

Утверждено
Приказом МКОУ «Мамаканская СОШ»
№ 36/1-од от 26.02.2024 г.
Директор _____ / Г.Н. Хегчикова/

Профилактическая программа
нравственно-полового воспитания подростков
«БЕЗОПАСНОЕ ВЗРОСЛЕНИЕ»
(половое просвещение,
профилактика нежелательной беременности, абортов,
заболеваний, передающихся половым путём.)
для обучающихся 12-17 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Половое воспитание – важная часть общего воспитательного процесса. Профилактическая программа «**БЕЗОПАСНОЕ ВЗРОСЛЕНИЕ**» (далее Программа) реализуется в профилактических целях в рамках воспитательной работы школы. **Проблема полового воспитания** заключается не в простом разъяснении детям физиологии половых отношений - она включает в себя формирование правильного отношения к себе, представителю противоположного пола, любви и браку, подразумевает присвоение определенных ценностей, регулирование человека и общества к вопросам пола. В настоящее время остро стоит вопрос о необходимости профилактики ранней беременности у подростков. Это связано с тем, что в последние годы постоянно снижается возраст вступления в первые половые отношения.

Ранняя беременность, это беременность в возрасте от 13 до 18 лет. В это время наступает у девочек переходный возраст, гормональная перестановка. По медицинским меркам считается, что беременность, наступившая до 18 лет, является ранней. Именно к этому возрасту женский организм полностью созревает и готов к вынашиванию и рождению ребенка.

Большинство ранних беременностей являются незапланированными. Статистика показывает, что в России 70% беременностей заканчивается абортми, 15% выкидышами и всего 15% родами. Но даже среди этих 15% есть риск смерти ребенка или матери во время родов.

Считают, что основная проблема ранней беременности заключается в недостаточном половом воспитании, или отсутствии как такового. Во многих семьях эти темы считаются запретными. В основном, решение проблемы нежелательной беременности на 90 % зависит от обстановки дома и от воспитания родителей. То есть, если психологический контакт с матерью нарушен и девочка не находит понимания со стороны родителей, то она начинает стремиться вести рискованный образ жизни как бы «назло».

Следует сказать, что никогда не бывает единственной причины возникновения беременности у несовершеннолетней девушки. На это влияет сразу несколько факторов, и винить надо не подростка, а сложившиеся обстоятельства. В настоящее время половое созревание, а следовательно и сексуальное желание, появляется у детей достаточно рано. Поэтому нужно вести серьезную психологическую подготовку наших детей к началу половой жизни, причем делать это надо заранее, а не тогда, когда секс уже играет значительную роль в их жизни.

Несомненно, проблема ранней беременности должна решаться в комплексе. Здесь необходима работа специалистов всех служб учреждения. Необходимо на всех уровнях уделять должное внимание вопросам половой грамотности подростков. Только совместными усилиями можно добиться значительных результатов и предотвратить возникновение проблем в будущем.

Таким образом, профилактика ранней беременности, заболеваний ППП будет наиболее эффективной при взаимодействии всех служб учреждения.

Актуальность

За последних пару десятилетий в стране резко изменилось сексуальное поведение молодых людей. Возросла сексуальная активность подростков, порождающая комплекс проблем:

- нежелательная беременность, ранняя беременность
- болезни, передаваемые половым путем, включая СПИД
- половые преступления и др.

Раннее начало половой жизни, плохая осведомленность о методах и средствах контрацепции приводят к росту абортм и родов у подростков в условиях их биологической психологической и социальной незрелости.

Все это угрожает репродуктивному здоровью молодежи и здоровью будущего поколения, а также, в целом, институту семьи.

Деторождение в раннем возрасте связано с высоким риском заболеваемости и смертности как самой матери, так и ее ребенка. Кроме того, юное материнство ограничивает возможности для

получения образования и оказывает неблагоприятное влияние на социальное и культурное развитие подростка.

Подростки в силу своей психо-социальной уязвимости не в состоянии адаптироваться к постоянно меняющейся социальной ситуации в стране и легко становятся жертвами своей безграмотности в вопросах ответственного поведения и безопасного секса.

Столь тревожная ситуация угрожает репродуктивному здоровью молодежи и здоровью будущего поколения.

Охрана здоровья начинается с информирования. Но дети не должны получать информацию о вопросах пола на улице.

Широкая пропаганда здорового образа жизни, обучение навыкам ответственного поведения за свое здоровье, предоставление грамотной и доступной информации подросткам могут реально помочь решению данной проблемы.

Нормативно-правовая база.

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации. от 12.12.1993г.
2. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995г.
3. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г. №124-ФЗ
4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ
5. Закон Иркутской области от 5 марта 2010 г. N 7-ОЗ "Об отдельных мерах по защите детей от факторов, негативно влияющих на их физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие в Иркутской области".
6. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. «Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года»

Связь с уже существующими по данному направлению программами

В основу данной программы положена:

Программа. – Белякова З.В., Славкина О.К. – КГБУ ХЦППМСП. – Хабаровск, – 2019. – 108 с.

Цель Программы: формирование личности путем целенаправленного привития подрастающему поколению нравственных ценностей во взаимоотношении полов, ответственности за свое физическое и психическое здоровье и половое поведение, планирование семейного будущего.

Задачи Программы:

1. Формирование ответственного отношения подростков к своему телу, собственному здоровью и здоровому образу жизни.
2. Развитие основных навыков общения и взаимопонимания, способности принимать осознанные решения в отношениях между полами.
3. Формирование здорового восприятия проявлений человеческой сексуальности.
4. Информирование подростков о проблемах, связанных с ВИЧ/СПИД, развитие навыков профилактики заражения ВИЧ.
5. Формирование ответственного партнерства и планирование семейного будущего.

Целевые группы участников Программы:

- подростки от 12- 17 лет;

Организация групповых занятий Программы:

программа рассчитана на 10 занятий по 45 минут, 1 раз в месяц. Продолжительность занятия по каждой теме зависит от количества участников.

Может проводиться в более сжатые сроки – например, по 1 занятию в неделю 10 недель. В связи с тем, что в Программе затрагиваются вопросы анатомии, физиологии и гигиены тела (занятие 1 на тему «Когда девушка становится взрослой») целесообразно формировать группы мальчиков и девочек отдельно.

Для успешной реализации работы с программой:

Программа предполагает творческий подход в процессе реализации. Используя ее вариативность, каждый специалист имеет реальную возможность самостоятельно интерпретировать ту или иную тему в поисках соответствующих путей решения конкретных проблем в зависимости от имеющихся условий, интересов и склонностей воспитанников. Промежуточным контролем знаний и умений воспитанников могут быть проведение тестирования среди воспитанников, игровые занятия. Кроме того, качество работы по Программе будет видно и в процессе жизнедеятельности в центре: общение и поведение воспитанников в повседневной жизни.

Для эффективного решения задач программы необходимо взаимодействие всех специалистов, задействованных в реализации программы.

Форма работы:

- Групповая

Методы работы:

- Беседа
- Дискуссия
- Круглый стол
- Тренинговые занятия и занятия с элементами тренинга
- Практикум
- Анкетирование, психодиагностическое исследование
- Анализ и обсуждение конкретных проблемных ситуаций
- Деловые и ролевые игры

Отслеживание результатов реализации программы:

- Диагностика в начале и конце программы (см.приложения)

Основные принципы Программы:

Принцип реалистичности. Программа построена на основе реалистического понимания половой дифференциации, половых различий и человеческой сексуальности.

Принцип активности побуждает не ждать возникновения проблемных ситуаций, а пользоваться существующими запросами участников по теме занятия и при необходимости создавать информационные поводы, чтобы снабжать участников Программы необходимыми знаниями и здоровым отношением к вопросам сексуального поведения.

Принцип адресности подразумевает проведение занятий с участниками Программы с учетом уровня их физического и психического развития, социального и культурного уровня, состава по полу, ценностных ориентаций и т. д.

Принцип понятийной простоты и ясности ориентирован на учет реальных возможностей понимания и осмысления преподносимого материала воспитанникам.

Принцип доверия предполагает уважительное и бережное отношение к участникам Программы, их переживаниям, интересам и проблемам; формирование атмосферы доверия и безопасности.

Принцип профессиональной и личностной компетентности определяет тональность работы специалистов – недопустимость многозначительных, двусмысленных намеков, жестов и интонаций, смущения и беспокойства при обсуждении проблем половых отношений.

Умение специалистов, управлять своим психоэмоциональным состоянием и регулировать поведение аудитории, владеть тематикой и терминологией.

Ожидаемый результат реализации Программы:

Расширение знаний подростков о взрослении человека в период полового созревания; повышение мотивации к осознанному, ответственному и безопасному сексуальному поведению, а также формирование ответственного отношения к партнерским отношениям и планированию семейного будущего.

Мониторинг эффективности реализации Программы:

Анкетирование участников на начальном и завершающем этапе Программы; наблюдение за их вовлеченностью в обсуждениях и упражнениях на занятиях.

Обеспечение реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение:

Наличие помещения для занятий, оснащенного информационно-техническими средствами (проектор, персональный компьютер, экран, аудио-колонки), оборудованием (магнитно-маркерная доска или флипчарт со сменным блоком, стулья по количеству участников), материалом по количеству участников (маркеры, бейджи, шариковые ручки, листы А4).

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы осуществляется классными руководителями, педагогом-психологом а так же специалистами-врачами (гинеколог, инфекционист, нарколог) медицинский работник.

Взаимодействие с муниципальными лечебно-профилактическими организациями, общественными и другими организациями (беседы приглашенных специалистов)

Структура Программы:

Программа включает в себя следующие этапы:

1 этап – подготовительный. Подготовка необходимых раздаточных материалов и слайдовых презентаций к занятиям, определение помещения с материально-техническим оснащением, взаимодействие со специалистами .

2 этап – организационный. Комплектование групп и определение специалистов - врачей;

3 этап – практический. Реализация занятий Программы

4 этап – заключительный. Осуществление мониторинга, подведение итогов Программы.

Структура проведения групповых занятий:

Занятия Программы разработаны в форме тренинга, лекции и предполагают следующую структуру:

Вводная часть. Предполагает создание благоприятной рабочей атмосферы через упражнения, направленные на разогрев и командное образование участников.

Основная часть. Предполагает постановку актуального вопроса, обсуждение проблемной ситуации, получение новых знаний и развитие необходимых навыков , согласно теме занятия.

Реализация основной части предполагает мини-лекции, демонстрацию слайдов и видеороликов, практические коллективные и индивидуальные задания и упражнения, групповые дискуссии и ролевые игры.

Подведение итогов. Предполагает подведение итогов занятия и получение обратной связи от ребят.

Тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Цель	Ответственный
Сентябрь	«Когда девушка	Ознакомить со строением и	

	становится взрослой» Анкетирование	физиологией женской репродуктивной системы и изменениями, происходящими в подростковом возрасте. Дать понятие взросления, полового созревания из девочки в девушку.	Мед.работник
Октябрь	«Чувства и эмоции»	Изучить психо-эмоциональное состояние девочек. Дать советы по преодолению плохого настроения и о способах контроля своих эмоций	кл. руководитель Пед. психолог
Ноябрь	«Мужское/женское»	Дать подросткам представление о разнице характеров, интересов и увлечений юношей и девушек, о взаимоуважении как основе отношений, развитие культуры взаимоотношений между подростками противоположного пола.	кл. руководитель
Декабрь	«Ранние половые связи - их влияние и последствие на организм»	Рассмотреть основные факторы и субъективные причины, побуждающие подростка вступить в ранние половые связи; проанализировать последствия ранних половых связей.	Мед.работник
Январь	«Тренинг по профилактике ранней беременности» «Психологические последствия абортов»	Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления репродуктивного здоровья и качества жизни воспитанниц, повышение их репродуктивного потенциала посредством предоставления им необходимой информации и здоровому образу жизни.	Встреча с врачом- гинекологом.
Февраль	«Болезни и инфекционные заболевания, передаваемые половым путём»	Информировать воспитанниц о рисках, связанных с началом ранней половой жизни, сформировать правильное представление о болезнях, передающихся половым путем; предупредить об опасности случайных половых контактов, методами контрацепции, а пропагандирование здорового образа жизни.	Встреча с врачом- венерологом (гинекологом)
Март	«Влияние вредных привычек на репродуктивную	- обобщить знания о вредных привычках; - прививать навыки здорового	Встреча с врачом- наркологом

	функцию»	образа жизни; - выявлять и информировать современного отношения молодежи к здоровому	
Апрель	« Как уберечься от ВИЧ –инфекции»	Информировать воспитанниц о рисках, связанных с началом ранней половой жизни, сформировать правильное представление о болезнях, передающихся половым путем; предупредить об опасности случайных половых контактов, методами контрацепции, а пропагандирование здорового образа жизни.	Встреча с врачом- инфекционистом
Май	«Законность вступления несовершеннолетних в половые отношения, последствия и т.д.»	- профилактика преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних. - воспитание правильного отношения к проблеме полового воспитания	Встреча с представителем ПДН
Июнь	« Браки и разводы»	Расширить представление детей о природе любви. Формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целомудрие, честь, моральная и нравственная чистота.	кл. руководитель (Встреча с заведующим ЗАГСa)

Использованная литература:

1. http://vkr.pspu.ru/uploads/1775/Tupitsyina_vkr.pdf
2. Колесов В.Е. Беседы о половом воспитании. М., 1988.
3. Коломинский Я.С. Мальчики и девочки // Знание-сила. 1971. № 2, 1971.
4. Алешина Ю.Е., Волович А. С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // Вопросы психологии. 1991. № 4.
5. Актуальные аспекты профилактики абортсв среди подростков 14-18 лет г. Ижевска [Электронный ресурс]. – http://socrabota.org/publ/aktualnye_aspekty_profilaktiki_abortov_sredi_pod
6. Беременность от А до Я [Электронный ресурс]. <http://www.9months.ru/beremennostbase/321/rannaya-beremennos>
7. «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 [Электронный ресурс]. –: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz33xyJjgz>
8. Опасность абортсв для девочек подростков [Электронный ресурс]. <http://www.podskaju.ru/beremennost-aborty/opasnost-aborta-dlja-devochek-podrostkov>
9. Половое воспитание детей [Электронный ресурс]. http://detstvosmail.ru/news/?record_id=153
10. Элективный курс для девочек 7 – 9 классов «Жемчужина Вселенной» [Электронный ресурс]. <http://www.slavkrug.org/elektivnyj-kurs-dlya-devochek-7-9-klassov-zhemchuzhina-vselennoj>
11. [http://pritchi.ru/;](http://pritchi.ru/)

Анкета

Фамилия, Имя _____

Дата _____

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы, выбирая один из вариантов ответов, или предложите свой.

1. Что Вы понимаете под словосочетанием “половые отношения”?
 - ухаживание
 - поцелуи
 - секс
 - другое _____
2. О половых отношениях я узнал (а) ...
 - из телепередач
 - из чтения специальной литературы
 - из разговора со сверстниками
 - от родителей
 - от учителей
 - укажите другие источники _____
3. Почему современная молодежь начинает раннюю половую жизнь?
 - из любопытства (интерес познания чего-то нового)
 - от безделья
 - случайно
 - быть как другие
 - казаться взрослее
 - под воздействием алкоголя, наркотиков, токсических веществ
 - другое _____
4. Считаете ли Вы, что ранняя половая жизнь может причинить вред и почему?

5. Как Вы считаете, с какого возраста следует начинать половую жизнь?
 - 12 – 13 лет
 - 14 – 15 лет
 - 16 – 17 лет
 - 18 лет
 - ваше мнение
6. Какие виды контроцептивов Вы знаете?
7. Как Вы считаете, нужен ли в нашем учреждении или школе специальный курс по этой теме?
 - да, нужен
 - наверное, нужен
 - затрудняюсь ответить
 - наверное, не нужен
 - не нужен
8. Вступали ли Вы в половые отношения?
 - да
 - нет

Спасибо!

№	Вопрос					Итого
1.	Что Вы понимаете под словосочетанием “половые отношения”?					
	• ухаживание	•				
	• поцелуи	•				
	• секс	•				
	• другое: – все сразу	•				
	– крепкая любовь					
	– глубокие интимные отношения					
2.	О половых отношениях я узнал (а)...					
	• из телепередач	•				
	• из чтения спец. литературы	•				
	• из разговора со сверстниками	•				
	• от родителей	•				
	• от учителей	•				
	• другое: – отовсюду	•				
	– не помню					
3.	Почему современная молодежь начинает раннюю половую жизнь?					
	• из любопытства	•				
	• от безделья	•				
	• случайно	•				
	• быть как другие	•				
	• казаться взрослее	•				
	• под воздействием	•				
	• другое: – по любви	•				
	– отсутствие терпения					
	– это было, есть и будет					
	– хочется					
	– чтобы быть вместе					
	– раннее взросление					
	– разные причины					

	– нравственные условия общества					
4.	Считаете ли Вы, что ранняя половая жизнь может причинить вред и почему?					
	• да	•				
	• нет	•				
	• не знаю	•				
5.	Как Вы считаете, с какого возраста следует начинать половую жизнь?					
	• 12 – 13 лет	•				
	• 14 – 15 лет	•				
	• 16 – 17 лет	•				
	• 18 лет	•				
	• ваше мнение: – сам должен понять					
	– серьезные отношения					
	– после вступления в брак					
	– 22 года и старше					
	– когда придет время					
6.	Какие виды контрацептивов Вы знаете?					
	• презерватив	•				
	• противозачаточные	•				
	• спираль	•				
	• свечи	•				
	• колпачки	•				
	• народ. средства	•				
	• термин не знаком	•				
7.	Как Вы считаете, нужен ли в школе спец. курс по этой теме?					
	• да, нужен	•				
	• наверное, нужен	•				
	• затрудняюсь ответить	•				
	• наверное, не нужен	•				
	• не нужен	•				
	– по желанию					

8.	Вступали ли Вы в половые отношения?					
	• да	11,8 %	тшпо	19 %	21,4 %	14,1 %
	• нет	•				
	– не ответили					

7. Вступали ли Вы в половые отношения? А) да Б) нет

8. Назовите, в каком возрасте Вы начали половую жизнь? _____

9. Знаете ли Вы о современных способах и средствах предохранения от нежелательной беременности, вступая в интимные отношения, и используете ли вы эти средства?

А) знаю, использую

Б) знаю, но не использую В) не знаю, не использую

10. Какие средства контрацепции Вы используете? _____

11. Как Вы думаете, можно ли забеременеть при первом половом акте, если не предохраняться? _____

12. Считаете ли Вы, что ранняя половая жизнь может причинить вред и почему? _____

13. Хотите ли Вы иметь детей? _____

14. Готовы ли Вы стать матерью? _____

15. Если Вы забеременеете до 18 лет, ваши действия? А)

сделаю аборт

Б) буду рожать и оставлю ребенка

В) буду рожать и откажусь от ребенка

16. Как Вы думаете, есть ли отрицательные последствия после аборта, если да, то какие?

17. Как Вы считаете, нужен ли специальный курс по половому воспитанию подростков?

А) да, нужен

Б) наверное, нужен

В) затрудняюсь ответить

Г) наверное, не нужен

Д) не нужен

Опросник для воспитателей/педагогов «Половое воспитание подростков» Уважаемые педагоги, прошу ответить вас на следующие вопросы (анонимно), с целью изучения вопросов о половом воспитании подростков в нашем учреждении.

Желаю удачи!

1. Ваше мнение о необходимости полового образования и воспитания молодежи (обоснуйте свое мнение).

2. Какие институты (организации) и в какой форме должны заниматься половым воспитанием детей и подростков? _____

3. Ведется ли в вашем образовательном учреждении работа по половому воспитанию подростков (если да, то кто его осуществляет; если нет, то кто должен его осуществлять)?

4. Какую роль играет семья в половом воспитании и образовании детей? _____

5. Какие вопросы полового воспитания Вы можете обсуждать со своими детьми?

а. Вопросы полового созревания (менструация, оволосение, изменение голоса, появление груди, поллюция)

б. Вопросы гигиены половых органов

в. Пути заражения БППП и ВИЧ/СПИД

г. Профилактика ВИЧ/СПИД

д. Вопросы планирования семьи

е. Вопросы контрацепции ж. Сексуальные отношения

з. другое (указать) _____

6. Что Вы посоветуете (Что надо делать) коллегам, испытывающим затруднения в обсуждении вопросов полового воспитания с детьми?

7. К кому, обращается молодежь для получения информации по половому образованию?

8. В каком виде Вы рекомендуете распространение информации по половому воспитанию для подростков?

- а. Индивидуальные консультации специалистов, анонимные консультации
 - б. Специальная литература
 - в. Учебные семинары
 - г. Дискуссии
 - д. Лекции
 - е. Ролевые игры
 - ж. Другое (указать)
-

9. Ваши рекомендации по улучшению полового воспитания подростков в нашем учреждении?

Анкета по завершению программы

Мы приглашаем тебя к диалогу. Пожалуйста, ответь на вопросы нашей анкеты. Все ответы останутся анонимными.

1. В каком возрасте у девочек происходит половое созревание? _____

2. Что Вы понимаете под словосочетанием «половые отношения»? А) ухаживание В) секс
Б) поцелуи Г) другое (указать) _____

3. Как Вы считаете, с какого возраста следует начинать половую жизнь? А) 12-13
Б) 16-17
В) 14-15 Г) 18 и более

4. Как Вы думаете, каков должен быть мотив вступления в интимную связь? А) взаимная любовь
Б) расчет на вступление в брак
В) самоутверждение, чувство взрослости Г) стремление к получению удовольствия Д) модно, престижно
Е) любопытство
Ж) другое (указать) _____

5. Вступали ли Вы в половые отношения? А) да Б) нет

6. Знаете ли Вы о современных способах и средствах предохранения от нежелательной беременности, вступая в интимные отношения, и используете ли вы эти средства?
А) знаю, использую
Б) знаю, но не использую В) не знаю, не использую

7. Какие средства контрацепции Вы используете? _____

8. Как Вы думаете, можно ли забеременеть при первом половом акте, если не предохраняться? _____

9. Считаете ли Вы, что ранняя половая жизнь может причинить вред и почему?

10. Как Вы считаете, что нужно делать для того, чтобы уберечь себя от заболеваний, передающихся половым путем? _____

11. Как Вы считаете, были ли полезны наши занятия? А) да

Б) нет

Г) затрудняюсь ответить

12. Что нового и важного вы узнали на наших занятиях? _____

13. Закончи предложения:

Теперь я никогда не буду _____

Теперь я всегда буду _____

«Ценностные Ориентации» (М. Рокич)

Бланк для ответов _____

Фамилия, имя, отчество

Перечень А

Терминальные ценности	Место в жизни
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)	
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 проблем)	
Наличие хороших и верных друзей	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)	
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)	
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 заниматься творчеством)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)	

Перечень Б

Инструментальные ценности	Место в жизни
Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
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	
Чуткость (заботливость)	
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)	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Честность (правдивость, искренность)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	