

## Занятие №8

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Приветствие;
2. Психологический тренинг по развитию конструктивного образа будущей семьи «В семью, где лад, счастье дорогу не забывает»;
3. Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
4. Социальный ролик «Семья»;
5. Рефлексия. Заполнение листа обратной связи.

#### **Цели:**

- формирование позитивного образа будущей семьи;
- способствование анализу собственных представлений о себе и партнере;
- знакомство с различными стилями поведения в семье;
- формирование семейных ценностей.

**Оборудование:** раздаточный материал, письменные принадлежности, мультимедийное оборудование.

### **1. Приветствие**

Добрый день! Я рада всех вас видеть! Сегодня у нас будет очень важное и интересное занятие: мы будем говорить о том, что вы узнали на предыдущих занятиях, оценим на практике насколько полезным оказался для вас данный курс и подведем итоги.

Итак, перейдем к следующему этапу.

### **2. Психологический тренинг по развитию конструктивного образа будущей семьи «В семью, где лад, счастье дорогу не забывает»**

#### **Тренинг по развитию конструктивного образа будущей семьи**

#### **«В семью, где лад, счастье дорогу не забывает»**

Сценарий направлен на развитие конструктивного образа будущей семьи.

**Участники:** группа обучающихся 10-11-х классов до 14 человек.

#### **Цель:**

- сформировать позитивный образ будущей семьи.

### **Задачи:**

- актуализировать представления участников об образе семьи;
- способствовать самоанализу собственных представлений о себе и партнере;
- познакомить с различными стилями поведения; развить умение анализа жизненных проблем.

Примерное время: 2 часа.

### **Приветствие**

**Цель** проведения ритуала «Приветствие» состоит в том, чтобы настроить группу на рабочий лад, с первых минут занятия сформировать оптимистическое настроение у всех участников группы.

#### **Упражнение «Пожелания»**

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т.д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Игра - энерджайзер «Ха-ха-ха»**

**Цель:** активизация группы, настрой на позитивное взаимодействие.

Участники стоят в кругу. Необходимо попросить одного из них сказать «ха». Первый должен сказать «ха», второй должен сказать «ха-ха», третий «ха-ха-ха» и т.д. по кругу. Это необходимо произносить без улыбки и смеха. Тот, кто засмеялся, выбывает из игры.

### **Этап 1. Вводный**

**Семья** связывает биологическую и социальную жизнь человека, или личную и общественную. Она выполняет роль посредника между индивидом и обществом. И хотя потребности человека и общества не совпадают целиком, многие из них **удовлетворяются именно в семье**.

**Семья** не есть простая сумма ее членов. Это прежде всего определенная сеть взаимоотношений между всеми членами семьи, подразумевающая при этом **ведение общего хозяйства**.

Между понятиями "брак" и "семья" существует тесная взаимосвязь.

Ученые доказали, что брак и семья возникли в разные исторические периоды.

**Брак** - это форма отношений между мужчиной и женщиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родительские права и обязанности.

## Этап 2. Основной

### Упражнение «Представление о будущей семье»

Цель: актуализировать представления участников об образе семьи.

Педагог-психолог:

Закройте глаза и представьте, что вы взрослые. Вы идете по улице, подходите к своему дому, поднимаетесь по лестнице, открываете дверь своим ключом.

Что вы видите? Что слышите? Какие запахи ощущаете? Кто вас встречает в этом доме? Кого вы видите? Какое у них настроение? Чем заняты эти люди?

Пусть каждый участник поделится впечатлениями о том, что он видел и чувствовал.

Сфера жизнедеятельности семьи, непосредственно связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов, называется **функцией** (хозяйственно-экономическая, репродуктивная, образовательно-воспитательная).

Одной из таких функций является **психотерапевтическая**.

Будет брак удачен или нет зависит во многом от активизации этой функции, т.е. **семейное существование зависит от стабильности близких эмоциональных отношений**.

**Чтобы брак был надежным, благополучным необходимо психологически созреть:**

Длительность знакомства до брака	Показатель устойчивости брачных отношений впоследствии (в%)
До 1 мес.	4%
От 1 мес. До 6 мес.	14%
До 1 года	22%
От 1 года до 3 лет	42%
Свыше 3 лет	18%

### **Упражнение «Если бы я был...»**

Цель: способствовать самоанализу собственных представлений о себе и партнере.

А теперь попробуйте описать, какими вы видите себя и своего будущего партнера в браке, если бы он и Вы тоже были игрушкой, растением, животным, музыкальным инструментом, транспортом, фруктом.

Далее раздать участникам листы бумаги и задание заполнить три колонки:  
«Достоинства будущего мужа»;  
«Достоинства будущей жены»;  
«Достоинства обоих партнеров».

(Для девушек более значимы **психологические** критерии, для молодых людей – **физические**).

**Физические критерии:** особенности внешности, состояние здоровья. Особое внимание обращается на рост, вес, телосложение, цвет волос и глаз, отношение к курению и алкоголю.

**Психологические критерии:** особенности темперамента, характера, интересов, способов проведения досуга.

### **Упражнение «Волшебное зеркало»**

Цель: развить рефлексивные способности.

В центр круга приглашается пара участников. Один из них играет роль зеркала. Второй участник просит свое зеркало рассказать, каким оно видит его в прошлом, настоящем и будущем.

Потом партнеры меняются позициями.

### **Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»**

Цель: проработать личностные ресурсы участников.

Педагог-психолог:

У каждого человека есть свои сильные и слабые стороны. Считается, что сильные стороны помогают успешно справляться с разными проблемами, а слабые стороны мешают этому. Возьмите чистый лист бумаги и разделите его на две половинки. На одной половине напишите, что вы считаете своими сильными сторонами, а на другой – слабыми.

А теперь предлагаю подумать:

- Всегда ли нам мешают наши «слабые» стороны?
- Есть ли ситуации, в которых они нам помогают?
- Какие это ситуации?

Предложить участникам переформулировать свои «слабые» качества. Например: «Моя неуверенность помогает мне избегать неприятных, ненужных и опасных знакомств», «Моя лень помогает мне избегать излишней суеты».

### **Вывод:**

Наши «слабые» стороны тоже могут быть иногда нам полезны.

Разделение на «сильные» и «слабые» стороны условно, так как все проявления личности реализуются в конкретных ситуациях. Все качества личности, также как и ваш жизненный опыт, можно назвать вашим личностным ресурсом.

- Как вы понимаете слово «ресурс»?
- Почему наши качества мы можем назвать нашим «ресурсом»?

Необходимо помнить, что кроме нашего внутреннего ресурса есть еще и внешние ресурсы - это те люди, которые нас окружают, предметы, которые помогают нам, но не являются частью нашего внутреннего мира (например, это поддержка друзей, родителей, домашний уют, любимое занятие, хорошая, вкусная пища).

**А сейчас я предлагаю вам проанализировать свои «внешние» ресурсы:**

- Какие внешние ресурсы (предметы, люди) помогают вам справляться с вашими проблемами?
- Кто вам помогает, вселяет уверенность, повышает настроение, справедливо критикует?

### **Упражнение «Стиль общения»**

Цель: познакомить с различными стилями поведения.

Организуем общую дискуссию на заданную тему, например: «**Есть ли различия в психологии мужчины и женщины?**» или «**Мои аргументы в защиту или против создания семьи**». Каждому участнику предложите выполнить индивидуальное задание (оно указано на карточке, которую участники берут по вашему сигналу перед началом упражнения).

Участник про себя читает это задание и переворачивает карточку так, чтобы окружающие не видели и не знали, какую роль он будет играть. В ходе дискуссии каждый старается, как можно точнее выполнить инструкцию, то есть сыграть доставшуюся роль, а остальные все вместе должны внимательно «вчитываться» в роли участников дискуссии с тем, чтобы определить, какую же роль получил тот или иной член группы.

Далее участники обсуждают, как они поняли роли друг друга. Затем каждый вслух зачитывает то задание, которое он старался выполнить. Группа оценивает, как это получилось.

### **Вывод:**

Подобным образом происходит и общение между мужчиной и женщиной. У каждого свое мышление, физиология (строение мозга (количество нейронных связей через мост м/у полушариями мозга)). В семьях, где супруги учитывают эти особенности меньше разладов и соответственно меньше разводов.

**Что в поведении друг друга вам помогало или мешало в понимании поставленных задач?**

### **Упражнение «Образ семьи: мои представления и ожидания»**

Цель: способствовать самоанализу собственных представлений об образе семьи.

**Существуют такие типы семей как:**

- **Традиционная** – семья, где за супругами в соответствии с их полом закреплены определенные роли (жена – хозяйка, мать, муж – ответственен за материальное обеспечение и сексуальные отношения);
- **Эгалитарная семья** – та, в которой все роли распределяются преимущественно поровну.

сфера жизнедеятельности	традиционная семья	эгалитарная семья
репродуктивная	чем больше детей, тем лучше, т.к. дети – будущие работники	рождаемость ограничивается супругами в соответствии с их представлениями и образом жизни
производственная	работает муж	повысилась экономическая самостоятельность женщин, рост образования, повышение духовной культуры
воспитательная	воспитание определяет отец, но занимается им жена	стремление супругов вносить равный вклад в воспитание детей
хозяйственная	занимается жена	гибкое распределение обязанностей в семье
материальная	муж обеспечивает семью	обоюдный вклад в благосостояние семьи
досуговая	общение с гостями, развлечения осуществляются супругами совместно, либо муж имеет право на некоторую автономию	муж и жена имеют одинаковые права на проведение свободного времени вне дома и нередко проводят свой досуг отдельно друг от друга
духовного общения	общение носит характер узких внутрисемейных проблем	обсуждаются и производственные отношения, и любительские увлечения
отношений с друзьями и родственниками	и поддерживаются родственные контакты	ориентация на дружеские связи и общение по интересам, тенденция к уменьшению родственных контактов
власти и лидерства	муж – глава семьи и принимает решения по основным вопросам	лидерство разделяется по сферам
первичного социального контроля	семья осуществляет жесткий контроль за поведением женщины, выбор жениха или невесты принадлежит родителям	семья осуществляет контроль за отклонениями от социальных норм мужчин и женщин.
эмоциональных отношений	жена исполняет роль семейного терапевта	супруги ориентируются на эмоциональную поддержку друг друга с учетом специфики мужского и женского характера
сексуальная	тесно связана с репродуктивной	отделяется от репродуктивной функции. Сексуальная активность женщин растет и требования к половой жизни возрастают
нравственная	ценности сосредоточены вокруг быта	Ценности личного счастья, сохранения любви и уважения, долг, забота

Участники делятся на пары обсуждают свои представления о своей роли в семье с другими ее членами.

Вопросы для обсуждения:

1. Какой тип семьи хотел бы создать я?
2. Какого отношения к себе я бы хотел от своих родных?
3. Чему мне необходимо учиться во взаимоотношениях со своими родными и близкими людьми?
4. Какие традиции и ценности семьи я хотел бы сохранить и передать следующему поколению?

Участники обмениваются мнениями по очереди, отвечая в течение трех минут на каждый вопрос. Затем делятся впечатлениями в общем кругу.

### **Анализ притчи**

Цель: развить навыки конструктивного восприятия позитивных и негативных событий.

Прочитайте участникам текст притчи про двух друзей, которые идут по пустыне. Попросите старшеклассников ее проанализировать.

### **ПРИТЧА ПРО ДВУХ ДРУЗЕЙ, ИДУЩИХ В ПУСТЫНЕ**

Два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощечину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал. Он молча написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину». Друзья молча продолжали идти и через много дней нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул, и друг его спас. Когда он пришел в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, кто дал пощечину и который спас жизнь своему другу, спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?» И друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это».

В ходе работы с притчей предложите ответить на вопрос:

«Какое влияние оказывает восприятие человеком разных событий, ситуаций на его эмоциональное состояние, взаимоотношения с другими людьми?».

### **Упражнение «Семейные роли»**

Цель: способствовать самоанализу представления о распределении ролей в семье.

Участники получают листы бумаги с таблицей в две колонки. В левой колонке даны роли в семье: «Голова», «Душа», «Руки», «Ноги».

Задание – вписать в правую колонку тех, кто будет выполнять соответствующие роли в их будущей семье.

Педагог-психолог:

- Какие новые стороны взаимоотношений в вашей будущей семье вы для себя открыли?



- Какие чувства вы испытали по отношению друг к другу в каждой роли?
- Какой опыт вы приобрели?

Кроме семейной роли каждый из супругов играет социальную роль. Степень ее реализованности также влияет на отношения между супругами. Например, один из супругов продвигается по профессиональной лестнице, испытывает постоянную потребность в самосовершенствовании, а другой остановился в личностном и профессиональном развитии. В какой-то момент супруги могут перестать быть интересными друг для друга. Для того чтобы этого не произошло, важно помогать друг другу в социальном росте.

Участники получают задание – разделить лист на две колонки:

- 1) права;
- 2) обязанности.

Задача старшеклассников – составить список прав и обязанностей отдельно для мужа и для жены.

### **БЕСЕДА ПО ПАМЯТКЕ** **«КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ»**

Цель: способствовать самоанализу представления о способах предотвращения конфликта в семье.

Необходимо:

- Познакомить участников с пунктами из памятки по предотвращению конфликтов в семье;
- Обсудить представленные позиции.

#### **Памятка** **Как предотвратить конфликты в семье**

##### **Не надо:**

- Уклоняться от спора, наказывать молчанием, заниматься саботажем;
- Использовать свое знание личности другого человека для унижения и неконструктивной критики;
- Отвечать на критические замечания агрессией и обвинением другого;
- Симулировать мнимое согласие или глубокую обиду;
- Навязывать другому свое мнение и интересы;
- Негативно оценивать, критикуя кого-либо или что-либо, представляющее ценность для другого;
- Усиливать неуверенность другого в решении проблемы, эмоционально нагнетать ситуацию;
- Оценивать поступки другого, не зная их мотивов и причин;

- Преувеличивать собственные способности и достоинства, считать себя всегда и во всем правым.

### **Надо:**

- Ясно выделить проблему и переформулировать аргументы другого своими словами;
- Открыто выражать свои позитивные и негативные чувства;
- Быть готовым к разным оценкам своего поведения;
- Выяснить позиции, в которых вы сходитесь или расходитесь и какие из них наиболее значимы для каждого из вас;
- Задавать вопросы, которые помогают прояснить чувства, потребности и интересы другого;
- Уважать право другого на выбор значимых для него ценностей;
- Рационально рассмотреть разные варианты решения проблемы, выбрав оптимальный;
- Научиться слушать и слышать другого, принимать его позицию, отличную от своей;
- Понимать индивидуальные особенности и отличия людей друг от друга.

## **АНАЛИЗ ПРИТЧИ**

Цель: развить умение анализа жизненных проблем.

Прочитать участникам текст притчи «Морковь, яйцо и кофе».

### **ПРИТЧА «МОРКОВЬ, ЯЙЦО И КОФЕ»**

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

– Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь три кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую яйцо, в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь, яйцо и налил в чашку кофе. – Что изменилось? – спросил он свою дочь.

– Яйцо и морковь сварились, а кофе растворился в воде, – ответила она. – Это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, но изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств. Так и люди – сильные внешне могут стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут... – А кофе? – спросила дочь.

– Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменил ее – превратил кипяток в ароматный напиток. Есть люди, которые изменяют сами

обстоятельства и превращают их в прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

1. Попросить старшеклассников проанализировать притчу;
2. В ходе работы предложить ответить на вопросы:
  - «В чем различия в отношении людей к жизненным обстоятельствам?»
  - Как это помогает (или мешает) решать жизненные проблемы?»

### **Упражнение «Герб нашей семьи»**

Цель: способствовать самоанализу и определению символа будущей семьи с использованием проективных техник.

Участники получают листы и инструкцию.

Педагог-психолог:

С давних пор люди составляют гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу. В гербе имели отражение: имя, символ, личная сила, сильная черта характера, внешняя сила (что поддерживает извне), «подвиг» (ситуации, в которых вы были «на высоте»), мечта.

Нарисуйте герб своей будущей семьи.

Участники рисуют гербы, затем представляют их в общем кругу.

### **Упражнение «Традиции моей семьи»**

Цель: актуализировать представления о семейных традициях.

Участники получают листы бумаги и задание:

Перечислить традиции семьи, в которой они выросли, и те, которые бы хотели иметь в своей будущей семье.

### **Упражнение «Солнечная система»**

Цель: способствовать самоанализу и согласованию семейных ценностей.

Раздать участникам листы бумаги и фломастеры.

Педагог-психолог:

Представьте, что вы – Солнце, вокруг которого вращаются другие планеты (те, кто вас окружает).

Нарисуйте свою «Солнечную систему», в которой отметьте тех людей, которые будут вас окружать.

Проанализируйте, почему вы расположили значимых для вас людей в таком порядке.

Продолжите текст предложения: «Для того чтобы в моей Солнечной системе царили гармония и взаимопонимание, необходимо ...».

### **ЭТАП 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ**

Цели: установить обратную связь, проанализировать опыт, полученный в группе.

Попросите каждого участника группы завершить фразу:

«На этом занятии я ...»

Подвести итоги тренинга, обменяться мнениями.

### **ПРОЩАНИЕ:**

Мы с вами хорошо сегодня поработали. И сейчас я предлагаю вам представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

**Спасибо всем за работу!**

### **3. Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича (Приложение 10)**

### **4. Социальный ролик «Семья» (см. Видеоприложения)**

### **5. Рефлексия**

- Какие чувства вы испытали по поводу проведенного занятия?
- Узнали ли вы что-то новое из данного курса?
- Что из данного курса вам показалось особенно интересным?
- Какая информация вам была ранее уже знакома?
- Что бы вы хотели добавить к данному курсу?

**Заполнение листа обратной связи**



**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

---

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; тел.70-00-37, т/факс 70-09-40  
E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

Организация: \_\_\_\_\_

ФИО должность ответственного: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Тема мероприятия: \_\_\_\_\_

Количество участников: \_\_\_\_\_

К листу обратной связи просим приложить 1-2 фотографии проводимого мероприятия в формате jpeg.

Ваши предложения и пожелания:

---

---

---

Спасибо!

Лист обратной связи заполнить и вернуть до 28 мая 2024 г.

### Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

#### Инструкция:

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. 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. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

## МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Бланк тестируемого \_\_\_\_\_

### Список А (терминальные ценности):

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, 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 Б  
(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);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаивании своего мнения, 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).	