

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1

г. Мончегорска Мурманской области

Конкурс

научно-исследовательских работ

учащихся образовательных учреждений г. Мончегорска

«Интеллект»

Номинация:

Социально-гуманитарные, экономические науки:

социология, психология

## **«Ценностные ориентации старшекласников»**

**Выполнила:**

Жарикова Екатерина,  
учащаяся 10б класса  
МБОУ гимназия №1,  
г. Мончегорск

**Научный руководитель:**

Тропина Ирина Алексеевна,  
зам. директора по УВР  
МБОУ гимназия №1

2014 г.

## Содержание

Введение	с. 3
Глава 1. Ценности, которые мы выбираем	с. 5
1.1 Существующие классификации ценностей	с. 5
Глава 2. Описание методики проведенного исследования	с. 7
Глава 3. Описание эксперимента и интерпретация результатов	с. 8
Выводы	с. 11
Приложения	
Приложение 1	с.13
Приложение 2	с.15
Приложение 3	с.16
Приложение 4	с.18
Приложение 5	с.20
Библиографический список	с. 22

## Введение

Многие ученые считают, что человек является личностью настолько, насколько он значим для других людей, насколько он способен отдать, передать себя другим людям, оставить в них свой след. Только так он становится значим и для себя. То, насколько человек значим как личность, во многом зависит от особенностей его деятельности, реализуемых в ней ценностей, смысла, которая эта деятельность имеет для тех, кто ее реализует.

Очень важно не просто иметь долговременные цели, а обращать внимание на качество этих целей и их относительную иерархию.

Современное российское общество за последние годы претерпело ряд значительных социально-экономических и политических изменений. Как следствие трансформаций в обществе появилось много серьезных проблем: имущественное и социальное неравенство, кризис духовных и нравственных ценностей. Закономерными стали изменения в сознании и поведении людей, смена жизненных приоритетов, переоценка ценностей. Известно, что старая и устойчивая система ценностей была разрушена, в течение продолжительного времени молодежь оставалась без четких духовно-нравственных ориентиров, процессы социализации молодежи протекали хаотично.

Следовательно, исследование особенностей ценностных ориентаций у молодежи является актуальным. Изучение тенденций изменения ценностных ориентиров современной молодёжи актуально и потому, что подводит к пониманию мотивов поведения молодых людей, к определению и учёту ценностных ориентаций как важных социально-психологических и психических детерминант активности личности.

**Цель** данной работы: определить ценностные ориентации старшеклассников и сравнить их с ценностными ориентациями российской молодежи конца 90-х и ценностными ориентациями респондентов из числа жителей города Мончегорска разных профессий и социальных кругов в возрасте 30-45 лет; соотнести выявленные ориентации с психологическим благополучием респондентов.

В ходе работы для достижения цели решались следующие **задачи**:

1. Организовать и провести исследование жизненных ценностей старшеклассников на основе **МИЦО** (методика выявления системы жизненных ценностей) по М. Рокичу.

2. Сопоставить данные результатов исследования жизненных целей старшеклассников МБОУ гимназия №1 с жизненными целями старшеклассников конца 90-х на основе результатов исследования **Клюевой Н.В. «Исследование жизненных целей современной российской молодежи»**.

3. Выявить соотношение значимости внешних и внутренних жизненных ценностей старшеклассников с использованием методики «**Ценностные ориентации**» **О.И. Моткова**.

4. Выявить соотношение значимости внешних и внутренних жизненных ценностей людей разных профессий и социальных слоев в возрастной группе (30-45).

5. Определить уровень личностной тревожности респондентов на основе методики диагностики **самооценки Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина**.

6. Соотнести ценностные ориентации респондентов с их уровнем тревожности.

**Предмет исследования:** особенности оценки значимости жизненных целей и их влияние на психологическое благополучие человека.

**Объект исследования:** учащиеся 10 и 11 классов МБОУ гимназия №1 г. Мончегорска в количестве 40 человек в возрасте 16-18 лет, 15 респондентов из числа жителей города разных профессий и социальных кругов в возрасте 30-45 лет.

**Методы исследования:** анкетирование, тестирование, сравнение, анализ и синтез, обобщение.

**Гипотеза 0** – люди, которые придают относительно большее значение внешним стремлениям по сравнению с внутренними, обладают примерно таким же психологическим благополучием, как и те, кто выше ценит внутренние ценности, стремясь к целям внутреннего характера.

**Гипотеза 1** - люди, которые придают относительно большее значение внешним стремлениям по сравнению с внутренними, обладают меньшим психологическим благополучием, чем те, кто выше ценит внутренние ценности, стремясь к целям внутреннего характера.

## **Глава 1. Ценности, которые мы выбираем**

Ценность – [9, с.1481] положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человека, социальной группы, общества в целом, определяемая не их свойствами самими по себе, а их вовлеченностью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений; критерий и способы оценки этой значимости, выраженные в нравственных принципах и нормах, идеалах, установках, целях. Различают материальные, общественно-политические и духовные ценности; положительные и отрицательные...

Ценности и нормы составляют единую нормативную систему, которая регулирует поведение людей и социальных групп в обществе.

Ценности – это в большей степени социологическое понятие, которое приобретает психологический смысл в связи с анализом мотивов и поступков отдельной личности.

Ценности – это идеи, идеалы, цели, к которым стремится человек и общество. Существуют общепринятые ценности: универсальные (любовь, престиж, уважение, безопасность, знание, деньги, вещи, свобода, здоровье); внутригрупповые (политические, религиозные); индивидуальные (личностные). Ценности объединяются в системы, представляя собой определенную иерархическую структуру, которая меняется с возрастом и обстоятельствами жизни.

Ценности являются ориентиром жизни человека.

Построение жизненной перспективы личностью теснейшим образом связано с системой ценностей личности, выступающих у человека в качестве устойчивого мотивационного образования, задающего направление деятельности. Ценности ненасыщаемы и не могут быть дезактуализированы как потребности. Как считает Д.А. Леонтьев, истоки ценностей – в социокультурном целом, к которому принадлежит субъект. Однако усвоение ценностей больших социальных групп и общностей всегда опосредовано ценностями малых референтных для индивида групп.

Ценности необходимы для поддержания социального порядка, выступают как механизм социального контроля.

### **1.1. Существующие классификации ценностей**

Классификация ценностей по Г.Оллпорту: теоретические, социальные, политические, религиозные, эстетические, экономические.

Конфликт ценностей может быть источником развития. Известный метод их исследования (М. Рокич) основан на выделении двух категорий духовных ценностей: базовые, терминальные, или ценности-цели; например, равенство; и инструментальные, или ценности-средства (свойства личности, способности), которые помогают или мешают

достижению цели; например выдержка, твердая воля, честность, образованность, работоспособность, аккуратность.

В свою очередь терминальные ценности могут быть сгруппированы в содержательные блоки по разным основаниям. Так, могут быть выделены:

- «конкретные» и «абстрактные» ценности,
- ценности профессиональной самореализации и ценности личной жизни,
- ценности самоидентификации и ценности саморазвития,
- материальные и духовные ценности и др.

В свою очередь инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д.

В этом заключается трудность в исследовании ценностей: как перейти от изучения желаемых и одобряемых обществом идеалов и целей к реальным наличествующим в сознании структурам ценностей?

Каждый из людей выделяет для себя то главное, к чему он хотел бы стремиться. Это и определенные цели, которых необходимо добиться (ценности-цели), вполне конкретные качества личности, которые нужно использовать для их достижения (ценности-средства). Именно неповторимая и уникальная, но присущая каждому человеку система терминальных (ценностей-целей) и инструментальных (ценности-средства) ценностей и образует ценностные ориентации личности, которые глубинно и обобщенно определяют весь строй поведения, деятельности и, более того, жизнедеятельности в целом.

Высокий уровень развития личности предполагает, что и те, и другие ценности в личности стабильно иерархизированы. При смене иерархии ценностей личность переживает острый кризис.

И, наконец, остановимся на данных, полученных в области мини-теории – теории содержания целей (**T.Kasser & R.Ruan**). Эта линия исследований была начата в середине 90-х Тимом Кассером (T.Kasser), аспирантом Рочестерского университета, работавшим под руководством Ричарда Райана. Кассер и Райан показали – долговременные жизненные цели людей обычно попадают в одну из двух категорий, которые, как правило, выделяются при факторном анализе. Одна категория включает такие цели, как стремление накопить богатство, стать знаменитым и иметь привлекательную внешность (имидж), то есть касалась внешних показателей человеческой ценности. Другая категория более прямо соответствует удовлетворению базовых человеческих потребностей и включает цели, получившие название внутренних: цели личностного роста, построения близких

межличностных отношений и помощи другим людям и обществу в целом. В эту категорию также зачастую включается цель поддержания здоровья и хорошей физической формы.

Основной результат, обнаруженный Кассером и Райаном, заключается в том, что люди, которые придают относительно большее значение внешним стремлениям по сравнению с внутренними, обладают меньшим психологическим благополучием, чем те, кто выше ценит внутренние ценности, стремясь к целям внутреннего характера.

Таким образом, не все цели одинаково полезны с точки зрения психологического благополучия. Проведенные Кассером, Райаном и Шелдоном (K.Sheldon) психологические исследования получили широкий научный и общественный резонанс, поскольку было показано, что люди, у которых внешние стремления к деньгам, славе и привлекательной внешности преобладают над целями личностного роста (самоактуализации), межличностных отношений и помощи людям, отличаются меньшим психологическим благополучием, чем люди, у которых внутренние цели, напротив, преобладают над внешними.

## **Глава 2. Описание методики проведенного исследования**

Определить ценностные ориентации конкретного человека можно с помощью **МИЦО** (методика выявления системы жизненных ценностей) по **М. Рокичу**, представляющей из себя ранжирование 18 терминальных и 18 инструментальных ценностей. Обработка результатов обследования заключается в определении рангового места каждой ценности, которое присвоено ей испытуемым. (Приложение 1).

Достоинством методики является ее компактность, быстрота в проведении и обработке результатов. Не менее существенным достоинством является ее универсальность – пригодность для использования на разных контингентах испытуемых и для решения конкретных задач.

Ценностные ориентации как предмет психологического исследования и психодиагностики занимают место на пересечении двух больших предметных областей: мотивизации, с одной стороны, и мировоззренческих структур сознания, с другой.

Различают два класса ценностей - терминальные и инструментальные. Терминальные ценности определяются как убеждение в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться. Инструментальные ценности – как убеждение в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей

воспроизводит уже достаточно традиционное различие ценностей-целей и ценностей средств. Испытуемые ранжировали ценности, а затем ответили на вопросы:

1. Вы поставили некоторые ценности на высокие места. Надо думать, что они не всегда реализуются в Вашей жизни. Искренне ответьте на вопрос, что мешает реализовать эти ценности в повседневной жизни?
2. Что необходимо Вам сделать, чтобы реализовать эти ценности?
3. От чего (кого) зависит успех реализации ваших ценностей?

Также, значимость личностных ценностей и степень их реализации выявились с помощью методики «Ценностные ориентации» **О.И. Моткова**. Данная методика изучает степень значимости и осуществления 10 ценностных ориентаций. Они, в соответствии с теорией самодетерминации Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна, разделены на внешние и внутренние ценности. Испытуемые оценивали значимость их жизненных ценностей по 5-балльной шкале. С учетом ключа сначала подсчитываются средние арифметические по каждому из показателей - значимость внешних ценностей и значимость внутренних ценностей. После этого определяется соотношение значимости внешних и внутренних ценностей (Приложение 2).

Кроме этого, был определен уровень личностной тревожности респондентов на основе методики диагностики самооценки **Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина** (Приложение 3). Данная методика позволяет определить низкий, средний и высокий уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Шкала самооценки состоит из 2—х частей, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность.

### **3. Описание эксперимента и интерпретация результатов**

Все исследования проводились в феврале-марте 2014 года

По методике выявления системы жизненных ценностей (**М. Рокич**) было опрошено 19 человек 11а класса и 21 человек 10б класса.

Для получения групповых результатов для каждой из ценностей подсчитывается среднее арифметическое значение ранга по данным всей группы, а затем полученные

усредненные ранги всех ценностей вторично ранжируются в порядке возрастания: ценности с наименьшим усредненным рангом приписывается вторичный ранг 1, следующий - вторичный ранг 2 и т.п. Результатом этой процедуры является групповая иерархия ценностных ориентаций, представленная в той же форме, что и индивидуальные результаты. Располагая для сравнения результатами нескольких групп можно вычислить, к представителям какой из групп ближе всего находится по всем ценностным ориентациям любой из испытуемых. (Приложение 4).

В **11 классе** опрошенные на первые места по терминальным ценностям ставили здоровье, счастливую семейную жизнь, любовь и продуктивную жизнь. На последнем месте абстрактные ценности (красота природы и искусства), общественное признание (уважение окружающих), удовольствия (развлечение) и счастье других. В **10 классе** опрошенные на первые места по терминальным ценностям ставили счастливую семейную жизнь, любовь, здоровье и интересную работу. На последнем месте абстрактные ценности (красота природы и искусства, творчество, счастье других), общественное признание в данный период не актуально.

Старшеклассников обоих классов на данный момент волнуют индивидуальные ценности – любовь. Значим для них и вопрос семейной жизни. Поставив на первые места также ценности профессиональной самореализации, ученики задумываются о дальнейшем выборе своей профессии, это связано с дальнейшим выбором, с осмыслением своего пути, так же у учащихся в числе первых находится проблема здоровья, учащиеся задумываются о своем здоровье. Вызывает удивление, что индивидуальные ценности (удовольствия) стоят в числе последних. То, что учащиеся счастье других и общественное признание поставили на последние места, говорит о некотором эгоизме и ориентированности на свои внутренние цели. Также абстрактные ценности - красота природы и искусства не близки респондентами и говорит о их более прагматичной натуре.

На первых местах по инструментальным ценностям в **11 классе** – ценности межличностных отношений (воспитанность), интеллектуальные ценности (образованность), индивидуальные ценности (честность), на 2-м месте – альтруистические ценности (терпимость), на 3-м месте - ценности межличностных отношений (жизнерадостность). На последних местах – индивидуальные ценности (высокие запросы), ценности принятия других (широта взглядов), ценности общения (непримиримость к недостаткам в себе и других).

На первых местах по инструментальным ценностям в **10 классе** – ценности межличностных отношений (воспитанность), интеллектуальные ценности (образованность), на 2-м месте - ценности профессиональной самореализации (аккуратность), ценности межличностных отношений (жизнерадостность),

индивидуальные ценности (смелость в отстаивании своего мнения, независимость), на 3 месте - ценности профессиональной самореализации (ответственность). На последних местах: ценности принятия других (широта взглядов), ценности общения (непримиримость к недостаткам в себе и других и честность).

То, что ценности профессиональной самореализации (аккуратность, ответственность) и интеллектуальные ценности (образованность) занимают у учащихся первые места, говорит о том, что испытуемые задумываются о выборе дальнейшего пути, но чтобы стать образованным, нужно выполнять все аккуратно и быть исполнительным. Высокие запросы на данный момент не актуальны.

Проследив различия ценностей между классами, видим, что ранги ценностей между классами схожи, т.е приоритеты ценностей каждого класса не сильно отличаются друг от друга. Учащихся интересуют в первую очередь жизненные ценности (здоровье, семейная жизнь, любовь) и активная, деятельная жизнь (интересная работа).

Сопоставив данные результатов исследования жизненных целей старшеклассников МБОУ гимназия №1 с данными результатов исследования Ключевой Н.В. за 1997 г. «Исследование жизненных целей современной российской молодежи», можно сказать, что основные жизненные ценности учащихся нашей школы сходны с приоритетными ценностями молодежи России за 1997 год (здоровье, любовь) и не изменились за 17 лет. В то же время, молодые люди 17 лет назад на первые места ставили также и материальный успех, в то время как наши старшеклассники эту ценность не считают приоритетной, ставя ее не выше 5 позиции.

На вопрос «Что мешает реализовать эти ценности в повседневной жизни?» 65% ответили – обстоятельства, 3% - здоровье, 3% - недостаток времени, 6% - лень, 23% - затруднились с ответом.

На вопрос «Что необходимо Вам сделать, чтобы реализовать эти ценности?» 18% ответили - побороть себя, 18% - саморазвиваться, 29% - работать над собой, 29% - учиться, 6% - получить помощь близких.

На вопрос «От чего (кого) зависит успех реализации ваших ценностей?» 94% ответили - исключительно от себя самого, 6% - от семьи.

В исследовании использовалась также **методика определения степени значимости 10 ценностных ориентаций (О.И. Моткова)**. Исследование проводилось в феврале-марте 2014 года, были опрошены те же 19 человек 11а класса, 21 человек 10б класса, а также 15 респондентов из числа жителей города разных профессий и социальных кругов в возрасте 30-45 лет (Приложение 5).

Опрошенные 11 класса на первые 3 позиции ставили внутренние ценности: саморазвитие личности, теплые, заботливые отношения с людьми, 4 и 5 позиции

занимают также внутренние ценности - любовь к природе и следование нравственным принципам. Роскошная жизнь – на последнем месте. Соотношение значимости внешних и внутренних ценностей -0,75.

Опрошенные 10 класса на первые 3 позиции также ставили внутренние ценности: саморазвитие личности, теплые, заботливые отношения с людьми, следование нравственным принципам. Роскошная жизнь – на последнем месте. Соотношение значимости внешних и внутренних ценностей -0,8.

Интересно, что опрошенная категория респондентов в возрасте 30-45 лет на первые 3 позиции также ставили внутренние ценности: саморазвитие личности, теплые, заботливые отношения с людьми, следование нравственным принципам. Известность, популярность, опрошенные поставили на последнее место. Соотношение значимости внешних и внутренних ценностей -0,6.

Итак, все три категории опрошенных поставили внутренние ценности на первые позиции и их внутренние ценности преобладают над внешними.

После этого, был определен уровень их личностной тревожности на основе методики диагностики самооценки Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина. Групповой показатель личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) в 11 классе составил 40,2 (средний уровень), в 10 классе - 39,8(средний уровень), в третьей группе – 41,6 (средний уровень). Показатель тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) в 11 классе составил 19,9 (низкий уровень), в 10 классе - 24,6 (низкий уровень), в третьей группе – 21,4 (низкий уровень).

Далее были соотнесены результаты тревожности каждого из респондентов, кто показал высокий уровень личностной и реактивной тревожности, с выбранными этими респондентами приоритетными ценностными ориентациями по методике О.И. Моткова. 43% из этой группы ставили на 1 место внешнюю ценность, у 36 % внешние ценности стояли на 2 и 3 местах, у 21% из этой выборки на первых позициях были внутренние ценности.

## **Выводы**

**Гипотеза 1 принимается.** Люди, которые придают относительно большее значение внешним стремлениям по сравнению с внутренними, обладают меньшим психологическим благополучием, чем те, кто выше ценит внутренние ценности, стремясь к целям внутреннего характера.

Старшеклассники МБОУ гимназия №1 на первые места ставят внутренние ценности: саморазвитие личности, теплые, заботливые отношения с людьми, следование нравственным принципам и отличаются удовлетворительным психологическим благополучием.

Учащихся интересуют в первую очередь жизненные ценности (здоровье, семейная жизнь, любовь) и активная, деятельная жизнь, как и молодежь 2 десятилетия назад.

Поставив на первое место ценности профессиональной самореализации, ученики задумываются о дальнейшем выборе своей профессии.

Деньги и финансовый успех не входят в число самых приоритетных ценностей наших учащихся, поэтому, можно предположить, что они будут устойчивы к обществу массового потребления, ориентирующего граждан прежде всего на зарабатывание как можно большего количества денег (в ущерб своим межличностным отношениям, помощи другим и личностному росту) и обрекая их тем самым на депрессию и отчужденность, действительно столь распространенные в современных индустриализированных странах.

Подавляющее большинство старшеклассников считают, что успех в реализации своих жизненных ориентиров зависит только от них.

**Методика выявления системы жизненных ценностей (по М. Рокичу)**

Инструкция: «Сейчас Вам будут предъявлены два списка ценностей. Ваша задача ранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в жизни. Внимательно изучите весь список №1 и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поставьте слева от нее цифру 1 (первое место). Затем выберите вторую по значимости ценность и обозначьте ее цифрой 2 (второе место). Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее значимая ценность останется последней и займет восемнадцатое место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свой выбор, поменяв номера мест ценностей. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию. Ту же работу сделайте со списком №2.»

Список №1 (терминальные ценности)

- \_\_\_ активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- \_\_\_ жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом);
- \_\_\_ здоровье (физическое и психическое);
- \_\_\_ интересная работа;
- \_\_\_ красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве);
- \_\_\_ любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- \_\_\_ материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- \_\_\_ наличие хороших и верных друзей;
- \_\_\_ общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей);
- \_\_\_ познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- \_\_\_ продуктивная жизнь (максимальное использование своих возможностей, сил и способностей);
- \_\_\_ развитие (работа над собой, постоянное духовное и физическое совершенствование);
- \_\_\_ развлечения (приятное, необременительное времяпровождение, отсутствие обязанностей);
- \_\_\_ свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- \_\_\_ счастливая семейная жизнь;
- \_\_\_ счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- \_\_\_ творчество (возможность творческой деятельности);
- \_\_\_ уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список №2 (инструментальные ценности)

- \_\_\_ аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах);
- \_\_\_ воспитанность (хорошие манеры);
- \_\_\_ высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- \_\_\_ жизнерадостность (чувство юмора);
- \_\_\_ исполнительность (дисциплинированность);
- \_\_\_ самоконтроль (сдержанность, дисциплина);
- \_\_\_ смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- \_\_\_ твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- \_\_\_ терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

\_\_\_ широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);  
\_\_\_ честность (правдивость, искренность);  
\_\_\_ эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);  
\_\_\_ чуткость (заботливость);  
\_\_\_ независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);  
\_\_\_ непримиримость к недостаткам в себе и в других;  
\_\_\_ образованность (широта знаний, высокая общая культура);  
\_\_\_ ответственность (чувство долга, умение держать слово);  
\_\_\_ рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения).

**Методика «Ценностные ориентации» (Мотков О.И.)**

Инструкция : Оцените, пожалуйста, значимость ценностей Вашей жизни по следующей 5-балльной шкале:

Очень низкая (1) Низкая (2) Средняя (3) Высокая (4) Очень высокая (5)

№	Характеристика	Шкала "Значимость"				
		1	2	3	4	5
1	Хорошее материальное благополучие	1	2	3	4	5
2	Саморазвитие личности	1	2	3	4	5
3	Известность, популярность	1	2	3	4	5
4	Следование нравственным принципам	1	2	3	4	5
5	Физическая привлекательность	1	2	3	4	5
6	Теплые, заботливые отношения с людьми	1	2	3	4	5
7	Высокое социальное положение	1	2	3	4	5
8	Творчество	1	2	3	4	5
9	Роскошная жизнь	1	2	3	4	5
10	Любовь к природе	1	2	3	4	5

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Изучается степень значимости и осуществления 10 ценностных ориентаций. Они, в соответствии с теорией самодетерминации Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна, разделены на внешние и внутренние ценности.

**КЛЮЧ**

Внешние ценности: №№ 1, 3, 5, 7, 9.

Внутренние ценности: №№ 2, 4, 6, 8, 10.

Определяются три показателя ценностных ориентаций испытуемого:

1. Значимость внешних ценностей (Ср А) .
2. Значимость внутренних ценностей (Ср Б) .
3. Соотношение значимости внешних и внутренних ценностей (Ср А : Ср Б).

Ср А (Средняя значимость внешних ценностей) = (сумма баллов по шкале "Значимость" по №№ 1з, 3з, 5з, 7з, 9з) / 5.

Ср Б – (Средняя Значимость внутренних ценностей) = (сумма баллов по шкале "Значимость" по №№ 2з,4з,6з,8з,10з)/5.

Соотношение значимости внешних и внутренних ценностей Ср А : Ср Б определяем делением средней по значимости внешних ценностей А на среднюю по значимости внутренних ценностей Б.

**Методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина**

Данный текст является способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2—х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1—20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21—40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где  $\sum_1$ , — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где  $\sum_1$  — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 — низкая тревожность; 31—45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

**Ответьте на вопрос: Как Вы себя чувствуете в данный момент?**

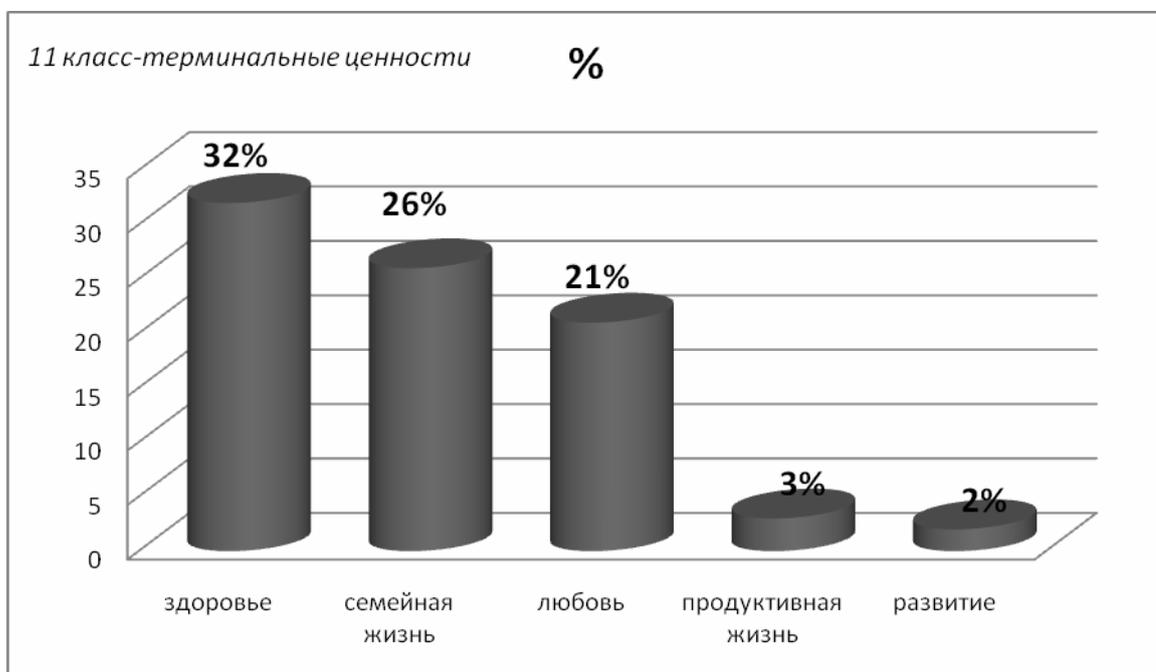
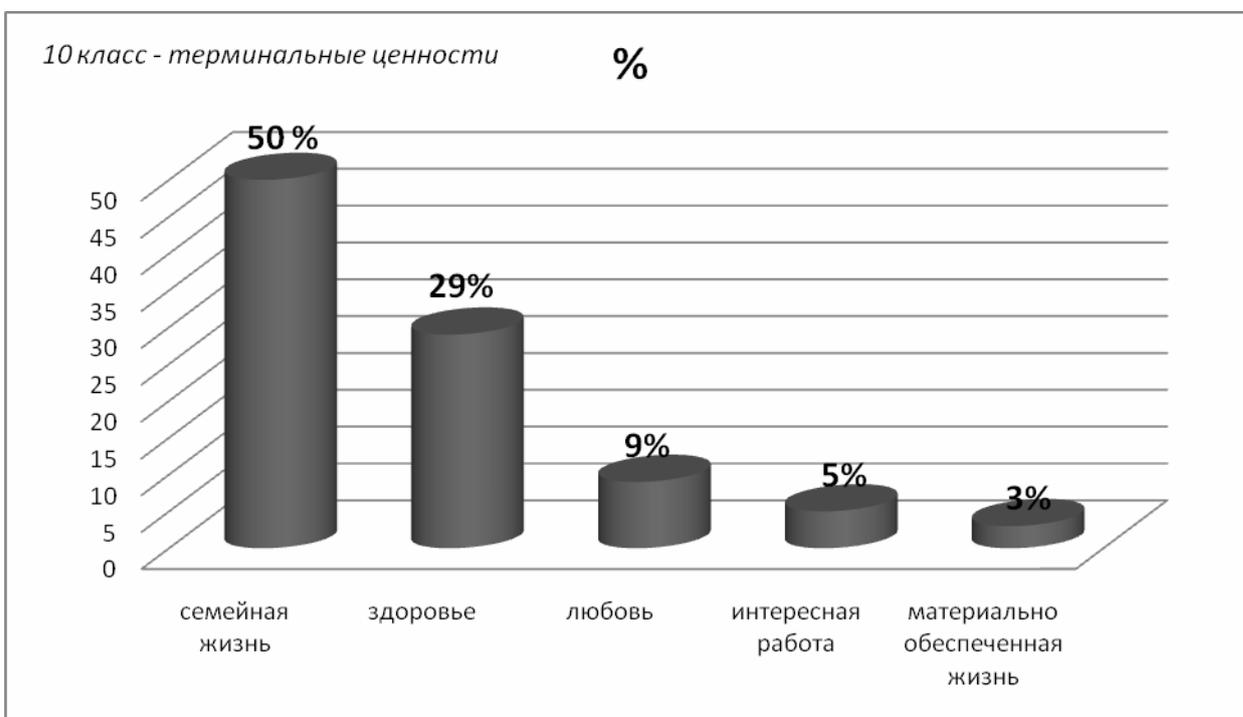
№	Суждение	Нет	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ни что не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4

8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Как Вы себя чувствуете обычно?

	Суждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

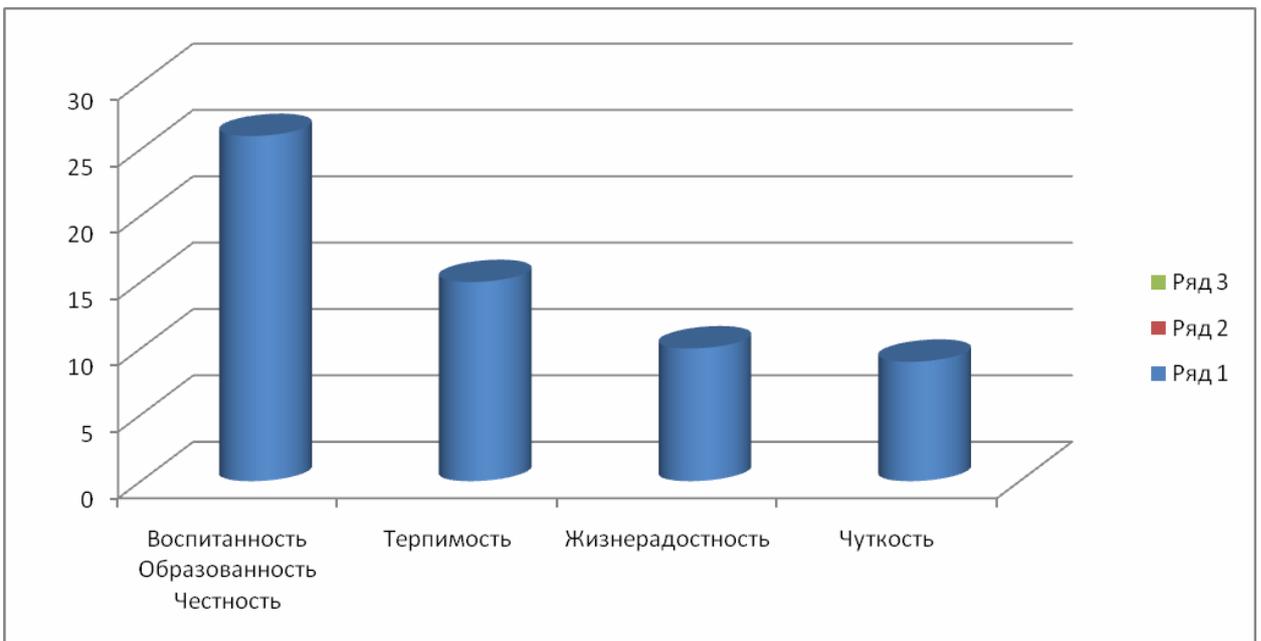
Результаты исследования с использованием **МИЦО** (методика выявления системы жизненных ценностей) по **М. Рокичу**



### 10 класс – инструментальные ценности %



### 11 класс – инструментальные ценности %



Результаты исследования по методике «Ценностные ориентации» (Мотков О.И.)

10 класс

Характеристика	Место	Внутренняя/внешняя ценность
Саморазвитие личности	1.	Внутренняя
Теплые, заботливые отношения с людьми	2.	Внутренняя
Следование нравственным принципам	3.	Внутренняя
Высокое социальное положение	4.	<i>Внешняя</i>
Хорошее материальное благополучие	5.	<i>Внешняя</i>
Физическая привлекательность	6.	<i>Внешняя</i>
Роскошная жизнь	7.	<i>Внешняя</i>
Творчество	8.	Внутренняя
Любовь к природе	9.	Внутренняя
Известность, популярность	10.	<i>Внешняя</i>

Средний показатель по внешним ценностям – 2,8  
 Средний показатель по внутренним ценностям – 3,5  
 Соотношение -0,8

11 класс

Характеристика	Место	Внутренняя/внешняя ценность
Саморазвитие личности	1	Внутренняя
Теплые, заботливые отношения с людьми	2	Внутренняя
Хорошее материальное благополучие	3	<i>Внешняя</i>
Любовь к природе	4	Внутренняя
Следование нравственным принципам	5	Внутренняя
Физическая привлекательность	6	<i>Внешняя</i>
Высокое социальное положение	7	<i>Внешняя</i>
Творчество	8	Внутренняя
Известность, популярность	9	<i>Внешняя</i>
Роскошная жизнь	10	<i>Внешняя</i>

Средний показатель по внешним ценностям – 3,6  
 Средний показатель по внутренним ценностям – 4,8  
 Соотношение -0,75

### Группа 30-45 лет

<b>Характеристика</b>	<b>Место</b>	<b>Внутренняя/внешняя ценность</b>
Саморазвитие личности	1	Внутренняя
Теплые, заботливые отношения с людьми	2	Внутренняя
Следование нравственным принципам	3	Внутренняя
Хорошее материальное благополучие	4	<i>Внешняя</i>
Физическая привлекательность	5	<i>Внешняя</i>
Любовь к природе	6	Внутренняя
Творчество	7	Внутренняя
Высокое социальное положение	8	<i>Внешняя</i>
Роскошная жизнь	9	<i>Внешняя</i>
Известность, популярность	10	<i>Внешняя</i>

Средний показатель по внешним ценностям – 3

Средний показатель по внутренним ценностям – 4,8

Соотношение -0,6

## Библиографический список

1. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории №4 2010 Психологические исследования. <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12>
2. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э.Диси и Р.Райана // Психология мотивации достижения: учеб. пособие. М.: Смысл: Академия, 2006. С. 201–245.
3. Ключева Н.В. «Исследование жизненных целей современной российской молодежи»: "Психологическая наука: традиции, современное состояние и перспективы". М.: ИП РАН, 1997.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд.-М.: Смысл, 2000 г.
5. Методика «Ценностные ориентации» Рокича. <http://psylab.info>
6. Мотков О.И. Методика «Ценностные ориентации». Образовательный портал <http://www.ucheba.com>
7. Оллпорт Г.О. Становление личности: Избранные труды. — М.: Смысл, 2002.
8. Спилберг Ч.Д., Ханин Ю.Л. Методика диагностики самооценки. <http://hrm.ru/metodika-diagnostiki-samoocenki-chd-spilbergera-l-khanina>
9. СЭС. Издательство «Советская энциклопедия», М.:1980 (стр.1481)
10. *Deci E.L., Ryan R.M.* Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. [http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008\\_DeciRyan\\_CanPsych.pdf](http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_DeciRyan_CanPsych.pdf)