Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда»

**Жизненные цели современных подростков**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнила:  *Якупова Сарвиназ Асадовна,*  учащаяся 10А класса  Руководитель:  *Степанько Светлана Николаевна,* учитель истории и обществознания |

Волгоград, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**Введение** 3](#_Toc99917558)

[**ГЛАВА 1. Теоретическое исследование жизненных целей подростков** 6](#_Toc99917559)

[1.1. Анализ понятий «цели», «жизненные цели», «подростковый возраст» 8](#_Toc99917560)

[1.2 Условия и факторы, влияющие на формирование жизненных целей современных подростков 10](#_Toc99917561)

[Выводы по главе 1 13](#_Toc99917562)

[**ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование жизненных целей подростков** 15](#_Toc99917563)

[2.1. Исследование жизненных целей подростков на практике и анализ полученных результатов 15](#_Toc99917564)

[2.2. Рекомендации по формированию жизненных целей у подростков 32](#_Toc99917565)

[Выводы по главе 2](#_Toc99917566) 38

[**Заключение**](#_Toc99917567) 40

[**Список литературы**](#_Toc99917568) 42

[**Приложение 1** 46](#_Toc99917569)

[**Приложение 2**](#_Toc99917570) 48

**Приложение 3**…………………………………………………………………...50

# Введение

*Актуальность темы исследования.*Выбор жизненных целей и формирование на их основе социального поведения является одной из основ самоопределения каждой личности. Этот вопрос актуален как для подростков – поскольку они стоят в начале формирования принципов жизненной стратегии, так и для общества – оно заинтересовано в том, чтобы воспитать из подростков такие личности, которые в дальнейшем станут полноценными членами социума, строителями общества, в котором предстоит жить следующим поколениям граждан страны.

К сожалению, в последние десятилетия одной из постоянных характеристик современных детей и подростков стала неспособность видеть себя в будущем. Многие молодые люди вообще не способны определить, чего они хотят от жизни. Учащиеся старших классов осознают необходимость строить жизненные планы и ставить цели, но испытывают трудности в процессе жизненного планирования. Их решению помогают, а иногда мешают друзья, родители, пытающиеся принимать решения за ребенка, а также педагоги, которые понимают важность формирования у школьников жизненных целей, но не всегда обладают достаточным уровнем психолого-педагогической компетентности в осуществлении этой деятельности. Поэтому важно изучить особенности формирования жизненных целей у подростков и проанализировать влияние современных условий на способность учащихся формулировать свои жизненные планы.

Проблематика жизненных целей является предметом исследования таких наук, как психология, социология, философия. В отечественной социологии с 1960-х годов проводятся исследования, в которых рассматриваются вопросы формирования долгосрочного социального поведения молодежи (построение жизненных планов, жизненных программ). Так, в работах ленинградской социологической школы (С.Н. Иконникова, В.Т. Лисовский, В.Г. Немировский и др.) представлен комплексный анализ социального поведения молодежи в разных сферах жизнедеятельности. Исследования уральской социологической школы (В.В. Ксенофонтова, М.Н. Руткевич и др.) посвящены социально-профессиональному поведению молодых людей и формированию жизненных планов в трудовой сфере. Работы И.Э. Бекешиной, А.В. Грибакина, Л.Н. Когана, Л.В. Сохань и др. сосредоточены на социально-философском анализе проблем формирования жизненных целей. В психологии и социальной психологии серьезные научные исследования по данной теме проводили Е.И. Головаха, И.С. Кон, B.C. Магун, В.А. Ядов и др.

Проблема представлений подростков о собственных жизненных целях остается актуальной и ценной для изучения как в научном, так и в практическом плане. Подростки – это будущее любого общества, и знание особенностей каждого поколения молодежи позволяет прогнозировать тенденции развития общества.

*Научная новизна работы* состоит в том, что в ходе исследовании была выявлена взаимосвязь жизненных целей современных подростков и общества, в котором они живут, предложены и проверены на практике способы определения жизненных целей, даны рекомендации для педагогов и родителей в их работе по формированию жизненных целей у подростков.

*Объектом исследования* являются подростки как субъект социального поведения.

*Предмет исследования* – жизненные цели подростков.

*Цель исследования* – выявление и описание основных жизненных целей современных подростков.

*Задачи исследования*:

1. Проанализировать понятия «цели», «жизненные цели», «подростковый возраст» и связанные с ними понятия;

2. Выявить условия и факторы, влияющие на формирование жизненных целей;

3. Подобрать методы и провести диагностику жизненных целей у учащихся;

4. Разработать рекомендации для подростков, педагогов, родителей по формированию умения ставить жизненные цели.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования:*

- теоретические (изучение и систематизация учебной и научной литературы по заданной теме, анализ, синтез, обобщение),

- эмпирические (наблюдение, тестирование, анкетирование, описание, анализ, обобщение).

*Базой исследования* явилось МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района г. Волгограда». В исследовании участвовали ученики 8-11 классов (85 человек).

# ГЛАВА 1. Теоретическое исследование жизненных целей подростков

# 1.1. Анализ понятий «цели», «жизненные цели», «подростковый возраст»

Прежде всего необходимо дать определение понятию «жизненные цели», а также некоторым важным понятиям, неразрывно связанным с ним: цель, смысл жизни, целеполагание, ценности, ценностные ориентации, жизненные планы, жизненные стратегии, а также «подростковый возраст».

Рассматривая общеязыковое значение термина «цель», В. И. Даль определяет цель в ее переносном значении как «конечное желанье, стремленье, намеренье, чего кто силится достигнуть» [Даль, 1998]. В Толковом словаре русского языка С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой цель трактуется как «предмет стремления, то, что надо, желательно осуществить» [Ожегов, 2007]. В Толковом словаре под редакцией Д. Н. Ушакова указывается, что цель – это «то, к чему стремятся, что намечено достигнуть, предел, намерение, которое должно осуществить» [Ушаков 2008].

А. Н. Леонтьев рассматривает цели как желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком. Побуждаемый тем или иным мотивом к деятельности, субъект ставит перед собой определенные цели, то есть сознательно планирует своими действиями достижение желаемого результата [Леонтьев, 1977]**.**

При этом достижение цели всегда происходит в конкретных условиях, которые могут меняться в зависимости от обстоятельств. Цель задает действие, действие обеспечивает реализацию цели [Самсоненко, 2019]. Цель и действие взаимообусловлены: с одной стороны, человек перед началом «своего действования» должен иметь цель, но он не может определить ее, пока не начнет действовать [Гегель, 1999].

Жизненные цели – это коренные, всеохватывающие, конечные цели «ради себя», то есть самоцели.

Основу целей образуют ценности, которые можно условно разделить на следующие группы: интеллектуально-образовательные (знания, образование), культурные (творчество, справедливость, совесть), политические (власть, свобода, равенство), семейные ценности (любовь, брак, семья) [Алемаева, 2018]. *Ценности* являются ориентиром в жизни человека. Это идеи, идеалы, нравственные нормы, установки, регулирующие деятельность.

При построении жизненных планов и выборе жизненных целей определяющее значение имеют ценности и ценностные ориентации.

О.К. Тихомиров анализирует понятие «*жизненная цель*» и определяет ее как представление о желаемом будущем, включающее в себя глобальные и долгосрочные цели, отражающие жизненные ценности [Тихомиров, 2008].

Согласно Адлеру, *жизненная цель*являетсяориентиром для личности, на нее влияют личный опыт человека, его ценности, склонности и личные свойства [Фрейджер Р., Фейдимен Д., 2004].

Подростковый возраст является очень важным для становления системы взглядов, целей и ценностей человека. Советский психолог Д. Б. Эльконин выделяет в этом периоде онтогенетического развития младший подростковый возраст (12-14 лет), или отрочество, и старший подростковый возраст (15-17 лет), или раннюю юность [Эльконин, 1989]. Однако это деление довольно условно, поскольку подростковый период является переходным этапом между детством и взрослостью, а вступление во взрослый этап может начаться раньше или позже определенных временных рамок.

Подростковый возраст – это трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании ребенка происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием подросткового возраста. Меняется внутренний мир ребенка, его увлечения и интересы. Именно в этот период у подростка формируются важнейшие личностные качества. Л. С. Выготский утверждал, что именно в подростковом возрасте у ребенка начинает развиваться понятийное мышление, необходимое для постановки целей и их достижения [Обухова, Жилинская, 2020]. Подросток формирует способность самостоятельно оценивать ситуации, принимать решения и действовать, понимая причины собственных поступков. В подростковом возрасте человек начинает осознавать ценности и идеалы, в соответствии с которыми он хочет строить свою жизнь.

Значение жизненных целей для каждого человека сложно переоценить.Люди, не имеющие целей, живущие без определенного жизненного плана и четкого осознания того, чего же они на самом деле хотят, тратят всю свою жизнь на «беготню».  Отсутствие целей ведет к апатии, нежеланию действовать и отсутствию мотивации [Балезин, 2001–2017].

И напротив, четкая и ясная цель придает нам сил и предопределяет успех жизни и успех той деятельности, которой человек занимается. Постановка жизненных целей, во-первых, помогает определить и сформулировать желания, «витающие» в уме, а значит, сконцентрировать энергию и усилия на нужных вещах, на том, что действительно важно. Во-вторых, жизненные цели являются отражением внутренних, сокровенных желаний человека, мотивирующих в жизни. В-третьих, жизненные цели – это путь к росту и раскрытию своего внутреннего потенциала, становлению «лучшей версией себя». Таким образом, цели в жизни помогают человеку прожить свою жизнь наилучшим образом.

# 1.2 Условия и факторы, влияющие на формирование жизненных целей современных подростков

На формирование жизненных целей в раннем юношеском возрасте влияет ряд факторов: социальная группа, в которой развивается подросток, семейные условия и ценности родителей, убеждения и система мировоззрения, психологический статус подростка в семье. Но больше всего влияют перемены, происходящие в обществе. Это подтверждается исследованием, проведенным в рамках проекта "Ценностный атлас России", результаты которого показали, что мир сегодняшних современных подростков очень отличается от того, в котором жили их родители в подростковом возрасте [Ученые выяснили, к чему стремятся российские подростки, 2019]. Это значит, что от предыдущего поколения будут отличаться и подростки, как личности, их жизненный опыт, их цели.

Рассмотрим более подробно, в чем заключается влияние общества, эпохи на молодежь, и в частности подростков, чем отличаются цели двух поколений. В СССР одной из самых значительных ценностей жизни молодые люди считали образованность, стремление к знаниям. Так, на вопрос: «В чем цель вашей жизни?» 33,1% высказали желание стать первоклассным специалистом, в совершенстве овладеть профессией; 33,5% написали о своем желании служить народу, приносить пользу родине; 15% – стать деятелями литературы и искусства; 2,6% – совершить открытия и сделать что-либо выдающееся; 1,5% – совершить дальнее путешествие и принять участие в освоении космоса; 1,3% – стать знаменитым спортсменом [Иконникова, 1965].

Повысить свое образование в СССР стремились все группы – и имеющие неполное среднее образование, и среднее и даже высшее, ибо нет предела в стремлении к знаниям. Возможность интеллектуального совершенствования и развития воспринималась как величайшая ценность жизни. Среди десяти сильнейших черт советской молодежи и подростков 3548 человек назвали стремление к знаниям. Была огромная популярность идеала ученого, первооткрывателя, труженика. Всего лишь 23 человека (0,13%) назвали целью своей жизни «иметь много денег и проводить время в удовольствиях и развлечениях», только 381 человек (2,2%) считают пределом своих мечтаний выгодное вступление в брак. Отвечая на вопрос о главных жизненных ценностях, 77% опрошенных молодых рабочих указали стремление к знаниям, образованность [Иконникова, 1965].

Вплоть до 90-х годов прошлого века, в СССР главной ценностью была содержательная деятельность по изменению реального мира, традиционная личность формировалась собственными осознанными усилиями по достижению целей. То поколение предпочитало переделывать мир, а не себя (а сегодня в большинстве всплывает мотив самосовершенствования, что весьма показательно). Жизнь в советский период была чётко регламентирована. Она складывалась из понятных социальных ступеней: школа – институт (техникум, училище) – профессия – работа. Такая регламентация давала уверенность: будущее было определено и не грозило пугающей неизвестностью [Столяров, 2006].

Сегодняшние подростки, старшеклассники, не знают, чего хотят в действительности, они находятся в состоянии неопределенности: что делать после школы? Поступать в институт, в колледж, так в маленьком городке таковых не имеется. Ехать в город – нет денег. Заводить своё дело – нет денег. Идти на местное предприятие по производству чего-то? Ставить ларёк? Так ведь где было можно, уже поставили. Идти в фермеры? Но как стать фермером в наших экономических условиях? Главный вопрос – что делать? Чем можно заняться в том мире, куда попадаешь из школы? Такое отсутствие будущего настораживает. Как будто нынешние поколения идут в пустоту, не представляя, что их ждёт и кем они станут [Столяров, 2006].

В последние десятилетия, в современной России, в эпоху информационных технологий, информатизированная личность вместо достижения значимой цели ставит сиюминутный комфорт, фокусируется на потреблении эмоций из соцсетей и платформ, снижает уровень самопознания и познания окружающего мира [Делягин, 2019]. Молодежь и подростки сегодня предпочитают заниматься не трудом, а развлечениями, играми.

Создаваемая информационными технологиями личность отличается от традиционной, как правило, отсутствием глубоких убеждений и устоявшихся ценностей, а также способностью легко менять свои взгляды, интересы и цели в зависимости от информационных сигналов. Главной и неизменной ценностью такой личности является личный комфорт, а зависимость от эмоций, получаемых в соцсетях, приобретает наркотический характер. Специфические черты сознания молодежи и подростков – разорванность причинно-следственных связей и неспособность и нежелание их выстраивать, ограниченность восприятия, фрагментарное, узконаправленное, рассредоточенное мышление, а отсюда – внушаемость и рабская зависимость от авторитетов и соцсетей. Таким образом, налицо неспособность сконцентрироваться на решении той или иной задачи и прилагать систематические усилия для достижения цели, не говоря уже о долгосрочном целеполагании.

Подростки в большей степени, чем другие возрастные группы, зависят от норм и ценностей, культивируемых в обществе. Серьезный дефицит позитивного воздействия на подрастающее поколение неизбежно сказывается на формировании ценностей и взглядов современных российских подростков. «Высокая социальная неопределенность, доминирующая в российском обществе на протяжении нескольких последних десятилетий, создает трудности профессионального, жизненного и личностного самоопределения и обретения идентичности молодыми людьми» [Ученые выяснили, к чему стремятся российские подростки, 2019]. Не имея целей, когда идеалы туманны, а ценности спутаны, подрастающее поколение стоит на распутье, затрудняясь в выборе дорог.

Современное поколение не имеет четкого представления о том, что такое хорошо и что такое плохо. Это происходит из-за деградации во всем: в кино, в играх, в искусстве, в музыке, в театральной культуре, в моде, а архитектуре, в технологиях, в политике. Через современные фильмы, романы, полные сценами насилия, современные подростки гораздо лучше осведомлены о человеческой жестокости, чем предыдущие поколения. Телевидение, пресса, интернет наносят огромный вред воспитанию молодежи. Сегодняшние СМИ являются тем учебником, где молодежь заимствует нормы поведения.

Как уже говорилось выше, на формирование жизненных целей подростков и молодежи в целом влияет общество. Живя в мещанском обществе, подростки перенимают мещанский стиль жизни: «вещи превращаются из средства в цель, причем не только материальную цель, но это еще и знак престижа, признак принадлежности к определенному кругу избранных, показатель уровня достигнутых жизненных успехов» [Новиков, 1983, с. 105]. Это становится смыслом существования, этой цели подчинены время, энергия, жизненные усилия. «Мещанский образ жизни начинается не с обладания вещами, а с деформации духовного мира человека, когда он начинает оценивать других людей сквозь призму отношений к вещам: полезны или бесполезны люди с точки зрения возможности «достать» данную вещь; обладают они этой вещью или нет; относятся ли они к избранным, владеющими аналогичными вещами, или нет» [Новиков, 1983, с. 105].

При этом мещанин отнюдь не синоним бездельника и тунеядца. Он может быть весьма деятельным. Но активность и деловитость мещанина всегда эгоцентричны, направлены на достижение личного материального благополучия и полностью лишены общественной значимости. Любые суждения об интересах общества, народа, Родины представляются ему пустой болтовней.

В области морали идет постоянная и напряженная борьба. Идеологи пытаются забросить в нестойкие души идеи оправдания моральной распущенности, опустошенности, разгула, склонности к стяжательству, пренебрежения к человеческой личности. Превратить молодого человека в раба низменных страстей, погасить в нем пламя высоких помыслов об общем благе, утвердить общественную пассивность – вот к чему стремятся растлители сознания.

Частнособственнические отношения породили тип людей, для которых основной жизненной ценностью стала неприкосновенность личного благополучия. Их жизненная позиция – равнодушие к общественным событиям, если это не касается личного благополучия. Это мещанство. Сущность его всегда одна – узость или отсутствие общественных интересов, преобладание собственнических и эгоистических стремлений. Комфорт и личное спокойствие любой ценой – вот его жизненные идеалы. Мещанину хочется выглядеть активным и деятельным. Человек тратит годы жизни в погоне за кажущимся благополучием и не замечает, насколько пустой и бессодержательной становится его жизнь. Эта цель, вечно недостижимая (ибо средства комфорта постоянно изменяются), поглощает все силы человека.

Капиталистическое общество лишает людей очень важного в человеческом существовании – жизненной цели, высокой и облагораживающей духовной культуры, бескорыстия, искренности и доверия в человеческих отношениях. В сегодняшнем мире, который становится все более сложным по своему содержанию и строению, мы наблюдаем:

- деформацию жизненных ценностей, их подчинение массовой культуре [Лутовинов, Радионов, 1997],

- инфантилизацию подростков и молодежи, гедонистическую направленность, стремление к легкой и беззаботной жизни,

- приземленность жизненных планов, преобладание материальных ценностей над духовными, ориентацию на материальное благополучие,

- отсутствие определенных и четких жизненных стратегий (все в жизни появится само собой, вдруг, как-нибудь) [Акулич, Пить, 2011],

- сильнейшим фактором, определяющим цели и ценности, являются средства массовой информации, особенно Интернет.

# Выводы по главе 1

В первой главе мы дали определения ряду понятий. «Цель» рассматривается как сознательно планируемый человеком результат, которого хотелось бы достичь. Анализ различных исследований позволяет говорить, что «жизненные цели» есть основанное на жизненных ценностях представление в сознании желаемых конкретных результатов жизни. Жизненные цели множественны и ставятся на определенный период, в отличие от цели жизни, которая воспринимается человеком как единственная, как идеал и смысл жизни.

В данном исследовании, говоря о подростковом возрасте, мы акцентируем внимание на периоде ранней юности, поскольку именно в старшем школьном возрасте подросток стоит перед выбором своей будущей профессии и более склонен к целеполаганию, чем младшие и средние школьники.

Значение жизненных целей состоит в том, что будучи ясно и четко поставленными, они направляют и мотивируют человека, придают силы на пути вперед, предопределяют успех деятельности.

В качестве факторов, влияющих на формирование жизненных целей подростков, выделяют такие, как социальные группы, в которых развивается подросток, семейные условия и ценности родителей, убеждения и система мировоззрения и др. Но больше всего влияют перемены, происходящие в обществе. Так, если в советском обществе главными жизненными целями было получение образования и служение своему народу, обществу, то в настоящее время целями подростков, и молодежи в целом, является личное материальное благополучие и самосовершенствования. Нынешним подросткам присуще отсутствие определенной (и тем более общественно значимой) цели, конкретного дела, к которому можно было бы приложить свои силы. Сегодняшние подростки, старшеклассники, не знают, чего хотят в действительности, не могут найти призвание. Находясь в состоянии неопределенности, они предпочитают заниматься не трудом, а играми и развлечениями.

В сегодняшнем мире мы наблюдаем деформацию жизненных ценностей, гедонистическую направленность подростков, стремление к легкой и беззаботной жизни, приземленность жизненных планов, преобладание материальных ценностей над духовными, ориентацию на материальное благополучие, отсутствие определенных и четких жизненных стратегий. Капиталистическое общество лишает людей очень важного в человеческом существовании – высокой жизненной цели.

# ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование жизненных целей подростков

# 2.1. Исследование жизненных целей подростков на практике и анализ полученных результатов

В экспериментальном исследовании участвовало 85 учащихся лицея № 7 Дзержинского района г. Волгограда в возрасте 14-17 лет:

* ученики 8 классов: 6 чел.;
* ученики 9 классов: 18 чел.;
* ученики 10 классов: 25 чел.;
* ученики 11 классов: 36 чел.

Поскольку значимой разницы в ответах между учащимися 8-9 классов и учащимися 10-11 классов не было, то при интерпретации результатов деление не проводилось, вся выборка являлась одной группой.

Для реализации поставленных задач эмпирической части исследования были использованы две основные методики, проведенные в Гугл-форме: Тест "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева и анкетирование на тему «Мои жизненные цели». Методика СЖО Леонтьевапредставляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, который был разработан авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла [Леонтьев, 2000]. Но тест СЖО Леонтьева кроме общего показателя осмысленности жизни включает также пять субшкал. Первые три шкалы представляют собой смысложизненные ориентации в трех временных координатах: шкала «цели» соотносится с будущим, шкала «процесс» - с настоящим, шкала «результат» – с прошлым. Две другие шкалы («локус контроля-Я» и «локус контроля-Жизнь») характеризуют два разных аспекта внутреннего локуса контроля. Также вычисляется общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики. Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.  Согласно тесту жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов.

Результаты анализа показали, что учащиеся школ имеют в основном высокие (46% подростков) и выше среднего (35% учеников) показатели осмысленности жизни. Это свидетельствует о том, что дети задумываются над жизненными перспективами, строят планы и определяют для себя цели в жизни, стремятся самостоятельно планировать профессиональное будущее и личностное развитие. Статистически значимых различий между мальчиками и девочками не выявлено.

Интерпретация субшкал

1. *Цели в жизни*. 84% учащихся считают (а также скорее согласны с этим утверждением), что имеют цели в жизни, их жизнь представляется им вполне осмысленной и целеустремленной. Они нашли свое призвание, их жизненные взгляды вполне определились. 7% еще не определились с целями, призванием и 9% затруднились ответить, что также свидетельствует об отсутствии ясных целей, о их неспособности ставить перед собой конкретные цели и стремиться к ним.

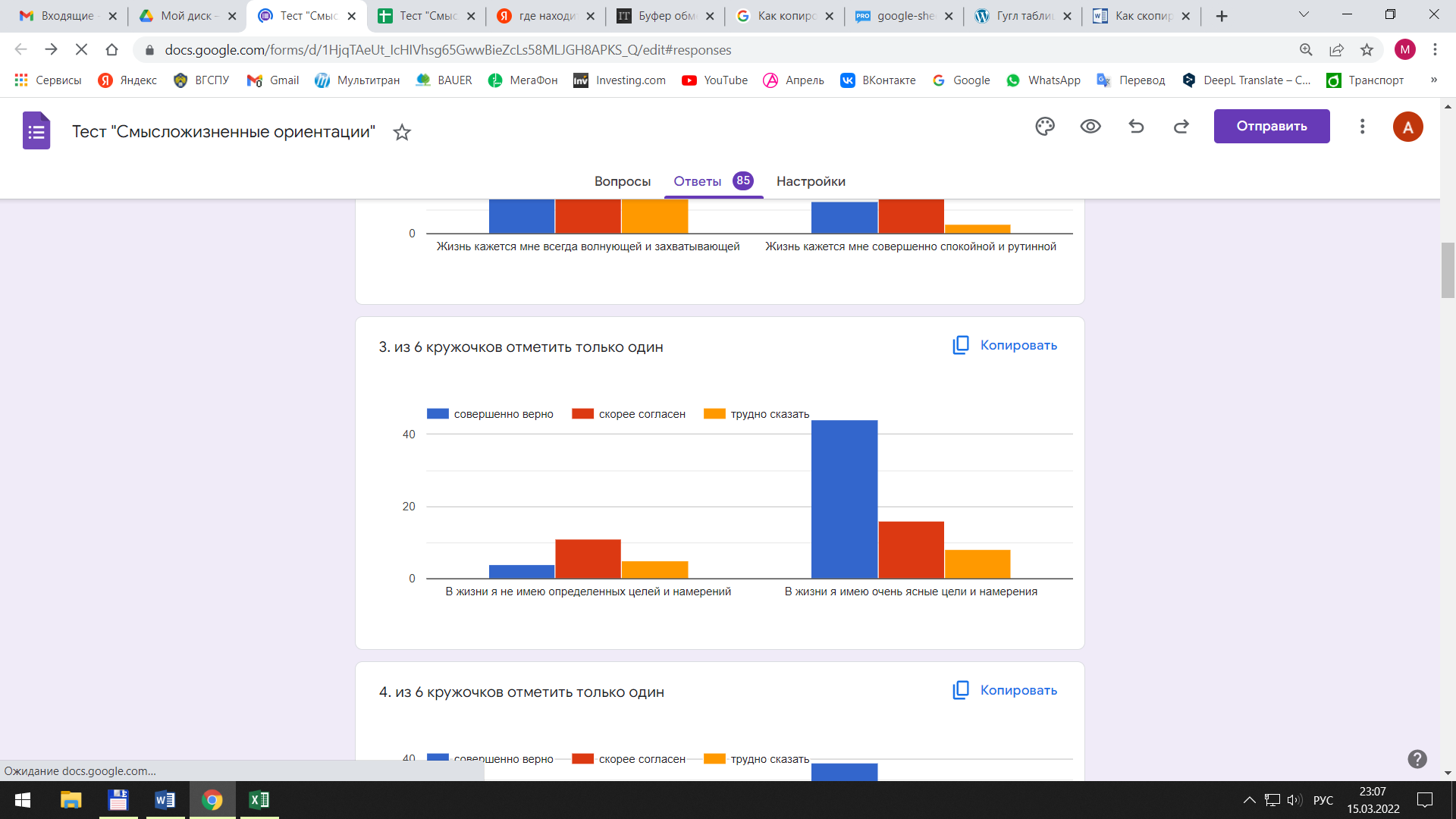


Рис. 2.1. Результат опроса. Вопрос о наличии целей и намерений

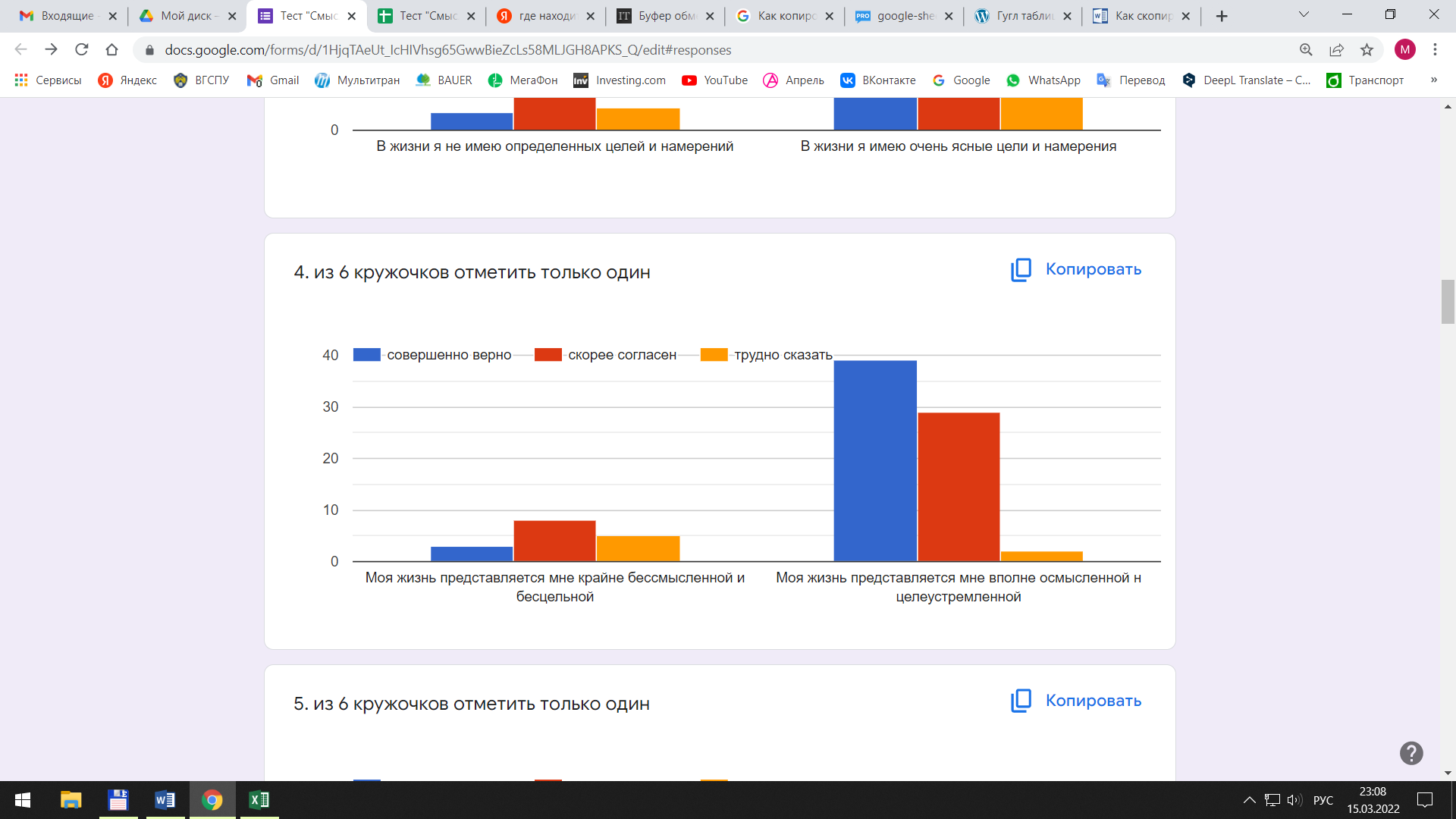


Рис. 2.2. Результат опроса. Вопрос об осмысленности жизни

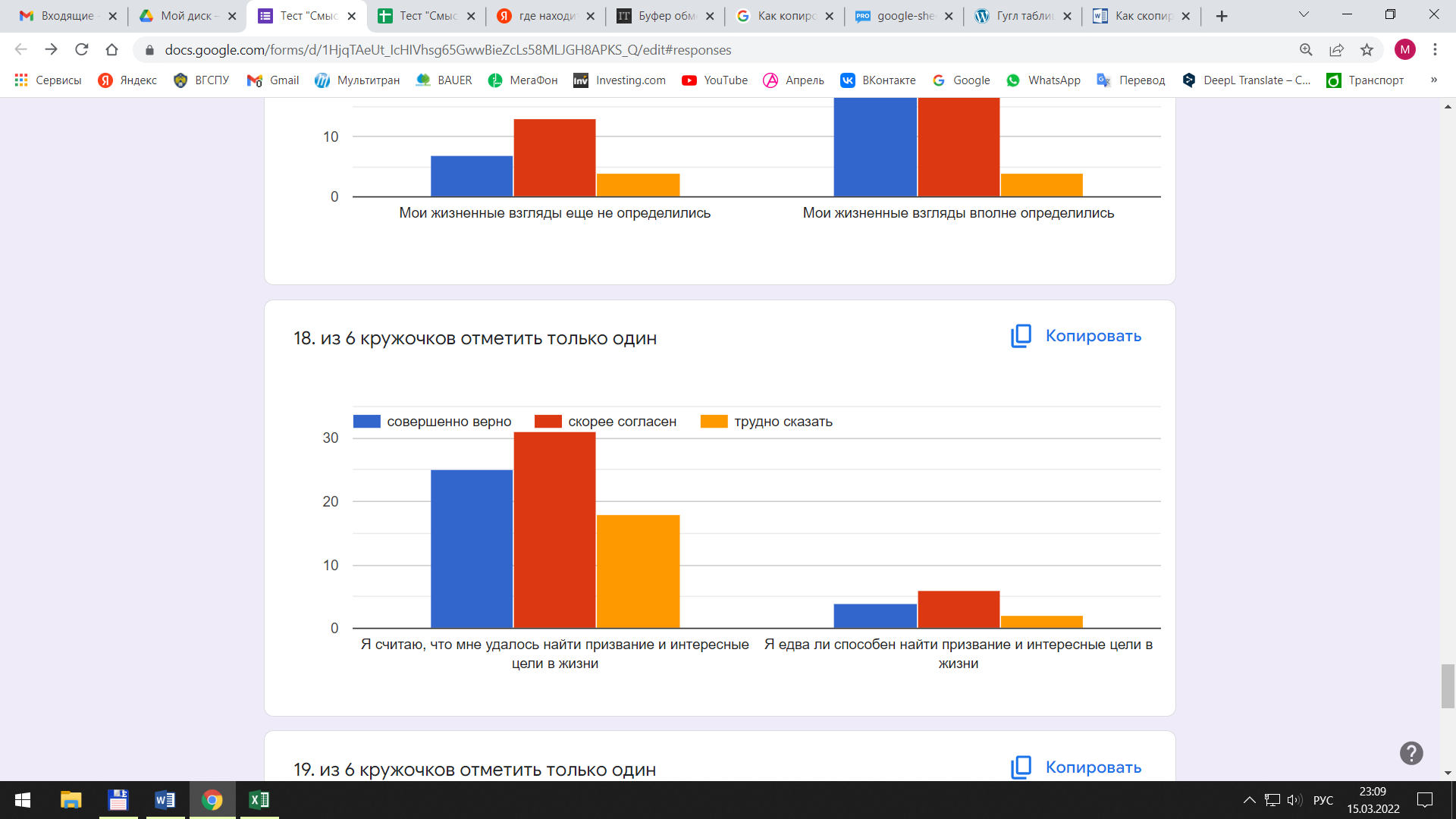


Рис. 2.3. Результат опроса. Вопрос о наличии призвания и интересных целей в жизни

2. *Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* 80% учащихся воспринимают (а также скорее согласны с этим утверждением) свою жизнь как эмо­ционально насыщенную и захватывающую, наполненную смыслом и интересными делами. Они полны энергии, радуются новому дню и довольны жизнью. Только 9% неудовлетворены своей жизнью в настоящем, считая ее скучной и однообразной; 11% затруднились ответить.

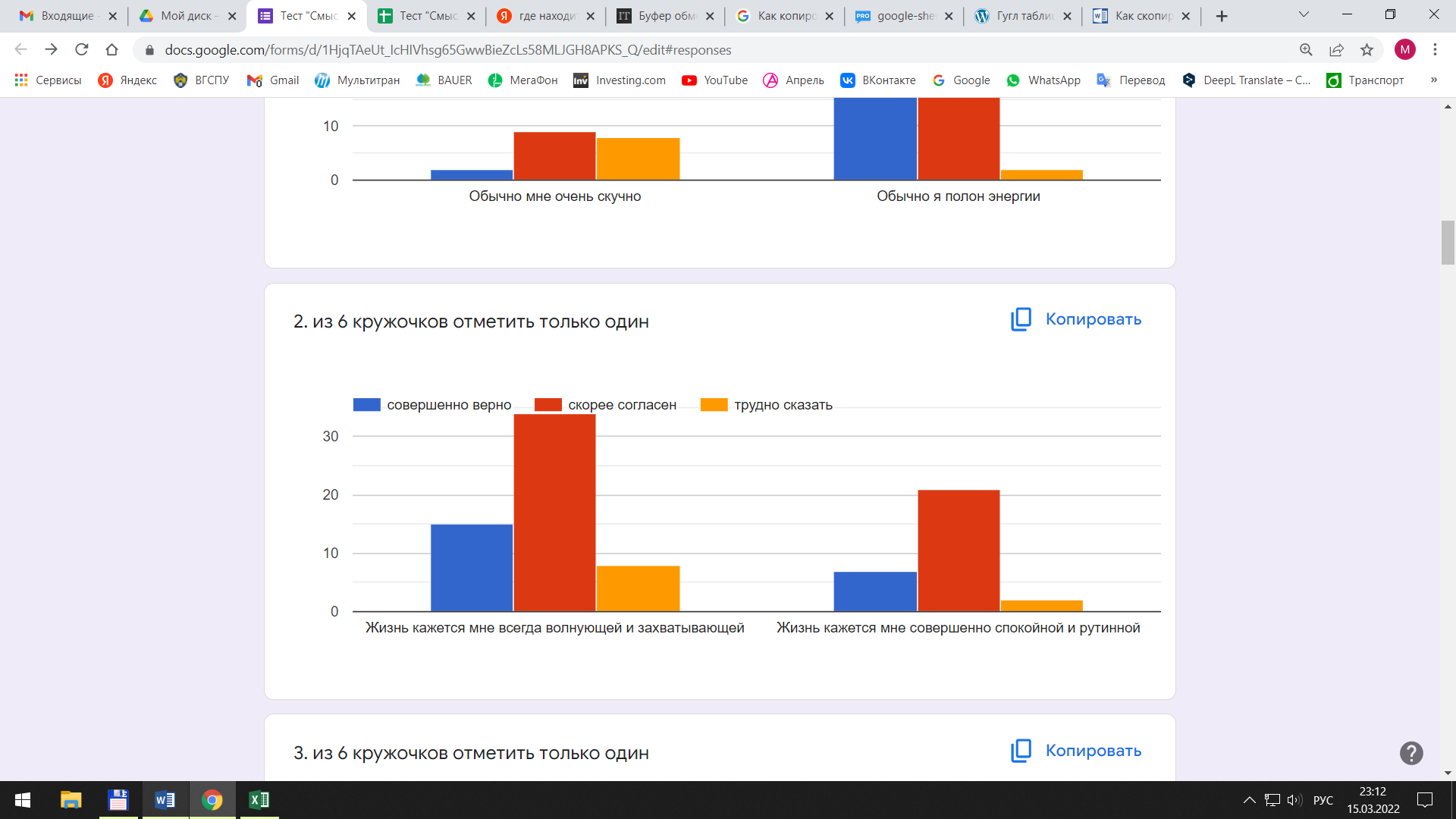


Рис. 2.4. Результат опроса. Вопрос о характере жизни

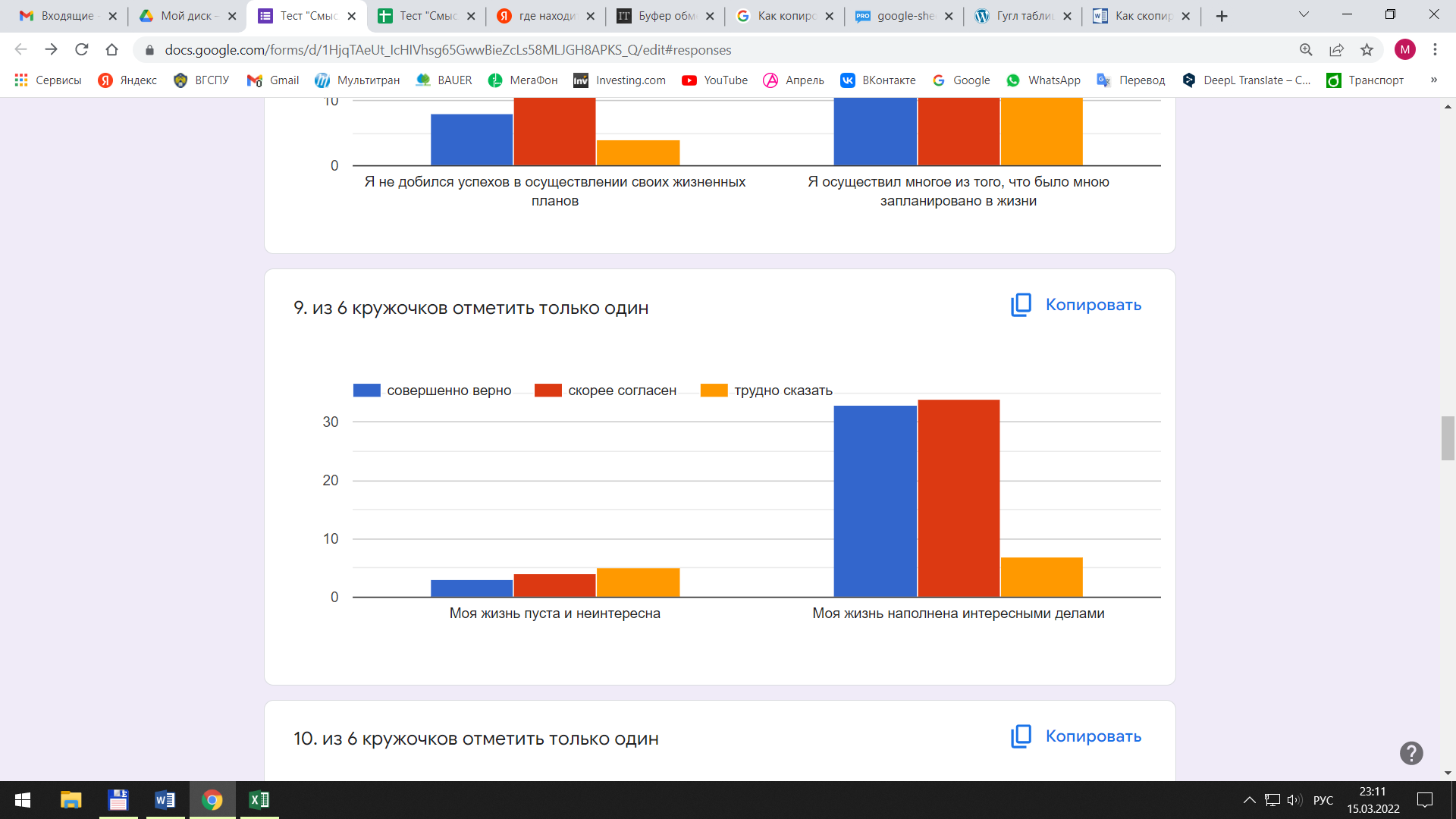


Рис. 2.5. Результат опроса. Вопрос о наполненности жизни интересными делами

3. *Результативность жизни, или удовлетворенность самореа­лизацией.* 80% испытуемых выразили ощущение того, что их жизнь продуктивна и вполне осмысленна. Многое из того, что было запланировано, удавалось осуществить. Повседневные дела приносят удовольствие и удовлетворение, подростки смотрят уверенно на окружающий мир. Только 7% не удовлетворены своими результатами, а окружающий мир приводит их в растерянность и беспокойство. 13% затруднились ответить.

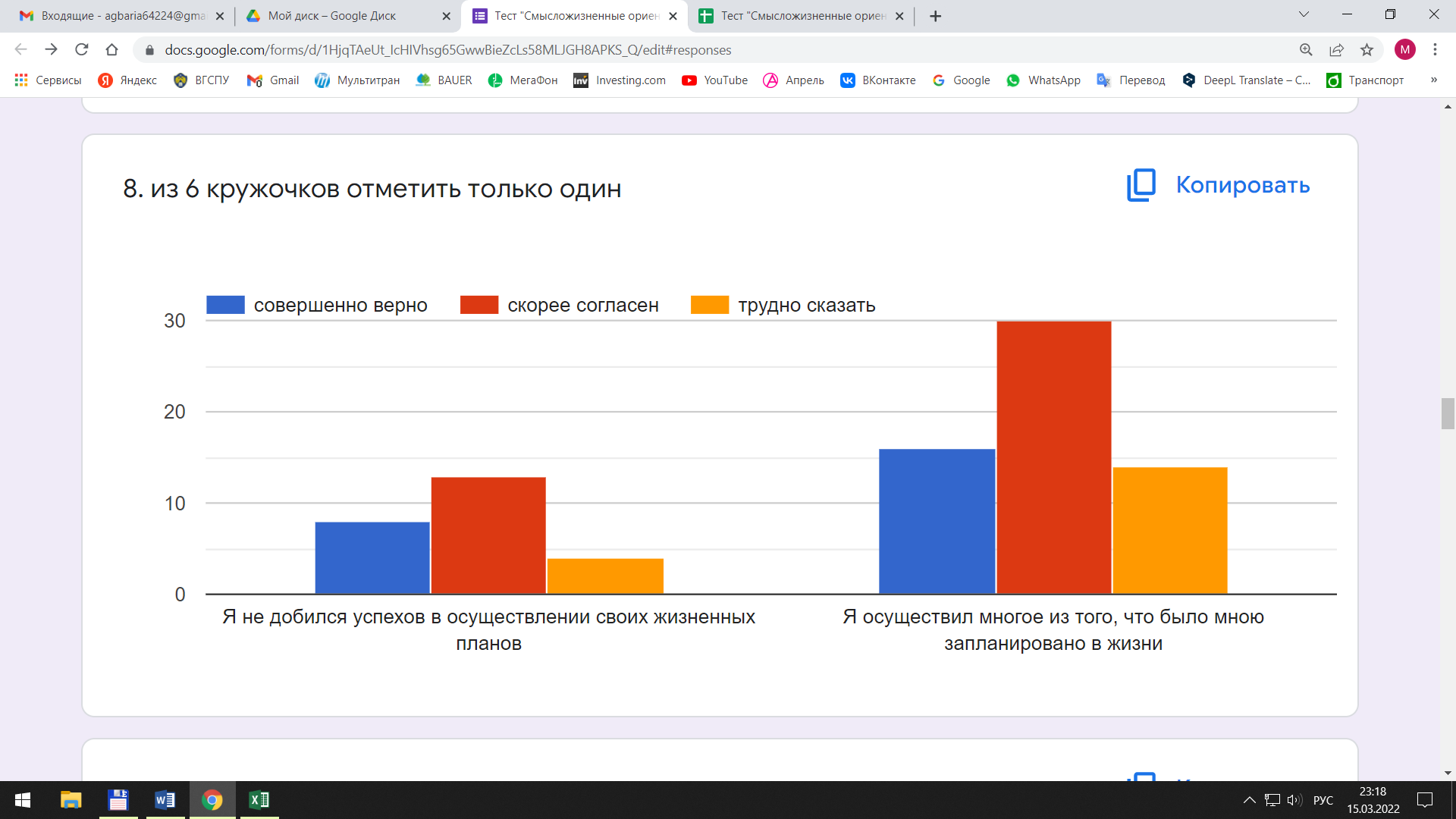


Рис. 2.6. Результат опроса. Вопрос о результативности в осуществлении жизненных планов

4. *Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни).* 86% учащихся имеют (а также скорее согласны с этим утверждением) высокие баллы, что соответствует представлению о себе как о сильной личнос­ти, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы пост­роить свою жизнь в соответствии со своими целями и пред­ставлениями о ее смысле. Они считают себя целеустремленными и стремятся сами управлять своей жизнью. Лишь 7% не верят в свои силы контролировать события собственной жизни. 7% затруднились ответить.

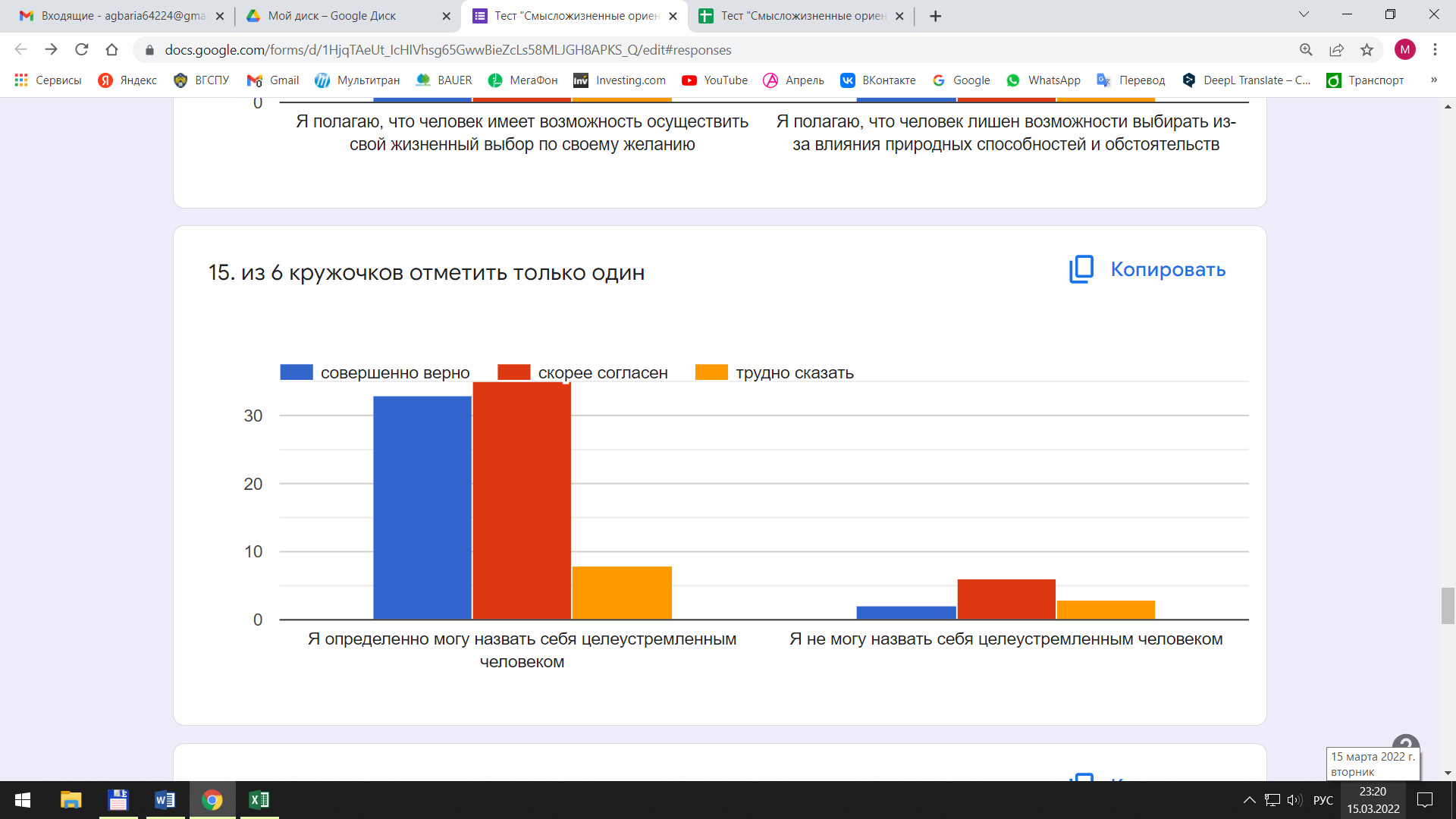


Рис. 2.7. Результат опроса. Вопрос о целеустремленности

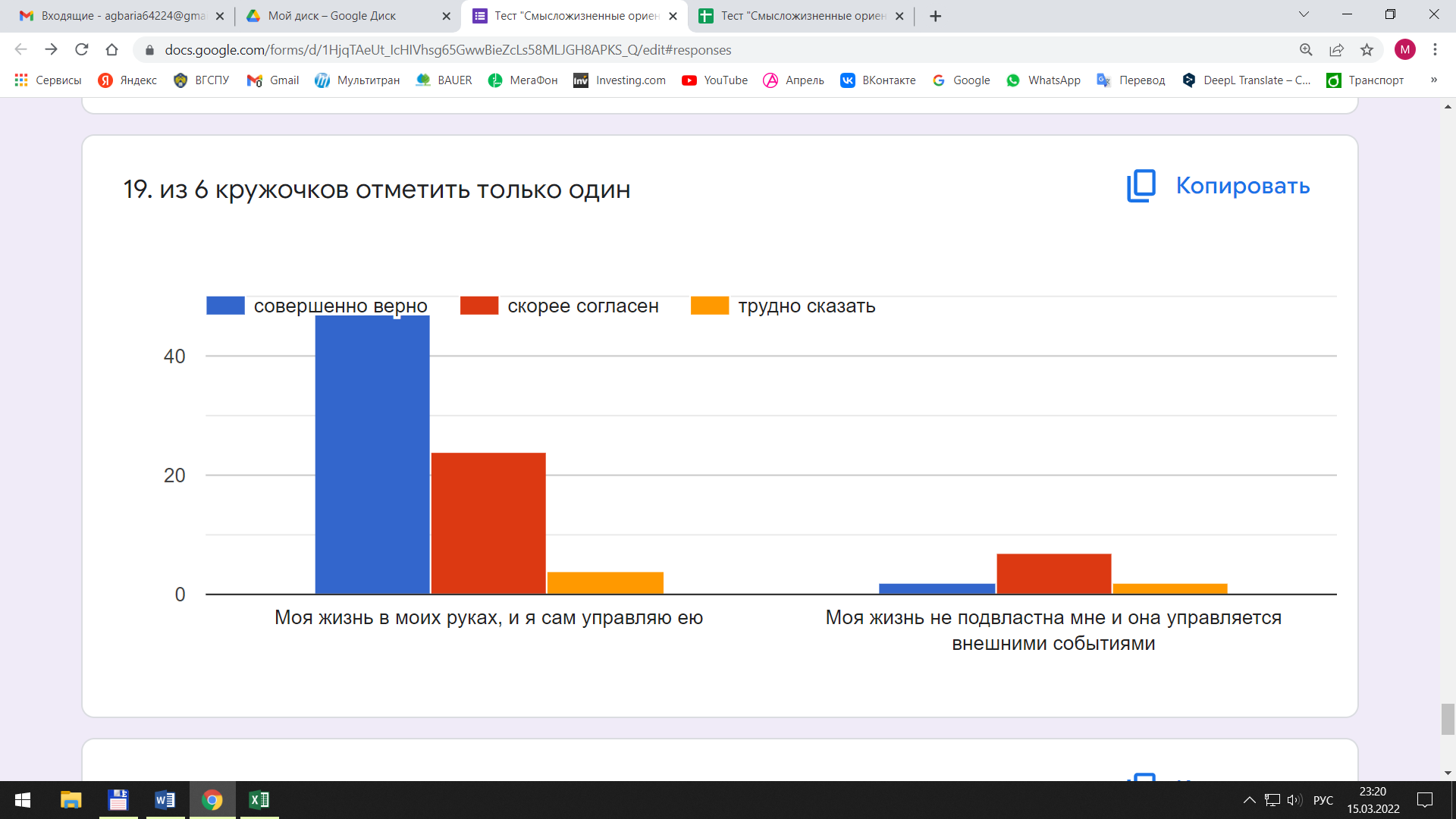
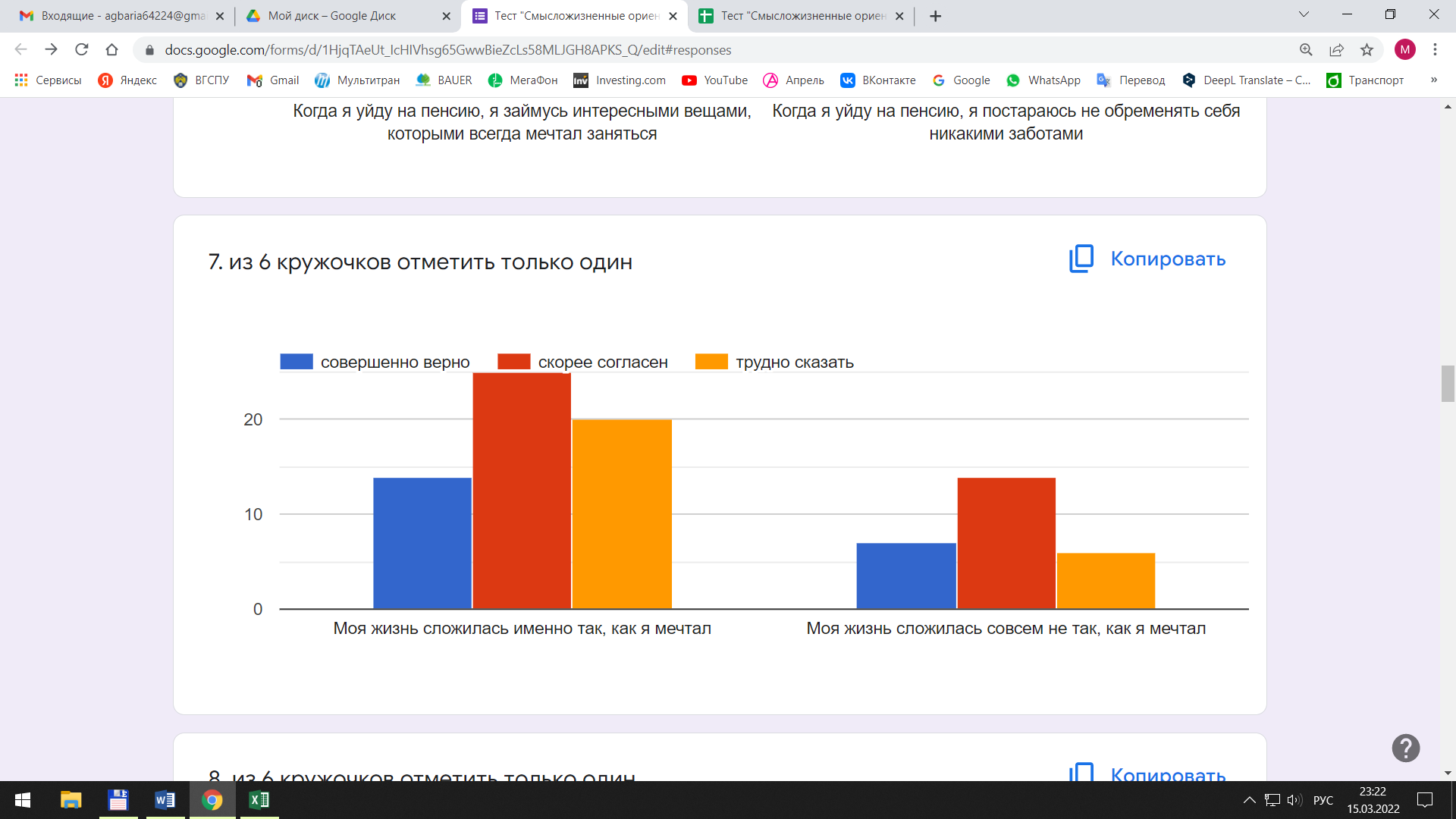


Рис. 2.8. Результат опроса. Вопрос о возможности контролировать свою жизнь

5. *Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни.* 81% учеников уверены (а также скорее согласны с этим утверждением) в том, что способны самостоятельно контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и вопло­щать их в жизнь. 6% – фаталисты, убеждены в том, что судьбой управлять нельзя, жизнь человека неподвластна сознательному конт­ролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно строить планы на будущее. 13% затруднились ответить.

Рис. 2.8. Результат опроса. Вопрос об управляемости жизни

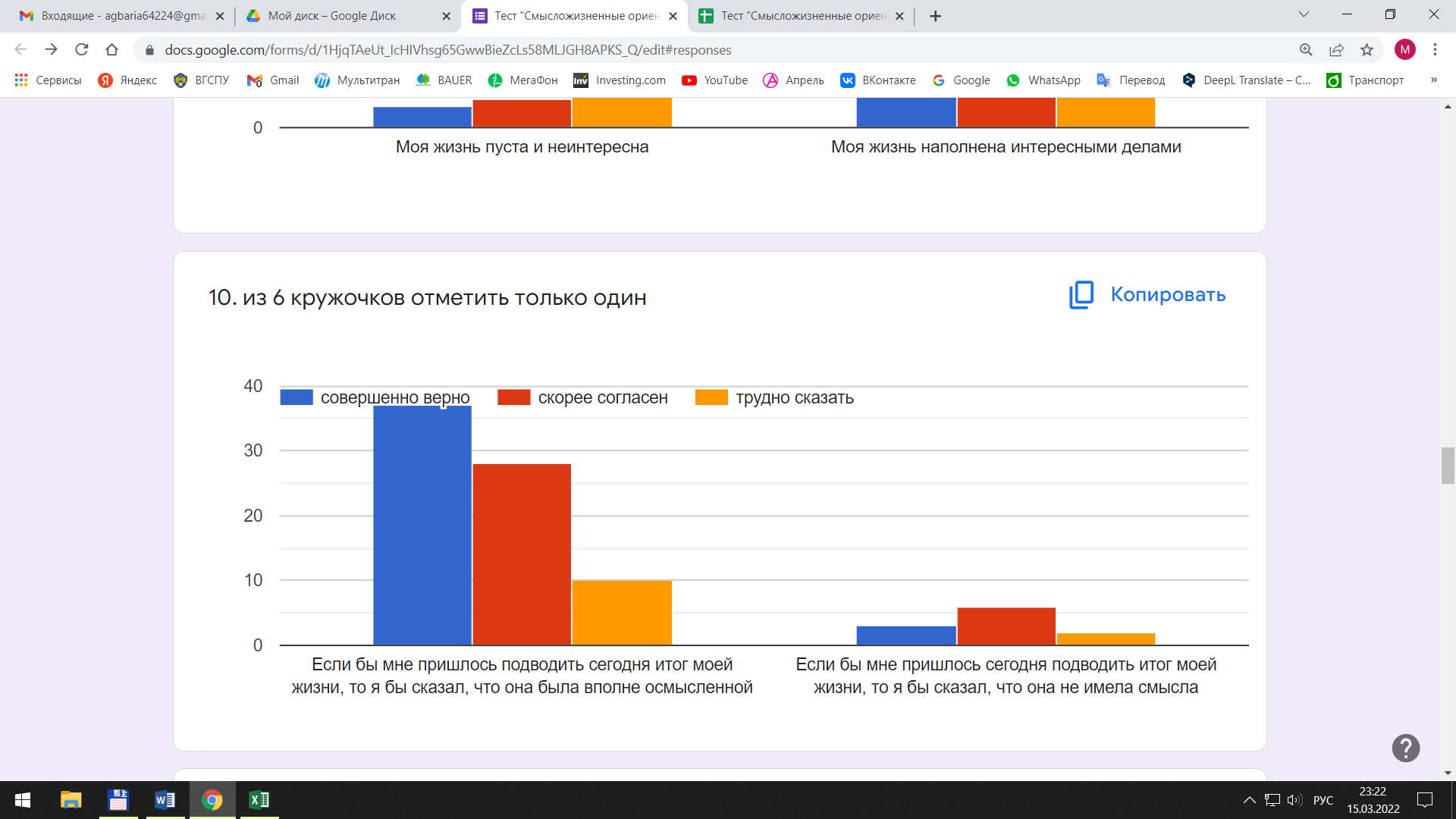


Рис. 2.9. Результат опроса. Вопрос об осмысленности жизни

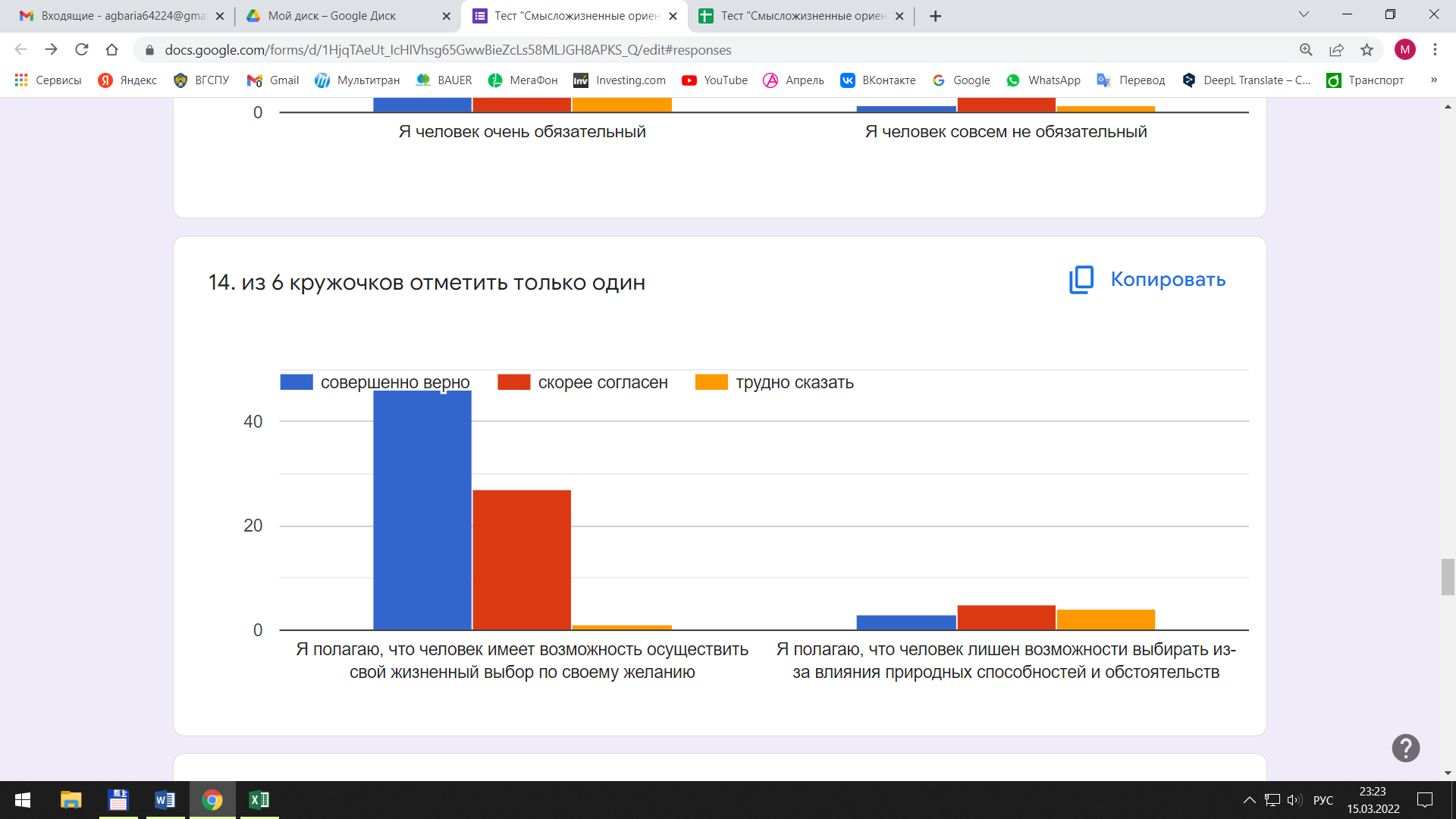


Рис. 2.10. Результат опроса. Вопрос о возможности выбора в жизни

Общий показатель (осмысленность жизни) у каждого испытуемого не анализировался, а общий показатель у всей выборки соответствовал средним стандартным значениям.

Общие результаты теста смысложизненных ориентаций представлены в таблице.

*Таблица 2.1.*

Показатели смысложизненных ориентаций

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни сформиро-ванности | Цели в жизни | Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность | Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией | Локус контроля - Я» | Локус контроля - жизнь или управляемость жизни |
| Высокий | 51% | 40% | 42% | 50% | 49% |
| Средний | 33% | 40% | 38% | 36% | 32% |
| Низкий | 16% | 20% | 20% | 14% | 19% |

Таким образом, тест показал, что 80-90% испытуемых считают, что они имеют (а также скорее согласны с этим утверждением) жизненные цели, нашли свое призвание, целеустремленны, верят в свои силы и воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и частично наполненную смыслом.

Для подтверждения или опровержения этого результата во второй части исследования проведено анкетирование на тему «Мои жизненные цели» с использованием методики Нюттена. Эта методика основана на традиционном психологическом методе завершения незаконченных предложений [Толстых, 1984]. Несколько отступая от принципа составления предложений у Нюттена, мы включили в анкету открытые вопросы. Основное достоинство данной методики заключается в том, что она не задает какой-то определенной установки, что обычно бывает при заполнении тестов с готовыми ответами. Учащиеся могли заканчивать предложения любым образом, никаких ограничений не вводилось. Также открытые вопросы заставляют задуматься над проблемой. Считаем эту методику более информативной, но требующей б*о*льших навыков при анализе и интерпретации ответов.

Анализ ответов показал, что только 21% опрошенных (18 человек) смогли четко назвать свои цели в жизни, причем именно эти учащиеся в первой части исследования имели самые высокие показатели целеустремленности, полностью согласившись со всеми высказываниями «В жизни я имею очень ясные цели и намерения», «В жизни я нашел свое призвание и цели», «Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни».

Большинство (74%) затруднилось назвать свои цели в жизни, выразив их лишь общими фразами. 5% сообщило об отсутствии целей.

Проанализируем заданные вопросы более подробно. Ответы сгруппированы по схожести.

*1. Есть ли у вас цель в жизни? Какая? Если их несколько, начните с самой важной. Для каждой цели укажите приблизительный срок ее реализации (например, до 1 года, 1-5 лет, 5-10 лет).*

Подавляющее большинство учащихся всех возрастов (8-11 классы) в качестве ближайшей и главной цели назвали завершение школы и получение аттестата, что вполне естественно, а также поступление в высшие учебные заведения, при этом многие, в том числе 11-классники еще не определились ни с вузом, ни с профессией. Однако высшее образование имеет ценность у старшеклассников и рассматривается ими как путь к достижению жизненного успеха и самостоятельности На втором месте по частоте назывались цели, касающиеся будущей работы («Найти хорошую и высокооплачиваемую работу», «Иметь стабильный заработок», «Устроиться на работу, работать, потом отдыхать на пенсии», «Быть хорошим специалистом», «Сделать карьеру», «Создать свое дело, бизнес»). Часто встречались следующие ответы в качестве среднесрочных и долгосрочных целей:

* стать богатым и успешным;
* найти свое призвание;
* путешествовать;
* получить водительские права;
* создать семью;
* жить счастливо и радоваться жизни;
* изменить жизнь к лучшему;
* саморазвиваться.

Единичные ответы:

* купить машину;
* купить большой частный дом, завести собаку и жить там со своей семьей;
* открыть брокерский счет и стать трейдером;
* открыть сеть цветочных магазинов;
* отправиться в поездку по Золотому Кольцу России / в Японию / Корею;
* уехать из Волгограда / переехать в Санкт-Петербург / Москву;
* уехать за границу;
* заняться спортом;
* иметь животных в доме, кататься на лошадях;
* научиться танцевать, играть в местном театре, сниматься в фильмах;
* реализовать себя в олимпиадном и научном направлениях;
* служить своей стране всю жизнь.

Вывод: Только 21% опрошенных смогли четко назвать свои цели в жизни, указав период их реализации, также они определились с выбором профессии, знают, в какой вуз будут поступать, уверенно идут к своей цели и уже имеют некоторые результаты, их мечты, стремления и планы подтверждают названные цели. Остальные 79% не смогли четко обозначить свои цели, хотя считают, что у них есть цели. Также анализ других вопросов, на которые ответил конкретный ученик, показал, что жизненные цели размыты, все ограничивается лишь общими фразами. Было названо то, что считается традиционными жизненными целями: благополучная и счастливая семья, любимая профессия, высокое материальное положение, путешествовать по миру, иметь квартиру/дом.

*2. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно …*

Наиболее частые ответы (в порядке убывания):

* желание, терпение, воля, усидчивость, целеустремлённость;
* много и упорно трудиться;
* саморазвиваться, быть уверенным в себе, стать ответственным и собранным;
* больше учиться, часто заниматься сверхурочно, изучать больше, чем положено по школьной программе, много читать;

Другие ответы:

* мотивация, поддержка родителей и близких;
* финансы;
* «быть умным, предприимчивым, хитрым, нужны знакомства и удачное стечение обстоятельств»;

Вывод: учащиеся четко осознают, какими качествами они должны обладать для реализации целей

*3. Для того, чтобы достичь цели, я не должен …*

* лениться (65% опрошенных)
* сдаваться и опускать руки, падать духом (16%)
* бояться, сомневаться (5%)
* убивать время в телефоне и других гаджетах (4%).
* перекладывать ответственность на других людей (4%).
* тратить время на ненужные вещи (3%)
* сидеть сложа руки, откладывать дела на потом (3%).

Вывод: учащиеся правильно понимают, что может помешать им на пути к достижению целей.

*4. Я уже начал реализовывать свои цели и сегодня у меня получается…*

* хорошо/отлично учиться (наиболее частый ответ), совершенствовать свои знания;
* без ошибок решать тесты по ЕГЭ, готовиться к экзаменам;
* лучше понимать биологию, химию, математику и другие предметы для успешной сдачи ЕГЭ;
* ладить с детьми, танцевать;
* учить больше новых слов по английскому каждый день;
* стать призером регионального этапа ВСОШ по биологии, четыре грамоты с химического и биологического турниров; третье место в региональной олимпиаде по биологическому краеведению, грамоты с конференций;
* рисовать;
* делать уколы;
* успехи в спорте, в спортзале;
* правильно распоряжаться своими деньгами;
* готовить еду;
* говорить на 3 языках.

Четверть учащихся ответили общими фразами («преодолевать трудности», «быть самостоятельным», «воплощать идеи», «развивать умения и навыки») либо указали, что пока ничего не получается.

Вывод: учащиеся стремятся идти к поставленным целям, предпринимают действия (в зависимости от поставленной цели), осознают результаты, инициативны.

*5. Сегодня у меня пока не получается…*

* хорошо учиться, готовиться к экзаменам и писать пробные тесты ЕГЭ так, как хотелось бы;
* понимать отдельные предметы (химию, геометрию, физику);
* заставить себя что-то делать, преодолеть лень, найти мотивацию для работы над собой и своими целями;
* ставить перед собой цели, найти свое призвание и определиться с будущей профессией;
* накопить достаточно средств на осуществление цели;
* посещать тренировки каждый день, найти время на спорт, здоровье;
* правильно распределять свое время и силы, успевать всё, концентрироваться на поставленных задачах, грамотно организовывать своё рабочее время и место;
* встать в 6 утра.

Вывод: учащиеся критически подходят к оценке своих результатов, понимают, над чем им нужно работать, чтобы добиться своей цели.

*6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей являются…..*

* родители, семья, близкие люди, родственники (76% опрошенных);
* друзья (13%);
* я сам (8%);
* финансы (3%).

*7. Что может помешать достижению цели?*

* лень (46%);
* внешние факторы, непредвиденные трудности и жизненные обстоятельства, санкции против России, внешняя политика, огромное давление со стороны окружающего мира (17%);
* я сам, мои ошибки, моя некомпетентность и невнимательность, отсутствие цели и четкого плана, неправильно расставленные приоритеты, неорганизованность, неумение сконцентрироваться на главной задаче (16%);
* неуверенность в себе, страхи (11% чел);
* зависимость от чужого мнения, страх совершить ошибку (4%);
* отсутствие денежных средств (3%);
* плохой балл ЕГЭ (1%);
* иное (2%).

Вывод: ученики правильно осознают, что такие личные качества, как лень и отсутствие целеустремленности могут помешать им в достижении целей.

*8. Определились ли вы с профессией? Какую профессию/сферу деятельности планируете выбрать?*

* Определились на данный момент 56 чел. (66% опрошенных), из них:
  + врач/медицина 14 чел.;
  + программист 13 чел.;
  + экономика: 5 чел, в т.ч. 1 трейдер, 1 брокер;
  + военный 5 чел.;
  + архитектор 4 чел.;
  + юрист 3 чел.;
  + маркетинг 3 чел.;
  + педагог 2 чел.;
  + ученый, психолог, ветеринар, МЧС, косметолог, автомеханик, тату-мастер – по 1 чел.
* Определились, но сомневаются: 12 чел. (14% опрошенных);
* Не определились: 17 чел. (20% опрошенных).

*9. Как бы вы хотели устроить свою жизнь, если бы все могли?*

Данный вопрос отражает жизненные ценности, которые в свою очередь, определяют жизненные цели.

*Материальные – индивидуалистические: 62 ответа*

* жить в достатке, быть обеспеченным;
* создать счастливую семью;
* много путешествовать;
* жить без стресса, в комфорте, иметь спокойную, красивую жизнь, жить без забот, полностью посвящая себя интересным вещам, не работать, жить на своей вилле где-нибудь в Америке, отдыхать и танцевать, быть свободной и богатой; иметь машину, развлекаться с друзьями;
* найти хорошую работу, которая бы мне нравилась, заниматься любимым делом;
* иметь свой собственный дом/квартиру, жить в доме с видом на море/океан;
* открыть свой бизнес / иметь высокую зарплату / улучшить свое финансовое положение / открыть свою больницу, если бы хватало материальных средств / открыть свой образовательный центр;
* переехать в другой город, переехать за границу (в Корею или другую страну Азии, в Норвегию, США, в страну с теплым климатом);
* получить достойное образование;
* завести кошку, завести собаку.

*Саморазвитие: 12 ответов*

* достичь значимых успехов в профессиональной деятельности, заслужить уважение и признание в выбранной сфере, быть успешным по жизни в целом;
* продолжить саморазвитие, быть самодостаточным, независимым;
* всю жизнь посвятить медицине, стать врачом / престижным хирургом, стать лучшим трейдером в истории, стать хорошим психологом и практиковать / стать военным / работать актрисой озвучивания или создавать мультипликацию.

*Альтруизм: 9 ответов*

* радовать и осуществлять мечты своих родных, близких, друзей, помогать им в достижении их целей;
* участвовать в благотворительных акциях, помогать бездомным и нуждающимся, помогать другим в решении их проблем;
* пожертвовать деньги в благотворительный фонд;
* помогать интересующимся детям с выбором направления и профильной подготовкой.

Иное (2 ответа):

* оставить все, как есть; жить в мире.

Вывод: в структуре жизненных ценностей первое место занимает семья и материальная обеспеченность, образование и карьера, жизнь в достатке и в свое удовольствие, без всяких обязательств, развлечения и отдых. Такой выбор отражает мещанские нормы и ценности подрастающего поколения. К менее популярным среди подростков ценностям относятся саморазвитие, самосовершенствование.

*10. Я мечтаю…*

* о светлом и счастливом будущем: мире во всем мире, о благополучии и здоровье близких людей, об успешной жизни, о любимой работе, которая помимо дохода будет приносить радость, заниматься любимый делом, много путешествовать, иметь верных друзей; о хорошей жизни, чтобы не нуждаться ни в чем и ни в ком / радоваться каждому дню / найти свое место в этом мире;
* о красивой спокойной жизни, без обязательств; наслаждаться жизнью в своё удовольствие; стать богатым, жить в достатке; ни в чём не нуждаться / иметь возможность позволить себе все желанное / веселиться с друзьями в свободное время;
* поступить в вуз на бюджет / закончить университет с красным дипломом, работать по специальности / стать врачом /стать косметологом, получать удовольствие от работы;
* Стать успешным человеком, у которого все получится и сложится все хорошо в жизни / преуспеть в своей профессии / сделать карьеру / стать независимым от родителей;
* О надежном спутнике жизни и прекрасной семейной жизни / найти человека, который будет по-настоящему меня понимать и поддерживать;
* Сохранить хорошие отношения со своими родными и близкими людьми / поддерживать и радовать родителей /сделать свою маму счастливой и не нуждающейся ни в чем /обеспечивать своих родных и близких / быть нужной и чтобы в жизни было так, как я хотела помочь всем людям, чтобы все жили в достатке, чтобы все были счастливы и здоровы;
* Изменить мир к лучшему / жить в дружно мире, без войн и разногласий и чтобы люди добрее относились друг другу / спасти мир от угрозы НАТО / прожить жизнь так, чтобы не жалеть о потерянном времени / умереть не зря и оставить память о себе в умах людей / участвовать в благотворительных акциях;
* о собственной квартире в московской новостройке или хотя бы в волгоградской;
* попасть на концерт любимой музыкальной группы;
* научиться кататься на коньках;
* посетить цветочный сад Кавати Фудзи в Японии;
* открыть свой цветочный магазин;
* завести кошку черного окраса / мечтаю о добермане;
* стать олимпийским чемпионом;
* уехать жить в другой город / жить и работать в Корее / жить около моря/ переехать в Америку;
* стать пенсионером и целыми днями ничего не делать.

В целом, исследование показало, что современные подростки довольно стереотипно представляют жизненные цели: семья, хорошая работа, материальное благополучие, свой дом, друзья. Они достаточно прагматичны и индивидуалистичны, поскольку ориентированы, прежде всего, на личный успех, удовольствия, отдых и развлечения, и плохо представляют себе, как этого можно достичь. Отмечен дефицит увлечений и интересов. Конкретика в описании жизненных целей отсутствует у большинства подростков. Они путают цели, планы, желания, стремления. Свои мечты и желания-хобби они часто выдают за цели.

Исследование подтвердило наличие и актуальность проблемы формирования жизненных целей для подросткового возраста. С одной стороны, подростки увлечены событиями жизни, стараются обдумывать свое будущее, понимают, что успех зависит от их целеустремленности и трудолюбия. С другой стороны, они не в полной мере могут выразить свои жизненные цели, способы их достижения. Без четкого понимания своих целей они не смогут реализовать их, и тогда большинство жизненных целей так и останется на уровне мечты, а не на уровне достижения, что приведет к «неудовлетворенности» жизнью.

Также было установлено, что подростки испытывают трудности в поиске призвания, выборе профессии, а следовательно, и в определении жизненных целей и способов их достижения. Помочь преодолеть эти трудности, предупредить нежелательные издержки сложного процесса самоопределения можно только продуманными и научно обоснованными действиями всего педагогического сообщества.

# 

# 2.2. Рекомендации по формированию жизненных целей у подростков

Как научить подростков ставить перед собой цели? Как выбрать ту главную или те несколько главных целей, которым будет посвящена большая часть жизни или даже вся жизнь? Мы рекомендуем педагогу, классному руководителю, родителю, психологу несколько вариантов обсуждения этих вопросов с подростками. Один из них подробно описан современным психологом И. А. Савченко: «Представь, что ты уже пожилой человек, проживший столько лет, сколько хотелось бы прожить. Ты окидываешь мысленным взором всю свою прошедшую жизнь и в итоге приходишь к одному из двух выводов:

1) Какая счастливая была у меня жизнь – я имею все, что хотел; я достиг всего, к чему стремился; я добился всего, о чем мечтал. Я испытываю полное удовлетворение от своей жизни.

2) Какая несчастная прожита мною жизнь – я так и не получил того, чего хотел; я не достиг того, к чему стремился; мечтам моим не суждено было осуществиться. Я в отчаянии» [Савченко, 2020].

Согласитесь, каждый из нас хотел бы в итоге своей жизни прийти к первому варианту. Но в чем он состоит? Чтобы разобраться, как ваша повседневная деятельность относится к вашим жизненным целям, Адлер советует выполнить следующее упражнение (оно занимает 15 минут). [Фрейджер Р., Фейдимен Д., 2004]. Приготовьте 4 листа бумаги и напишите на первом: «Каковы мои цели в жизни?» У вас есть около двух минут, чтобы ответить на этот вопрос. Напишите все, что позволит сказать: «Если у меня это будет до конца жизни, я буду считать себя счастливым человеком». Запишите в виде словосочетаний все, что хотели бы получить, достичь, иметь в своей жизни, все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным это ни казалось. Сюда можно включить личные, семейные, профессиональные, социальные, общественные и духовные цели. Желания должны быть конкретными. Например, заработать миллион долларов (а не «много денег»), иметь пятикомнатную квартиру (а не «жилье»), вырастить троих детей и т. д. После выполнения задания у вас будет около двух минут, чтобы еще раз все проверить и подчеркнуть из всего перечисленного три самых главных, самых важных желания, без исполнения которых вашу жизнь нельзя будет считать счастливой.

Затем возьмите второй лист и напишите: «Как бы я хотел провести следующие пять лет?» Теперь снова в течение двух минут запишите в виде словосочетаний, чем планируете заниматься, чего достичь, к чему стремиться в ближайшие 5 лет. Когда выполните это задание, подчеркните три самых важных и значимых желания. Если желаний меньше трех, то подчеркните их все. Этот вопрос поможет выявить ваши цели более отчетливо, чем первый.

Наконец, ставится третья задача. Чтобы увидеть свои цели с другой стороны, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, как бы я их прожил?» Этот вопрос позволяет определить, что для вас важно для вас, но о чем вы до сих пор, возможно, не задумывались. Что бы вы хотели успеть сделать за эти 6 последних месяцев своей жизни? Напишите это за 2 минуты и затем снова отметьте три самых главных желания, или подчеркните все, если их три или менее.

Затем предлагается следующее. «У вас отмечено 9 самых главных, самых важных желаний (или меньше, если некоторые совпадают или их менее трех в каком-то разделе). Из этих 9 подчеркнутых желаний (уже без ограничения времени) выберите только одно – самое главное и важное желание». Когда это будет выполнено (но не раньше!), предлагается написать еще два желания из девяти главных, которые займут второе и третье места [Савченко, 2020]. Посмотрите, Есть ли темы, проходящие красной нитью через все ваши желаний? Возможно, все ваши цели относятся к одной категории, например социальной или личной? Есть ли схожие цели во всех трех первых списках? Итак, после выполнения всех заданий подросток получает представление о своих наиболее важных желаниях, в том числе о трех своих самых значимых желаниях. Фактически, эти три желания и являются на данном этапе возрастного и психического развития главными жизненными целями подростка.

Уже на данном этапе взрослый получает важный материал для анализа. Прежде всего, обратите внимание на общее количество записанных желаний. Если их немного – три и менее в одном или нескольких разделах, – можно достаточно уверенно сделать вывод о низкой самооценке ребенка и/или низком уровне его притязаний. Если их слишком много, то у этого человека богатая фантазия, а его жизнь полна разных притязаний.

Следующий этап беседы с подростком – совместное обсуждение и подробный анализ поставленных им целей. Реалистичны ли они? Важно научить подростков различать мечты и реальные цели. Цель – это не «Я хочу много зарабатывать. Хочу путешествовать. Хочу быть счастливым». Это не цель, а фантазия. Конкретные цели – это те, которые человек записывает, составляет план по их достижению и делает всё возможное, чтобы их достичь. Например, ребенок написал: «Заработать миллион долларов». Выполнимо ли это? Такая цель нуждается в проверке. Зачем человеку может понадобиться столько денег? Купить квартиру, дачу, машину, компьютер и прочую технику можно гораздо дешевле (менее 300 тыс. долларов). На что вы планируете потратить оставшиеся деньги? Когда у вас есть всё, жить становится скучно! Работать – не нужно, путешествия через несколько лет надоедают. Таких примеров в отечественной литературе прошлого века немало – Чацкий, Евгений Онегин, Обломов и другие. Уместен вопрос подростку: «Ты хочешь прожить такую же жизнь как они?» Здесь фактически за обсуждением личных целей подростка скрывается обсуждение важнейших вопросов бытия – о цели и смысле жизни, которые ребенок для себя выбирает.

Итак, возможно, в результате предыдущего обсуждения сумму удалось уменьшить до более реальных масштабов. Тем не менее остается вопрос – где их взять? Теперь можно обсудить профессиональные намерения подростка. Тем более, что одним из трех наиболее важных желаний обычно является «найти хорошую работу». Кем нужно работать, чтобы иметь такие деньги? Что считать «хорошей работой»? Как такую работу найти? Какое образование для этого требуется? Где его можно получить? Сколько нужно учиться? А примут ли меня туда учиться с моим отношением к учебе и с имеющимися у меня школьными отметками? Если нет, то может быть согласиться на «менее хорошую работу» или меньшее количество денег? А если мне все-таки хочется их много, то нужно ли более серьезно относиться к учебе? Что может мне помочь? А что может помешать? Как я буду справляться с этим? Таким образом, в ходе беседы человек приходит к пониманию, что нужно сделать, чтобы его изначальное желание оказалось не пустой фантазией, а реальной целью; составляет ежемесячный план реализации целей. При этом будет хорошо, если взрослый сможет привести какие-то конкретные примеры из жизни, касающиеся выбранных подростками целей, дать ссылки на сайты, публикации и т. п.

После совместного подробного анализа выбранных подростком целей определяются этапы их достижения, то есть своего рода план движения к ним. Важно, чтобы его можно было бы начать выполнять немедленно, и чтобы при последовательном выполнении он всегда приводил к цели. Главная задача целеполагания – подросток должен выдвинуть собственные реальные цели и убедиться, что их достижение для него возможно.

Это один из возможных способов поиска и постановки жизненных целей. С младшими подростками можно использовать и другие варианты. Например, можно предложить загадать три желания Золотой Рыбке, Джинну (еще вариант – Цветик-семицветик и т. д.). Вариант для более старших учащихся (10-11 классы): «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем будет этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события» [Савченко, 2020]. После того как ребенок объявит, что представил себе такое «кино», получившийся «фильм» обсуждается.

Обдумывание жизненных целей помогает начать процесс разработки позитивной жизненной стратегии, способствует выбору подростком адекватных жизненных целей, последующего профессионального и социального успеха, удовлетворенности своей жизнью.

Чтобы научить подростка ставить свои цели, нужно научить его различать виды целей.

*Цели (желания) с ограниченным порогом насыщения.* Эти желания бывают очень яркими и, когда вы думаете о них, то испытываете чрезвычайно положительные эмоции. К ним относятся такие как: желание путешествовать по миру и увидеть разные страны, желание полетать на параплане, желание сплавиться по горной реке [Балезин, 2001–2017].

*Желание-хобби.* Название говорит само за себя. Хобби – это то, чем мы любим заниматься. Есть такой афоризм: «Занимайтесь любимым делом, и вам никогда в жизни не будет скучно». Многие люди используют хобби как способ убежать от нелюбимой работы. Для них работа– это источник дохода, а хобби – источник удовольствия. Но не все люди могут вывести хобби на профессиональный уровень с достаточным заработком.

*Цель без «пределов роста».* Именно такую цель можно положить в основу жизни. Без «пределов роста» – это значит, что вы можете бесконечно совершенствовать свои навыки и знания в этой области, постоянно совершая для себя маленькие открытия и достижения. При этом важен не сам факт достижения цели, а пройденный к ней путь. Такая цель становиться «жизнью», в ней реализуются все ваши таланты (скрытые и явные). Такую цель найти нелегко, однако ее обретение стоит любых жертв. Найдите цель без «пределов роста», а затем начните применять все методики мотивации, личной эффективности, укрепления веры в свои силы, ведь на пути к цели вам предстоит преодолеть множество преград (без них движение вперед не было бы интересным). Подобная жизненная цель формирует характер человека и сделает его сильным [Балезин, 2001–2017].

Важно уметь чётко формулировать свои цели. Когда вы ясно представляете, чего хотите от жизни, то все ваши действия (подсознательно и сознательно) будут не хаотичными, а направленными на реализацию ваших желаний. Вы не будете тратить все свои деньги на новый айфон, если ваша цель – путешествия. Кроме того, если у вас есть цели, вы меньше подвержены манипуляциям извне. Например, если у вас есть четкая цель стать стройным и сильным, то вас гораздо меньше будет привлекать реклама сигарет или алкоголя.

Перед тем, как формулировать цель, следует хорошо подумать, действительно ли для вас так важна эта цель. Хотите ли вы этой цели, или на вас влияют мнение окружающих, стереотипы, реклама?

По мнению психологов, если у подростков нет жизненных целей, то в их поведении прослеживаются следующие признаки:

* чрезмерное увлечение соцсетями или компьютерными играми;
* ленивое времяпровождение у телевизора;
* демонстративное нарушение школьной дисциплины;
* курение и выпивка, употребление наркотиков;
* грубость сверстникам и взрослым,
* унижение маленьких и слабых;
* доказывание своей правоты только с помощью силы;
* разрисовывание стен, порча школьного имущества;
* гуляние на улице в течение долгого времени;
* совершение других аморальных и противоправных поступков.

Цели и представления о будущем играют важную роль в жизни человека и его личностном развитии. Нужно учить подростков стремиться к поставленной цели, учиться ее находить и добиваться успеха. Не предаваться бесплодным фантазиям, а разрабатывать конкретные планы на будущее.

При формировании жизненных целей подростка роль родителей очень существенна, нельзя полагаться на то, что он уже взрослый и сам сможет решить свои проблемы. К примеру, если подросток хочет заняться каким-либо видом деятельности, нужно не только помочь ему с выбором, но и искренне радоваться вместе с ним в достижении успеха или же поддерживать в случае неудачи. Если увлечением вашего ребенка стал компьютер, нужно помочь ему разобраться в том, чего он хочет добиться в этой области. Мы разработали памятку для родителей (Приложение 3)

# Выводы по главе 2

Целью второй части работы являлось выявление жизненных целей подростков. В исследовании приняло участие 85 учеников 8-11 классов МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района г. Волгограда».

Исследование проводилось в Google-форме по двум методикам:

1. Тест "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева;
2. Анкетирование на тему «Мои жизненные цели».

Тест показал, что 46% учащихся полностью согласны и 35% учащихся скорее согласны с тем, что они имеют жизненные цели, задумываются о своих жизненных перспективах, нашли свое призвание, верят в свои силы, стремятся самостоятельно планировать профессиональное и личностное развитие, воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и смыслом.

Однако эти довольно высокие показатели были опровергнуты результатами анкетирования на тему «Мои жизненные цели», проведенного с использованием методики Нюттена и открытых вопросов, что на наш взгляд, является более информативным. Анализ ответов показал, что только 21% опрошенных (18 человек) смогли четко назвать свои цели в жизни. Большинство (74%) затруднилось назвать свои цели в жизни, выразив их лишь общими фразами. 5% сообщило об отсутствии целей. Были подробно проанализированы все десять вопросов.

В целом, исследование показало, что современные подростки достаточно стереотипно представляют жизненные цели: семья, хорошая работа, материальный достаток, свой дом, друзья. Они довольно прагматичны и индивидуалистичны, ориентированы, прежде всего, на личный успех, удовольствия и досуг, и плохо представляют себе, как этого можно достичь. Большинство подростков не смогли четко выразить свои жизненные цели, путая цели, планы, желания, стремления, хобби. Без четкого понимания своих целей они не смогут реализовать их.

Таким образом, данное исследование подтвердило наличие и актуальность проблемы формирования жизненных целей у подростков.

Поэтому в работе предложены рекомендации педагогу, классному руководителю, родителю, как помочь подростку выдвинуть адекватные жизненные цели и приоритеты, наметить этапы их достижения, научить различать виды целей (цели-желания с ограниченным порогом насыщения, желания-хобби и цели без «пределов роста»),строить жизненные стратегии, и в конечном итоге, помочь определиться с профессиональным выбором.

# Заключение

В процессе написания данной работы были изучены жизненные цели подростков и выполнен ряд поставленных задач:

1) При решении первой задачи даны определения ряду понятий. «Цель» рассматривается как желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком. «Жизненные цели» есть основанное на жизненных ценностях представление в сознании желаемых конкретных результатов жизни. Жизненные цели множественны и ставятся на определенный период, в отличие от цели жизни, которая воспринимается человеком как единственная, как идеал и смысл жизни. Говоря о подростковом возрасте, мы акцентируем внимание на периоде ранней юности, поскольку именно в старшем школьном возрасте подросток стоит перед выбором своей будущей профессии и более склонен к целеполаганию, чем младшие и средние школьники.

2) В рамках второй задачи названы факторы, влияющие на формирование жизненных целей подростков, и определен главный фактор – перемены, происходящие в обществе. Показано различное влияние советского и современного российского общества на постановку жизненных целей подростков и выявлено главное отличие: советским подросткам был свойственен альтруизм и стремление служить обществу, а современным подросткам – эгоизм, личное материальное благополучие и отсутствие четких жизненных планов и высоких целей.

3) Для решения третьей задачи было проведено эмпирическое исследование на базе МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района г. Волгограда» среди учащихся 8-11 классов и опрошено 85 человек по двум методикам:

1. Тест "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева;
2. Анкетирование на тему «Мои жизненные цели».

Несмотря на то, что современные подростки задумываются о своих жизненных целях и перспективах и считают свою жизнь интересной, наполненной смыслом, только 21% из них смогли ясно выразить свои жизненные цели. Большинство живет без четкого понимания своих целей. Они довольно прагматичны и индивидуалистичны, ориентированы, прежде всего, на личный успех, удовольствия и досуг, и плохо представляют себе, как ставить жизненные цели и достигать их. Исследование подтверждает актуальность проблемы формирования жизненных целей у подростков и необходимость проведения работы по развитию навыков целеполагания.

4) По результатам проведенной диагностики были предложены рекомендации педагогу, классному руководителю, родителю, психологу в работе с подростками по определению жизненных целей. Эта работа может проводиться в форме беседы, обсуждения, тестов, игры и позволит научить подростков определять свою жизненную цель, идти к поставленной цели, разрабатывать конкретные планы на будущее.

Таким образом, поставленные задачи решены в полном объеме, цель работы достигнута: выявлена взаимосвязь жизненных целей современных подростков и общества, в котором они живут, подобраны и проверены на практике методики по определению жизненных целей, проанализированы результаты эмпирического исследования, даны рекомендации для педагогов и родителей в их работе по формированию жизненных целей у подростков.

# Список литературы

1. Акулич, М. М., Пить, В. В. Жизненные стратегии современной молодежи // Вестник ТюмГУ. – 2011. – № 8. – С. 34–43.
2. Алемаева А. Ю. Цели и ценности современных подростков 15-18 лет // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2018. – № 10 (40). – С. 3–8.
3. Балезин Д. Смысл жизни и конкретные жизненные цели. Как преодолеть замешательство [Электронный ресурс] // Психология жизни: [сайт]. – [Б.м.], 2001–2017. – URL: <http://www.psylive.ru/articles/8008_smisl-zhizni-i-konkretnie-zhiznennie-celi-kak-preodolet-zameshatelstvo.aspx> (дата обращения: 02.04.2022).
4. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. – М.: Междунар. пед. академия, 1996. – 209 с.
5. Волков Д.Е. Особенности жизненных целей в подростковом возрасте // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум: сб. ст. по материалам XVI студ. Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – Т. 5 (16). – С. 179–182. – Электрон. копия доступна на сайте Научный форум. URL: <https://nauchforum.ru/archive/SNF_humanities/5%2816%29.pdf> (дата обращения: 19.02.2022).
6. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Юрайт, 2017. – 198 с.
7. Гегель Г.В.Ф. Система наук. Часть 1. Феноменология духа. СПб.: Наука, 1999. – 444 с.
8. Горбатюк В. Д. Психолого-педагогическая поддержка формирования жизненных планов старшеклассников: теоретический анализ // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – №5. – С. 216–224.
9. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. / В. И. Даль. – М.: Рус. яз., 1998. – Т. 4. – 683 с.
10. Делягин М.Г. Конец эпохи: осторожно, двери открываются! Том I. Общая теория глобализации. – М.: ИПРОГ, Книжный мир, – 2019. – 832 с.
11. Ельникова, Г. А. Жизненные стратегии молодежи: теоретический и методологический анализ: Монография. / Г. А. Ельникова, Ш. И. Алиев. – Белгород: Кооперативное образование, 2008. – 131 с.
12. Иконникова С.Н. Фальшивые кумиры: Что предлагает молодежи буржуазная идеология. Ленинград: Лениздат, 1965. – 142 c.
13. Кон И. С. Психология старшеклассника. – М. : Просвещение, 1982. – 207 с.
14. Ксенда О.Г. Жизненные цели и ценности подростков и молодежи // Психологическое сопровождение образования: теория и практика : сб. ст. по материалам VII Междунар. науч.-практ. конф., 28-30 декабря 2016 г. / под общ. ред. проф. Л.М. Попова, проф. Н.М. Швецова. – Йошкар-Ола : СТРИНГ, 2017. – С. 224–229. – Электрон. копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLIBRARY.RU. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32151968 (дата обращения: 24.03.2022).
15. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
16. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
17. Лутовинов, В., Радионов, Е. Современная молодежь: основные ценности, позиции, ориентиры / В. Лутовинов, Е. Радионов // Обозреватель. – 1997. – № 9: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.nasledie.ru/oboz/N09\_97/007.htm. – Дата доступа: 01.04.2022.
18. Маркс К., Энгельс Ф. Экономическо-философские рукописи 1844 года // Маркс К., Энгельс Ф. Собрание сочинений. Издание II. М. : Политиздат, 1974. – Т. 42. – 216 с.
19. Мдивани М. О. Методика исследования жизненных стратегий личности / М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 146–150.
20. Новая философская энциклопедия: В 4 т. / Ин-т философии РАН и др. – М. : Мысль, 2001. – Т. 4. – 605 с.
21. Обухова Л. Ф., Жилинская А. В. Условия достижения цели старшими подростками в коллективной проектной деятельности // Исследователь/Researcher. – 2020. – № 3(31) – С. 14–29.
22. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожогов и Н. Ю. Шведова; Российская акад. наук, Ин-т русского яз. им. В. В. Виноградова РАН. – 4-е изд., доп. – Москва: Технологии, 2007. – 938 с.
23. Новиков А.И. Мещанство и мещане. – Л.: Лениздат, 1983. – 152 с.
24. Петриченко Э.С. Ценностные ориентации подростков как показатель социальной адаптации или дезадаптации // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 8. – С. 72-79. [Электронный ресурс]. URL: http://human.snauka.ru/2014/08/7497 (дата обращения: 02.04.2022).
25. Почему важно иметь ближние и дальние жизненные цели [Электронный ресурс] // Дом солнца. Психология: [сайт]. – [Б.м.], 2002. – URL: <http://www.sunhome.ru/psychology/12051/p1> (дата обращения: 28.02.2022).
26. Пригожин А.И. Современная социология организаций. – М.: Фирма "Интерпракс", 1995. – 295 с.
27. Пятаков Е. О. Подросток и смысл жизни: еще одна попытка ответа // Социальная педагогика. – 2010. – № 3. – С. 38–48.
28. Родительское собрание "Жизненные цели подростков". 2013. – URL: https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/05/06/roditelskoe-sobranie-zhiznennye-tseli-podrostkov (дата обращения: 02.04.2022).
29. Рыкман, Л.В. Особенности эмоционального отношения к будущему  
    у подростков в связи с их профессиональным самоопределением / Л.В.  
    Рыкман, Ю.В. Борщевская // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 34. – С. 31–36.
30. Савченко И. А. Как помочь подростку выбрать достойные жизненные ориентиры и начать выстраивать свою собственную стратегию жизни [Электронный ресурс // Синергия-Инфо: [сайт]. – [Б.м.], – 2020. – URL:<https://eduface.ru/consultation/psiholog/kak_pomoch__podrostku_vybrat__dostojnye_zhiznennye_orientiry_i_nachat__vystraivat__svoyu_sobstvennuyu_strategiyu_zhizni> (дата обращения: 28.03.2022).
31. Самсоненко Л. С. Изучение жизненных планов у современных старшеклассников // Балканское научное обозрение. – 2019. – Т. 3. – № 3(5). – С. 58–61.
32. Селезнева Е. В. Пространство целей человеческой жизни // Мир психологии. – 2009. – № 1 (57). – С. 50–55.
33. Селиванова З.К. О жизненных целях и профессиональных предпочтениях старших подростков // Социологические исследования. – 2017. – № 5 (397). – С. 51–56. – Электрон. копия доступна на сайте журнала. URL: <http://socis.isras.ru/files/File/2017/2017_5/Selivanova.pdf> (дата обращения: 23.03.2022).
34. Собкин В.С., Калашникова Е.А. К вопросу о межпоколенческих различиях в социальном самочувствии подростков: жизненная позиция и оценка значимости угроз // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 3. – C. 54–69.
35. Тихомиров О.К. Лекции по психологии. – М. : Юрайт, 2008. – 587 с.
36. Толстых Н. Н. Жизненные планы подростков и юношей // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – C. 79–86.
37. Ученые выяснили, к чему стремятся российские подростки. РИА Новости, – 26.07.2019. URL: https://ria.ru/20190726/1556881572.html (дата обращения: 02.04.2022).
38. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Теории личности и личностный рост. – М. : Олма-Пресс, 2004. – 657 с.
39. Черникова Е. Г., Пташко Т. Г., Рослякова С. В. Ценностные ориентации современных городских подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 333–337.

# Приложение 1

**Тест "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева**

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

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Обычно мне очень скучно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные целя и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной н целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. Я человек очень обязательный. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. В жизни, а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и целя. |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

# Приложение 2

**Анкета «Мои жизненные цели»**

Напишите ответы в свободной форме.

1. Есть ли у вас цель в жизни? Какая? Если их несколько, начните с самой важной. Для каждой цели укажите приблизительный срок ее реализации (например, до 1 года, 1-5 лет, 5-10 лет)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Для того, чтобы достичь цели, я не должен …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Я уже начал реализовывать свои цели и сегодня у меня получается…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Сегодня у меня пока не получается…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Поддержкой в достижении моих жизненных целей являются…..

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что может помешать достижению цели?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Определились ли вы с профессией? Какую профессию/сферу деятельности планируете выбрать?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как бы вы хотели устроить свою жизнь, если бы все могли?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Я мечтаю…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

*Памятка для родителей*

Ваш ребёнок взрослеет, вместе с его физической зрелостью наступает умственное взросление, формируется интеллектуальный потенциал и социальный интеллект. Он учится ставить перед собой цели. Какие это цели? Насколько они истинны и реальны? Как помочь ребятам не разочароваться в жизни и не потерять себя? Для того, чтобы ребёнок не ошибся в своём выборе, вам нужно ему помочь разобраться в формировании его жизненных целей [Родительское собрание "Жизненные цели подростков", 2013].

1. Беседуйте со своим сыном или дочерью, говорите с ними о ближайших жизненных планах и будущих целях жизни.
2. Совместно с детьми ставьте посильные цели, учите распределять своё время и силы. Научите видеть в любом действии цель.
3. Важно установить этапы (шаги) достижения цели, сроки для каждого этапа, определить те моменты, где подростки могут рассчитывать только на себя, и те, где им может понадобиться помощь и поддержка со стороны других людей, в т.ч. и родителей.
4. Рассказывайте о своих планах, о своих победах и неудачах в их реализации.
5. Поддерживайте целеустремленность своего ребёнка.
6. Не иронизируйте по поводу несбыточных планов, стимулируйте в нём желание доказать себе и другим возможность достичь поставленной цели.
7. Формируйте нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов.
8. Создайте ситуацию успеха, поддерживайте жизненные силы и веру в успех.
9. Будьте сами примером ребёнку, самое печальное, если подросток разочаруется в ваших жизненных силах.

Следует понимать, что для активной жизни подростка и даже взрослого человека нужны стимулы, заставляющие достигать целей, двигаться вперед. Родители должны побуждать ребенка «захотеть» что-то сделать. Если у подростка богатый внутренний мир, его жизнь разносторонняя, то о стимулах можно не беспокоиться. Подростки сами могут ставить собственные цели и думать о средствах их достижения. Им свойственны стремление к победе, активность, желание узнавать и совершенствовать себя. Мотивированные дети более успешны в учебе, причем получают от этого процесса удовлетворение и не думают о слове «надо».

Важно беседовать с детьми о смысле их жизни, целях и способах достижения, рассказывать о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем. И, конечно, очень важно подросткам определить свою жизненную цель и идти к поставленной цели, не предаваться бесплодным мечтаниям, разрабатывать конкретные планы на будущее.