуется великолепная корона.

### **Домашнее задание: «Письмо себе любимому»**

*Цель:* формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей.

*Инструкция:* Подумайте о родителях, близких, друзьях. Почему им хорошо с вами? Какие ваши хорошие качества заметны другим людям? Посмотрите на себя глазами человека, который вас очень любит. А затем, каждый пишет письмо самому себе.

*Рефлексия занятия:* поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 4**

### **Тема: Личностные ценности и смыслы**

*Цель занятия:* определение личностных ценностей и смыслов.

#### **Интерактивная беседа «Что такое счастье?»**

Ведущий: Поднимите руки, кто хочет быть счастливым.

Вопросы:

- А что такое счастье?
- Как стать счастливым?

#### **Упражнение №1. «Мистер Икс»**

*Цель:* рассмотреть особенности «мнимых» ценностей.

Нет, наверное, на Земле человека, который бы не мечтал о счастье. Иногда мечта становится жизненной целью, достигнув которой человек чувствует себя счастливым. Тогда возникают новые мечты и новые цели.

Жизнь - лестница, ведущая в будущее. Каждая ступенька - наши желания и мечты. Как построить свою лестницу жизни, чтобы чувствовать себя счастливым? Об этом мы и будем говорить сегодня. Я назвала его «Вверх по лестнице жизни». Но прежде чем начать наш разговор, я хотела бы познакомить вас с нашим гостем, мистером Икс. (Прикрепляет на доску силуэт человека в цилиндре.) Он разработал свой проект лестницы к счастью. Свою жизнь мистер Икс представляет в виде высокой, крутой горы, вершину которой он назвал «Пик счастья». Кто покорит эту вершину, тот и будет счастливым.

Мистер Икс подошел к делу по-научному. Он решил построить свою жизненную лестницу и взбираться по ней постепенно, от ступеньки к



ступеньке. Каждая ступенька - это маленькая цель, достигнув которой он тоже будет испытывать счастье. Так, перемещаясь от ступеньки к ступеньке, он и достигнет заветного **«Пика счастья»**, которое озарит всю его жизнь. Материал для своей лестницы он выбрал самый благородный - свои жизненные ценности. А их у нашего героя всего три:

- **деньги**, на которые можно купить почти все,
- **власть**, дающая то, чего не купишь за деньги,
- **и слава** - символ общественного признания, когда ты в восхищенных глазах людей видишь отражение своего жизненного успеха.

### **Упражнение №2. «Мнимые и истинные ценности человека»**

*Цель:* сравнить «мнимые» и «истинные» личностные ценности.

*Вопросы для обсуждения в группе:*

- Как вы считаете, прочными ли будут эти ступеньки?
- Можно ли будет подняться по ним на «Пик счастья»?

А вот еще одна лестница жизни. Православный монах Иоанн Лествичник описал ее в книге «Лествица». Он тоже советует своим братьям по вере не спеша подниматься по лестнице жизни. На каждой ступеньке человек должен побороть какой-то свой недостаток: **зависть, гордость, уныние, лживость, болтливость, обжорство**. Каждая ступенька - это обретение таких ценностей, **как вера, любовь к людям, милосердие, доброта, смирение, скромность**.

*Анализ и обсуждение:* Как вы считаете, если человек будет опираться на такие ценности, достигнет он своей вершины счастья?

### **Упражнение №3. Мой проект «Лестница к счастью»**

*Цель:* создание собственного проекта достижения счастья и успеха.

*Инструкция:* Итак, мы увидели, что мнимые ценности создают лишь видимость счастья и успеха. Только истинные ценности могут сделать человека счастливым. Создайте свою «Лестницу счастья».

*Анализ и обсуждение:* Что было сложным в задании? Что вы получили для себя, выполняя упражнение и др.

### **Упражнение № 4. «Допиши предложения»**

*Цель:* осознание значения ценностей.

*Инструкция:* дописать незаконченные предложения.

1. Преуспевающий человек - это тот, кто...
2. Неудачник - это человек, который...
3. Человек в жизни состоялся, если он имеет...
4. Человек в жизни не состоялся, если он не имеет...
5. Истинные ценности - это...
6. Мнимые ценности - это...

### **Групповая дискуссия. Притча о каменотесах.**

*Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил, что они делают? «Неужели ты не видишь - дроблю эти проклятые камни! - раздраженно буркнул один. Зарабатываю себе на жизнь, - пожал плечами другой. Я строю храм!» - гордо ответил третий.*

*Анализ и обсуждение* в группе. Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью. Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели. Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на жизнь. Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым: он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

### **Домашнее задание: «Дневник»**

*Цель:* формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей.

*Инструкция:* Подумайте о сегодняшней встрече, с каким багажом вы возвращаетесь к себе домой? А затем, каждый запишите свои мысли в своем дневнике.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 5**

### **Тема: Я-идеальное и Я-реальное**

**Цель:** развитие рефлексии как процесса познания и понимания самого себя.

### **Упражнение №1. «Хвастовство»**

*Цель:* Создание условий и формирование навыков самораскрытия; овершенствование навыков группового выступления.

*Инструкция:* Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-

либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе". На выступление отводится - 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

### **Упражнение №2.** Притча «Ворона и павлин» (Н. Пезешкеяна)

*Цель:* развитие дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять свои психологические характеристики, а также окружающих людей.

*«В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»*

*Анализ и обсуждение.* Обсудить в группе, что дало участникам понять данная притча?

### **Упражнение №3.** «Чувства»

*Цель:* тренировка образно-чувственного мышления.

*Инструкция:* Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...

2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...
11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...
12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...
13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...
14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

*Анализ и обсуждение:* Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому участнику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

- Тебе не идет эта прическа!
- У тебя неумное выражение лица!
- Какой ты худой и длинный!
- Слушай, ты ужасный зануда!
- Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
- У тебя мятый костюм!
- А ты вообще безвкусно одета!
- У тебя какая-то неуклюжая походка!

- Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!
- А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!
- Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!
- Вечно ты такой никчемный – что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
- А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!
- Ну ты и бессовестный!
- Ну ты и бестолковая!
- Привет, сонная муха!

*Анализ и обсуждение:* Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Как вы себя чувствовали, когда вы слышали в свой адрес подобные слова?

#### **Упражнение №4. «Уверенность в себе». Визуализация.**

*Цель:* осуществление психологического настроя на уверенность в себе.

*Инструкция:* Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем. Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце. Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь – и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми. Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными! Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни... Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Почувствуйте – вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное. Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция. Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится! Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза. Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

### **Упражнение №5. «Горячий стул»**

*Инструкция:* В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого-нибудь из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, тренер предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сделать комплимент, высказать благодарность, сказать о его положительных или отрицательных качествах либо сказать с кем или чем ассоциируется этот человек и т.д.

*Анализ и обсуждение:* первый участник рассказывает про то, как осмелился быть первым? Все делятся: легко или тяжело было это сделать? Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке?

### **Домашнее задание. Рисунок «Внутренняя сущность»**

*Цель:* визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности.

*Инструкция:* Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений.

*Рефлексия занятия:* поделитесь впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 6**

### **Тема: Перспективы и ценностные ориентации.**

*Цель занятия:* Развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни и ценностей.

**Обсуждение домашнего задания.** Желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

### **Игра «Аукцион».**

*Цель:* работа с ценностными ориентациями участников, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

*Правила проведения игры:* Участниками игры становятся 4-8 человек. Слишком большое количество участников снижает динамичность игры.

Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» – положительное отношение, «0» – безразличное отношение, «-» – отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротиков и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток для выполнения упражнения.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он собирается бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». При этом после первоначального составления плана, участники могут внести в него необходимые изменения, после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона.

Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения заявленной ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» – «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

На следующем этапе игры участники представляют свои списки «достижений», сопоставляя их с типичным жизненным путем представителя той или иной профессии. Формальным итогом игры может стать вручение «дипломов приверженца профессии».

*Анализ и обсуждение:*

1. Как менялось ваше отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость.
2. Как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

### **Упражнение №1 «Ценности и приоритеты»**

*Цель:* определение основных ценностей каждого участника и расставление приоритетов и определение для себя основные критерии, исходя из которых



необходимо определять дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей.

Ведущий раздает участникам заранее приготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей, то на чем основа вся их жизнь. После этого участники получают задачу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни.

После того, как эти два процесса выполнены, тренер просит разделить на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но не иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь достаток (2-я ценность)? Если ответ – да, то все остается как есть, если ответ – нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ. Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

*Анализ:*

1. Что было трудным в выполнении этого задания?
2. От каких ценностей вам было трудно отказаться? Почему?

## **Упражнение №2. «Похожи ли мы друг на друга?»**

*Цель:* продемонстрировать, что ценностное единство людей делает их духовно похожими.

Ведущий раздает всем участникам чистые карточки одинаковой величины, фломастеры и конверт. На полученной карточке каждый участник пишет печатными буквами три вещи, которые, по его мнению, являются самыми важными и которые он хотел бы передать другим людям. Можно вписать особенности характера, предпринимаемые действия, вещи, которые нужно беречь.

Участники складывают заполненные карточки и прячут в конверт. Ведущий собирает конверты и говорит, что это обращенные к ним послания. Все участники разыгрывают конверты и читают содержание написанного на карточках.

*Анализ и обсуждение:*

1. Согласны ли участники тренинга с тем, что написано.
2. Является ли это в равной степени важным и для него?

Затем участники размышляют, почему члены группы считают важными те или иные ценности.

### **Упражнение №3. «Насколько мы заботимся о своем здоровье?»**

*Цель:* улучшить понимание ценности здоровья: несоответствие между тем, что мы знаем и как себя ведем.

*Инструкция:* необходимо встать со своих мест. Сейчас я буду зачитывать некоторые положения. Если ваш ответ на них будут «нет», вам придется сесть на ваш стул. До тех пор, пока вы будете отвечать «да», вы будете стоять. Но, если вы сядете, вы будете продолжать сидеть, даже, если ваш ответ на следующее положение будет «да». Если вы сидите, продолжайте сидеть. Ведущий зачитывает предложения из списка, приведенного ниже:

- Я чищу зубы утром и вечером;
- Я не курю сигареты;
- Я не использую насвай;
- Я не употребляю алкоголь;
- Я хорошо высыпаюсь и сплю примерно 8 -10 часов в сутки;
- Я регулярно делаю утреннюю гимнастику;
- Я придерживаюсь здоровой пищи и дробно питаюсь;
- Я прохожу регулярное обследование, сдаю анализы и т.п.
- Я прохожу регулярное обследование раз в полгода у стоматолога.

Когда все будут уже сидеть, спросите у участников, что общего в этих положениях? Отметьте, что все это касается поведения, связанного со здоровьем. Объясните, что хотя мы знаем, что в интересах нашего здоровья, мы не всегда используем эту информацию самым наилучшим образом. И поэтому у нас не всегда есть приверженность выполнять все предписания для сохранения здоровья.

### **Упражнение №4. «Остров мечты».**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

*Инструкция:* Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнышко, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

### **Упражнение №5. «Мое самовосприятие» (2)**

*Цель:* развитие способности к осознанию своего «Я».

*Инструкция:* Сейчас посмотрите на схему. Подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе. Отметьте, какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы. Распределите выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества?

	<i>Меня это радует</i>	<i>Мне это безразлично</i>	<i>Мне это неприятно</i>
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я надежный человек			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			

Я общителен			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабый			
Я опрометчивый			

*Обсуждение:* теперь давайте попытаемся сравнить два упражнения, где вы работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае, вы выражали свое отношение к тем или иным своим качествам с помощью цвета, а во втором случае уже на словесном, осознанном уровне пытались оценить их. Какое упражнение было наиболее сложным и почему? Совпали ли ваши описания качеств в первом и втором случаях? Если нет, то почему? Всегда ли наше отношение к самим себе является осознанным? Почему?

### **Домашнее задание: Аффирмации**

*Инструкция:* Чтобы сформировать у себя достойное самоотношение и самооценку, нужно каждый день в течение сорока дней произносить аффирмации - краткие формулы для установки успеха в жизни. Каждый из вас может подобрать лично для себя комплекс фраз из тех, которые предлагаются ниже. Чтобы аффирмация работала, запомните несколько важных правил:

- Аффирмация должна касаться вас лично, а не родственников, друзей.
- Чем проще аффирмация, тем лучше для подсознания.
- Составляйте аффирмацию в настоящем времени, как свершившийся факт.
- Все помыслы только в положительном ключе.

Аффирмации:

- Мне во всем сопутствует удача;
- Я знаю, что заслужил успех;
- Я доволен всем, что я делаю;
- Мой мир наполнен счастливыми событиями, я создаю свой успех во всем;
- Там где я, всегда удача!
- Мир добр ко мне;
- Я свободен от неуверенности;
- Я излучаю успех и процветание;
- Сегодня я отпускаю мои сомнения и страхи стать успешным;

- Мои цели и мечты принадлежат мне и я их достигаю;
- Мои способности, ценности и мое мышление настраивает меня на большие достижения и др.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 7**

### **Тема: Жизненный план личности и самоотношение**

**Цель занятия:** Осознание своих ценностей и жизненного плана.

**Обсуждение домашнего задания:** обсудить в группе, какими эмоциями сопровождалось выполнение домашнего задания.

### **Игра «20 000 дней»**

**Цель:** Осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

- Жизненные достижения растянуты по времени.
- Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени.

Данная игра носит характер ориентировочной деятельности, а не направлена на развитие умения строить адекватные и реалистичные планы и распоряжаться своим временем.

В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки. Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Начальная фаза игры совпадает с началом

игры «Аукцион ценностей», когда ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности.

Затем ведущий по правилам, аналогичным правилам «Аукциона ценностей», подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Затем участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Далее ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время. Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п. Ход игры отражается на доске.

По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

## **Упражнение №2. «Карта собственной ценности»**

Участникам раздается бумага формата А4. В центре нужно нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать «Я». Затем от этого «Я» - начертить линии к звездам и планетам:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг ...
- мой любимый звук ...
- мой любимый запах ...
- моя любимая книга...
- моя любимая одежда ...
- моя любимая музыка ...
- мое любимое время года...
- мое любимое занятие...
- мое любимое место отдыха...
- я чувствую у себя способности к ...
- человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- лучше всего я умею...
- я знаю, что смогу ...
- я уверен в себе, потому что...

Ведущий говорит о том, что «карта» каждому показывает – у всех много возможностей, ценностей, того, что делает каждого из нас уникальным и того, что для всех нас общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было теплее и радостнее жить.

### **Упражнение №3. Обсуждение притчи**

*Однажды очень богатый человек взял своего сына в поездку по стране с единственной целью — показать мальчику, что значит жить без денег. Несколько дней они провели на ферме у очень бедной семьи.*

*По возвращении домой отец спросил, понравилась ли ему поездка. «Понравилась, отец», — ответил мальчик. «Видел, как бедны могут быть люди?» — задал вопрос мужчина. «О, да!» — последовал ответ. «А что ты извлек из нашего путешествия?» — вновь спросил отец.*

*А сын ответил: «Я видел, что у нас одна собака, а у них четыре. У нас бассейн до середины сада, а у них ручей, которому нет конца». У нас в саду светят заморские фонари, а у них ночью сияют звезды. У нас терраса до*

*переднего двора, а у них просторы до самого горизонта. У нас небольшой участок земли, на котором мы живем, а у них бескрайние поля, которые нельзя окинуть взглядом. Мы покупаем пищу, а они выращивают ее сами. У нас вокруг дома стены для защиты, а у них друзья».*

*Отец мальчика застыл в онемении.*

*И тут сын добавил: «Я понял, как мы на самом деле бедны».*

*Анализ:* Обсуждение притчи: «Подумайте, какой смысл в нее вложил автор?»

### **Упражнение №3. «Манифест свободного человека»**

*Цель:* формирование представления о возможных путях саморазвития.

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы участников). Манифест (от позднелат. *manifestum* — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

*Обсуждение:* какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

### **Упражнение №4. Позитивное переформулирование**

*Цель:* выработка навыка переоценки своих негативных сторон и превращения их в позитивные черты.

Участники садятся в круг и, по-очереди, каждый называет своему соседу по правую руку качество, которое, на его взгляд, является отрицательным. А участник, к которому обратились, делает рефрейминг и превращает его в положительное качество и в форме комплимента, подбадривающей фразы формулирует свое «послание».



### **Домашнее задание: Укрощение внутреннего критика.**

*Цель:* формирование навыка принятия себя.

*Инструкция:* внутренний критик растет в нас с самого детства. Он задает каверзные вопросы и заставляет чувствовать себя расстроенным и слабым. Прислушайтесь в каких ситуациях и что именно говорит внутренний критик, а потом дайте ему имя.

*Рефлексия занятия:* поделитесь впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 8**

### **Тема: Познание своего «Я»**

*Цель занятия:* формирование установки и навыков самопознания.

**Задание:** Изучение способности к самопознанию с помощью опросника «Что значит познать себя (по А. И. Красило).

*Инструкция:* перед вами онлайн опросник. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите только один из четырех вариантов ответов, с которым вы согласны в большей степени. Если вас ни один из вариантов не удовлетворяет, все равно нужно отдать предпочтение одному из ответов.

**Ссылка <https://www.minobr.org/posts/39>**

**Упражнение № 1 «Самопринятие» (по В.Г. Маралову).**

*Цель:* Осознание сильных и слабых сторон своей личности. Обучение самопринятию.

*Инструкция:* разделите лист бумаги пополам, в левую графу впишите пять своих сильных качеств, в правую — пять слабых качеств. Сильные и слабые качества – это необязательно положительные или отрицательные. Сильные свойства личности – те, которые помогают в жизни, слабые – те, что мешают. Например, один человек свою эмоциональность может считать достоинством, сильным качеством, другой – слабым качеством.

#### *Качества личности*

Сильные качества личности

Слабые качества личности

- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

На отдельном листе бумаги нарисуйте четыре концентрические (т. е. с общим центром) окружности. Обозначим внутреннюю окружность за первую, внешнюю — за четвертую. Разместите в них свои качества, там, где пожелаете (где «захочет» рука). Вернитесь к прежде составленному списку качеств, подчеркните самое сильное свойство, адекватное положительным эмоциональным переживаниям, и самое слабое качество, вызывающее отрицательные эмоции. Проанализируйте, как расположились качества на листе бумаги с окружностями. Анализ свободен от строгой интерпретации, можно предложить лишь его условную схему. Чаще как сильные, так и слабые стороны собственной личности, которые внутренне принимаются, попадают в два центральных круга. Те качества, которые недооцениваются или не принимаются, располагаются в нижней части 3-го или 4-го круга. Свойства, которые переоцениваются, обычно помещаются в верхней части 3-го или 4-го круга; в правую часть этих кругов попадают качества, связанные с настоящим образом действия либо с будущим, либо с тем и другим. В 3-й или 4-й круг левой части листа попадают качества, связанные с эмоциональными переживаниями, либо с прошлыми событиями в жизни человека, либо с тем и другим вместе.

Особое внимание следует обратить на слабое качество, вызывающее отрицательные переживания. В какую часть листа оно попало? Практика показывает, что именно данное свойство чаще попадает в нижнюю часть, хотя и не всегда. Решите самостоятельно, какое слабое качество вас тревожит и как вы преодолеваете его. Попробуйте найти позитив в слабом отрицательном качестве, переживаемом вами. Пример. «Нерешительность». Какой здесь позитив? Нерешительный человек — это человек осторожный, взвешивающий последствия своих действий, способный к анализу ситуации и всесторонней оценке. Поэтому нерешительность означает вовсе не растерянность, а, наоборот, серьезное отношение к предстоящему выбору. Можно ли заменить найденный позитив слабого качества другим, не вызывающим отрицательных переживаний? Легче ли эта замена внутренне переживается и принимается?

Например, легче ли считать себя человеком осторожным и взвешивающим возможные последствия своих действий, чем нерешительным? Если «да, легче», то считайте себя не нерешительным, а осторожным, взвешивающим ситуацию. Если «нет, не легче», то можно продолжать искать поиски позитива.

### **Ролевая игра. «Протагонист»**

*Цель:* Обучение самопринятию.

*Инструкция:* Один из участников тренинговой группы играет самого себя, свое Я, другие ее члены — роли его положительных или отрицательных качеств личности. Задача протагониста (основного действующего лица) состоит в том, чтобы «рассадить» свои качества по местам, как бы это было в тронном зале, где Я протагониста выступает в роли короля (королевы). Затем участники, играющие свойства личности протагониста, начинают вести спор за места, которые находятся ближе к «трону». «Я-король» внимательно слушает приводимые доводы и принимает решение или оставить все, как есть, или произвести перестановку. В результате в «пространстве» рождается «новая» структура личности, которая принимается протагонистом. В заключение протагонист признается в любви всем своим «подданным» — качествам. Финал сопровождается, как правило, глубоким эмоциональным переживанием целостности и гармоничности собственной личности, что выступает одним из показателей задействования механизмов самопринятия и перестройки отношения к себе.

### **Домашнее задание: «Проективный рисунок»**

*Инструкция:* нарисуйте себя в настоящем, используя цветные карандаши, фломастеры или краски. На другом листе нарисуйте, каким вы себя видите в будущем. Ответьте на следующие вопросы: что вы изобразили? Каков ваш замысел? Какие чувства у вас вызывают рисунки? Какой вы в настоящем? Каким хотите стать в будущем? Что для этого необходимо сделать? И т.д.

*Рефлексия занятия:* поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 9**

### **Тема: Познание своего «Я»**

*Цель занятия:* формирование установки и навыков самопознания.

## **Упражнение №1. «Кто Я?»**

*Цель:* развитие самосознания и выявление своего настоящего Я.

*Инструкция:* подобно луковице, имеет множество «оболочек», скрывающих центральную «сердцевину». Эти «оболочки» самовосприятия могут быть положительными и отрицательными. Они являются сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Одни из них подобны фасаду, маске, скрывающей те стороны личности, которые мы не любим; другие могут быть этими нелюбимыми сторонами, а третьи могут быть скрытыми положительными сторонами нашей личности, которые мы не в состоянии признать таковыми. Как бы то ни было, где-то за этими оболочками в каждом из нас скрывается творческое и живое центральное ядро — наше настоящее Я, глубочайшее существо нашей личности. Путем последовательного вопрошения «Кто Я?» мы постепенно, в ходе этого упражнения, приближаемся к своему настоящему «Я».

1. Выберите место, где вам никто не мешает. Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите вопрос: «Кто Я?» Ниже — ответ, который должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.

2. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте вопрос: «Кто Я?» — и попытайтесь уловить на него ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ, укажите, какие чувства у вас возникли в связи с ним, какое он для вас имеет значение.

3. Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: «Кто Я?» На этот раз ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно завершилось. Если хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. Выполнив это задание, опишите свой опыт. Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. При повторном выполнении его воздействие усиливается.

## **Упражнение №2. «Обзор субличностей»**

*Цель:* формирование навыков самопознания и саморефлексии.

Субличностями называются многочисленные психологические образования в рамках нашей собственной личности, у которых имеются свои полусамостоятельные цели и потребности. Некоторые из таких субличностей есть только у вас. Другие, напротив, присущи многим людям: Ребенок, Родитель, Искатель, Зануда, Поэт, Одинокий.

*Инструкция:* Прежде чем приступать к этому упражнению, нужно выявить субличности (их может быть две или три), наиболее важные для вас или наиболее активные на данном этапе жизни. Если вы ведете дневник, то сможете их обнаружить, посмотрев последние записи.

В обзоре вы сможете сосредоточиться на следующих вопросах:

1. Какие субличности доминировали во мне на разных этапах прошедшего дня? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) вызвали их появление или исчезновение? Были ли между ними конфликты?
2. Какие ценные качества или недостатки свойственны каждой из этих личностей? Чем помогла или помешала мне каждая из них?
3. Чего хотела каждая из них? Какой была бы моя жизнь, если бы какая-то из них полностью во мне доминировала.
4. Соглашались ли мои субличности с тем, что я хотел делать, или мне приходилось подчиняться им? Какова моя роль в гармонизации моих субличностей и управлении ими.

*Анализ и обсуждение:* что вы чувствовали, когда выполняли данное упражнение?

### **Упражнение №3. «Обзор элементов личности»**

*Цель:* познание себя в плане основных элементов личности: тела, чувств и ума.

*Инструкция:* Вы можете рассмотреть элементы своей личности, опираясь например, на такие вопросы:

1. С каким из элементов своей личности я отождествлял себя большую часть времени?
2. Какие элементы доминировали в тех или иных ситуациях прошедшего дня? Какой была относительная активность каждого из них?

3. Каковы ценные качества и недостатки каждого из этих элементов? Чем каждый из них помогал мне или мешал?
4. Между ними были какие-либо конфликты?
5. Какова моя роль в гармонизации этих элементов и управлении ими?

Как в случае «Обзора субличностей», так и в случае «Обзора элементов личности» вы можете рассмотреть предлагаемые вопросы либо в ходе собственного «Вечернего обзора», либо по его окончании. Эти вопросы рассчитаны на то, чтобы дать вам возможность выбора; все их рассматривать необязательно, кроме первого — основного.

**Домашнее задание:** Визуализация. Представить себя на берегу озера Иссык-Куль. Уловить дуновение ветерка на лице, груди, животе, руках, ногах, в волосах. Ощутить состояние покоя и умиротворения. Довести это состояние до автоматизма и при необходимости сознательно вызывать у себя это состояние.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 10**

### **Тема: Я-концепция**

**Цель занятия:** формирование позитивной Я-концепции.

#### **Упражнение №1. Пробуждение и развитие желаемых качеств**

**Цель:** создать внутренние и внешние условия для благоприятного развития и усиления необходимых вам качеств.

**Инструкция:** Приводимая ниже схема рассчитана на развитие такого качества, как спокойствие (по аналогичной схеме можно развивать и другие качества: смелость, терпение, радость, сострадание и т.д.). Важно, чтобы выбор качества и решение развивать его исходили от самого индивида, чтобы работа не навязывалась, а проводилась свободно и целенаправленно, как очередной шаг на пути саморазвития.

1. Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество? Какова его природа, смысл и т.д.? По мере того как у вас будут возникать какие-то озарения, идеи или образы, связанные с этим понятием, заносите их в рабочую тетрадь. 2. Попробуйте раскрыть себя другим,

еще не известным вам идеям или образам спокойствия, которые могут возникнуть из бессознательного, и также запишите их в тетрадь. 3. Осознайте ценность спокойствия, его назначение, его пользу в нашем бурном, полном перемен мире. Мысленно воздайте хвалу спокойствию. Возжелайте его. 4. Примите установку на физическое спокойствие. Ослабьте мышечное и нервное напряжение. Дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие. Для этого мысленно представьте свое лицо с выражением спокойствия. 5. Постарайтесь непосредственно вызвать спокойствие. Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас чувство спокойствия: пустынный, тихий пляж; храм; прохладная зеленая лужайка... — возможно, это место, где вы испытали чувство спокойствия. Попробуйте ощутить спокойствие. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Пусть спокойствие по мере возможности наполнит вас вплоть до отождествления с ним. 6. Представьте, что вы находитесь в обычной для вас повседневной ситуации, которая в прошлом выводила вас из себя и вызывала чувство раздражения: это может быть встреча с враждебно настроенным человеком, или столкновение со сложной проблемой, или необходимость быстрого выполнения нескольких дел сразу, или угроза опасности. Попробуйте увидеть и почувствовать себя в этой ситуации спокойным и безмятежным. Решите оставаться как можно более спокойным в течение всего дня... быть живым примером спокойствия... изучать спокойствие.

### **Упражнение №2. «Идеальная модель»**

*Цель:* разработать идеальную модель, реалистичный образ того, кем человек может и по-настоящему хочет стать.

*Инструкция:* Творческое воображение может быть действенным инструментом саморазвития. Его можно использовать для формирования идеальной модели, идеального образа себя, который становится ориентиром роста, придает силы и может быть воплощен в жизнь. Формирование идеальной модели означает создание реалистического, достижимого образа себя, который заменяет или включает в себя многочисленные ныне существующие односторонние, неосуществимые или ущербные образы себя. Эти внутренние модели нашей личности — сознаваемые и несознаваемые — не только различны по своей

природе, происхождению и энергетическому потенциалу, но нередко взаимоисключают друг друга, находятся в конфликте. Сядьте и расслабьтесь. Успокойте свои чувства. Приведите ум в состояние спокойной восприимчивости. Затем внимательно прочтите следующие слова.

1. Я себя, так или иначе, недооцениваю. У меня есть образ себя худшего, чем я есть на самом деле. Иногда я считаю, что этот образ соответствует действительности. Закройте глаза и какое-то время подумайте об этом образе. Пусть он возникает перед вашим внутренним взором. Попробуйте отчетливо увидеть его; обратите внимание на связанные с ним чувства; некоторое время изучайте его. Попробуйте узнать о нем как можно больше. Посвятите этому какое-то время. Затем откройте глаза. (Продолжайте читать инструкцию лишь после того, как завершите первую фазу.)

Теперь зарисуйте этот образ себя, который может быть изображением человека, символом или абстрактным цветовым узором. Если у вас не возникло никакого образа, просто начните рисовать он появится. (Продолжайте читать дальше после того, как закончите рисунок.) Запишите мысли и опишите чувства, возникшие у вас в связи с этим образом; напишите, каков смысл вашего рисунка, как он связан с вашей повседневной жизнью, а также запишите все, что считаете важным отметить. (Читайте дальше после того, как закончили запись.) Теперь вспомните, кто вы; оставьте рассмотренный выше образ себя; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... приведите ум в состояние спокойной восприимчивости... затем внимательно прочтите второе высказывание, обдумайте, нарисуйте и запишите...после переходите к третьему высказыванию... - и так вплоть до шестого.

2. В чем-то я себя переоцениваю. У меня есть внутренний образ себя лучшего, чем я есть на самом деле. 3. Я тайно лелею великолепный образ себя, каким бы мне хотелось быть, — идеализированную модель своей личности, практически недостижимую и потому бесплодную. 4. У меня есть также образ, каким бы мне хотелось представляться окружающим, — в противоположность тому, каким я есть в действительности. 5. Во мне присутствуют образы, каким меня видят другие люди, каким они меня считают. Некоторые из этих образов мне нравятся, а некоторые вызывают у меня протест. (Уделите внимание образам



обоих типов и нарисуйте их на одном листе бумаги) 6. Наконец, у меня есть образ, каким бы меня хотели видеть другие люди, — образ ожидаемых ими изменений моей личности. Возьмите рисунки и рассмотрите их по очереди. Опять соприкоснитесь с каждым из этих образов себя...дайте ему название...запомните связанные с ним чувства. Теперь встаньте с закрытыми глазами и ощутите на себе груз этих образов... почувствуйте, как они сковывают вас, как ограничивают ваши возможности... образов себя... дайте ему название... запомните связанные с ним чувства... как они на вас давят. Продолжая стоять, сделайте телом движение, чтобы сбросить их. Сбросьте с себя этот груз! Разметайте усилием воли все эти навязанные вам модели... пусть убираются прочь... некоторое время не двигайтесь, наблюдая, что вы испытываете. После этого откройте глаза. 7. Теперь сядьте, снова закройте глаза, вспомните, кто вы, и сосредоточьтесь на себе. Подумайте, кем бы вы хотели быть в действительности, на самом деле. Пусть вам явится соответствующий образ себя, идеальная модель вашей личности. Посвятите этому какое-то время. Изучите этот образ, пытаясь узнать о нем как можно больше. Сравните себя с ним. Затем добавьте к нему те стороны, которых, по вашему мнению, ему недостает, и устранили все то, что представляется лишним или неуместным. Откройте глаза и зарисуйте этот образ или его символ. После этого запишите, какие у вас в связи с этим возникли мысли и чувства. (Продолжайте чтение после того, как сделаете это). Цель последнего этапа упражнения: «заземлить» эту модель, привести ее в свою повседневную жизнь. Характер перехода к этому этапу зависит от того, что вы испытывали на предшествующих этапах, в частности в связи с идеальной моделью, представленной на седьмом рисунке. Разработав последнюю, вы можете остаться полностью удовлетворенным ею или испытать нечто вроде озарения: «Разумеется, таким я и хочу быть — как это я раньше до этого не додумался?» В результате у вас возникнет ощущение внутренней уверенности в том, что данная модель верна и что, освоив ее, вы сделаете шаг вперед в своем развитии. Это не значит, что модель совершенна во всех деталях — в дальнейшем вы всегда можете изменить ее или усовершенствовать. Если модель

представляется вам верной, можно уверенно переходить к следующему этапу упражнения.

8. почувствовав, что ваша идеальная модель полностью вас устраивает, закройте глаза и визуализируйте себя в качестве этой модели', разглядывайте свое лицо, глаза и позу, выражающие свойства этой модели... посвятите этому столько времени, сколько потребуется. Затем станьте этой моделью; почувствуйте, что значит быть ею. Визуализируйте себя действующим в ряде повседневных жизненных ситуаций, так как действовала бы ваша идеальная модель. Теперь откройте глаза, осмыслите происходившее и сделайте заметки на память. Затем подумайте, хотите ли вы внести в свою идеальную модель какие-либо изменения. На восьмом этапе упражнения вы получаете модель практической деятельности — модель, которую вы при необходимости сможете все более спонтанно осуществлять в своей жизни. Даже однократное выполнение этого этапа упражнения приносит большую пользу, но эффект его значительно усиливается при неоднократном выполнении, желательно ежедневном.

### **Упражнение №3. «Карлики и великаны»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

### **Упражнение №4. «Аплодисменты по кругу»**

*Инструкция:* Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Домашнее задание:** практиковать каждый день освоенные техники.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## Занятие 11

### Тема: Я-концепция

**Цель занятия:** содействие самоактуализации и личностной зрелости. Раскрыть роль Я-концепции, ценностных ориентаций, характерологических особенностей в развитии адаптивного и дезадаптивного поведения.

#### Упражнение №1. «Площадь»

Участникам предлагается представить себя на большой площади, через которую нужно пройти на глазах у большого количества собравшихся вначале как победитель, который шествует за наградой; затем как провинившийся, который в конце пути получит порицание. В конце проводится рефлексивный анализ переживаний, сопровождающих выполнение упражнения.

**Дискуссия:** «Может ли человек влиять на течение своей жизни?»

**Цель:** формировать ответственность человека за свою индивидуальную судьбу и удовлетворённость жизнью.

Для организации дискуссии можно использовать вопросы: Что, по-вашему, отличает взрослого человека от ребенка? С какого возраста, с вашей точки зрения, человек может считать себя взрослым? Что является критерием взрослости? Как вы думаете – связана ли взрослость с повышением уровня ответственности человека за свое поведение? Что, по-вашему, означает, быть ответственным. Как в реальности мы проявляем ответственность? Приведите пример взрослого и ответственного поведения. Каков, на ваш взгляд, должен быть уровень участия студентов в разрешении проблем школьной жизни? В решении каких вопросов вы хотели бы принимать участие? Приведите примеры вынужденного «хорошего» поведения и сознательного следования ценностям и нормам морали.

#### Упражнение 2. «Я-изменения»

**Цель:** разработать проект Я-изменений личности.

**Инструкция:** Участникам предлагается составить проект Я-изменений, которые в будущем позволят стать более успешным субъектом социального взаимодействия, используя следующую схему. 1. Формирование установки «Все меняется». Здесь необходимо вспомнить фразу (поговорку, пословицу, цитату и афоризм), подтверждающую идею о возможности изменений.

Нарисовать автопортрет и внести в него новые штрихи. 2. Записать изменения-цели во внешнем облике; манере поведения; типичных мыслях и чувствах. Например: 3. График изменений. Предлагается наметить несколько конкретных действий, направленных на Я-изменения в течение недели. 4. Личный праздник. Предлагается придумать для себя награду за каждое достижение. 5. Закрепление установки. Необходимо записать фразу, которая станет девизом успешной работы над собственным совершенством. В конце участники озвучивают свои девизы и анализируют чувства, которые возникли в процессе работы.

### **Упражнение №3. «Тренер»**

Участники группы по очереди выступают в роли тренера аутокомпетентности. Каждому предлагается вспомнить наиболее удачные способы самоконтроля и саморегуляции, которые помогают ему сохранить равновесие в проблемных ситуациях и обучить им группу. (Каждый предлагает не менее двух приемов.) В конце анализируются целесообразность, действенность и красота предлагаемого способа, а также переживания, возникающие при его использовании. В результате формируется фонд способов оказания экстренной психологической помощи в проблемных педагогических ситуациях.

### **Упражнение 5. «Мусорное ведро»**

Материалы: по одной фотокопии иллюстрации для каждого члена группы, цветные карандаши или фломастеры.

1. Ведущий держит иллюстрацию и спрашивает членов группы, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждый участник представил себе возможность выбросить что-то из своей жизни. 2. Раздавая материал, ведущий предлагает членам группы представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. 3. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

*Анализ и обсуждение:* Участники описывают негативные моменты своей жизни в той последовательности, как они изображены на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Ведущий помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы.

### **Домашнее задание: «Конкурс проектов»**

Каждый участник описывает ситуацию из прошлого, когда он не смог проявить себя как мастер общения, воспоминание о котором не дает ему покоя. Остальные должны предложить свои проекты поведения в этой ситуации. Лучшие проекты награждаются дипломами, содержащими психологические правила эффективного взаимодействия.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## **Занятие 12**

### **Тема: В мире людей и эмоций (социально-коммуникативная компетентность)**

**Цель занятия:** формирование стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.

#### **Упражнение №1. «Волшебная рука»**

**Цель:** развитие самосознания и выявление своего настоящего Я.

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

**Анализ и обсуждение:** Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

#### **Упражнение № 2 «Волшебная лавка»**

**Цель:** сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и их анализе.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно

тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы.

*Анализ и обсуждение:* поделиться с тем, что каждый из нас пережил, выполняя упражнение.

### **Упражнение 3. «Субъектный портрет»**

*Цель:* сформировать понятие о субъектности

*Инструкция:* Обобщив данные двух предшествующих упражнений, предлагается составить ярусную пирамиду субъектности, в основу которой положена теория личности А.В. Петровского о существовании трех пространств личности – интраиндивидуального, интериндивидуального и метаиндивидуального. а) Из чего вырастает моя индивидуальность? б) Как она проявляется в общении? в) Назвать качества, достойные подражания.

*Анализ и обсуждение:* Участники озвучивают составленный ими субъектный портрет и делятся своими впечатлениями.

### **Упражнение №4. Неповторимость индивидуальности**

*Цель:* Сформировать позитивный образа Я, чувство эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей.

Ведущий передает два мяча в разные стороны от себя. Участник, получивший один мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках

(«Сыновья», «Студент» и другие). Участник, получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я как не все...». В какой-то момент мячи «встречаются» в руках одного из учащихся. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнет говорить.

Подводя итоги упражнения, ведущий делает вывод о единстве общих качеств, характерных для всех, и уникальных, присущих отдельной личности, качеств и свойств. Далее участникам предлагается на рисунках неба на одном из облаков написать свое имя и фамилию, а на другом — имя, которым, им бы хотелось, чтобы их называли. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на 2—3 лучах солнца надписать качества, присущие участнику и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку.

Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком, его индивидуальностью. Заполнив лист, участники передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, надписывает на одном луче название качества, подчеркивающее, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, пройдя 10—12 участников, оказываются заполненными, возвращаются к своим авторам. Учащиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух), затем им предлагается поставить плюсы рядом с качествами, наиболее выраженными, и точки — с наименее.

Осмысление ресурса собственной личности. «Дискуссионные качели»: часть участников должна подтвердить, а часть — опровергнуть высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы. Ибо это — годы выбора». По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осуществление осознанного выбора и напоминает об ответственности за принятое решение.

**Домашнее задание:** практиковать каждый день освоенные техники.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## Занятие 13

### Тема: «Путь к успеху»

**Цель занятия:** Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.

#### **Упражнение №1. «Закончи предложения»**

**Цель:** Актуализация и обобщение знаний о своем будущем.

**Инструкция:** Ведущий предлагает участникам продолжить фразы: «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне ... потому что...».

**Анализ и обсуждение:** Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний учащихся делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной сегодняшней ответственности за свое будущее.

#### **Упражнение №2. «Моя жизнь»**

**Цель:** Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

**Инструкция:** Участники заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни 6 наиболее значимых, 3 из которых — радостные, а 3 — грустные, и изобразить их в виде кругов. В каждом круге выделить сектор по количеству процентов вероятности, насколько участник сам мог (или сможет) повлиять на исход этого события.

**Анализ и обсуждение:** По итогам делается вывод о том, что в событиях жизни зависит от самого человека и насколько. Далее подчеркивается, что многие трудные жизненные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...». Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. Обращается внимание, что у каждого человека есть собственный ресурс, который он использует в сложных ситуациях, в том числе в ситуации выбора. Предлагается перечислить свои положительные качества, помогающие в ситуации сложного жизненного выбора (ответы записываются на доске). Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного



жизненного выбора. Ведущий объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске; предлагается привести примеры. Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма»: «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?».

### **Упражнение №3. «Модельер»**

*Цель:* Развитие самооффективности и способов доказательства собственной компетентности.

*Описание:* Участникам предлагается выступить в роли модельера и имиджмейкера собственной индивидуальности и презентации психологически компетентного поведения. Модельер изучает, анализирует и рефлексировывает свои особенности и паттерны профессионального поведения, выделяя то, что необходимо затушевать, изменить, подчеркнуть. Анализирует особенности среды, где будет предъявляться созданная модель. Модель оснащается приемами и способами презентации. В конце участники составляют эссе, описывающее «психологическую одежду» модели, которая будет его визитной карточкой в профессиональной среде.

### **Упражнение №4. «Я и мое будущее».**

*Цель:* Знакомство с содержанием внешних и внутренних факторов, участвующих в формировании будущего каждого человека.

*Инструкция:* написать сочинение на тему «Мое будущее» (15 мин.).

*Анализ и обсуждение:* Типизация сочинений по различным профессиональным направлениям. Разделить группу на малые группы. Каждой из групп представляется возможность защитить свои позиции (20 мин.). Подведение итогов: «Будущее каждого человека – результат работы над собой» (5 мин.).

**Домашнее задание:** Обсудить с родителями, что помогало им делать правильный жизненный выбор.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

## Занятие 14

### Тема: Прогнозируем свое будущее: успешный сценарий жизни

**Цель занятия:** освоить психологические приемы и способы «управления» будущим. Формирование позитивного образа будущего.

#### Игра «Как построить свое будущее».

Участникам предлагаетсяделиться на 6 групп, каждая из которых получает определенное задание. Выделяются следующие группы:

I. *«Идеальные»* – цель описать варианты представлений об идеальном будущем по алгоритму: мой имидж, «Я», моя жизнь, моя карьера, мое окружение, мои достижения.

II. *«Путеводные звезды»* – цель выделение и систематизация ценностных ориентаций, мотивов, потребностей, установок, общечеловеческих ценностей и т.п., которые могут выступить в качестве личностных смысловых ориентиров на пути к самореализации в будущем.

III. *«Проводники»* – цель прогнозирование возможных внешних и внутренних препятствий на маршруте «настоящее – будущее»; разработка способов преодоления этих препятствий. Формирование оптимального маршрута в успешное будущее.

IV. *«Багажное отделение»* – цель выделить и описать наборы личностных качеств, которые могут составить индивидуальный багаж человека, помогающей ему успешно преодолеть дорогу в светлое будущее.

V. *«Гостеприимные хозяева»* – цель наполнить воображаемое будущее значимыми событиями и достижениями, которые ждут каждого и являются результатом долгого пути развития.

VI. *«Независимые наблюдатели»* – цель проанализировать и оценивать работу групп, отметить наиболее удачные предложения, обеспечить соблюдения правил и принципов группового общения.

Этап коллективной работы. Группы последовательно презентуют свои наработки. В процессе групповой дискуссии вырабатывается общий маршрут «настоящее – будущее», который отвечает критериям: безопасность, краткость, результативность.

## **Упражнение 2. «Вокзал мечты»**

*Цель:* Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.

*Инструкция:* В качестве разминки может быть выбрано любое «разогревающее» упражнение, в частности «Те, кто». Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть, о том, что мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед, прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно. Под звуки школьного вальса открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, шарики, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной. Звучат напутственные слова, произносимые ведущим. Занавес закрывается, на нем табличка словами «Выхода нет!». Звучит фонограмма «Голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время — как река, которая течет только в одном направлении — из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому». Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как-будто на вокзале, от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Участникам предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом вокзале?». На вывешенном плакате «Почему я выбрал этот вуз?» галочками отмечаются варианты, предлагаемые участниками (варианты ответов: «семейная традиция», «мнение родителей», «популярность профессии», «вуз близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с друзьями», «хочу получить высшее образование, а там видно будет», «моя будущая профессия хорошо оплачивается», «эта профессия очень нужна людям», «есть военная кафедра и меня не заберут в армию» и другие). На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый напоминает о необходимости получить максимум знаний (завязать нужные знакомства, присмотреть место будущей работы и т. д.); второй

предлагает другой способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести побольше друзей); третий говорит о том, что «именно сейчас, пока вы молоды, необходимо устроить свою личную жизнь, студенческие годы — это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за легкомыслие» и т. д. На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы. На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие выбранному варианту студенческого образа жизни.

Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства и т. д.

Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом.

Карточки для третьей группы: свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы. (Вниманию ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу проживания студенческих лет, и всячески подчеркивать, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.) Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа».

«Прошло еще несколько лет» студенты должны рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института (для ведущих — тот же совет, что в прошлом задании). Например, научная карьера или приглашения на работу в престижные организации (первая группа); много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); уже сложившаяся семейная жизнь (третья группа) и т. д. Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»), но при этом отмечает и недостатки. Например: «Вас называют «слишком правильным», у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги; не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы

будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?» (первая группа). «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас, у них свои собственные новые интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на «молодящегося старичка». Кроме того, от неимоверного количества пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли «мешки», а в памяти сотни веселых вечеринок слились в какой-то единый общий бесцельный балаган» (вторая группа). «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько «потрясающих» женщин (или мужчин). Да к чему мне эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа). Затем ведущий предлагает тем, кто недоволен достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на 5 лет назад и поменять свой «жизненный маршрут». (Внимание ведущих: обязательно обратить внимание участников, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что-либо изменить в прошлом.) После этого студенты выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты «Я хочу: ...стать знаменитым; ...реализовать все свои способности; ...преуспеть в своей карьере; ...бескорыстно работать на благо человечества; ...получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции; ...иметь много денег; ...устроить счастливую семейную жизнь; ...сделать блестящую политическую карьеру». Студенты делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает участникам посмотреть на тех, кто оказался рядом, и подумать, много ли среди них тех, кто начинал этот «путь» вместе с ними, сделать вывод о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь. Завершается высказываниями участников — что бы они, окончившие институт, пожелали себе, нынешним студентам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно.

*Анализ и обсуждение:* проводится рефлексия, в ходе которой участникам предлагается ответить на вопросы: «Что было трудно в игре?», «Что было легко?», «Что понравилось?», «Что не понравилось?» и т. д.

### **Упражнение №3. «Проект – путешествие»**

*Цель:* разработать программу саморазвития компетентности в условиях профессиональной деятельности.

*Инструкция:* Каждый участник группы разрабатывает импровизированную карту путешествия в страну успеха в освоении психологической компетентности. Участники продумывают не только маршрут, но и психологическое снаряжение необходимое для преодоления пути. Индивидуальные маршруты представляются и обсуждаются в итоге составляется общий атлас группы. Таким образом, завершение тренинга направлено на осознание содержания процесса развития психологической компетентности.

*Анализ и обсуждение:* проводится анализ и оценка изменений, произошедших в результате занятий; – рефлексия самоощущения, возникающего по мере прохождения тренинга; – рефлексия возможностей самоизменения и саморазвития.

### **Упражнение №4. «Обсуждение работы на тренинге».**

*Цель:* осознание результатов тренинга, динамики своего самочувствия, установление позитивного якоря психологических приобретений.

*Инструкция:* необходимо кратко ответить на следующие вопросы. Ваши ответы могут стать известны другим только, если Вы сами этого захотите.

1. Что Вы испытывали, когда только решили работать в группе?
2. Что Вы испытываете теперь?
3. Кто в группе оставил наибольший след в вашем развитии? Поясните, почему?
4. Три моих главных приобретения в тренинге.
5. Что мешало Вам быть более свободным и открытым?
6. Что изменилось в Вас за время работы в группе?
7. Как Вы думаете, в чем состоит Ваш вклад в развитие других участников группы?
8. Как изменилось мое отношение к себе?
9. Как Вы сможете в будущем использовать полученный опыт?
10. Могу ли я рассчитывать на успех в развитии компетентности?

11. Что я могу пожелать коллегам, которые хотят быть компетентными.

#### **Упражнение №5. «Коллективный портрет»**

Участникам группы предлагается на листе ватмана изобразить всех участников группы подписав их именами, подчеркивающими индивидуальность качества, которое в будущем позволит им действовать компетентно. Например: Оля – внимательная. Ира – самоотверженная. Саша – настойчивый.

#### **Упражнение №6. «Закончи фразу»**

В конце занятия все участники группы по кругу заканчивают фразу «Эти занятия помогли мне ...», «Я научился (понял) ...».

**Домашнее задание «Открытка на память».** На большом листе бумаги каждому написать свои пожелания участникам тренинга.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии, отзывы и комментарии участников по улучшению совместной работы.

### **Занятие 15**

#### **Тема: Жизненное пространство и ценности**

**Цель занятия:** определение личностных ценностей и смыслов.

**Обсуждение домашнего задания.** Все участники вывешивают свои работы, чтобы каждый участник мог ознакомиться с «открытками» и получить позитивный настрой к работе.

#### **Упражнение №1. «Ценности и жизненное пространство»**

**Цель:** показать, расширяет или сужает жизненное пространство человека то, что для него ценно, к чему он стремится и чем занимается.

Пространство это может быть рассмотрено в перспективе времени, как определяющее для людей, вещей, природы, для развития собственной личности. Ценности влияют на действия, мысли, оценки, ощущения, убеждения и принятие решений.

Ведущий раздает список ценностей и просит, чтобы каждый из участников, используя оценки от 1 до 3, указал, какие из этих ценностей являются важными для создания «семейного счастья». Участник ставит соответствующую цифру напротив каждого определения ценности, в зависимости от важности: 3 - рядом с наиболее важной; 2 - напротив важной частично; 1- напротив наименее важной.

Когда это задание будет выполнено, ведущий читает различные определения ценностей, а участники, независимо от предыдущих оценок, делают пометки, квалифицируя их.

Буквой «Д», если считают, что данная ценность служит для улучшения деятельности, для лучшего выполнения различных действий.

Буквой «Ч», если считают, что она возбуждает радостные эмоции, чувства.

Буквой «М», если, по их мнению, это связано прежде всего с вещами, предметами.

Буквой «Л», если они полагают, что эта ценность относится прежде всего к людям.

Буквой «С», если считают, что это связано прежде всего со знаками и символами.

Буквой «Е», если считают, что это касается природы, естества.

Буквой «Я», если думают, что это оказывает большое влияние на них самих.

Буквой «Н», если это относится к настоящему времени.

Буквой «Б», если считают, что это будет важно в будущем.

Буквой «П», если это относится к прошлому.

*Примечание:* Каждая ценность может набрать разное количество знаков.

Участники подсчитывают, сколько знаков поставлено около каждой ценности. Сравнивают ценности по количеству знаков и их содержанию. Пытаются понять, какие ценности носят более универсальный характер. Проверяют, те ли это ценности, которые получили наибольшее количество очков в первом задании.

*Список ценностей:* здоровье; юмор; хорошая работа; богатство; хорошие друзья; дружба; уважение к другим; веселый характер; вера в Бога; справедливость; любовь; деньги; забота о других; порядок; трудолюбие; пунктуальность; ответственность.

Анализ: 1. Чтобы вы поменяли в своих списках?

2. Поменяли бы вы общий список?

### **Упражнение №3. «Давать»**

*Цель:* показать ценность отдачи. Достичь умения делиться с другими. Оценка чувств, связанных с дарением.



Ведущий просит участников представить себя добрыми духами, волшебниками. Представить, что они могут подарить разным людям что угодно. Ведущий предлагает, чтобы они сначала подумали над тем, кого хотели бы одарить и чем. Он раздает участникам карточки для ответов и просит вписать туда имена тех, кому дарят, а также подарки, которые хотели бы подарить. Просит указать реакцию получателей подарков. Каждый из участников представляет свои результаты, ведущий начинает дискуссию:

- Кого в первую очередь участники хотели бы одарить?
- Почему наш выбор пал именно на этих людей?
- Что бы мы хотели им дать?
- Что выражает наш подарок?

Ведущий обращает внимание, что сделанные ранее подарки не связаны с нашей собственностью. Затем обращается к участникам с предложением подумать: кому и что бы мы могли дать из своих вещей. Он раздает всем листы для ответов и просит, чтобы участники сначала составили перечень вещей, которыми обладают, затем - что могли бы дать, дальше - что хотели бы дать, и наконец - что могли бы только лишь одолжить. На тех же самых листах участники пишут три чувства, которые они испытывают в ситуации одаривания. В заключение участники думают над тем, что они могли бы сделать или чем пожертвовать для своих самых близких людей, членов семьи (заполняют карточку для ответов 3).

Карточка для ответов №1

№	Имя	Что хотел бы дать	Какая будет реакция
1.			

Карточка для ответов №2

№	Мои вещи	Могу отдать	Не могу, не хочу отдавать	Могу одолжить
1				

Карточка для ответов №3

Мои близкие и друзья	Чем я могу доставить им удовольствие
1. Мать	
2. Отец	

3. Сестра	
4. Брат	
5. Бабушка	
6. Дедушка	
7. Друг	
8. Подруга	

Анализ:

1. Трудно ли было дарить свои ценности?
2. Всегда ли совпадают наши желания и действия?

#### **Упражнение №4. «Перечень любимых вещей»**

*Цель:* показать, что вещи являются показателями ценностей.

Ведущий просит участников, чтобы они перечислили, выделив в столбик, 5 своих любимых предметов, обладание которыми доставляет им удовольствие: либо тех, которые для них очень полезны; либо предметов, благодаря которым они могут в чем-то совершенствоваться. Во втором столбике - 5 вещей, без которых им трудно было бы жить, которые они берут с собой каждый раз, отправляясь куда-нибудь надолго, либо без которых чувствуют себя несчастными или чувствовали бы себя так, если бы их у них отобрали.

После заполнения опросных листов участники представляют свои результаты, показывая одновременно значение перечисленных предметов для них самих и для близких им людей.

Участники пытаются ответить на вопрос: что именно они ценят, к чему стремятся, уделяя внимание своим любимым вещам?

После окончания дискуссии участники занимают места поудобнее (в кресле, на диване, можно разместиться на полу), закрывают на несколько минут глаза и представляют, что они оказались в закрытой комнате, где обнаружили различные вещи: радиоаппаратуру, антиквариат, старинные часы, бытовую технику, одежду и т.п. Они должны решить, что из увиденного хотели бы взять себе, при том, что разрешено взять 3 вещи.

На листках бумаги участники записывают эти три вещи, которые выбрали. Затем сравнивают, как выбранные ими предметы соотносятся с

перечисленными ранее любимыми вещами и к каким ценностям их можно отнести.

### Лист ответов

Любимые предметы

**Вещи, которые доставляют удовольствие, являются полезными, развивают:**

- 1.
- 2...

**Вещи, без которых трудно прожить:**

- 1.
- 2...

**Групповая дискуссия «Значение цели и ценностей в жизни человека»**

*Цель:* Подведение итогов тренинга.

Большое значение имеют цели в жизни человека. Они просто "питают" человека, двигают его вперед. Кажется, что может быть проще: ставь цель и двигайся к её осуществлению....

Но, оказалось не так просто ставить цель, мы с вами на протяжении всех занятий тренинга пытались ставить цели и пути их достижения, у кого это получилось, а кого- то нет. Кажется хочется так много, а как коснется и нечего написать...

Итак, давайте все дружно поделимся опытом и знаниями про цели, что для вас значат цели, как вы их перед собой ставите и какой результат в конце получаете.

**Упражнение №5. «Чемодан в дорогу»**

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются

коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

**Рефлексия занятия:** поделиться впечатлениями о занятии. Отзывы и комментарии участников о тренинге. Подведение итогов тренинга. Заполнение оценочных листов.

**Подведение итогов тренинга. Упражнение «Дерево ожиданий».**

Ведущий предлагает вернуться к «Дереву ожиданий» и проанализировать насколько ожидания участников от тренинга реализовались. При этом каждое ожидание вновь зачитывается и делается общая оценка оправдалось ли ожидание группы или нет.