

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина» (АГГПУ им.В.М.Шукшина)

Факультет Психолого-педагогический
Кафедра педагогики и психологии

**Формирование готовности к жизненному самоопределению в подрост-
ковом возрасте**

Выпускная квалифицированная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**

« ____ » _____ 2016 г.

Выполнил:

студент П-ЗПО111 группы

Фещенко Николай Олегович

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент

Трофимова Евгения Михайловна

Оценка _____

« ____ » _____ 2016 г.

Председатель ГЭК:

Агавелян Р.О.

Бийск 2016

Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретическое обоснование формирования готовности к жизненному самоопределению подростков	7
1.1 Понятие и сущность готовности к жизненному самоопределению...	7
1.2 Проблемы психологической готовности к жизненному самоопределению в подростковом возрасте.....	14
1.3 Формирование готовности подростков к жизненному самоопределению.....	19
Выводы по первой главе.....	26
Глава II. Опытнo-экспериментальное исследование формирования готовности к жизненному самоопределению подростков	28
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Теоретическое обоснование тренинга, направленного на формирование психологической готовности подростков к жизненному самоопределению.....	32
2.3 Анализ результатов исследования.....	41
Выводы по второй главе.....	44
Заключение	46
Список использованной литературы	48
Приложение	52

Введение

К числу важнейших проблем широкого социального звучания, находящихся на стыке психологии, педагогики, социологии, философии и других наук, относятся проблемы самореализации, выбора собственного пути развития, становления личности.

Жизненное самоопределение как потребность и способность человека является особым психологическим феноменом, тесно связанным с феноменами сознания, самосозидания, самоутверждения [9].

Разработка проблемы жизненного самоопределения подрастающего поколения как социальной группы имеет принципиальное теоретическое и методологическое значение для решения важнейших задач общественной практики.

В подростковом возрасте происходит формирование относительно устойчивого представления о себе. В этот период у человека возникает особое целостное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». Именно в подростковом возрасте перед человеком встают фундаментальные задачи социального и личностного самоопределения. Все чаще возникают такие серьезные вопросы как поиск своего места в жизни, поиск своего дела в соответствии с возможностями и способностями, поиск смысла жизни.

Подростковый возраст один из ответственных периодов формирования личности, который включает осознание смысла жизни и ее целей. Большинство ученых признается, что подростковый возраст является главным периодом формирования собственных убеждений и умения самостоятельно строить свой жизненный путь.

В настоящий период ситуация развития для подрастающего поколения осложнена еще и трудностями социального переустройства общества, в связи с чем необходимо изучение психологии современных подростков, юношей и девушек, в частности особенностей формирования поиска смысла жизни.

Жизненное самоопределение рассматривается как одно из ведущих новообразований подросткового возраста, насколько именно в самоопределении заключается то самое сущностное, что появляется в обстоятельствах жизни юношей, в требованиях к каждому из них.

Характеристике старшеклассника с позиции стремления к самоопределению посвящено немало работ (Т.М. Букаяс, Т. Гончарова), а также в связи с раскрытием различных аспектов формирования его личности (Т.Ю. Любимова, Г. Навайтис) [4;8;20;26].

Тем не менее, проблема жизненного самоопределения предстает наиболее остро перед учащимися IX-X классов, так как именно в период, предшествующий окончанию школы, юноши и девушки находятся в решающей стадии социализации, усвоения политических, профессиональных и культурных функций, которые они должны выполнять в будущем. Имея близкую перспективу самостоятельной жизни, они стремятся определить личные жизненные планы, наметить конкретную программу выбора дальнейшей деятельности, и успех работы педагогов со старшеклассниками во многом зависит от учета этого объективного фактора.

Процесс самоопределения для старшеклассников осложняется наличием ряда противоречий в их поведении, которые являются следствием недостаточного жизненного опыта, неправильного воспитания, влияния некоторых отрицательных факторов и других причин. Это противоречия между стремлением старшеклассников к самостоятельности и проявляющейся инертностью в решении многих вопросов, между завышенными идеалами и личными возможностями, между максималистскими требованиями к жизни и пассивным отношением к ней и другие. Педагогам важно знать природу этих противоречий и уметь их устранять с тем, чтобы беречь юношей и девушек от возможных разочарований, предостеречь их от несбыточных иллюзий, предотвратить выбор ложных ценностей.

Проблемой жизненного самоопределения занимались многие отечественные и зарубежные психологи, такие как Дж.Келли, С.Л.Рубинштейн, К.Роджерс, Э.Эриксон, В.Франкл, Д.Б. Эльконин и др [36;47].

В работах В.Г. Петровой, А.А. Хвостова, дается характеристика нравственных основ, раскрываются теоретические предпосылки подготовки школьников к личной жизни [32;42].

Несмотря на столь многочисленные взгляды и подходы к данной проблеме, она остается актуальной и на сегодняшний день, ставя перед человечеством все новые и новые вопросы.

Цель исследования: сформировать готовность к жизненному самоопределению подростков.

Объект исследования: жизненное самоопределение подростков.

Предмет исследования: формирование готовности к жизненному самоопределению подростков посредством тренинга.

Гипотеза исследования: строилась на предположении, что посредством тренинга, направленного на развитие умений осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни возможно формирование готовности к жизненному самоопределению.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему формирования жизненного самоопределения подростков.
2. Изучить особенности формирования готовности к жизненному самоопределению подростков.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность тренинга, направленного на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовалась группа взаимодополняемых методов:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация собранных данных);
- эмпирические (эксперимент, методика «Оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей», автор Н.П. Мауль).

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17 с углублённым изучением музыки и ИЗО», всего в исследовании приняло участие 32 подростка. Исследование проводилось с сентября 2015 года по март 2016 года.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы работы могут быть использованы, в качестве методических рекомендаций, студентами и преподавателями на лекциях, семинарах, практических занятиях по психологии. Разработанный тренинг, направленный на формирование психологической готовности подростков к жизненному самоопределению, может быть применен в практике работы социальных педагогов, психологов.

Апробация результатов исследования: результаты данного исследования получили апробацию и внедрение в практику в форме доклада на заседании педагогов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17 с углублённым изучением музыки и ИЗО» 04.04.2016г.

Структура дипломной работы. Работа состоит из введения, двух глав и выводов по ним, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Глава I. Теоретическое обоснование формирования готовности к жизненному самоопределению подростков

1.1 Понятие и сущность готовности к жизненному самоопределению

Жизненное самоопределение личности – это осознанная деятельность человека по выявлению и внедрению в повседневную реальность своей жизненной позиции.

Самоопределение человека – понятие, которое играет ключевую роль в формировании всей его личности. Оно не является набором шаблонных решений, применяемых в соответствующих ситуациях. На самоопределение человека воздействует множество факторов, главными из которых являются личностные характеристики – степень ответственности, устойчивость психики, адекватность восприятия реальности и другие [10].

Жизненное самоопределение определяет психологию человека, давая интерпретацию таким важнейшим понятиям, как справедливость, свобода, развитие. Таким образом, оно является базой для целеполагания и установления жизненных ориентиров. В высокой степени самоопределившийся человек получает способность к наиболее полному раскрытию способностей, активному участию в жизни социума и гармоничной жизни в целом. Ключевая роль в процессе жизненного самоопределения принадлежит сознанию, хотя в определенной степени на него влияют и внешние обстоятельства.

Жизненное самоопределение – это его сугубо личный, можно сказать, экзистенциальный выбор. Его невозможно сделать без установки четких приоритетов и стратегии бытия, выработанной на основе пережитых личностью событий. В конечном итоге самоопределение прямо вытекает из смысла жизни человека и его ценностных ориентаций. Кроме того, жизненное самоопределение неразрывно связано с личностным, профессиональным и социальным самоопределением человека[22].

Согласно взглядам Н.И. Бердниковой [3], жизненное самоопределение – это:

- процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни;
- основной механизм обретения и проявления человеком свободы;
- является установлением человеком своих собственных особенностей, возможностей, способностей, выбор человеком критериев, норм оценивания себя, ценностей, исходя из требований социума и к самому себе.

В своей более поздней работе Н.И. Бердникова [3], характеризует самоопределение как личностное новообразование юношеского возраста, связанное с формированием внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего.

Во-первых, она показывает, что потребность в самоопределении возникает на определенном этапе онтогенеза.

Во-вторых, потребность в самоопределении рассматривается как потребность в формировании определенной смысловой системы, в которой слиты представления о мире и о себе самом, формирование этой смысловой системы подразумевает нахождение ответа на вопрос о смысле своего собственного существования; в-третьих, самоопределение неразрывно связывается с такой существенной характеристикой, как устремленность в будущее; и, наконец, в-четвертых, самоопределение подразумевает выбор профессии, но не сводится к нему («связано» с выбором профессии).

Подростковый период, создавая внутренние условия, благоприятен для того, чтобы человек начал задумываться для чего он живет, не дает средств, достаточных для ее решения. Хорошо известно, что проблема смысла жизни не только мировоззренческая, но и вполне практическая. Ответ на нее содержится как внутри человека, так и вне его - в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь

это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности.

Замыкаясь на самом себе, поиск смысла жизни как бы обречен на то, чтобы остаться лишь упражнением подросткового мышления, что создает реальную опасность устойчивого эгоцентризма и ухода в себя, особенно у юношей с чертами невротизма или предрасположенного к нему в связи с особенностями предшествующего развития (низкое самоуважение, плохие человеческие контакты).

В зарубежной психологии понятие «самоопределение» связывается с понятием «внутренней свободы», которой люди обладают в выборе направления мыслей и поступков, в осуществлении контроля над своим поведением. Гуманистическое направление, в рамках которого развивалась тема самоопределения, рассматривает человека как субъекта жизнедеятельности, ответственного за свое существование, обладающего волей для построения собственной судьбы [36].

В зарубежной психологии в качестве аналога понятия «жизненное самоопределение личности» выступает категория «психосоциальная идентичность», разработанная и введенная в научный оборот ученым Д.Б. Элькониным [47].

В поисках личной идентичности человек решает, какие действия являются для него важными, и вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности. Важнейшим механизмом формирования идентичности является, по Д.Б. Эльконину [42], последовательные идентификации человека с окружающими, которые составляют необходимую предпосылку развития психосоциальной идентичности.

На определенном этапе онтогенеза индивид стремится к переоценке самого себя в отношениях с близкими людьми, с обществом в целом – в физическом, социальном и эмоциональном планах. Он трудится в поте лица, чтобы обнаружить различные грани своей Я-концепции и стать, наконец, самим

собой, ибо все прежние способы самоопределения кажутся ему непригодными. Поиск идентичности может решаться по-разному. Один из способов решения проблемы идентичности заключается в испытании различных ролей. Некоторые люди после ролевого экспериментирования и моральных исканий начинают продвигаться в направлении той или иной цели. Другие могут и вовсе миновать кризис идентичности. К ним относятся те, кто безоговорочно принимает ценности своей семьи. Некоторые люди на пути длительных поисков идентичности сталкиваются со значительными трудностями. Нередко идентичность обретается лишь после мучительного периода проб и ошибок. В ряде случаев человеку так и не удастся достичь прочного ощущения собственной идентичности.

В.В. Тигорян выделил четыре стадии развития идентичности [39]:

1. Неопределенность идентичности. Индивид еще не избрал для себя никаких определенных убеждений и никакого определенного профессионального направления. Он еще не столкнулся с кризисом идентичности.
2. Предварительная идентификация. Кризис еще не наступил, но индивид уже поставил для себя какие-то цели и выдвинул убеждение, которые в основном являются отражением выбора, сделанного другими.
3. Мораторий. Стадия кризиса. Индивид активно исследует возможные варианты идентичности в надежде отыскать тот единственный, который он может считать своим.
4. Достижение идентичности. Индивид выходит из кризиса, находит свою вполне определенную идентичность, выбирая на этой основе для себя род занятий и мировоззренческую ориентацию.

Эти стадии отражают общую логическую последовательность формирования идентичности, однако это не означает, что каждая из них является необходимым условием для последующей. Лишь стадия моратория, по существу, неизбежно предшествует стадии достижения идентичности, поскольку

происходящий в этот период поиск служит предпосылкой для решения проблемы самоопределения.

Э. Хейссерманом [43] сущность жизненного самоопределения раскрывается на основе концептуального определения человека как осознающего, ответственного, духовного существа, постоянно трансцендирующего, то есть поднимающегося над самим собой, принимающего решения, осуществляющего поиск смысла и выбор, самоопределяющегося в своем отношении к действительности, вырабатывающего личную духовную позицию по отношению к ситуации и судьбе. Если человек объективно не может изменить границы своих возможностей в силу обстоятельств, то он способен изменить отношение к ним, противопоставить подавляющим его субъектность факторам свое духовное «Я».

По Ю.Н. Хуф [44], жизненное самоопределение - это осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. При этом она подчеркивает, что от того, как складывается система отношений (к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим его членам), зависит самоопределение и общественная активность личности. [6]

Из учения Н.А. Смирновой [38] следует, что жизненное самоопределение – это продукт личностных конструкторов, поскольку личность предвосхищает («конструирует») будущие события. Авто говорит о том, что система личностных конструкторов дает человеку и свободу решений, и ограничение действий – свободу, потому что она позволяет ему иметь дело со значением событий, а не силами, которые подталкивают его, и ограничение, потому что он всегда делает выбор в пределах тех альтернатив, которые он выстроил для себя.

Американский психолог и психиатр Э. Берн - создатель трансакционной теории личности, видит возможности жизненного самоопределения индивида в осознании сценария своей жизни. Э. Берн считал, что вся жизнь определяется бессознательными программами - жизненными сценариями, заклады-

ваемыми в человека еще в детстве и реализуемыми в определенных ситуациях, и что часто эти бессознательные программы мешают человеку полноценно жить. Жизненные сценарии - это программы поступательного развития, выработанные в раннем детстве под влиянием родителей и определяющие поведение индивида в важных аспектах его жизни; сценарии охватывают всю жизнь человека в подробностях, а стратегии рассматриваются как общие представления о человеческой жизни [31].

Э.Берн выделил следующие основные типы сценариев: никогда не делаю; делаю всегда; ни разу не делал раньше; не буду делать (сделаю потом); делаю вновь и вновь; буду делать до тех пор, пока уже невозможно будет сделать. Самоопределение связано со способностью человека «перерешить» сценарное решение, отказаться от игр по запрограммированному сценарию.

Логика и диалектика жизненного самоопределения как решения проблемы соотношения долга, ответственности и автономности, свободы личности нашла свое развитие в зарубежных философских и психологических концепциях свободы и концепциях гуманистической психологии.

Наиболее фундаментальными психологическими работами по проблеме свободы являются труды Э.Фромма [31], проанализированы аксиологические, онтологические, гносеологические и деятельностные аспекты свободы, определены основные векторы направленности и этапы самоопределения как процесса свободного выбора человеком целей, ценностей своей жизни и деятельности и средств их осуществления.

Э. Фромм рассматривает свободу, прежде всего как акт «самоосвобождения в процессе решения». При этом соотношение свободы и ответственности в процессе принятия решений определяется им возможностью «выбирать между наличными реальными альтернативами. Свободу в этом смысле следует дефинировать не как действия в сознании необходимости, но как действия на основе осознания альтернатив и их последствий». Именно в двойственном характере свободы, которая предполагает возложение на себя ответственности за собственные деяния, выбор, видит Э. Фромм причину «бегства

от свободы» тех людей, которые боятся ответственности и предпочитают быть несвободными, зависимыми от других [31, С.19].

Созвучна данным идеям теория самоактуализации А. Маслоу, основанная на признании уникальности бытия отдельного человека и его ответственности за выбор, который он делает, и смысл, которым наполняет свою жизнь.

Н.П. Мауль [23] считает, что в природе человека заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования, они заключаются в творчестве как универсальной функции человека, которая ведет к его самовыражению и самоактуализации, «понимаемой как непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершения своей миссии или призвания, судьбы и т.п., как более полное познание, и, стало быть, приятие своей собственной изначальной природы, как непрерывное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности».

Феноменологическая концепция К. Роджерса дополняет и в какой-то мере завершает создание образа самоопределившегося и готового к постоянному самоопределению человека в гуманистической психологии. По мнению К. Роджерса, тенденция к актуализации – сохранению и максимальному проявлению заложенной от природы индивидуальности, развитию своего внутреннего потенциала – должна вести человека к цели стать «полноценно функционирующей личностью» [31, С.108]. В основе такого движения - обращение к себе, организмическое доверие к своему внутреннему опыту, открытость этому опыту, стремление воспринимать себя и свой опыт позитивно, безусловно положительное отношение не только к другим, но и к себе. Характеризуя тот путь, который предстоит совершить человеку, чтобы стать полноценно функционирующей личностью, К. Роджерс выстраивает основные направления его «движения от...» и «движения к...» Главное направление движения человека к полноценно функционирующей личности К.Роджерс видит в его движении к тому, чтобы быть процессом, а не оставаться статичным. Быть самим собой - значит полностью стать процессом,

быть в движении, в развитии, в становлении, в самоопределении. «Будучи свободным, он выбирает в качестве хорошей жизни именно процесс становления» [31, С.111].

Итак, сущность жизненного самоопределения личности заключается в ее самореализации, а главным условием является формирование «плодотворной ориентации» человека в мире, под которой понимает определенную основополагающую установку на использование и реализацию заложенных в нем потенциальных возможностей, раскрытие своих сущностных сил.

1.2 Проблемы психологической готовности к жизненному самоопределению в подростковом возрасте

Процесс самоопределения актуален для современного общества. Современный человек вынужден делать много значимых выборов самостоятельно.

Впервые сознательное жизненное самоопределение происходит в ранней юности. Ю.П. Ткач [40], выделяет его как главное психологическое новообразование, итог данного возраста. В этом возрасте при переходе к самостоятельной, «взрослой» жизни впервые формулируются жизненные цели, осознаются ценности, выбирается образ жизни и круг общения, принимаются первые самостоятельные решения, формируется жизненный план, начинаются действия по его реализации.

Самоопределение – это процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни [37].

Самоопределение в подростковом возрасте – это впервые формулируемая система позиций, взглядов по основным вопросам жизнедеятельности человека (закон, религия, семья, профессия и др.), которая в последствие развивается в целостное мировоззрение.

А.А. Смоляр [33], сформулировала положение о психологической готовности к самоопределению в подростковом возрасте. Она проводит параллель между выпускником школы и детьми, поступающими в первый класс.

Психологическая готовность к школе формируется у дошкольника постепенно в игре, общении с взрослыми, дошкольном обучении. Затем он поступает в школу, и в течении 10–11 лет готовится вступить во взрослую жизнь.

А.А. Смоляр [33], считает, что готовность к самоопределению предполагает сформированность у старшеклассников психологических образований – способностей, черт личности, навыков, – которые могут старшекласснику успешно перейти барьер между детством и взрослостью и вести деятельную, активную жизнь.

Потребность в смысле жизни, считает В.Б. Ольшанский [29], образует тот «узел», который позволяет человеку, во-первых, интегрировать многочисленные требования, идущие из разных сфер его жизнедеятельности, строя жизнь не как последовательность разрозненных случайностей, а как целостный процесс, имеющий цели и преемственность, и, во-вторых, помогает человеку интегрировать все его способности, максимально их мобилизовать, следуя тем задачам, которые ставятся им в соответствии с выработанной Я-концепцией и концепцией жизни.

Каждый человек в процессе жизнедеятельности неоднократно осуществляет поиск и нахождение своего места в самых разных жизненных сферах, в соответствии с которыми выделяются структурные элементы жизненного самоопределения – различные его виды[6]:

- социальное;
- семейное;
- личностное;
- профессиональное;
- религиозное;
- политическое.

Гилинский Я.И. [6], характеризует их через определение и реализацию себя относительно выработанных в обществе и принятых самой личностью критериев:

- жизненное самоопределение относительно общечеловеческих критериев смысла жизни;
- личностное самоопределение относительно критериев становления личности;
- социальное самоопределение относительно критериев принадлежности к определенной сфере общественных отношений к определенному социальному (профессиональному) кругу;
- профессиональное самоопределение относительно критериев профессионализма.

Эти виды самоопределения постоянно взаимодействуют. В одних случаях, они предшествуют одно другому, например, личностное самоопределение может предшествовать и способствовать профессиональному, чаще всего они происходят одновременно, меняясь местами, как причина и следствие.

Методологические основы психологического подхода к проблеме жизненного самоопределения были заложены С.Л.Рубинштейном [36].

Проблема жизненного самоопределения рассматривалась им в контексте проблемы детерминации, в свете выдвинутого им принципа - внешние причины действуют, преломляясь через внутренние условия.

С точки зрения С.Л. Рубинштейна [36], самоопределение выступает как самодетерминация, в отличие от внешней детерминации; в понятии самоопределения, таким образом, выражается активная природа «внутренних условий». По отношению к уровню человека в понятии самоопределения для С.Л.Рубинштейна выражается самая суть, смысл принципа детерминизма: «смысл его заключается в подчеркивании роли внутреннего момента самоопределения, верности себе, неодностороннего подчинения внешнему». Более того, сама «специфика человеческого существования заключается в мере соотношения самоопределения и определения другими (условиями, обстоятельствами), в характере самоопределения в связи с наличием у человека сознания и действия».

Проблема психологической готовности к самоопределению, таким образом, есть узловая проблема взаимодействия индивида и общества, в которой как в фокусе высвечиваются основные моменты этого взаимодействия: социальная детерминация индивидуального сознания (шире - психики) и роль собственной активности субъекта в этой детерминации. На разных уровнях это взаимодействие обладает своими специфическими характеристиками, которые нашли свое отражение в различных психологических теориях по проблеме самоопределения.

На уровне взаимодействия человека и группы проблема психологической готовности к самоопределению была детально проанализирована в работах Ю.П. Ветрова [5], по коллективистическому самоопределению личности (КСО). В этих работах самоопределение рассматривается как феномен группового взаимодействия. КСО проявляется в особых, специально конструируемых ситуациях группового давления - ситуациях своеобразной «проверки на прочность», - в которых это давление осуществляется вразрез с принятыми самой этой группой ценностями. Оно является «способом реакции индивида на групповое давление»; способность индивида осуществлять акт КСО есть его способность действовать в соответствии со своими внутренними ценностями, которые одновременно являются и ценностями группы.

Н.Н. Судина [41] говорит о том, что жизненное самоопределение личности предполагает как усвоение накопленного человечеством опыта, который в психологическом плане «я» протекает как подражание и идентификация (уподобление), так и формирование у индивида неповторимых, только ему присущих свойств, которое протекает как персонификация (обособление). Идентификация вслед за подражанием и конформностью выступает ведущим началом, обуславливая персонификацию личности. Вот почему идентификация и персонификация является двуединым процессом и механизмом самоопределения.

Л.Ф. Мирзаянова [25], считают движущей силой самоопределения личности противоречия между «хочу» - «могу» - «есть» - «ты обязан», которые

трансформируются в «я обязан, иначе не могу». Исходя из этого, авторы утверждают, что соотнесение данных элементов, т.е. самооценка, рядом с идентификацией является вторым механизмом для самоопределения личности, без которого невозможна персонификация. При их взаимодействии первый механизм по преимуществу обслуживает поведенческий аспект самоопределения, второй - когнитивный. Иными словами, конкретная форма проявления самосознания - самооценка - по отношению к Я-концепции выступает как оценочный аспект, тогда как по отношению к самоопределению в принципе выступает как его когнитивный аспект, один из механизмов, и поэтому она является внутренним условием саморегуляции поведения.

Согласно взглядам З.С. Нудовой [28], проблема поиска смысла жизни в подростковом возрасте остается актуальной так как:

- во-первых, нет единого подхода к трактовке понятия смысла жизни;
- во-вторых, кардинальные изменения в политической, экономической, духовной сферах нашего общества влекут за собой радикальные изменения в ценностных ориентациях и поступках людей, особенно ярко это выражено у юношей и девушек.

Особую остроту сегодня приобретает изучение изменений, происходящих в сознании современной молодежи. Неизбежная в условиях ломки сложившихся устоев переоценка ценностей, их кризис более всего проявляются в сознании этой социальной группы.

Содержание психологической готовности к жизненному самоопределению включает [17]:

- сформированность на высоком уровне психологических структур: теоретического мышления, основ научного и гражданского мировоззрения, самосознания и развитой рефлексии;
- развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности (потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека - члена общества, потребность в общении, потребность в тру-

де, нравственные установки, ценностные ориентации, временные перспективы);

- становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов, критического отношения к ним.

Большинство исследователей рассматривают проблему готовности к жизненному самоопределению как процесс, развернутый во времени.

Жизненное самоопределение включает развитие самосознания, формирование системы ценностных ориентации, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа профессионала. Личностное самоопределение подростка происходит на основе освоения общественно выработанных представлений об идеалах, нормах поведения и деятельности. Сделанный жизненный выбор не сужает возможности: приобретаемый на избранном пути опыт изменяет картину дальнейших возможностей выбора человека и направление его дальнейшего развития, открывает для него новый, ранее недоступный мир.

Таким образом, на уровне психологических теорий проблема психологической готовности к жизненному самоопределению выглядит следующим образом. Для человека «внешние причины», «внешняя детерминация» - это социальные условия и социальная детерминация. Самоопределение, понимаемое как самодетерминация, представляет собой, собственно говоря, механизм социальной детерминации, которая не может действовать иначе, как будучи активно преломленной самим субъектом.

1.3 Формирование готовности подростков к жизненному самоопределению

Современная общественная ситуация обуславливает новые приоритеты в формировании личности, одним из которых является готовность к реализации права каждого человека быть «субъектом» собственной жизни.

Принципиально важными характеристиками субъекта являются его самостоятельность, инициативность и ответственность за свои дела и поступки. Данные качества способствуют успешному самоопределению человека в жизни.

Исследования Е.В. Бурмистровой [24], показывают, что решение задач самоопределения начинается в подростковом возрасте, который можно назвать «отправным периодом» самоопределения. В Я-концепцию подростка самоопределение входит как единая смысловая система обобщенных представлений о мире и самом себе, формирующая внутренние субъектные позиции. В этот период задается личностно значимая ориентация на достижение определенного уровня в системе социальных отношений, то есть социальное самоопределение. Но субъектом человеческой деятельности можно стать только при условии осуществления этой деятельности сначала под руководством наставников, а затем самостоятельно. «Растущий человек становится личностью в той мере, в которой у него формируются социальные качества, определяющие его как общественное существо».

В данном возрасте деятельность подростков направлена на поиск своего места в мире. Часто подростковый период считают бурным. Поиски своего места в этом мире, поиски смысла жизни могут стать особенно напряжёнными. Возникают новые потребности интеллектуального и социального порядка, удовлетворение которых станет возможным только в будущем.

Таким образом, формирование готовности подростка к жизненному самоопределению — это процесс, который может осуществляться в ходе педагогического влияния взрослого. Е.В. Бурмистрова [24], в своем исследовании определяет психолого-педагогическое влияние на формирование готовности подростка к жизненному самоопределению как комплекс действий педагога, стимулирующих осознание подростком своего социального выбора и формирование у него рефлексивной позиции, на основе которой он оценивает свое поведение.

При установлении особенностей организации данного процесса, автор исходил из того факта, что для жизненного становления большое значение имеет социальная практика, то есть реальное включение подростка в различные сферы социальных отношений. В каждом из существующих сфер социальных отношений можно выделить те объекты, с которыми вступает в контакт подросток. От включения личности в социальную деятельность зависит как социально-психологический комфорт личности, так и в конечном итоге комфорт и благополучие всего общества [43].

Подросток, не нашедший себя в общественной деятельности, ищет способы антиобщественного поведения, пополняет ряды люмпенов и асоциальных группировок, оказывается не способным обеспечить свое существование. Процесс включения подростков в социальную деятельность состоит из ряда этапов, каждый из которых находится во взаимной зависимости с другими. Сущность зависимости может быть как последовательной, так и обратной.

Последовательная зависимость этапов происходит в случаях сочетания специфики деятельности и специфики личности, В противном случае происходит «возвращение» на начальный этап.

Н.М. Швалева [45], считает, что в основе включения подростков в общественную деятельность лежат так называемые социальные пробы, которые автор определяет как совокупность последовательных действий, связанных с выполнением специально организованной деятельности в экономической, политической и духовной сферах, на основе выбора способа поведения в этой деятельности и являющаяся средством соотнесения самопознания и анализа своих возможностей в спектре реализуемых социальных функций.

В процессе освоения системы социальных ролей, подросток определяет содержание этой роли и способ поведения в ней. Социальные пробы дают возможность охватить большой спектр возможных ролей и позиций, попробовать себя в них и оценить свои возможности. Социальные пробы охватывают все сферы индивидуальности подростка и большинство его социальных

связей. В процессе развития этих сфер у молодых людей формируется определенная социальная позиция и ответственность, которые и являются основой для их дальнейшего вхождения в общественную среду.

Социальные пробы отличает такая характерная черта как целенаправленность их создания. Они не являются случайным обстоятельством жизни, а представляют собой продуманные ситуации. Даже если социальная проба имеет компонент стихийности, то он тоже является предусмотренным и обдуманным психолого-педагогическим элементом. Как следствие этого, необходимым в структуре создания системы социальных проб является взрослый, как ее создатель и источник психолого-педагогического влияния на жизненное самоопределение подростков [23].

Вступая во взаимодействие с подростком, взрослый организует ситуацию социальной пробы, которая для воспитанника может казаться случайным стечением обстоятельств. Одним из основных средств психолого-педагогического влияния выступает методика формирования готовности к жизненному самоопределению, которая решает целый спектр задач [19]:

1. Формирование умения видеть наличие альтернативы и осознавать особенности ситуации жизненного выбора.
2. Формирование умения выстроить ряд возможных решений, соотнести все варианты с собственной мотивационно-ценностной системой.
3. Формирование психологической готовности к совершению жизненного выбора.
4. Стимулирование рефлексивной оценки выбранного решения.

В основе методики лежит идея о том, что одной из основных составляющих процесса жизненного самоопределения является ситуация социального выбора. Именно формирование готовности к совершению социального выбора, снятие страха перед наличием альтернативы, формирование умения самостоятельно принимать решения стали основными задачами по формированию готовности подростков к жизненному самоопределению.

Данная методика представляет собой систему занятий, способствующих решению изложенных выше задач. Эти занятия проводит педагог, который является референтным для данной группы подростков.

Основное содержание методики представляет собой работа по совокупности ситуаций социального выбора. Систему ситуаций методики можно классифицировать по характеру предлагаемой деятельности [15]:

- ситуации жизненного выбора, требующие выработки вариантов решений;
- ситуации жизненного выбора, имеющие решение, которое предлагается оценить в соответствии с личной системой ценностных ориентаций;
- ситуации, имеющие свое решение, о котором сообщается после совершения выбора ребятами.

Это позволяет сопоставить выбранное решение с готовым и оценить его через сравнение.

Другим основание для классификации может выступить степень открытости предлагаемой альтернативы [11]:

1. Явные ситуации жизненного выбора. Эти ситуации характеризуются тем, что альтернатива сразу становится видимой человеку, который с ней сталкивается. Это дает возможность обдумать возможные варианты решений, оценить их с точки зрения индивидуальной системы ценностных ориентаций. Однако открытый характер альтернативы может вызвать у подростка психологические осложнения, связанные со страхом выбора.
2. Неявные. Подростки совершают выбор, выполняя какую-то деятельность, не подозревая об этом или замечая не сразу. Сложность этого вида ситуаций состоит в том, что подросток может совершить выбор, не подозревая о существовании альтернатив в этой ситуации, а, поэтому, не оценив и не обдумав варианты решений.

Следующая классификация заданий связана с реальностью событий, используемых в содержании заданий.

Реальные. Содержание ситуации взято из реальной жизни или характеризует реалистичные события действительности.

Художественные. Содержание заданий взято из литературных источников или имеет явный художественный характер (содержание события имеет исторический контекст, в ситуации присутствуют литературные герои и т.д.). После знакомства с содержанием диллемной ситуации, происходит осознание цели жизненного выбора. Реализации этой задачи могут способствовать следующие формы работы [2]:

- предвидение результата разрешения ситуации, которое происходит в процессе свободной дискуссии. Осознание возможного результата (особенно, если он может оказаться негативным) актуализирует необходимость совершения осознанного социального выбора и, в первую очередь, выдвижение цели этого выбора;
- актуализация жизненного опыта подростков («со мной был такой случай, и это закончилось...», «такой случай произошел с моей подругой или мамой...») в свободной беседе, которая может обозначить необходимость выбора цели социального выбора и обдуманное его совершение;
- проведение параллели с художественным произведением или историческим событием в форме рассуждения, которая также может показать значимость решения проблемы и обдумывание ее цели. На этапе ознакомления с возможными альтернативами в ситуации жизненного выбора обозначаются варианты, из которых человек может выбрать в соответствии с имеющейся целью. Реализация данного этапа возможна в следующих формах: - «Мозговой штурм» представляет собой произвольное называние возможных вариантов решения членами группы и называние вариантов решений «по цепочке»;

- работа в микрогруппах, каждая из которых предлагает свои варианты решения. Озвученные варианты обобщаются в единый список. Работа этого этапа направлена на формирование умения видеть альтернативы, превращение неявных дилеммных ситуаций в явные. Осознание возможных вариантов решения приводит к их произвольной оценке на основе имеющейся системы знаний о системе социальных отношений, условий ситуации и их системы ценностных ориентаций. Здесь возможна помощь педагога в осуществлении выбора, которая может выражаться в разных формах: расширение знаний о системе социальных отношений, о содержании социальных ролей, условиях ситуации в ходе консультационной беседы или рассказа;
- диагностическая беседа или применение исследовательских методик, направленных на выявление склонностей и потребностей подростка, его личностных особенностей (темперамент, индивидуальные склонности, рекомендуемые профессиональные отношения и т.д.) и др.

Более глубокому осознанию содержания возможных альтернатив может способствовать организация их проживания. Это может быть выражено в:

- принятии на себя той или иной социальной роли с определенной содержательной наполненностью и проигрывании ситуации в этой роли;
- проигрывании возможного решения дилеммной ситуации;
- проигрывании ситуации с готовым решением, которое помогает осознать, совпадает или не совпадает собственное мнение с предложенным вариантом решения;
- проговаривании результатов выбора каждой из найденных альтернатив [14].

Итак, подростковый возраст один из ответственных периодов формирования личности, который включает осознание смысла жизни и ее целей. Большинство ученых признается, что подростковый и юношеский возраст является главным периодом формирования собственных убеждений и умения самостоятельно строить свой жизненный путь [12]. Рассмотренная методика

формирования готовности подростков к жизненному самоопределению способствует повышению показателей социальности подростков, снятия страха перед наличием альтернативы, умением принять осознанное решение в ситуации жизненного выбора.

Выводы по первой главе

В отечественной психологии жизненное самоопределение личности рассматривается как активный процесс понимания себя, своего места в обществе и своего назначения в жизни. Самоопределение напрямую связано с потребностью формирования смысловой системы, в которой центральное место занимает проблема смысла жизни и ориентации на будущее. Эта потребность позволяет личности интегрировать многочисленные требования, идущие из разных сфер его жизнедеятельности, строя жизнь как целостный процесс, имеющий цели и преемственность, а также позволяет интегрировать личности все ее способности. Проблема самоопределения представляет собой проблему взаимодействия индивида и общества. В связи с этим самоопределение рассматривается как осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. Самоопределение предполагает усвоение накопленного человечеством опыта и формирование у индивида неповторимых, присущих только ему свойств.

В зарубежной психологии в качестве аналога понятия «жизненное самоопределение личности» выступает категория «психосоциальная идентичность». В поисках личной идентичности человек вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других. Личность постоянно поднимается над собой, принимает решения, осуществляет поиск смысла и выбора. Человек способен предвосхищать будущие события, это дает ему свободу решений. При этом соотношение свободы и ответственности в принятии решений определяется как возможность выбирать между наличными реальными альтернативами.

В природе человека заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования. Тенденция к актуализации - сохранению и максимальное проявление заложенной от природы индивидуальности, развитию своего внутреннего потенциала - должна вести человека к цели стать полноценно функционирующей личностью.

Глава II. Опытнo-экспериментальное исследование формирования готовности к жизненному самоопределению подростков

2.1 Организация и методы исследования

Цель: изучить уровень готовности к жизненному самоопределению у подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику для изучения уровня готовности к жизненному самоопределению подростков.
2. Провести диагностику.
3. Проанализировать результаты диагностики.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17 с углублённым изучением музыки и ИЗО».

Экспериментальное исследование проводилась в три этапа:

1. Констатирующий.
2. Формирующий.
3. Контрольный.

На первом этапе была проведена первичная диагностика оценки особенностей формирования готовности к жизненному самоопределению у подростков (констатирующий этап).

На втором этапе был разработан и реализован тренинг, направленный на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков (формирующий эксперимент).

На третьем этапе была проведена повторная диагностика оценки особенностей формирования готовности к жизненному самоопределению у подростков (контрольный этап).

На первом этапе, для диагностики уровня готовности к жизненному самоопределению у подростков были определены критерии, качественно и количественно характеризующие содержательную и структурную составляющие оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей подростков,

разработанные в исследованиях Н.П. Мауль [23]. К данным критериям относились следующие:

- обдуманность принятия решений;
- умение планировать ближайшие перспективы;
- умение ставить конкретные цели в жизни и достигать их на практике;
- подчиненность действий определенным целям.

После определения направлений, заданий диагностики и критериев оценивания было проведено экспериментальное исследование с подростками в количестве 32 человека.

Для выявления уровня готовности к жизненному самоопределению у подростков была использована методика «Оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей», автор Н.П. Мауль [23]. Методика построена как элемент техники массового психологического опроса и предназначена для оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей испытуемым (Приложение 1).

Инструкция: «На выданных вам бланках приводится ряд утверждений, при согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» (да), при несогласии ставьте на бланке для ответа знак «-» (нет). Старайся работать быстро, но без лишней спешки. Если у тебя появились вопросы, задай их сейчас. Начинай работать над заданием». На выполнение задания отводится 30 минут.

После проведения диагностической процедуры на основе анализа полученных данных и с учетом выделенных критериев было определено по Н.П. Мауль [23], 3 уровня готовности к жизненному самоопределению у подростков:

- 1-й уровень высокий, характеризуется полной сформированностью психологической готовности к жизненному самоопределению, умению выдвигать и достигать жизненных целей;

- 2-й уровень средний, характеризуется недостаточно сформированной психологической готовности к жизненному самоопределению, импульсивностью принимаемых решений, необдуманностью;
- 3-й уровень низкий, характеризуется полной не сформированностью психологической готовности к жизненному самоопределению, неумению выдвигать и достигать жизненных целей;

Количественная характеристика результатов представлена в таблице 1 (Приложение 2).

Таблица 1.

Показатели готовности к жизненному самоопределению подростков по результатам констатирующего эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа(%)	Контрольная группа(%)
высокий	10	10
средний	30	40
низкий	60	50

Результаты проведения диагностики представлены на рисунке 1.

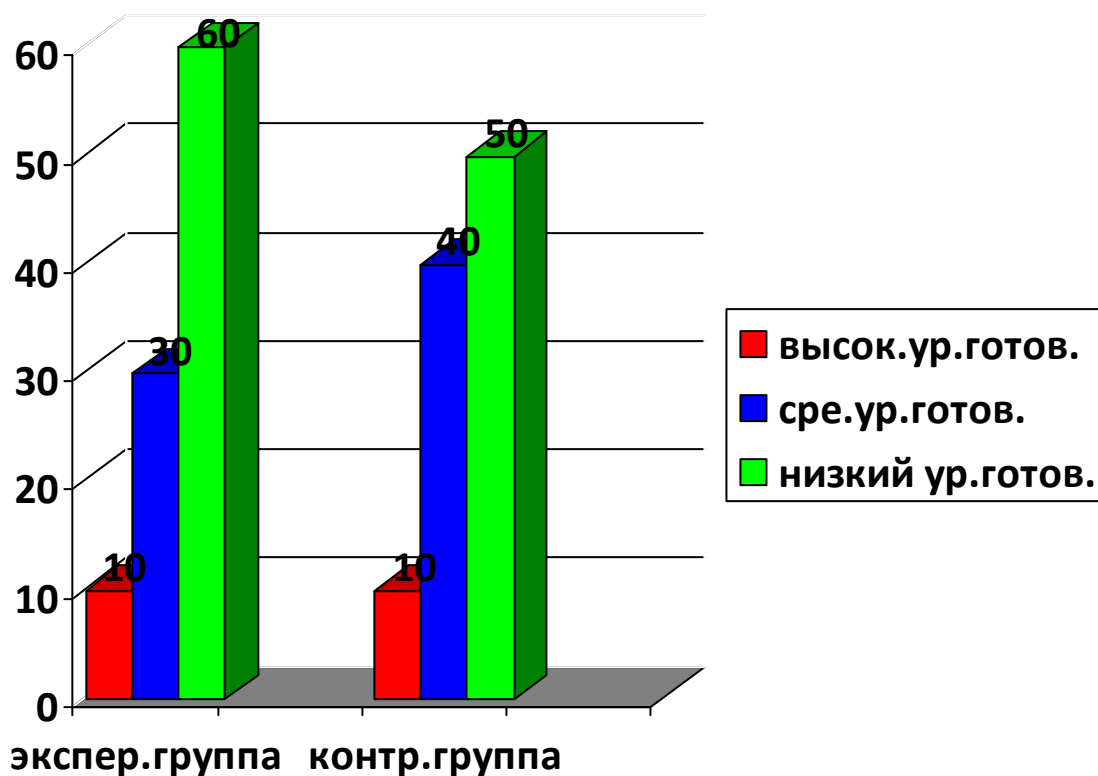


Рис 1. Уровни готовности к жизненному самоопределению у подростков на констатирующем этапе эксперимента (%).

Из результатов, представленных на рисунке, видно, что высокий уровень готовности к жизненному самоопределению свойственен 10 % респондентам экспериментальной группы, у них наблюдается стремление к прогнозированию будущего, настойчивость в осуществлении принятого решения, все их действия подчинены определенным целям, данные подростки готовы приложить максимум усилий, чтобы добиться того, что им нужно. У 30% испытуемых выявлен средний уровень готовности, у них наблюдаются импульсивность принимаемых решений, необдуманность, при выборе из двух или нескольких возможностей они полагаются на ту, которая внешне более привлекательна, зачастую им трудно понять, чего они хотят, трудно поставить себе цель. И низкий уровень готовности к жизненному самоопределению выявлен у 60% испытуемых, которые считают, что их будущее зависит, прежде всего, не от них, а от обстоятельств, подростков страшат ситуации, в которых они должны сами принимать решения.

В контрольной группе высокий уровень готовности к жизненному самоопределению свойственен 10% подростков, у 40% респондентов наблюдается средний уровень готовности и низкий уровень готовности к жизненному самоопределению выявлен у 50% испытуемых.

Таким образом, были определены уровни готовности к жизненному самоопределению у подростков. Полученные данные являются основой для разработки эффективной системы обучения по формированию готовности к жизненному самоопределению подростков.

2.2 Теоретическое обоснование тренинга, направленного на формирование психологической готовности подростков к жизненному самоопределению

Исходя из данных констатирующего эксперимента, была сформулирована **цель формирующего эксперимента**: создание условий, способствующих повышению уровня готовности к жизненному самоопределению подростков.

Задачи:

1. Разработать тренинг, направленный на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков.
2. Реализовать тренинг, направленный на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков.
3. Проверить эффективность проведенных мероприятий.

При разработке тренинга, направленного на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков были использованы приемы и методы, описанные Н.П. Мауль [23], Ю.П. Ткач [40], Ф. Шольц [46].

Условие экспериментальной работы [7]:

- развитие самосознания;
- повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- содействие осознанию собственных иерархий;

- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

Психолого-педагогическая работа с подростками, являлась практической областью, и опиралась на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами тренинга явились следующие положения:

- гуманистический подход – подросток выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное);
- субъектный подход, который включал обеспечение субъектности подростка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности;
- функционально-уровневый подход – развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения.

В основе содержания тренинга лежат следующие психолого-педагогические идеи [30]:

- субъективности: тренинг составлен с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности подростков;
- свободы выбора: подростки овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, их деятельность носит самостоятельный креативный характер;
- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению подростков на основе совместной деятельности и ее экспертизы;

- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Подросткам очень важно осознавать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели, обладающие личностной значимостью. Важно помочь подросткам увидеть, каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности, найти пути достижения жизненных целей, заинтересовать их в реализации задуманного, научить не отказываться от желаемого при неудачах, а продолжать двигаться вперед.

Тренинговые занятия помогают ставить позитивные жизненные цели и стремиться к их достижению. Необходимо обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием у подростков интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой, с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений [45].

Тренинг представлен тремя этапами (вводный этап, основной этап и заключительный этап).

Вводный этап состоит из одного занятия.

Цель вводного этапа: знакомство, создание атмосферы доверия в группе, установление позитивного контакта между участниками.

Основной этап включает 8 занятий.

Цель данного этапа: создание условий для развития индивидуальных особенностей принятия и выдвижения жизненных целей подростков.

Заключительный этап состоит из одного заключительного занятия.

Цель заключительного этапа: обобщение и закрепление полученного опыта.

Всего тренинг включает в себя 10 занятий, продолжительностью по 30 – 40 минут (Приложение 3).

Занятие состоит из трех частей (организационная часть, основная и заключительная).

Организационная часть (приветствие) продолжительностью от 5 до 10 минут.

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Организационная часть проводится в виде разминки, мини-игры и переходит в основную часть занятия.

Основная часть развивающего занятия длится от 20 до 25 минут.

Цель основной части занятия: решение задач, поставленных в программе.

Данная часть состоит из просветительских мероприятий (беседы, мини-лекции), и практических упражнений.

И заканчивается занятие заключительной частью, направленной на подведение итогов работы и длится от 5 до 10 минут.

Участникам предоставлялась возможность оценить происходящее, обменяться мнением, знаниями и опытом, полученным на занятии, закрепить позитивное состояние и попрощаться.

В тренинге реализовывались следующие виды упражнений и формы групповой работы:

1. Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
2. Игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу и самораскрытия.
3. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки способности к конструктивному взаимодействию.
4. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.

5. Обсуждение происходящего в промежутки между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.
6. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.
7. Рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим [30].

Занятия тренинга были разработаны таким образом, чтобы на протяжении всего курса у подростков сохранялся к ним устойчивый интерес.

Тематический план занятий представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Тематический план занятий по повышению уровня готовности к
жизненному самоопределению**

Этапы	Цель занятия	Тема занятия
Вводный этап	Знакомство, создание атмосферы доверия в группе, установление позитивного контакта между участниками.	«Здравствуйте»
Основной этап	Формирование «Я-концепции», выявление положительных черт личности.	«Волшебные зеркала»
	Повышение уверенности в себе, формирование умения говорить и принимать комплименты, создание условий для активного самораскрытия и самопринятия.	«Мое развитие»
	Вербализация личностных трудностей подростка, их осознание и поиск решения.	«Связующая нить»
	Разъяснить роль ценностных ориентаций в жизненном самоопределении, помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.	«10 заповедей»
	Дать возможность участникам смоделировать ключевые моменты и типовые ситуации, которые могут встретиться в процессе освоения специальности.	«Поиск выгоды»

	Закрепить у подростков готовность осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни.	«Эпитафия»
	Научить участников преодолевать барьеры на пути самокритики, развивая уверенность в себе, закрепить навыки самоанализа.	«Ярмарка достоинств»
	Научить участников преодолевать барьеры на пути самокритики, развивая уверенную жизненную позицию.	«Прокуроры и адвокаты»
Обобщающий этап	Составление «жизненной программы» на ближайший период времени, планирование участниками желаемого результата.	«Прошлое-Настоящее-Будущее»

Первое занятие «Здравствуйте» было направлено на повышение позитивного настроения и сплочения участников, а так же эмоциональное и мышечное расслабление. В ходе игр подростки общались, преодолевая скованность. На занятии педагог использовала такие методы обучения как: словесный (указания, беседа), практические (личный пример). В целом респондентам понравилось занятие, они активно включались в работу.

Занятие «Волшебные зеркала» способствовало формированию «Я-концепции», выявлению положительных черт личности. В реализации упражнений: «Сказочная шкатулка», «Волшебные зеркала», «Рисуем себя», подросткам предстояло выявить и раскрыть свои положительные черты. Вначале первого упражнения ни все смогли отличить свои положительные качества от отрицательных, но в последующих двух делали это разборчивее и более активнее.

Третье занятие «Мое развитие» было направлено на повышение уверенности в себе, формирование умения говорить и принимать комплименты, создание условий для активного самораскрытия и самопринятия. Все без исключения подростки проявляли активность на протяжении всего занятия, которое завершилось на доброжелательной ноте.

Занятие «Моя карточка» способствовало развитию самоанализа. Подростки отвечали на вопросы: «Кто я» и «Какой я», отвечая на данные вопросы они старались писать о себе только доброе и хорошее: все написали, что они добрые, отзывчивые, умные и т.д. У них возникло затруднение с написанием лозунгов, они долго размышляли над поставленной задачей, в итоге все справились. На данном занятии проходил мозговой штурм «Роль семьи в развитии личности подростка». Главный вопрос, который обсуждался: «Роль семьи в жизни человека (ребенка, подростка, взрослого) и какое влияние родители могут оказывать на формирование уверенной личной позиции подростка?». В результате обсуждения группа пришла к выводу о том, что ответственность за свой выбор и свое решение человек всегда несет сам. На занятии педагог использовала такие методы обучения как: словесный (указания, беседа), практические (личный пример). В целом респондентам понравилось занятие, они активно включались в работу.

На пятом занятии «Связующая нить», осуществлялась вербализация личностных трудностей подростка, их осознание и поиск решения. Для достижения данной цели испытуемым предстояло составить рассказ на тему: «Когда меня обижают...», затем рассказать и проиграть его, продумать пути выхода из ситуаций. При участии в реализации данного упражнения выяснилось, что в большинстве случаев обидчиком являются родители. Все ситуации были проговорены, проиграны. Подростки сделали вывод, что все трудности, разногласия необходимо решать изначально, а не ждать пока они превратятся в проблемы. Закончилось занятие играми «Дотронься до...». В целом респондентам понравилось занятие, они активно включались в работу.

Занятие «10 заповедей» помогло участникам группы в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии. Педагог разъяснила подросткам о роли ценностных ориентаций в жизненном самоопределении. На занятии педагог использовала такие методы обучения как: словесный (указания, беседа), практические (личный пример). В целом респондентам понравилось занятие, они активно включались в работу.

Шестое занятие «Поиск выгоды» было направлено на обучение подростков умению моделировать ключевые моменты и типовые ситуации, которые могут встретиться в процессе освоения специальности. С испытуемыми была проведена беседа о том, что ценности творчества реализуются через один из основных видов человеческой деятельности – труд. Человек сам приносит определенный личностный смысл в свою работу, выражая в ней свои способности и индивидуальные особенности. Понимание смысла своего труда делает его значительно более продуктивным и творческим. В ходе игры подростки получили возможность смоделировать ключевые моменты и типовые ситуации, которые могут встретиться человеку в процессе освоения новой специальности, а также осознать, что при желании и творческом подходе в любой профессии есть свои выгоды, зона ближайшего профессионального развития и перспективы карьерного роста. Задачами, решаемыми в процессе игры, можно считать активизацию мотивационной сферы, сферы ценностных ориентаций и адаптационных резервов участников. Помимо этого у каждого участника игры появляется возможность сформировать адекватную самооценку и целостное представление о себе как о личности, способной на творческое преодоление барьеров на пути профессионального самоопределения.

Занятие «Эпитафия» было направлено на закрепление у подростков готовности осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая ключевые события собственной жизни. Данная цель достигалась через упражнения «Эпитафия», где испытуемым в хронологическом порядке предстояло вспомнить и выстроить ряд важных событий, способствующих достижению ситуации успеха в будущем. Шутливое упражнение «Автопортрет», способствовало соотнесению внешних характеристик и образа людей разных профессий. Занятие завершилось на позитивной ноте, всем участникам очень понравились данные упражнения.

На восьмом занятии «Ярмарка достоинств» подростки учились преодолевать барьеры на пути самокритики, развивая уверенность в себе, закрепить

навыки самоанализа. В игре «Ярмарка достоинств», большинство участников хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие участники, которые продавали свои достоинства. После обсуждения подростки пришли к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее. На занятии педагог использовала такие методы обучения как: словесный (указания, беседа), практические (личный пример). В целом респондентам понравилось занятие, они активно включались в работу.

Занятие «Прокуроры и адвокаты» способствовало формированию умений преодолевать барьеры на пути самокритики, развивая уверенную жизненную позицию. Каждый из подростков побывал как в роли «прокурора», так и в роли «адвоката», после чего респонденты делились впечатлениями и трудностями, которые они ощутили на себе, пребывая в той или иной роли. На занятии педагог использовала такие методы обучения как: словесный (указания, беседа), практические (личный пример). В целом респондентам понравилось занятие, они активно включались в работу.

Занятие «Прошлое-Настоящее-Будущее». Данное занятие итоговое, заключалось в составлении «жизненной позиции», планирование участниками желаемого жизненного результата, что достигалось благодаря реализации упражнений «Что? Кто? Как? Где? Когда?». В данном упражнении подросткам нужно было составить для себя список желаемых результатов в своей жизни и расположить его в порядке убывания значимости или ценности каждого, продумать последствия достижения желаемого результата. Упражнение «Прошлое-Настоящее-Будущее» помогло подросткам исследовать себя, свои ценностные ориентации, жизненные позиции в прошлом, настоящем и будущем.

Таким образом, был разработан тренинг, направленный на повышения уровня готовности к жизненному самоопределению подростков.

2.3 Анализ результатов исследования

Цель: определение эффективности внедрения тренинга, направленного на повышения уровня готовности к жизненному самоопределению у подростков.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику.
2. Сравнить результаты на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.
3. Проанализировать полученные результаты.

Для выявления уровня готовности к жизненному самоопределению у учащихся школы была использована методика «Оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей», автор Н.П. Мауль.

Количественная характеристика результатов представлена в таблице 3 (Приложение 4).

Таблица 3

Показатели готовности к жизненному самоопределению подростков по результатам контрольного эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа(%)	Контрольная группа(%)
высокий	30	10
средний	60	40
низкий	10	50

Результаты проведения диагностики представлены на рисунке 2.

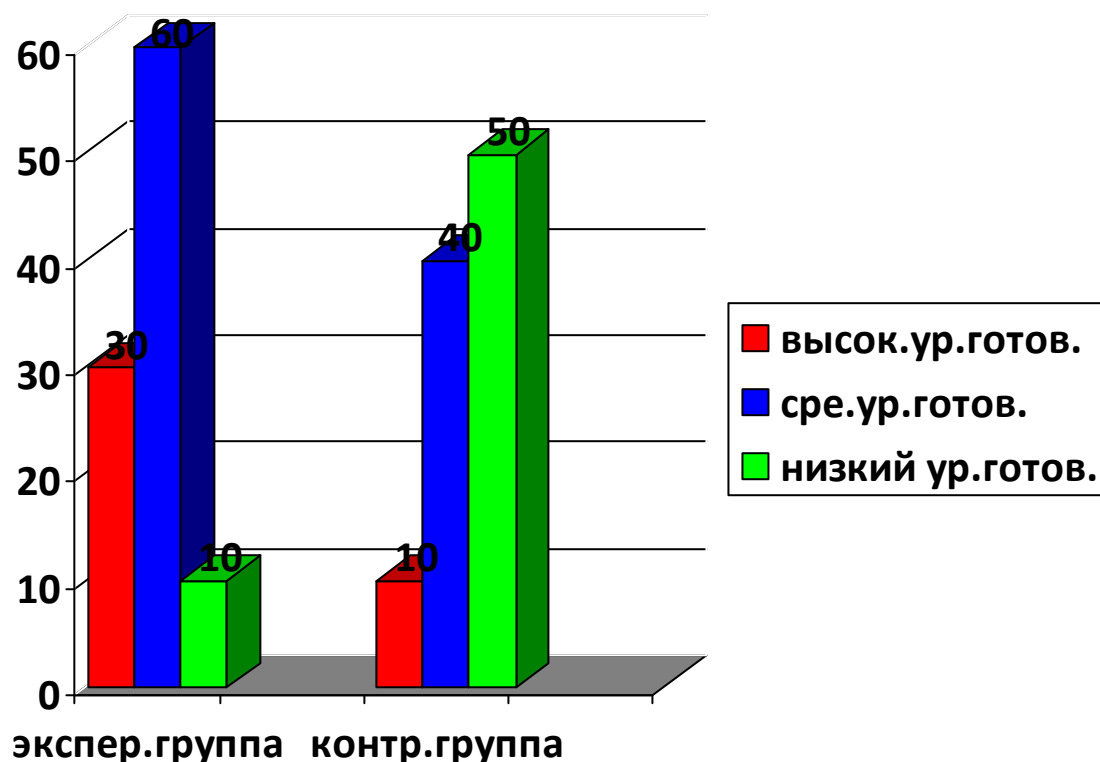


Рис 2. Уровни готовности к жизненному самоопределению у подростков на контрольном этапе эксперимента (%).

Из результатов, представленных на рисунке, видно, что высокий уровень готовности к жизненному самоопределению свойственен 30 % респондентам экспериментальной группы, у них наблюдается стремление к прогнозированию будущего, настойчивость в осуществлении принятого решения, все их действия подчинены определенным целям, данные подростки готовы приложить максимум усилий, чтобы добиться того, что им нужно. У 60% испытуемых выявлен средний уровень готовности, у них наблюдаются импульсивность принимаемых решений, необдуманность, при выборе из двух или нескольких возможностей они полагаются на ту, которая внешне более привлекательна, зачастую им трудно понять, чего они хотят, трудно поставить себе цель. И низкий уровень готовности к жизненному самоопределению выявлен у 10% испытуемых, которые считают, что их будущее зависит, прежде всего, не от них, а от обстоятельств, подростков страшат ситуации, в которых они должны сами принимать решения.

В контрольной группе изменений не произошло.

Следует отметить, что в экспериментальной группе у подростков, после реализации тренинга, сформировались устойчивые представления о своих правах и обязанностях в отношении к другим людям, обществу, понимания долга, убеждений, ответственности, способности анализировать свой жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и оценивать. Другими словами, психологическая готовность к личностному самоопределению представляет собой формирование у старшеклассников каких-либо психологических механизмов и образований, дающих им в дальнейшем активную, сознательную, созидательную и творческую жизнь.

Таким образом, были определены показатели готовности к жизненному самоопределению подростков.

Результаты показателей готовности подростков к жизненному самоопределению констатирующего и контрольного этапов эксперимента отражены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели готовности к жизненному самоопределению подростков по результатам констатирующего и контрольного экспериментов

Уровень	Экспериментальная группа (%)		Контрольная Группа (%)	
	констатирующий этап	контрольный этап	констатирующий этап	контрольный этап
высокий	10	30	10	10
средний	30	60	40	40
низкий	60	10	50	50

После чего был проведен анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента (рис.3, 4).

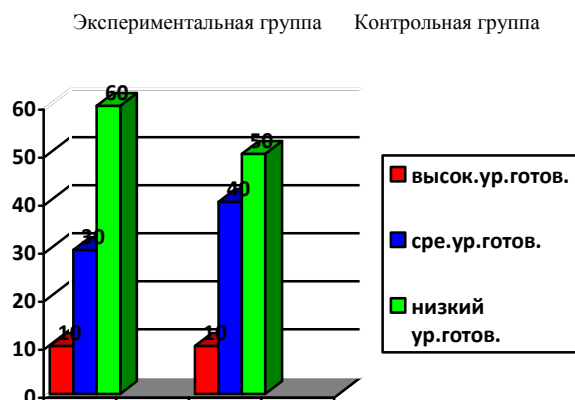


Рис 3. Уровни готовности к жизненному самоопределению у подростков на констатирующем этапе эксперимента (%).

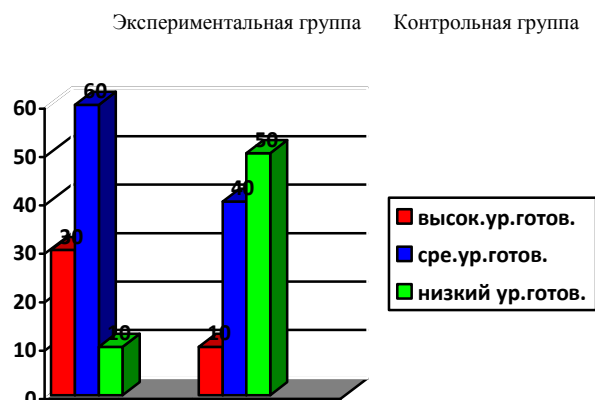


Рис 4. Уровни готовности к жизненному самоопределению у подростков на контрольном этапе эксперимента (%).

Полученные результаты сравнения свидетельствует о том, что показатели готовности к жизненному самоопределению у подростков экспериментальной группы значительно повысились, а именно, увеличилось на 10% число респондентов с высоким уровнем готовности к жизненному самоопределению, и составляет на контрольном этапе не 10% (как это было выявлено на констатирующем этапе), а 30% подростков, также увеличилось на 30% число испытуемых, со средним уровнем готовности к жизненному самоопределению, и составляет 60%, уменьшилось на 50% число подростков с низким уровнем готовности к жизненному самоопределению, и на контрольном этапе эксперимента выявлено лишь у 10% респондентов.

В контрольной группе изменений не произошло.

Таким образом, результаты сравнения полученных данных свидетельствует об эффективности внедрения тренинга, направленного на формирование готовности к жизненному самоопределению.

Выводы по второй главе

Подводя итоги главы, следует, что разработанный тренинг, направленный на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков, показал свою высокую эффективность.

Динамика изменений произошедших за период после проведения тренинга, оказалась позитивной. Используемые методы и конкретные методики, корректность их применения сделали эту часть исследования, на наш взгляд, убедительной, а обработку данных – достоверной.

В исследовании доказано, что, после проведения тренинга, показатели экспериментальной группы заметно улучшились.

Проведение тренинга, направленного на формирование готовности к жизненному самоопределению подростков, благоприятно повлияло на ситуацию в группе, что доказывает целесообразность проведения данных мероприятий.

Заключение

Данная работа была посвящена исследованию готовности подростков к жизненному самоопределению.

Жизненное самоопределение определяет психологию человека, давая интерпретацию таким важнейшим понятиям, как справедливость, свобода, развитие [20].

В процессе теоретического анализа литературы по теме исследования, были рассмотрены понятие и сущность готовности к жизненному самоопределению, проанализированы проблемы психологической готовности к жизненному самоопределению, изучена методика формирования готовности подростков к жизненному самоопределению.

В преддверии практической части, были описаны принципы, методы, условия формирования готовности подростков к жизненному самоопределению.

Целью исследования являлось экспериментальная проверка эффективности тренинга, направленного на развитие умений осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни и как следствие формирование готовности к жизненному самоопределению.

После определения направлений, заданий диагностики и критериев оценивания было проведено экспериментальное исследование с подростками в количестве 32 человека.

Для диагностики готовности к жизненному самоопределению была использована методика «Оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей», автор Н.П. Мауль (Приложение 1).

На констатирующем этапе эксперимента полученные результаты свидетельствовали о том, что в экспериментальной группе высокий уровень готовности к жизненному самоопределению свойственен 10 % респондентам в контрольной также 10% испытуемым, у 30% подростков экспериментальной и 40% контрольной группы, диагностирован средний уровень готовности к

жизненному самоопределению и для 60% респондентов экспериментальной и 50% испытуемых контрольной групп характерен низкий уровень готовности к жизненному самоопределению.

В следствии недостаточно высоко уровня готовности к жизненному, в экспериментальной группе был проведен тренинг.

После проведения мероприятий тренинга, направленного на развитие умений осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни и как следствие формирование готовности к жизненному самоопределению, на контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика, которая показала, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения: увеличилось число, а именно, увеличилось на 10% число респондентов с высоким уровнем готовности к жизненному самоопределению, также увеличилось на 30% число испытуемых, со средним уровнем готовности к жизненному самоопределению, и составляет 60%, уменьшилось на 50% число подростков с низким уровнем готовности к жизненному самоопределению, и на контрольном этапе эксперимента выявлено лишь у 10% респондентов.

В контрольной группе изменений не произошло.

Результаты повторной диагностики уровня готовности к жизненному самоопределению в контрольной и экспериментальной группах практически показывают существенные отличия.

Таким образом, задачи опытно-экспериментальной работы выполнены, цель дипломной работы достигнута. Выдвинутая вначале работы гипотеза, что посредством тренинга, направленного на развитие умений осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни возможно формирование готовности к жизненному самоопределению – подтверждена.

Список использованной литературы

1. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов/ Г.С. Абрамова.- М.: Академия - 1997. – 178С.
2. *Алексеева, В.Г.* Психологическая готовность к жизненному самоопределению [Текст] / В.Г. Алексеева // Психологический журнал - 2014. - №5. - С.34-37.
3. *Бердникова, Н.И.* Профессии и мир вокруг нас [Текст] / Н.И. Бердникова // Парламентская газета. - 2011. - №6 - С. 11-14.
4. *Букаяс, Т.М.* Опыт утверждения общечеловеческих ценностей – культурных символов в индивидуальном сознании. [Текст]/ Т.М. Букаяс, О.Г. Зевина // вопросы психологии – 2010. - №5 - С. 44-55.
5. *Ветров, Ю.П.* Состояние и проблемы самообразования [Текст]/ Ю.П. Ветров // Педагогика. - 2010. -№2. - С.103.
6. *Гишинский, Я.И.* Стадии социализации индивида [Текст] / Я.И Гишинский // Человек и общество. - № 9.- 2010.- С.67-70.
7. *Головей, Л. А.* Практикум по возрастной психологии [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко. - СПб.: Питер, 2001. – 148С.
8. *Гончарова, Т.* Профессиональное и социальное самоопределение [Текст] / Т.Гончарова // Народное образование.- 2013.- № 6 - С.98-100.
9. *Давыдова, С.В.* Образование: болезнь или борьба за выживание [Текст] / С.В.Давыдова // Беспризорник. - 2014. - №1. - С. 42-43.
10. *Думенко, Г.А.* Профессиональное самоопределение как психолого-педагогическая проблема [Электронный документ] / Г.А. Думенко // Режим доступа: <http://science.ncstu.ru>.
11. *Зеленков, С.* Профессиональная ориентация и трудовая занятость молодежи [Текст] / С. Зеленков // Народное образование. – 2007. – №6. – С. 239-242.
12. *Карягина, О.* Проблема подросткового возраста [Текст]/ О. Карягина // Классный руководитель.- 2012. - №5. - С. 23-26.

13. *Козлова, Е.В.* Практическая психология [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.В. Козлова - Бийск: НИЦ БПГУ, 2003. – 180С.
14. *Колемасова, Н.Б.* Выбор альтернативы на жизненном пути [Текст] /Н.Б. Колемасова // Беспризорник. - 2014. - №1. - С.40 - 41.
15. Комплексные методики активизации социального и профессионального самоопределения подростков [Текст]: научно-методическое пособие. / Под ред. В. Ю. Меновщикова. – М., 2011.-145С.
16. *Козлов Н.* Лучшие психологические игры и упражнения [Текст]: учебное пособие для студентов вузов/ Н. Козлов.- М.: Академия - 1999. с.221.
17. *Котаева, А.А.* готовность к жизненному выбору: социальному и профессиональному [Текст] / А.А.Котаева - М.: Гиль, 2013. – 255.
18. *Крупнов, А.И.* Диагностика свойств личности и индивидуальности [Текст] / А.И. Крупнов. – М., 2003. – С. 9-23.
19. *Лубовский В. И.* Психологическая готовность к жизненному самоопределению подростков [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский - СПб.: Питер, 2011. – 121С.
20. *Любимова, Т.Ю.* Атрибуция ответственности за успех и неудачу [Текст] / Т.Ю. Любимова // Психологические исследования – 2012. - № 4 - С. 36-38.
21. *Любимова, Т.Ю.* Понятие ценности в психологии [Текст] / Т.Ю. Любимова // Психологические исследования – 2011. - №4 - С. 36-38.
22. *Лернер, П.С.* Проектирование образовательной среды по формированию профориентационно значимых компетентностей учащихся [Текст] / П.С. Лернер // Народное образование. – 2007. – №5. – С. 86-92.
23. *Мауль Н.П.* Склонности в выборе профессии [Текст] / Н.П. Мауль // Поговорим наедине.- 2012. - №4. - С. 12-14.

24. Методики оказания социально-психологической помощи самоорганизации в профессиональном образовании / Е. В. Бурмистрова, В. Ю. Меновщиков, Н. Г. Осухова и др.; Под общ. ред. Н. Г. Осуховой; М-во труда и социального развития Российской Федерации - М., 2002.- 198С.
25. *Мирзаянова, Л.Ф.* Упреждающая адаптация школьников к социальной и профессиональной деятельности [Текст] / Л.Ф. Мирзаянова; науч. ред. Т.М. Савельева.– Мн.: «Беларуская навука», 2011.– 271С.
26. *Навайтис Г.* Абитуриент, студент и... профессионал [Текст]: учебно-методическое пособие / Г. Навайтис - Воронеж, 2012.- 211С.
27. *Немов, Р.С.* Психология [Текст] / Р.С. Немов т. 1. - М.: Дрофа, 1998.- 425С.
28. *Нудова З.С.* Быть собой [Текст] / З.С. Нудова // Поговорим наедине.- 2012. - №9. - С. 10-12.
29. *Ольшанский, В.Б.* Личность и ее социальные ценности [Текст] / В.Б. Ольшанский - М.: Мысль, 1965. – 530С.
30. *Ольшин, В.Ю.* Основы технологии группового тренинга [Текст] / В.Б. Ольшанский - М.: Мысль, 2013. – 230С.
31. Основы психологии [Текст]: учеб. пособ. / Под ред. В.И. Курбатова. - Ростов н/Д: ФЕНИКС, 1991. - 420С.
32. *Петрова, В.Г.* Кто они, современные школьники [Текст] / В.Г. Петрова, И.В. Белякова – М.: Сфера, 2010. – 186С.
33. Проявление личностных особенностей в выборе жизненных целей юношей и девушек [Текст] / А.А. Смоляр // Спутник +.-2012. – 176С.
34. Психологический словарь. [Текст]/Под ред. В.В.Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф.Ломова и др.– М.: Педагогика, 1983 – 107С.
35. *Пупацевич, Е.С.* Современный словарь по педагогике [Текст]/ Е.С. Пупацевич. – М.: Современное слово, 2001. – 229С.
36. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989. – 434 С.

37. *Сярккяля П.* Методика формирования готовности подростков к социальному самоопределению [Текст] / П. Сярккяля // Поговорим наедине.- 2013. - № 9. - С. 33-36.
38. *Смирнова Н.А.* Путь к успеху... [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.А. Смирнова - СПб, 2014.-164 С.
39. *Тигорян В.В.* Основы обучения искусству жизни [Текст]: учебно-методическое пособие / В.В. Тигорян – Рига, 2011. – 231С.
40. *Ткач Ю. П.* Самоконтроль как фактор развития личности [Текст] / Ю.П. Ткач // Народное образование. - 2014.- № 2. - С. 19-22.
41. *Судина, Н.Н.* Проблемы образования в России [Текст] / Н.Н. Судина // Педагогика. - 2011. - №1. - С.33-35.
42. *Хвостов А.А.* Жизненное сознание личности [Текст] / А.А. Хвостова // Развитие личности № 3, 2012. – С.34-35.
43. *Хейссерман Э.* Контроль и оценка результатов своей деятельности [Текст]: учеб. пособие для студентов выс. учеб. заведений / Э. Хейссерман, М.: - 1999. - С.17-30.
44. *Хуф, Ю.Н.* Как строить себя [Текст] / Ю.Н. Хуф // Россия. - 2011.- №7. - С. 7-11.
45. *Швалева, Н.М.* Психотехники развития и саморазвития личности: опыт создания и практического использования [Электронный источник] / Н.М. Швалева // Режим доступа: <http://pn.pglu.ru>.
46. *Шольц Ф.* Личностные особенности подростков [Текст]: учеб. пособие для студентов выс. учеб. заведений / Ф. Шольц, М.: - 2009. - С.23-31.
47. *Эльконин Д.Б.* Психология развития [Текст]: Учеб. пособие для студ. вузов. / Д.Б. Эльконин. - М., 2001. – 624 С.

**Методика «Оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей»,
автор Н.П. Мауль**

Методика построена как элемент техники массового психологического опроса и предназначена для оценки способа принятия и выдвижения жизненных целей испытуемым.

Инструкция

Ниже приводится ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» (да), при несогласии — знак «-» («нет»).

Текст опросника

1	Я считаю, что мое будущее зависит, прежде всего, от меня, а не от обстоятельств	Да	Нет
2	Часто мне трудно понять, чего я хочу, трудно поставить себе цель	Да	Нет
3	Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьезным образом оцениваю свои способности.	Да	Нет
4	Все мои действия подчинены определенным целям.	Да	Нет
5	Я ничего не делаю без причины.	Да	Нет
6	Меня вполне устраивает моя пассивность.	Да	Нет
7	Я задумываюсь о том, что меня ждет в будущем.	Да	Нет
8	Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно	Да	Нет
9	Я не задумываюсь, о своём, будущем	Да	Нет
10	. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.	Да	Нет
11	Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.	Да	Нет
12	Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.	Да	Нет
13	Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.	Да	Нет

14	У меня нет устойчивых взглядов на мое будущее.	Да	Нет
15	Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей жизни.	Да	Нет
16	Многие мои планы срывается из-за моей неуверенности в себе.	Да	Нет
17	Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.	Да	Нет
18	Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.	Да	Нет
19	Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.	Да	Нет
20	Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.	Да	Нет
21	При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.	Да	Нет
22	Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают так, а не иначе.	Да	Нет
23	Я предпочитаю делать то, что доставляет мне удовольствие, даже если потом это мне навредит	Да	Нет
24	Я не люблю строить планы на будущее	Да	Нет
25	Я хорошо представляю себе, каковы мои цели на ближайшие годы	Да	Нет
26	Я предпочитаю заботиться о будущем, а не жить сегодняшним днем	Да	Нет
27	Обычно я стараюсь планировать свою жизнь, особенно в важных делах	Да	Нет
28	Я предпочитаю ставить конкретные цели в жизни, а не рассуждать о том, что хорошо и что плохо	Да	Нет
29	Чаше всего мне не удается достичь поставленной цели	Да	Нет
30	Я предпочитаю ставить только конкретные цели, не заботясь о какой-то главной цели жизни	Да	Нет

Каждый ответ (да), оценивается в 1 балл, каждый ответ («нет») – 0 баллов.

Обработка результатов и выводы:

- 21-30 баллов – высокий уровень сформированности психологической готовности к жизненному самоопределению и способов принятия и выдвижения жизненных целей;
- 11-20 баллов – средний уровень сформированности психологической готовности к жизненному самоопределению и способов принятия и выдвижения жизненных целей;
- 0-10 баллов – низкий уровень сформированности психологической готовности к жизненному самоопределению и способов принятия и выдвижения жизненных целей.

Приложение 2

Результаты уровня готовности к жизненному самоопределению подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе

№п/п	ФИО подростка	Уровень готовности к жизненному самоопределению
1.	Алла П.	Высокий
2.	Олег И.	Низкий
3.	Оля К.	Низкий
4.	Мира В.	Низкий
5.	Антон В.	Низкий
6.	Трофим К.	Средний
7.	Людмила Р.	Низкий
8.	Матвей Л.	Средний
9.	Ирина Л.	Низкий
10.	Марина П.	Средний
11.	Вика У.	Низкий
12.	Игорь Т.	Средний
13.	Георгий Д.	Низкий
14.	Инна К.	Низкий
15.	Алла Ц.	Средний
16.	Мирон Ф.	Низкий

**Результаты уровня готовности к жизненному самоопределению
подростков контрольной группы на констатирующем этапе**

№п/п	ФИО подростка	Уровень готовности к жизненному самоопределению
1.	Максим П.	Низкий
2.	Олег В.	Средний
3.	Нина О.	Высокий
4.	Елисей Ф.	Средний
5.	Анна В.	Средний
6.	Янина Д.	Низкий
7.	Тимофей Р.	Средний
8.	Галина П.	Высокий
9.	Ирина С.	Средний
10.	Диана В.	Низкий
11.	Семен П.	Средний
12.	Всеволод З.	Низкий
13.	Инна К.	Низкий
14.	Артем Н.	Средний
15.	Давид Ж.	Низкий
16.	Яна В.	Средний

Приложение 3

**Тренинг, направленный на формирование психологической
готовности подростков к жизненному самоопределению**

Пояснительная записка

Внутренний мир личности издавна привлекал внимание философов, ученых и художников. Способность к самопознанию - исключительное достояние человека, который в своем самопознании осознает себя как субъекта общения, действий. И при этом становится в непосредственное отношение к самому себе.

В юном возрасте происходит формирование относительно устойчивого представления о себе. В этот период у человека возникает особое целостное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином «самоопределение». Именно в юношеском возрасте перед человеком встают фундаментальные задачи социального и личностного самоопределения. Все чаще возникают такие серьезные вопросы как поиск своего места в жизни, поиск своего дела в соответствии с возможностями и способностями, поиск смысла жизни.

Психологи, изучающие вопросы формирования личности на данном этапе онтогенеза, отмечают, что в этот период происходит резкая смена внутренней позиции, заключающаяся в том, что устремленность в будущее становится основной направленностью личности и проблема выбора профессии, дальнейшего жизненного пути находится в центре внимания интересов, планов юношей. Человек стремится занять внутреннюю позицию взрослого, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире, т.е. понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего места и назначения в жизни.

Жизненное самоопределение рассматривается как одно из ведущих новообразований юношеского возраста, насколько именно в самоопределении заключается то самое сущностное, что появляется в обстоятельствах жизни юношей, в требованиях к каждому из них.

Таким образом, повышение уровня готовности к жизненному самоопределению является проблемой социальной психологии, решение которой имеет важное значение как для каждого конкретного человека, так и для общества в целом.

Тренинг является эффективным средством психологического воздействия, позволяющим решать широкий круг задач в области формирования готовности к жизненному самоопределению.

Тренинг способен дать побудительный толчок к глубоким личностным изменениям, которые затем могут развиваться и укрепляться в условиях реальной жизнедеятельности, являющейся единственной сферой и основным источником личностных перестроек.

Цель: повышение уровня готовности к жизненному самоопределению подростков.

Задачи:

1. Рассмотреть особенности и условия формирования готовности к жизненному самоопределению подростков.
2. Познание своих возможностей.
3. Осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной реализации выбора жизненного пути.

Тренинг разработан для подростков в возрасте 16-18 лет, с учетом особенностей их возраста и основных новообразований.

Программа содержит в себе 10 занятий.

Основные формы и методы работы:

- разогревающие упражнения;
- моделирование ситуаций;
- упражнения в парах, мини-группах.

Принципы:

1. Принцип экологичности. Все, что происходит на тренинге не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих.
2. Принцип целесообразности. Все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели.
3. Принцип последовательности. Каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения.
4. Принцип открытости. Быть искренним перед группой, декларировать цели и задачи тренинга, отвечать, по возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников.
5. Принцип достоверности. Упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники.

В соответствии с поставленными задачами, можно определить ожидаемые результаты данной программы:

- повышение уровня готовности к жизненному самоопределению учащихся колледжа;
- формирование положительной «Я-концепции»;
- овладении ранжированием ценностей, выстраивание их в иерархии.

Занятие № 1. «Здравствуйте»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение их заинтересованности в групповой работе (способствовать повышению мотивации посещать тренинг), создание дружеской атмосферы, способствующей сплочению участников.

Материалы: клубок ниток, лист ватмана, маркеры, аудиокассеты со спокойной музыкой.

Организационный этап.

Упражнение «Клубок»

Цель: знакомство участников группы.

Участники садятся в круг, первый называет собственное имя и что он любит и передает клубок, следующий сначала называет имя и увлечение предыдущего, а потом говорит о себе и т.д. Последний называет сначала все имена и хобби всех участников, а потом собственное имя и увлечение.

Основной этап.

Беседа с участниками о целях и содержании тренинга.

Значение тренинга, предполагаемые темы для работы, формы работы, методы.

Обсуждение значимости тематики тренинга для участвующих.

Правила группы

Совместно все вырабатывают конкретные условия и правила, в которых будет жить группа.

Упражнение «Чем мы похожи»



Процедура проведения: Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста)». Света выходит в круг и приглашает выйти ко-

го-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Комплименты»

Процедура проведения: Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Заключительный этап

Подведение итогов занятия, прощание

Занятие № 2 « Волшебные зеркала»

Цель: Формирование «Я-концепции», выявление положительных черт личности.

Организационный этап.

Приветствие

Участники образуют круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называя своё имя, показывая какое – то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем

возвращается снова в круг. Все игроки как можно точнее повторяют его движение, интонацию мимику.

Таким образом, каждый из участников продемонстрирует своё движение или жест, поприветствовав друг друга.

Основной этап.

Упражнение «Сказочная шкатулка»

Материалы к занятию: магнитофон, аудиокассета со спокойной музыкой, шкатулка.

Ход занятия:

Играет тихая, спокойная музыка, педагог сообщает ребятам, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните детство, своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все превращаются в сказочных героев.

Рефлексия

Как вы чувствовали себя в роли героев?

Хотелось ли вам остаться в этой роли, если да, то почему?

Упражнение «Волшебные зеркала»

Педагог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во втором – большим и весёлым; в третьем – не боящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: Какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож?

В какое зеркало ты чаще смотришься и почему?

Упражнение «Рисуем себя»

Цель: Вербализация представлений о себе и позитивация «образ-Я».

Материалы для занятия: цветные карандаши, писчая бумага.

Участникам предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и в прошлом. Обсудите с ним детали рисунка, в чем они различаются. Спросите ребят, что им нравится и не нравится в себе.

Заключительный этап.

Рефлексия

Что нового вам «принес» сегодняшний день?

Хотели бы вы в нем что-нибудь изменить и почему?

Занятие № 3 «Мое развитие»

Цель: повышение уверенности в себе, формирование умения говорить и принимать комплименты, создание условий для активного самораскрытия и самопринятия.

Организационный этап.

Приветствие

Участник, приветствуя группу, рассказывает о своем состоянии на данный момент, о том, что вообще хочется рассказать о себе.

Основной этап.

Игра «Моя карточка»

Для работы всем понадобятся ручка и небольшие листы бумаги – карточки, на которых участники будут писать ответы на вопросы о себе, не подписывая свое имя. Запишите 10 ответов на вопрос «Кто я» (отвечать можно по-разному). Далее запишите 10 ответов на вопрос: «Какой я?» (не стоит писать банальности типа «добрый, умный, честный», подумайте, чем вы отличаетесь от других, чем для себя вы внутренне узнаваемы). Теперь запишите три лозунга своей жизни. Лозунги – направляющие человека, коротко сформулированные его программы есть у каждого, но у кого-то они осознанны и сформулированы лучше, а у кого-то хуже. Подбирать нужный лозунг очень полезно, он может стать жизненным кредо. Может быть, кто-то из вас ещё не задумывался о своих лозунгах, – сделайте это сейчас. А чтобы облегчить вашу задачу, я зачитаю лозунги, которые были записаны ранее: «Бди», «Что бы я не делал, количество добра в мире должно увеличиваться», «Маленькая гадость – сердцу радость», «Я хочу нести людям радость», «Живи здесь и сейчас», «Дорогу осилит идущий», «Рядом тоже люди», «Прорвемся». Подумав над чужими лозунгами, легче формулировать свои. Время на работу – 15 минут. Начинайте» (включается тихая музыка). По окончании все зачитывают свои лозунги и сдают карточку.

«Угадай, чья это карточка?» (продолжение игры «Моя карточка»)

Все сидят в общем кругу. Ведущий наугад вытаскивает и зачитывает карточки («Кто я», «Какой я»), все пытаются угадать, чья это карточка. Автор карточки, естественно, молчит. Выдвигающий гипотезу, подходит к тому, на кого думает. Если он ошибается, получает щелчок по лбу; если это девушка, то юноша ей целует руку (а девушка девушку целует в щеку). Если угадал, то тот, кого угадали, обнимает и целует угадавшего, а все аплодируют. Эта игра простая и веселая, но иногда требует от ведущего осторожности. Игроков не предупреждают заранее, что их карточки будут зачитывать и может случиться, что, искренне отвечая на вопросы «Кто я?», «Какой я?», игрок не рассчитывает на оглашение его ответов. Поэтому некоторые откровенные пункты в ответах можно пропускать.

Упражнение «Каким меня видят?» (предполагает глубокий самоанализ и самопознание, а также глубокое доверие группе).

Участниками выбирается водящий, он должен уйти за дверь. Однако, перед этим пусть он встанет перед группой, а все (не высказывая вслух) постараются сформулировать впечатление о нем: какой он, каковы главные черты его характера. Когда водящий выходит за дверь, в группе дают ему оценку-определение (не менее одного). Итог обсуждения записывается. Вышедшему за дверь имеет смысл подумать, что о нем могут сказать члены группы. Когда он вернется, ему нужно угадать, как охарактеризовала его группа. Он угадывает до тех пор, пока не назовет хотя бы 3-4 качества, сформулированные группой. Лучше больше, но на одного человека отводятся не более двух минут. Предположение играющего о впечатлении, которое он производит, тоже характеризует человека. Желательно угадать суть личности. Если про человека сказали «стеснительный», а он говорит «застенчивый», то суть угадана. Когда группа сочтет, что игра сыграна, его качества ему выразительно зачитывают и дарят лист на память. Он может высказать свои мысли по поводу того, что группа написала о нем.

Мозговой штурм «Роль семьи в развитии личности ребенка»

Задача: обсудить с участниками, как с будущими родителями, роль семьи в жизни человека (ребенка, подростка, взрослого); обсудить, какое влияние родители могут оказывать на формирование уверенной личной позиции ребенка.

Ведущий делит участников на 3 микрогруппы и предлагает им подумать над вопросом «мозгового штурма». Задание каждой микрогруппе: в течение 10 мин., соблюдая правила «мозгового штурма», продумать как можно больше характеристик семей, которые способствуют (препятствуют) формированию у ребенка нормального поведения. После этого группы докладывают, записывая в 2 столбца свои результаты.

Обсуждение является наиболее важной и сложной частью этого этапа.

Ведущий должен построить обсуждение так, чтобы у участников не сложилось негативного мнения, отношения к своим родителям как к плохим воспитателям. Важно, чтобы не возникло желания оправдывать плохим воспитанием собственное безответственное или опасное поведение. В ходе обсуждения ведущий может задавать «провокационные» вопросы. Можно «подбросить» несколько аргументов в столбик «препятствует». В результате группа должна прийти к выводу о том, что ответственность за свое поведение и свое решение человек всегда несет сам.

Заключительный этап.

Обсуждение занятия, прощание.

Занятие № 4 «Связующая нить»

Цель: вербализация личностных трудностей подростка, их осознание и поиск решения.

Организационный этап.

Приветствие

Приветствуя друг друга, подростки исполняют куплет песни или припев, где есть слово «здравствуй», «привет».

Основной этап.

Упражнение «Составь рассказ»

Участникам предлагается составить рассказ на тему «Мои нереализованные планы ...». Важно, чтобы подросток давал не односложный ответ, а полный, развернутый рассказ. Затем рассказы можно проиграть, причем в главной роли должен быть сам рассказчик. Вместе с участниками можно продумать пути выхода из ситуаций и также проиграть их. Важно, чтобы при обыгрывании участник вел себя уверенно, свободно и раскрепощено.

Игра: «Дотронься до...»

Цель: преодоление неуверенности в себе.

Ход игры:

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до...синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел, тот ведущий.

Примечание: необходимо следить, чтобы дотрагивались до всех участников.

Заключительный этап.

Игра: «Связующая нить»

Ход игры:

Участники сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они желают друг другу, начинает социальный педагог, показывая тем самым пример. Затем он обращается к ребятам, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к педагогу, все закрывают глаза и натягивают нить, представляя по просьбе педагога, что они составляют единое целое, что каждый из них важен и значим.

Занятие № 5 «10 заповедей»

Цель: разъяснить роль ценностных ориентаций в жизненном самоопределении, по-

мочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Организационный этап.

Приветствие

Поочередно каждый из участников садится в центр круга. Остальные ребята, приветствуя его, должны говорить положительные качества этого человека.

Важно чтобы качества были реальными.

Участник со стульчика отвечает, от кого ему было приятнее всего услышать доброе слово.

Основной этап.

Игра «Волшебный магазин»

Цель: научить участников активно размышлять о настоящих ценностях.

Ход игры:

Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором – ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить покупателю все, о чем только можно мечтать: здоровье, карьеру, счастье, любовь, деньги, славу, друзей..., но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: успех, семья, хорошая работа, недвижимость...

После игры необходимо выяснить легко ли покупатель расставался со своими «старыми» ценностями, приобретая «новые».

Упражнение «10 заповедей»

Цель: помочь участникам в овладении ранжированием ценностей.

Инструкция: участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и так далее. Все заповеди педагог фиксирует на ватмане. Например, такие заповеди, как:

- умей сам зарабатывать себе на жизнь, «не шерсти по чужим карманам»;
- добро всегда побеждает зло;
- цени то, что есть у тебя сегодня...

Заключительный этап.

Упражнение «Логично-нелогично»

Цель: научить участников анализировать свое и чужое поведение, исходя из критерия «логичность-нелогичность».

Инструкция: Педагог объясняет участникам, что их действия должны быть понятны другим людям, поступки должны обладать внутренней логикой и быть достаточно

предсказуемы.

Каждый участник делится своими впечатлениями о том, какие он сегодня совершал нелогичные поступки, что он делал под влиянием исключительно эмоций; сообщает о том, кто из участников (включая, возможно, и его самого) является для него образцом логики.

Занятие № 6 «Поиск выгоды»

Цель: дать возможность участникам смоделировать ключевые моменты и типовые ситуации, которые могут встретиться в процессе освоения специальности.

разъяснить роль ценностных ориентаций в жизненном самоопределении, помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Организационный этап.

Приветствие

Каждый из участников приветствуя других говорит о том, что он ожидает от сегодняшнего дня.

Основной этап.

Ведущий: Известно, что ценности творчества реализуются через один из основных видов человеческой деятельности – труд. Человек сам привносит определенный личностный смысл в свою работу, выражая в ней свои способности и индивидуальные особенности. Понимание смысла своего труда делает его значительно более продуктивным и творческим.

Цель игры - дать возможность участникам смоделировать ключевые моменты и типовые ситуации, которые могут встретиться человеку в процессе освоения новой специальности, а также осознать, что при желании и творческом подходе в любой профессии есть свои выгоды, зона ближайшего профессионального развития и перспективы карьерного роста.

Задачами, решаемыми в процессе игры, можно считать активизацию мотивационной сферы, сферы ценностных ориентаций и адаптационных резервов участников. Помимо этого у каждого участника игры появляется возможность сформировать адекватную самооценку и целостное представление о себе как о личности, способной на творческое преодоление барьеров на пути профессионального самоопределения.

В видеопособии использованы эпизоды реальной игры, которая проводилась в программе обучающего семинара для психологов отделений и Управлений московской службы занятости на базе Государственного центра профориентации и психологической поддержки безработных граждан и незанятого населения.

Во вступительной части участники игры в форме лекции-дискуссии тренером предлагается обсудить одну из наиболее распространенных концепций мотивации, иерархическую структуру основных категорий человеческих потребностей, представленной Абрахамом Маслоу:

- физические потребности: еда, вода, отдых, секс;
- в безопасности и уверенности в будущем: убежище, гарантии жизни;
- социальные: в принадлежности к чему-либо, в социальном взаимодействии, привязанности, поддержке, принятии другими;
- личностные или эгоистические: в уважении, в самоуважении, личных достижениях, компетентности, признании;
- познавательные: знать, уметь, понимать, исследовать;
- эстетические: в гармонии, симметрии, порядке, красоте, справедливости;
- в самовыражении: в реализации потенциала и личностном росте.

В рамках проблем безработных людей, приходящих сегодня в московскую службу занятости, пирамида потребностей в процессе группового обсуждения может быть трансформирована следующим образом:

Физиологические потребности:

- заработок, приработок,
- еда,
- одежда,
- сон,
- отдых,
- здоровье,
- физическая нагрузка;

Потребности в безопасности:

- гарантии жизни,
- уверенность в завтрашнем дне,
- жилище,
- страхование,
- охрана;

Социальные потребности:

- принадлежность к группе или делу,
- социальное взаимодействие, общение,
- статус «работающего человека»,

- дружба,
- любовь,
- поддержка;

Личностные (или эгоистические) потребности:

- независимость,
- самоуважение,
- самоутверждение,
- одобрение, признание,
- благодарность,
- авторитет,
- престиж,
- статус;

Потребности в самоактуализации (самовыражении):

- познание нового,
- карьерные достижения, достижение жизненных целей,
- творчество,
- красота, гармония,
- свобода,
- самосовершенствование.

Участникам дается возможность выбрать в качестве стимульного материала одну из предлагаемых информационных профиограмм востребованных на рынке труда профессий:

- оператор котельной;
- налоговый инспектор;
- электрогазосварщик;
- косметичка;
- аппаратчик;
- сестра милосердия;
- эколог;
- секретарь-референт;
- дизайнер;
- аудитор;
- менеджер;
- каменщик;

– слесарь-сантехник и т.п.

и придумать рассказ (от первого лица) о том, как человек, когда-то бывший безработным, после переобучения на новую (в данном случае – выбранную) специальность попал в непривычную для себя профессиональную среду, адаптировался в ней и стал со временем истинным профессионалом.

По истечении времени на подготовку каждая подгруппа проводит презентацию выбранной профессии, перечисляя те выгоды, которые она может получить, став профессионалом в выбранной области.

По окончании рассказа – презентации профессии тренер подводит итоги игры. При этом остальная группа выступает в роли экспертов, отслеживающих реальность достижения удовлетворения предъявляемых потребностей в данной профессии.

В поисках смысла своей жизни человек постоянно сталкивается с проблемой выбора собственного пути, дороги, по которой он будет двигаться. Делая выбор и принимая решения, человек должен, осознавая опыт прошлого, отражать настоящее и видеть перспективы будущего.

Заключительный этап.

Рефлексия

Занятие № 7 «Эпитафия»

Цель: закрепить у подростков готовность осознанно выстраивать свои жизненные и профессиональные перспективы, выделяя и логически связывая основные события собственной жизни.

Организационный этап.

Приветствие

Выполняется психогимнастическое упражнение: подростки, выстроившись в шеренгу должны «прыгнуть на 90 градусов» на счет ведущего.

Счет прекращается, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону, поприветствовав друг друга пожатием руки.

Основной этап.

Упражнение «Эпитафия»

Инструкция: данное упражнение проводится в кругу и включает следующие основные этапы:

Участники рассаживаются в круг и ведущий «загадочным голосом» рассказывает такую притчу: «Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитках можно встретить примерно такие надписи: «... Сулейман Бабашидзе. Родился в

1820 году, умер в 1858 году. Прожил 3 года...», или « Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет...». Далее ведущий может спросить у группы: « Что на Кавказе считать не умеют? Может со смыслом делались эти приписки на могильных плитках? А с каким смыслом?». Смысл приписок таков, что таким образом односельчане оценивали насыщенность, и общую ценность жизни данного человека.

Общая инструкция: « Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о некотором человеке, который в наше время (например, в 1995 году) закончил школу и стал жить дальше, прожив ровно до 75 лет. Каждый должен будет по-очереди назвать важное событие данного человека – из этих-то событий и сложится его жизнь. Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями. Желательно предлагать события, соответствующие реальности. В конце упражнения каждый попробует оценить, насколько удалась жизнь главного героя, насколько она оказалась интересной и ценной: каждый как бы сделал приписку на могильной плите нашего главного героя. Сколько же лет он прожил не по паспорту, а по-настоящему?

Ведущий называет первое событие, например, наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками. Далее, остальные участники по очереди называют свои события. Ведущий должен проследить за тем, чтобы никто не подсказывал и не мешал очередному участнику.

Когда последний игрок называет свое событие, предполагается, что главный игрок умирает в 75 лет, согласно условию игры.

Ведущий предлагает всем подумать и по очереди, и пока без каких – либо комментариев, просто сказать, сколько лет можно было бы приписать на могильной плите героя...

Все по-очереди называют свои варианты.

Далее ведущий предлагает прокомментировать названные годы тем игрокам, которые называли наибольшее и наименьшее количество лет для главного героя. Таким образом, построить интересную жизнь даже в воображении, оказывается, совсем не просто.

Завершить упражнение можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние.

Немного подумав, участники называют такие события. Задача ведущего- не столько критиковать, сколько хвалить ребят, поощряя их вообще размышлять об этом.

После завершения упражнения участники на листочках пишут 15-20 основных событий жизни воображаемого героя, сколько он прожил в психологическом смысле.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: повысить у участников способность соотносить внешние характеристики и

образы людей разных профессий.

Материал для занятия: чистые листы бумаги, карандаши.

Инструкция: Упражнение проводится в кругу.

Все участники достают чистый с двух сторон лист бумаги.

Задание: «Каждый должен нарисовать на листе самого себя (сделать автопортрет).

Рисунок должен быть а весь лист, по центру, только лицо. Желательно нарисовать его быстро «как бы на одном дыхании». Подписывать лист не надо. Ведущий быстро собирает листочки с автопортретами и перемешивает их, как бы показывая, что ему не важно кто именно на них нарисован. Тут же ведущий раздает участникам листочки, но уже в случайном порядке.

Новое задание: «Посмотрите внимательно на изображение, постарайтесь понять, что это за человек, на что он способен, но при этом не старайтесь узнать, кто здесь нарисован. На обратной (чистой стороне) листочка с автопортретом напишите одну профессию, которая, на ваш взгляд, больше всего соответствует рисунку. После этого листок передайте соседу справа, а от соседа слева возьмите новый листок и сделайте то же самое. Если вы получите рисунок с собственным автопортретом, то также подберите к нему профессию. Таким образом все листочки должны пройти весь круг.

Далее ведущий быстро собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Берется первый листочек, участникам игры показывается изображение на нем и зачитываются выписанные на обратной стороне профессии, соответствующие данному рисунку. Будет лучше, если ведущий сам нарисует свой автопортрет и поиграет вместе с участниками. Это даст ему возможность при подведении итогов начать со своего собственного изображения.

Данное упражнение, скорее, является развлекательным, но ведь известно, что во многих шутках часто заложен очень даже глубокий смысл. К примеру, в данном упражнении каждый рисунок – это своеобразная проекция участников своего представления о себе, а шутовское – соотнесение рисунков с профессиями – это еще один шаг к пониманию образа профессионала. Как отмечают многие участники, упражнение, все-таки, заставило их о чем-то задуматься...

Заключительный этап.

Какие выводы для себя ты сделал, приняв участие в данных упражнениях?

Можешь ли ты осознанно выстроить свои жизненные и профессиональные перспективы?

Ритуал прощания. Все участники берутся за руки и говорят: « Мы дружны и мы на правильном пути».

Занятие № 8 «Ярмарка достоинств»

Цель: научить участников преодолевать барьеры на пути самокритики, развивая уверенность в себе, закрепить навыки самоанализа.

Организационный этап.

Приветствие

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев».

Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Основной этап.

Игра «Ярмарка достоинств»

Материалы: листы с надписями: «Продаю», «Покупаю» (для каждого участника)

Ход занятия.

Участники игры получают листы с надписями «Продаю», «Покупаю».

Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.

Затем листы прикрепляются на груди у участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение:

- Что удалось купить?
- Что удалось продать?
- Что было легче продать или купить? Почему?
- Какие качества продавались? – Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как, правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, а которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Упражнение «Ценностные ориентации»

Цель упражнения: помочь участникам в овладении навыками ранжирования ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком.

Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д.

Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

*Достойный человек не тот,
у кого нет недостатков, а тот,
у кого есть достоинства.*

(В.О. Ключевский).

Заключительный этап.

Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, закрыв глаза, участники делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивления, борясь с недостатками), а на выдохе - съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза. Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

Занятие № 9 «Прокуроры и адвокаты»

Цель: научить участников преодолевать барьеры на пути самокритики, развивая уверенную жизненную позицию.

Организационный этап.

Упражнение «Я тебя понимаю» позволило убедиться в том, что ребята научились познаваться и управлять своими чувствами и эмоциями, но и научились распознавать душевное состояние другого человека.

Ход занятия.

Психолог.

- Приветствуя сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, названные миром животных или птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации. Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например, сидящий справа, устанавливая контакт. Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу.

Во время разговора участников остальные члены группы должны внимательно слушать, отмечать как положительные, так и отрицательные стороны контакта. Участник, который не может сразу сказать, какое животное или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, но он должен извиниться перед партнером и попросить разрешения объяснить свою ассоциацию, но только после окончания этюда».

Это одна из форм традиционной психологической разминки, быстрого разогрева и включения участников общегрупповой процесс. Упражнение сразу заставляет участников настроиться на активное восприятие членов группы, думать о них, искать ассоциации и высказывать их. С другой стороны, они вынуждены слушать то, что говорят о них.

Основной этап.

Упражнение «Рисунок музыки»

Психолог:

- Садитесь удобно и слушайте музыку. По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у вас с этой музыкой. Время звучания примерно 3 минуты. Затем мы собираем рисунки и устроим импровизированную выставку, во время которой вы должны узнать авторов рисунка. После «выставки» мы собираемся в большой круг и поделимся своими впечатлениями, обращая внимание на то, насколько каждому из вас удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки. Что помогло вам узнать по выступлениям рисунка автора? Кого совсем не узнали? Почему?

Это невербальный способ самовыражения, который помогает с необычной стороны взглянуть на себя и других членов группы. Главное внимание при подготовке этого упражнения нужно обратить на выбор музыки, то есть основного содержания.

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта

- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Прокуроры и адвокаты»

Психолог:

- Сейчас мы проведем серьезное и полезное упражнение. Один из вас на некоторое время станет «обвиняемым». Он садится на отдельный стул. С левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли «прокуроров». Их основная задача - найти слабые стороны обвиняемого. «Прокуроры могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая справа от «обвиняемого») выступает в роли адвокатов, основная задача которых – указать присутствующим на положительные, сильные стороны обвиняемого. Эта группа также может работать коллективно, либо индивидуально. Задача участников – активно отнестись к личности «обвиняемого», помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные стороны. После высказываний «прокуроров и «адвокатов» у обвиняемого есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или в «достоинствах защиты».

Заключительный этап.

Психолог благодарит всех за участие в занятиях.

На столе стоит свеча, все по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятия, говорят друг другу хорошие и добрые слова.

Занятие № 10 « Прошлое-Настоящее-Будущее».

Данное занятие - итоговое.

Цель занятия: составление «жизненной программы» на ближайший период времени, планирование участниками желаемого результата.

Организационный этап.

Приветствие

Каждый член группы, по очереди приветствуя участников, рассказывает о своем состоянии на данный момент, о том, что с ним интересного происходило в период между занятиями и о том, что вообще хочется рассказать о себе.

Основной этап.

Упражнение «Что? Кто? Как? Где? Когда?»

Ведущий предлагает каждому участнику составить для себя список желаемых результатов на ближайший период времени и расположить его в порядке убывания значимости или ценности каждого.

Далее ведущий предлагает участникам выбрать из составленного списка первоочередное желание и составить программу его достижения на основе следующих правил планирования результата:

- сформулировать результат в позитивном ключе («что у меня будет», «что я хочу иметь», «как я буду чувствовать»...);
- планировать только то, что каждый участник может сделать сам с собой;
- результат должен быть представлен во всех сенсорных системах: чувствах, ощущениях, звуках, настроении...;
- представить себе: где, когда и с кем будет нужен этот результат (мысленное проигрывание ситуаций, в которых участник сможет пользоваться произошедшими изменениями);
- продумать последствия достижения желаемого результата – «что будет, если это будет?» (результат должен сберечь и сохранить все то лучшее, что было раньше).

Обсуждение результатов на группе.

Упражнение «Прошлое-Настоящее-Будущее»

Цель: исследование себя, своих ресурсов в прошлом-настоящем-будущем.

Материалы для работы: чистые альбомные листы, карандаши, фломастеры, краски.

Инструкция: «Сейчас мы походим по комнате и выберем место для индивидуальной работы».

Психолог:

- Участники могут свободно перемещаться по комнате и рассаживаются на заранее подготовленные места. Если кто-то хочет изменить расположение своего стола, то психолог помогает ему, так как необходимо для выполнения этой работы, чтобы участники чувствовали себя свободно.

«Наша работа будет состоять из трех этапов».

Первый этап. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза, вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы чувствуете что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза.

«Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремитесь? Абсолютно не важно умеет ли рисовать или нет, самое главное что за этим изображением стоит ваша реальность и вы знаете, что это значит.

На выполнение этого задания отводится 10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут. Предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу, походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места.

Психолог:

-Приступим к выполнению второго этапа работы.

Давайте сядем и расслабимся, почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вам. Каждый из вас находится в настоящем. Как вам здесь? Кто вас теперь окружает? К чему стремитесь? Как вы достигаете своих целей? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось по-прежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Побудьте в них до тех пор, пока не почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза.

« Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры. Краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали».

На выполнение этого задания отводится 10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут. Предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу, походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места.

Психолог:

- Приступим к выполнению третьего этапа работы.

Третий этап. А сейчас переместимся в будущее: а кто здесь вас окружает, может быть появился кто-то новый, может быть кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощущения и те картинки, что вы видели. Если вы чувствуете, что готовы вернуться, открывайте глаза.

« Мы побывали в будущем. Перед вами лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали».

Когда все участники закончили работу, психолог дает инструкции.

« Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов».

Заключительный этап.

В руках у педагога свеча, все участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, желают друг другу хорошие и добрые слова.

Приложение 4

Результаты уровня готовности к жизненному самоопределению подростков экспериментальной группы на контрольном этапе

№п/п	ФИО подростка	Уровень готовности к жизненному самоопределению
1.	Алла П.	Высокий
2.	Олег И.	Низкий
3.	Оля К.	Средний
4.	Мира В.	Средний
5.	Антон В.	Средний
6.	Трофим К.	Высокий
7.	Людмила Р.	Средний
8.	Матвей Л.	Средний
9.	Ирина Л.	Низкий
10.	Марина П.	Средний
11.	Вика У.	Средний
12.	Игорь Т.	Средний
13.	Георгий Д.	Средний
14.	Инна К.	Низкий
15.	Алла Ц.	Средний
16.	Мирон Ф.	Средний

**Результаты уровня готовности к жизненному самоопределению
подростков контрольной группы на контрольном этапе**

№п/п	ФИО подростка	Уровень готовности к жизненному самоопределению
1.	Максим П.	Низкий
2.	Олег В.	Средний
3.	Нина О.	Высокий
4.	Елисей Ф.	Средний
5.	Анна В.	Средний
6.	Янина Д.	Низкий
7.	Тимофей Р.	Средний
8.	Галина П.	Высокий
9.	Ирина С.	Средний
10.	Диана В.	Низкий
11.	Семен П.	Средний
12.	Всеволод З.	Низкий
13.	Инна К.	Низкий
14.	Артем Н.	Средний
15.	Давид Ж.	Средний
16.	Яна В.	Средний