

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)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

ОПТИМИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**

« ____ » _____ 2017г.

Выполнила: студентка

П-ППО131 группы

Худякова

Марина Игоревна

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент

Трубникова

Наталья Ивановна

Оценка _____

« ____ » _____ 2017 г.

Председатель ГЭК

Скоркина

Татьяна Васильевна

Подпись _____

Бийск – 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование исследования проблемы оптимизации жизненной перспективы старшеклассников	6
1.1.Жизненная перспектива как проблема психологического исследования.....	6
1.2.Старший школьный возраст как сензитивный период для формирования жизненной перспективы	14
1.3.Возможности оптимизации жизненной перспективы старшеклассников	20
Выводы по 1 главе.....	26
Глава 2. Эмпирическое исследование оптимизации жизненной перспективы старшеклассников	27
2.1. Организация и методы исследования	27
2.2. Анализ результатов исследования жизненной перспективы старшеклассников	29
2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на оптимизацию жизненной перспективы старшеклассников	36
Выводы по 2 главе.....	40
Заключение	41
Список использованной литературы.....	43
Приложение 1	48
Приложение 2	50
Приложение 3	51
Приложение 4	52

Введение

В настоящее время мироощущение и ценности современных старшеклассников стремительно меняются, появляется больше неопределенности, чем стабильности. Молодые люди стремятся уйти от ответственности за собственный выбор, утрачивают былые жизненные идеалы, с пессимизмом смотрят в будущее и не ценят счастья настоящего. Это происходит вследствие социально-экономических преобразований в нашем обществе. В тоже время важно воспринимать будущее с правильной позиции, важно уметь менять свой жизненный план и стратегии поведения в зависимости от происходящего вокруг. Современные старше школьники, как правило, этому не обучены.

Важнейшим процессом, происходящим в юношеском возрасте является планирование жизненной перспективы. Без четко сформированных жизненных планов, перспектива личности утрачивает свою основную функцию – целенаправленную саморегуляцию поведения на основе предвидения отдаленных событий будущего. В ситуации изменения условий жизни и ситуации в стране юноши и девушки встречают на своём пути реальные препятствия для реализации намеченных планов. Многие из молодых людей в таком случае предпочитают забыть про долговременное планирование своей жизни и жить без каких-либо чётко определённых ценностных ориентаций и перспектив.

Следуя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что в настоящее время появляется крайняя необходимость в изучении жизненной перспективы старшеклассников, в формировании ответственности, активности и самостоятельности старших школьников. Ведь они та категория членов общества, которая стоит на пороге будущей взрослой жизни, и у них, как ни у кого другого должны быть чётко сформированы жизненные перспективы. От современных старшеклассников в некотором смысле зависит будущее развитие

нашего общества и страны в целом. Очень важно уделить должное внимание формированию жизненной перспективы данной категории общества.

В данном исследовании основное внимание уделено изучению некоторых аспектов жизненной перспективы старшеклассниками, а также способам оптимизации жизненной перспективы учащихся старших классов.

Объект исследования: жизненная перспектива старшеклассников.

Предмет исследования: оптимизация жизненной перспективы старшеклассников с помощью социально-психологического тренинга.

Цель: исследование возможности оптимизации жизненной перспективы современных старшеклассников.

Гипотеза исследования: предполагается, что многие старшеклассники не имеют четких представлений о будущем, живут сегодняшним днем, жизненные планы старшеклассников связаны с образованием; жизненная перспектива современных старшеклассников требует оптимизации.

Задачи:

1. Проанализировать основные теоретические подходы по проблеме изучения жизненной перспективы старшеклассников.
2. Изучить особенности жизненной перспективы учащихся старшего школьного возраста.
3. Составить программу, направленную на оптимизацию жизненной перспективы старшеклассников.

Методы исследования:

- 1) теоретические (анализ психолого-педагогической литературы),
- 2) психолого-педагогический эксперимент, в ходе которого были реализованы методики: «Метод мотивационной индукции» Ж. Нюттена; графический тест Коттла; сочинение «Я в будущем»; по результатам эксперимента были составлены программа по оптимизации жизненной перспективы;
- 3) методы количественной и качественной обработки данных (статистические, описательные).

Практическая значимость: состоит в возможности использования результатов экспериментального исследования и программы оптимизации в деятельности школьной психологической службы, а также может быть полезна в преподавании таких дисциплин как: «Психология развития», «Психолого-педагогический практикум», «Педагогическая психология», «Методы активного социально-психологического обучения».

Апробация результатов исследования: по результатам исследования была опубликована статья:

Худякова, М.И., Трубникова, Н.И. Особенности жизненной перспективы старшеклассников [Текст] // Наука и образование: проблемы и перспективы: Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых учёных, студентов и учащихся (Бийск, 28 апреля 2017 г.)

Достоверность и надёжность результатов исследования обеспечивалась непротиворечивостью и теоретической обоснованностью его методологических положений, адекватностью используемых методов исследования и их соответствие целям и задачам, репрезентативность выборки испытуемых, согласованностью эмпирических данных с теоретическими положениями других исследователей.

Экспериментальная база исследования: МБОУ «СОШ № 17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска. Выборку составили 27 обучающихся старшего школьного возраста (20 девушек и 7 юношей)

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений, в которых представлены данные об используемых методиках, бланки ответов, конспекты занятий программы оптимизации.

Глава 1. Теоретическое обоснование исследования проблемы оптимизации жизненной перспективы старшеклассников

1.1. Жизненная перспектива как проблема психологического исследования

Внутренняя детерминация того, как человек ведёт себя в обществе, имеет решающее значение в нередких ситуациях социальной неопределённости и неустойчивости. В результате чего рождаются жизненные стратегии человека.

Именно во время тяжёлых критических ситуаций, когда мозг человека работает в усиленном режиме, закладываются основы долговременных жизненных установок, а также формируются различные ценностные ориентации.

Смена исторических периодов всегда происходит с динамическими изменениями во всех областях жизни. Старые формы и способы жизни уходят на задний план, уступая место новым ценностным ориентациям, новым смыслам. С каждым годом темп изменений, происходящих в мире, возрастает. Молодое поколение чаще, чем старшее поколение подвергает свои жизненные ориентиры и способы восприятия мира изменениям [27].

Изучение жизненной перспективы актуально для многих наук не только, изучающих социум и процессы в нём, но и для естественных наук. Жизненная перспектива – это достаточно многоплановое явление, поэтому при его изучении не избежать определённых сложностей. В рамках данного явления рассматриваются такие отношения как, «человек – мир», «Я и другие». К тому же понятие «жизненная перспектива» рассматривается в различных контекстах в разных науках – в акмеологии, социологии, философии, педагогике, культурологии [32].

В акмеологии – жизненная перспектива представляет собой картину будущего целиком, дополняемую сложной взаимосвязью программируемых и

ожидаемых событий. Для индивида характерно считать, что именно эти события имеют огромное влияние на его смысл жизни и значимость в социуме[3].

В социологии – это определенный способ понимания социальной реальности, угол зрения на устройство социальной вселенной. Такие понятия как «жизненная программа», «жизненный план» способны раскрыть суть перспектив личности [1].

В культурологии «жизненная перспектива» – это один из трех (наряду с настоящим и прошлым) модусов времени, концептуальное содержание которого может быть осмыслено через его отношение к вечности универсума, к историческому становлению родовой (социокультурной) жизни людей и опыт духовного самосознания индивидов [32].

В философском понимании «жизненная перспектива» – это жизнь как особая форма существования, характеризующаяся целостностью и способностью к самоорганизации[34].

Вопросы, связанные с жизненными планами, смыслом существования, предназначением жизненного самоосуществления человека, во все времена подвергались критическому анализу, переосмыслению философов, писателей, представителей духовенства, образования.

Для эпикурейцев удовольствие от поглощения благ жизни, ощущение счастья является главным смыслом жизни. Напротив, сторонники аскетизма считали, что нужно укрощать свою плоть. Перенос цели существования в область логических построений, не знающих страстей жизни – цель стоиков. Философские толкования жизни когда-то были такими разнообразными и нередко противоположными [34].

Осознание того, что жизнь может быть определена относительно с человеком, а конкретнее, – с личностью, пришло в конце XIX – начале XX в. Здесь присутствует связь с капитализмом, благодаря которому появились мысли о философии индивидуализма. Именно капитализм впервые в истории вывел личность как действующее лицо на сцену и социальной

действительности, и художественной литературы, и философско-психологической теории, породил и юридически закрепил понятие частной жизни.

В психологии можно найти большое число подходов к изучению планирования будущего человеком. Попытку дать научное, а потому более конкретное и содержательное определение жизни в 30-е годы XX-го столетия предприняли именно психологи. Первой из них стала Ш. Бюлер, назвав личную жизнь человека в динамике жизненным путём личности. Её понимание жизненного пути содержало главное: жизнь конкретной личности не случайна, а закономерна, она поддается не только описанию, но и объяснению [32].

П. Жане стремился определить жизненный путь как эволюцию самой личности, как последовательность возрастных этапов ее развития, этапов ее биографии.

Исследованием проблемы жизненного пути личности вслед за Ш. Бюлер в отечественной психологии заинтересовался крупнейший психолог С. Л. Рубинштейн. В книге «Основы психологии» (1935), анализируя работу Ш. Бюлер, он пришел к выводу, что события жизни, определённые действия, плоды творческого труда вместе нельзя назвать жизненным путём человека. Он является единым целым, несмотря на то, что в зависимости от определённого момента человек взаимодействует с разными людьми, производить разные действия, включён в разные ситуации. Для раскрытия целостности, непрерывности жизненного пути С. Л. Рубинштейн предложил не просто выделить его отдельные этапы (например, разные возрастные этапы – детство, юность, зрелость и т.д., как это делал П. Жане), а также попытаться узнать, какое влияние имеет каждый предыдущий этап на следующий. Если Ш. Бюлер пыталась назвать структурными компонентами жизни и единицами анализа жизненного пути события, то С. Л. Рубинштейн выделил понятие жизненных отношений личности (отношение к окружающим людям, к предметному миру, к самому себе) [32].

С. Л. Рубинштейн разработал концепцию личности как субъекта жизни. Это знание способствовало преодолению созерцательного подхода к жизни личности и к самой личности в том числе. В идее изменения жизни, в понимании ее условий как задач, требующих от человека определенных решений, – вот в чем и состояла новизна подхода С.Л. Рубинштейна. Следует отметить, что учёный выявил зависимость жизни от личности, а не только зависимость личности от жизни, как принято считать. Этапы жизни, их содержание, жизненные события рассматриваются им как зависимые от человека, который сам влияет на то, в какой последовательности эти этапы будут сменять друг друга. Личность организует свою жизнь, регулирует ее ход, выбирает и осуществляет избранное направление. Высшие личностные образования – сознание, активность, зрелость и т.д. организуют, регулируют, обеспечивают целостность жизненного пути, субъектом которого человек становится по мере своего развития. Борясь с трудными обстоятельствами, индивид определяет направление жизни. С Л. Рубинштейн считает, что способность возвыситься, самоопределиться по отношению к ее целостному ходу и есть проявление субъекта жизни [32].

Важным для нашего теоретического осмысления исследуемого феномена стало представление С. Л. Рубинштейна, что жизненный путь – это не только движение человека вперед, но и движение вверх, к высшим, более совершенным формам, к лучшим проявлениям человеческой сущности. И если движение вперед по жизни многими понималось лишь как движение от расцвета к закату, от рождения к смерти, то рубинштейновское понимание жизненного пути как движения вверх, к человеческому – этическому, социальному, психологическому – совершенству позволяло по-иному понять завершение жизни: достижение не старости, упадка и смерти, а достижение личностного совершенства [10].

К настоящему времени жизненные перспективы человека исследованы достаточно глубоко. Данной проблемой занимались такие известные ученые, как К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Т. Гисме, Е.М. Головаха, З.

Залески, А.А. Кроник, К. Левин, В. Ленс, Д.А. Леонтьев, Ж. Нюттен, Л.К. Франк, Н.Фрезер, П. Фресс и другие.

Жизненная перспектива в обобщенном смысле понимается как совокупность представлений человека о собственном будущем, упорядоченных относительно временной оси, ставится акцент на целевой детерминации настоящего психологическим будущим. Наряду с приоритетом подробного и разностороннего изучения психологического будущего учитывается наличие его взаимосвязи с прошлым и настоящим. Здесь чаще используются понятия «жизненная перспектива», «перспектива будущего», «психологическая перспектива», «личностная перспектива», «личное будущее», «временная перспектива будущего». Кроме того, изучается взаимообусловленность временных модусов (прошлое, настоящее, будущее) в сознании человека, в исследовании перспектив учитывается присутствие полного временного контекста. Здесь адекватными являются категории «временная перспектива», «временной кругозор», «трансперспектива».

К. А. Абульханова-Славская, опираясь на разработки С.Л. Рубинштейна, находит связь между жизненной перспективой и концепцией жизненного пути. Суть данной связи заключается в том, что совокупность умений и знаний личности, которые складываются в настоящем, станут проявляться в будущем [2].

Известный отечественный педагог А.С. Макаренко и его последователи подчеркивали, что стремление к цели является одним из свойств человеческой психики, важнейшим условием всей деятельности человека. Устремленность в будущее для старшеклассников приобретает особую эмоциональную значимость, имеет огромное педагогическое значение, которое находит свое выражение в следующем: в стремлении к достижению перспектив, что дает возможность наполнить детскую жизнь педагогически целесообразным содержанием и, таким образом, упражнять их правильным поведением; в совместной деятельности детей и взрослых за приближение перспективы, ее реализацию сплачивает коллектив, наполняет индивидуальный социальный

опыт каждого человека соответствующим процессуальным содержанием; в том, что переведенная из чисто внешнего во внутренний стимул поведения каждого ребенка перспектива способствует достижению более высоких результатов социализации, обеспечивает редукцию общественных целей в личную, формировании целеустремленности как важнейшей черты личности, ее социально значимого качества [21]

И.А. Ральникова определяет жизненные перспективы как детерминацию целостного «видения» себя в «настоящем» через призму «прошлого» и «будущего» и развития в «настоящем» процессов, создающих условия их реализации в будущем, что составляет целостность психического мира человека. И. А. Ральникова рассматривает идею самоорганизации личности в контексте жизненных перспектив и их трансформацию на переломных этапах жизненного пути, обосновывая свою позицию тем, что для личности чрезвычайно важно «идти» путем превращения своей деятельности в предмет практического преобразования путем переосмысления и осознания расширения границ, способствующих появлению новых смыслов и ценностей, отвечающих требованиям времени. Исследователь рассматривает самоорганизующую систему жизненных перспектив человека и выделяет системные составляющие: переосмысление, возникновение новых целей, основанных на ценностных и смысловых ориентациях, осознания возможностей, их самоорганизации в будущем [26].

Исследуя компоненты жизненной перспективы, можно сказать, что они являются внутренним образованием личности. Жизненную перспективу можно считать сформированной при наличии осмысленных жизненных целей, системы ценностных ориентаций и определенной жизненной активности и осознанности. Человек как субъект способен анализировать события своей жизни, их изменения, оценивать собственные возможности и личностные особенности. Способен решать противоречия между тем, что предлагает ему жизнь и чего он сам хочет. Жизненные перспективы складываются из подростковых мечтаний и нечетких желаний, замыслов, в которых возникает

идея собственного будущего. В старшем школьном возрасте жизненные перспективы формируются через выбор профессии.

Большинство авторов рассматривают исследуемый феномен как сложное, системное, которое характеризуется компонентным составом и иерархической структурой. Проведем анализ наличия совпадающих и различающих элементов понятия «жизненные перспективы». В структуру жизненной перспективы Е.И. Головаха включает компоненты:

- жизненные цели и планы;
- иерархию ценностных ориентаций;
- смысл жизни.

Похожее мнение на структуру жизненных перспектив личности можно отметить в работах О. С. Гуровой.[11] Понятие «жизненная перспектива», с позиции данного исследователя, рассматривается как целостная картина будущего, формирующаяся в сложной противоречивой взаимосвязи ожидаемых и планируемых событий, которые рассматриваются в единстве ценностно-смысловых и организационно-деятельностных аспектов. В ее исследованиях было доказано, что представления личности о жизненных перспективах – многоуровневое системное образование, основными компонентами которого являются:

- ценностно-смысловой;
- эмоционально-оценочный;
- когнитивный;
- организационно-деятельностный.

К. А. Абульханова-Славская рассматривает понятие «жизненные стратегии» и определяет его как индивидуальный способ организации и регуляции личностью собственной жизни. Основными признаками данного понятия являются: выбор способа жизни, разрешение противоречий «хочу - умею», создание условий для самореализации. В качестве компонентов исследователь выделяет [33]:

- жизненную цель;

- ценностные ориентации;
- творческую направленность;
- самоактуализацию.

На основе анализа теоретических подходов, опираясь на системный подход, мы выделяем следующие структурные компоненты понятия «жизненные перспективы»:

- когнитивно-аналитический – постановка жизненной цели как осознанный, предвосхищающий личностью результат жизни в целом (или определенного жизненного периода); жизненное целеполагание выполняет ориентирующую и направляющую функцию;

- эмоционально-ценностный – актуализируемый ценности, мотивирующие личность на определенные жизненные поступки; готовность к самостоятельному преодолению трудностей, обуславливающие повышение или снижение мотивации к осуществлению личностью активных действий в трудных ситуациях;

- регулятивно-деятельностный – принимаемые личностью решения и совершенные ею поступки, степень реализации личностью собственных возможностей.

Ведущими компонентами жизненных перспектив являются: цели, планы, ценностные ориентации, составляющие ядро жизненной перспективы, без которого она утрачивает свою основную функцию – регулятивную [9]. Ценностные ориентации определяют порядок предпочтения тех или иных сфер деятельности, направления жизненного пути, на которых человек предполагает сконцентрировать свои силы и энергию. Прогнозируемые цели предполагают не только направления деятельности, но и ее идеального результата[8].

Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что «жизненная перспектива», характеризует представления человека о будущем. В связи с многогранностью понятия нет единого определения данного явления. Каждый автор по-своему характеризует, акцентируя суть и детерминируя содержательное наполнение предложенной дефиниции.

Появляется необходимость понятия, которое могло бы соединить в себе и структурные, и содержательные аспекты, в наиболее полной мере отражающие представления человека о будущем. В качестве базового понятия, наиболее полно отражающего существенные его характеристики, «жизненная перспектива» рассматривается как целостная картина будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек связывает социальную ценность и индивидуальный смысл своей жизни.

1.2. Старший школьный возраст как сензитивный период для формирования жизненной перспективы

Старший школьный возраст является сензитивным для формирования ценностных ориентиров как устойчивого образования личности, способствующего становлению мировоззрения и отношения к окружающей действительности. Основное новообразование этого возраста – жизненное и профессиональное самоопределение, осознание своего места в будущем [32].

Наиболее благоприятным периодом для формирования и развития жизненной перспективы является ранний юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. В целом ранним юношеским или возрастом ранней юности называют возраст 15-17 лет (И. С. Кон, В. А. Петровский, В. С. Мухина, Д. Б. Эльконин и др.).

Это возраст активного развития различных видов самоопределения: личностного, межличностного, профессионального, социального. Критерии благоприятного развития – удовлетворенность настоящим и устремленность в будущее.

В старшем школьном возрасте отмечается увеличение стремления к самопознанию через ценностное освоение Я-концепции и поисковую активность в самоопределении жизненных перспектив. Актуализируется потребность познать себя, свою индивидуальность, появляется новый уровень

самопознания в сфере межличностных отношений, формируются способности к самоосмыслению, самоанализу, самоконтролю. У старшеклассников формируется более или менее устойчивая и адекватная самооценка, которая в дальнейшем становится одним из основных компонентов саморегуляции личности [39]. Формируется и новый тип саморегуляции – самоконтроль переходит от ориентации на оценку к самооценке (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.В. Мудрик). Наступает новый этап в развитии мышления – образование понятий и оперирование ими. Появляется способность абстрагировать понятия от действительности, делать предметом анализа собственную мысль (Л.С. Выготский).

Старший школьный возраст – время активного формирования мировоззрения, определения жизненных ценностей и нравственных позиций, развития временной перспективы и ориентированности на будущее, возникает устойчивая структура иерархии мотивационной сферы (Л.И. Божович). В этот период наиболее ярко проявляется чувство взрослости, независимости, желание совершать самостоятельный выбор.

Период юности связан с формированием чувства идентичности и освоением новых социальных ролей (Э. Берн, Э. Эриксон, И.С. Кон, А.В. Мудрик). Именно в этот период наиболее активно происходят процессы социализации молодого человека, формирование его социального опыта. Основным критерием сформированности социального опыта выступает готовность к реализации основных социальных функций:

1. усвоению опыта социально-экономических отношений (устойчивое отношение к профессии, социальная ориентация, умение правильно оценить свой труд);
2. усвоению опыта политических отношений (готовность к участию в управлении, умение оценивать политические события и поступки, готовность к отстаиванию своего мнения);
3. усвоению опыта нравственных отношений (умение давать сравнительную оценку поступкам людей, готовность совершать

гуманистические поступки, готовность к общению на основе общечеловеческих ценностей) [35].

Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу старшего школьного возраста. Профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: кем быть? и каким быть?, с определением жизненных перспектив, с проектированием будущего.

Развитие человека в период юности может идти несколькими путями. Юность может быть бурной: поиски смысла жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряжёнными. Некоторые старшеклассники плавно и непрерывно продвигаются к переломному моменту жизни, а затем относительно легко включаются в новую систему отношений. Они больше интересуются общепринятыми ценностями, в большей степени ориентируются на оценку окружающих, авторитет взрослых. Возможны и резкие, скачкообразные изменения, которые благодаря хорошо развитой саморегуляции не вызывают сложностей в развитии.

При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение в отношении к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Характерное приобретение ранней юности - формирование жизненных планов. Жизненный план как совокупность намерений постепенно становится жизненной программой, когда предметом размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения. Жизненный план - это план потенциально возможных действий. В содержании планов, как отмечает И.С. Кон, существует ряд противоречий. В своих ожиданиях, связанных с будущей

профессиональной деятельностью и семьей, юноши и девушки достаточно реалистичны. Но в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены [32].

При этом девушки ожидают достижений во всех сферах жизни в более раннем возрасте, чем юноши. В этом проявляется их недостаточная готовность к реальным трудностям и проблемам будущей самостоятельной жизни. Главное противоречие жизненной перспективы юношей и девушек - недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче ради будущей реализации своих жизненных целей. Цели, которые ставят перед собой будущие выпускники, оставаясь непроверенными на соответствие их реальным возможностям, нередко оказываются ложными, страдают "фантазийностью". Порой, едва опробовав нечто, молодые люди испытывают разочарование и в намеченных планах, и в самом себе. Намеченная перспектива может быть или очень конкретной, и тогда не достаточно гибкой, для того, чтобы её реализация завершилась успехом; или слишком общей, и затрудняет успешную реализацию неопределённостью.

Стремление человека к созданию, сохранению условия для свободного выбора рассматривается как универсальный критерий (механизм) целеполагания. Н.Ф. Наумова выделяет следующие основные принципы (механизмы) стратегического выбора:

- альтернативность – альтернативное построение жизни (внутреннее проигрывание нескольких жизненных сценариев и стратегий);
- антиномичность – обоснованные, но противоречивые посылки, заложенные в основу выбора, например, в оценку индивидом своего жизненного ресурса как конечного и бесконечного одновременно;
- неопределенность – стремление индивида (в исходной ситуации, в момент выбора и после него) сохранить неопределенным, по меньшей мере, один из элементов целеполагания (цель, ценности, условия), что и создает возможность конструировать новые альтернативы выбора;

- «случайность» выбора – необоснованность его в рамках наличных возможностей. Выбор как расчет на основе таких возможностей не расширяет круг актуализируемых потенций человека, единственный способ выхода за рамки самого себя – создание ситуаций прорыва к новым целям, даже недостижимым, на новый их уровень [23].

Жизненные планы, ценностные ориентации старших школьников, стоящих на пороге выбора профессии, отличаются резкой дифференциацией по интересам и намерениям, но совпадают в главном - каждый хочет занять достойное место в жизни, получить интересную работу, хорошо зарабатывать, иметь счастливую семью.

Старший школьный возраст – пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе.

Изменение жизненных перспектив выпускников общеобразовательных учреждений в современной социокультурной ситуации может рассматриваться как:

- социальный процесс (процесс нейтрального, негативного, позитивного воздействия на выпускников всех институтов социализации);

- педагогический процесс (специально организованный, частично управляемый в рамках единого и целостного воспитательно-образовательного процесса);

- психологический процесс (система субъект-субъектного взаимодействия, где объект и субъект этого процесса – конкретный человек, окружающие его люди).

В российском обществе за последние 15-20 лет произошли радикальные изменения: экономические, политические, социальные. В жизнь вступает новое поколение, и от того, каков духовный мир, нравственные ориентиры и ценностные установки молодежи, будет зависеть вектор развития России в ближайшее время.

Социологов, педагогов, психологов не оставляют равнодушными исследования, связанные с социальным портретом молодого поколения, широко обсуждаются вопросы альтернативы выбора духовных и нравственных убеждений, трансформация ценностей духовного мира молодых граждан России, стратегии патриотизма в молодежной политике российского государства [5].

Шаламова Л. Ф. выделяет признаки, формирующие социальный портрет молодых граждан, в период формирования жизненной перспективы. Среди основных признаков следующие:

- преобладающие социальные ценности в процессе жизненного самоопределения; оценки социальных фактов, явлений, событий;
- социальные установки молодых людей;
- социальное самочувствие молодежной группы;
- уровень социальной активности;
- ведущие черты характера;
- актуализированные проблемы и др. [37].

Исследования О. В. Богословской, И. Н. Ефимова, Л. Ф. Шаламовой показывают, что молодые люди свое будущее благополучие стойко связывают с наличием необходимого образования, поддержкой собственной семьи и обладанием таким личным качеством, как ответственность [14].

При этом Н. И. Боечко в своих исследованиях отмечает, что принцип преемственности поколений во многом нарушается. Конфликт не столько поколений, сколько социокультурных мировоззренческих характеристик, вызванный сменой общественной жизни, испытывающей влияние происходящих в мире процессов глобализации [6].

Таким образом, старший школьный возраст несомненно является сензитивным периодом для формирования жизненной перспективы, так как молодые люди подходят к завершению основного образования и готовятся к переходу во взрослую жизнь. Очень важно не упустить момент и помочь

старшекласснику обрести адекватную жизненную перспективу, что в условиях постоянно происходящих изменений в мире является очень сложной задачей.

1.3. Возможности оптимизации жизненной перспективы старшеклассников

Для того, чтобы понять, возможно ли оптимизировать жизненную перспективу старших школьников, необходимо углубиться в особенности формирования жизненных перспектив.

Особенности формирования жизненных перспектив связано с ведущим видом деятельности, характерным для определенного возраста. Кратко обозначим особенности раннего старшего школьного по таким аспектам, как: ведущая деятельность, социальная ситуация развития, особенности формирования жизненных перспектив (Л. И. Божович, В. В. Давыдов, И. В. Дубровина, Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков, Д. Б. Эльконин, И. С. Якиманская).

Как было уже отмечено, данный возраст характеризуется освоением знаний, умений, навыков по профильным дисциплинам. Стремление к знаниям становится побуждающим мотивом для достижения цели поступить в профессиональное учебное заведение. В то же время старший школьный возраст характеризуется следующими особенностями развития: а) осознание своей привлекательности, здоровья и полноценности существования существенно влияет воспитание у учащихся уверенности в себе, смелости, оптимизма, жизнерадостности; б) для данного возраста значимо полноценное общение, существование рядом таких людей, которые могли бы быть идеалом, другом; в) актуализируется развитие потребности в самовоспитании, направленном как на преодоление недостатков поведения или развитие положительных качеств, так и на формирование личности в целом в соответствии со сформированными у нее обобщенными идеалами; г) стремление к самостоятельности и оригинальности эстетических суждений к признанию оригинальности, права чем-то выделяться из об- 34 щей массы взрослых; д) формируется умение правильно вести себя в различных условиях

и обстоятельствах; е) отношение к процессу обучения становится более сознательным, формируется потребность к знаниям.

Тесная связь между учебными и профессиональными интересами становится постоянной. Мотивы связаны с будущим, становятся доминирующими, побуждающими учебную деятельность. Выбор дальнейшего жизненного пути, самоопределение становится мотивационным центром, определяющим деятельность, поведение и отношение к окружающим.

Многие ученые отмечают, что в своих ожиданиях, связанных с будущей профессиональной деятельностью и семьей, юноши и девушки достаточно реалистичны (Е. И. Головаха, М. И. Губанова, Н. Э. Касаткина, И. С. Кон, Е. Л. Руднева, В. И. Слободчиков, Т. И. Шалавина и др.). Но в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены. При этом высокий уровень притязаний не подкрепляется столь же высокими профессиональными устремлениями. У многих юношей и девушек желание больше иметь и получать не сочетается с психологической готовностью к более интенсивному и квалифицированному труду. Главное противоречие жизненной перспективы юношей и девушек – недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче ради будущей реализации своих жизненных целей [8].

Согласно исследованиям Б.Г. Ананьева, М.В. Гелас, М.Р. Гинзбург, Е.И. Головахи, К.В. Карпинского, И.С. Кона образы будущего в юности ориентированы, прежде всего, на результат, а не на средства его достижения, то есть жизненные цели не подкрепляются в должной мере конкретными жизненными планами. Малая часть старших школьников, планируя своё идеальное будущее, осознаёт, что в реальности будущее рождается непосредственно из настоящего, из проделанных трудов, из работы над собой. Важно понимать, что для того чтобы в будущем достичь цели, нужно начинать работать уже сегодня. Юношеское жизнетворчество обнаруживает себя, прежде всего, как страстное желание что-то начать [17]. Человек в эти годы «все

приготавливается к чему-то, хотя и не знает к чему – об этом мало заботится, как будто уверен, что само найдется» (Ф. М. Достоевский).

Ж. Нюттен отмечает, что потребности, которые на когнитивном уровне не перерабатываются в более или менее конкретную цель или план, обречены так и остаться неудовлетворенными [24].

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла реализации поставленных целей.

Планирование жизненного пути можно рассматривать под разным углом зрения.

Планирование личностью своего будущего предполагает определенную структуру. Один из вариантов ее предложен А.Г. Шмеляевым, И.А. Деминой. Так, структура целевого планирования жизненной перспективы включает планирование ближней жизненной перспективы, средней и дальней. При этом, планирование ближней жизненной перспективы включает представление путей достижения целей, средней – постановку самих жизненных целей, а дальней – более удаленные и глобальные жизненные цели, возникающие на основе осознания ценностно-смысловых аспектов реализации уже поставленных жизненных целей. При рассмотрении целей по срочности, средств по легкости, а мотивов по важности, появляется возможность оценивать субъективную вероятность реализации спланированного, а значит есть возможность корректировать содержательный и временной контекст реализации жизненной перспективы в течение всего жизненного пути [12].

Жизненные перспективы личности, их дальность, надежность и т. д. обусловлены профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, ее социально-психологической и социальной зрелости и активности. Взаимодействие на работе, в семье, с социумом должно помогать человеку определиться с наиболее полезными

жизненными позициями, которые в свою очередь дают основу для формирования жизненных перспектив.

Способствовать формированию жизненной перспективы определённо можно и даже в этом есть большая необходимость. Актуальной задачей является психолого-педагогическая поддержка в самоопределении современных старшеклассников, помощь в выборе ценностных ориентиров, выборе путей своего собственного личностного и профессионального развития, в целом – в формировании жизненной перспективы.

Прежде чем помочь человеку в формировании жизненной перспективы, нужно сформировать или развить большое количество сопутствующих факторов и свойств развивающейся личности. В числе таких факторов самоопределение.

Методологические основы психологического подхода к проблеме самоопределения были заложены С. Л. Рубинштейном. Проблема самоопределения рассматривалась им в контексте проблемы детерминации, в свете выдвинутого им принципа – внешние причины действуют, преломляясь через внутренние условия [32].

Подход, намеченный С. Л. Рубинштейном, развивает в своих работах К.А. Абульханова-Славская, для которой центральным моментом самоопределения является также самодетерминация, собственная активность, осознанное стремление занять определенную позицию. Самоопределение исследователь рассматривает как осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. При этом подчеркнем, 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 [15].

В качестве главного результата самоопределения психологи выделяют потребность юноши 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. Данные

потребности определено ведут к адекватному формированию жизненной перспективы.

В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев утверждают, что взросление, как процесс социального самоопределения, многомерно и многогранно – это и процессы формирования жизненной перспективы, и становления отношения к труду, и нравственного самосознания [15].

Для формирования жизненной перспективы старшеклассников необходимо учитывать мнения и других учёных и психологов, работающих в данной сфере. Так И.В. Дубровиной, которая по результатам проведенных исследований утверждает, что основным психологическим новообразованием раннего юношеского возраста следует считать не самоопределение как таковое (личностное, профессиональное, шире – жизненное), а психологическую готовность к самоопределению, которая предполагает:

- сформированность на высоком уровне психологических структур, прежде всего самосознания;
- развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности, среди которых центральное место занимают нравственные установки, ценностные ориентации и временные перспективы;
- становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов каждым старшеклассником [13].

В отличие от подростков и их устремленности в будущее особую значимость в ранней юности приобретает настоящее. Однако сохраняется потребность обращаться к будущему, которая становится особой формой жизни в настоящем. Размышления о будущем во многом определяют основные формы активности молодых людей, направленные на обеспечение будущего жизненного успеха. Для части молодых людей это обучение в вузе, работа по специальности, т.е. создание предпосылок профессионального успеха [37].

В своих исследованиях И.Ю.Кулагина подчеркивает, что в раннем юношеском возрасте, в этот относительно короткий срок необходимо создать жизненный план (решить вопросы, кем быть (профессиональное

самоопределение) и каким быть (личностное или моральное самоопределение). При этом данный исследователь отмечает, что когда планы сводятся к намерению учиться, заниматься в будущем интересной работой, иметь верных друзей и много путешествовать, это еще нельзя назвать жизненной перспективой. Выпускник должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей [18].

Говоря о юношеском возрасте, Е.Е. Сапоговой отмечается, что юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости. Все это неотделимо от формирования мировоззрения как системы взглядов на мир в целом, представлений об общих принципах и основах бытия, как жизненной философии человека, суммы и итога его знаний. Развитие мышления создает все предпосылки для формирования мировоззрения, а продвижение в личностном плане обеспечивает его устойчивость и мотивированность [30]. Сапогова Е.Е. пишет, что «мировоззрение – это не только система знаний и опыта, но еще и система убеждений, переживание которых сопровождается чувством их истинности, правильности. Поэтому мировоззрение тесно связано с решением в юности смысловых проблем, осознанием и осмыслением своей жизни не как цепочки случайных разрозненных событий, а как цельного направленного процесса, имеющего «преемственность и смысл» [30].

Формирующаяся система ценностей оказывает влияние на формирование жизненной перспективы личности. Данная система может стать жизнеспособной только в том случае, если новые ее элементы являются более обобщенными, чем замещенные ими. Таким образом, новые ценности возникают в разлаженной, но живой и действующей нормативно-ценностной системе. Основой ее живучести, отмечает Н. Ф. Наумова, является устойчивость фундаментальных («высших») ценностей, связанных с глубокими культурными традициями и вероисповеданием, и в то же время – отсутствием массовых установок на сохранение старых ценностей [23].

Таким образом, рассматривая жизненную перспективу как неотъемлемую часть самосознания, непосредственно влияющую на становление индивидуальной и социальной субъектности, в этом смысле ее можно оценивать как важнейшую детерминанту и психологического здоровья личности, и фактор "снятия" сопротивления (т.е. защитных механизмов). Формирование жизненной перспективы, адекватной жизненным силам (в нашем понимании) есть способ "продвижения" личности к самоактуализации, сохранению и развитию психологического здоровья.

Выводы по 1 главе

Многие учёные исследовали особенности, способы и принципы формирования жизненной перспективы человека. Несмотря на это проблема является актуальной и на сегодняшний день. Ключевым моментом в исследовании жизненной перспективы человека должны быть конкретные методы и планы, с помощью которых он намерен воплотить в действительность свои жизненные ценности.

Старший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования жизненной перспективы. Молодые люди стоят на пороге взрослой жизни, и очень важно, чтобы старшеклассники чётко видели цели своей будущей жизни, а главное способы и средства достижения выбранных целей.

Помочь обрести старшекласснику адекватную жизненную перспективу – одна из основных задач педагога-психолога. Ведь жизненная перспектива оказывает огромное влияние на становление индивида, и даже на психологическое здоровье личности старшего школьника.

Глава 2. Эмпирическое исследование оптимизации жизненной перспективы старшеклассников

2.1. Организация и методы исследования

Исходя из цели и гипотезы исследования, были поставлены следующие задачи практического исследования:

- 1) выявить уровень сформированности жизненной перспективы старшеклассников;
- 2) определить степень связанности временных зон и их предпочтение;
- 3) составить программу и рекомендации оптимизации жизненной перспективы старшеклассников.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов - 27 человек (20 девушек и 7 юношей).

Исследование проходило в 3 этапа.

На первом этапе был осуществлён анализ психологической литературы по поставленной проблеме, подобраны необходимые методики и соответствующий контингент.

На втором этапе было проведено исследование с помощью следующих методик: «Метод мотивационной индукции» Ж.Нюттена, Тест Коттла, Сочинение «Я в будущем».

На третьем этапе осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов.

На четвертом этапе была составлена программа и рекомендации оптимизации жизненной перспективы старшеклассников.

Охарактеризуем методики, используемые в исследовании.

Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена представляет собой методику, направленную на изучение жизненной перспективы будущего (приложение 1).

Обучающимся предлагалось закончить 20 фраз (являющихся положительными индукторами) и 10 фраз (являющихся отрицательными индукторами).

Затем каждая из фраз анализировалась по временному аспекту и по содержанию, для выявления особенностей жизненной перспективы испытуемых в будущем.

Графический тест кругов Коттла призван оценивать два параметра:

- 1) степень связанности временных зон;
- 2) предпочтение или значимость той или иной временной зоны (приложение 2).

Испытуемым нужно было представить своё прошлое, настоящее и будущее и изобразить их в виде трёх кругов соответственно.

Затем был осуществлён анализ диаметра кругов и их степень приближённости друг к другу, на основе которого были сделаны выводы о степени связанности временных зон и предпочтении одной или нескольких из временных зон.

Методика **сочинение «Я в будущем»** использовалась для выявления непосредственных и конкретных целей старшеклассников в будущем (приложение 3).

Ребятам предлагалось максимально подробно описать в форме свободного изложения своё представление о собственном будущем в пяти жизненных сферах:

- 1) сфера обучения;
- 2) сфера профессиональной жизни;
- 3) сфера семейной жизни;
- 4) сфера увлечений;
- 5) сфера общественной жизни.

На основе написанных сочинений проводился анализ на выявление основных представлений о будущем.

2.2. Анализ результатов исследования жизненной перспективы старшеклассников

В результате исследования отношения ко времени, к самому себе, к своему окружению и грядущим перспективам, с помощью метода мотивационной индукции Ж. Нюттена, были получены данные, которые представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Основные составляющие жизненной перспективы

Составляющие	Показатели в %	Составляющие	Показатели в %
Образование	17,7	Внешний вид	7,08
Создание семьи	2,65	Общение с другими людьми	9,73
Здоровье	1,77	Благополучие в настоящей семье	10,62
Занятие спортом	2,65	Независимость, самостоятельность	3,54
Профессиональная деятельность	7,96	Отдых	8,85
Саморазвитие	9,73	Чёткие представления о будущем отсутствуют	9,73
Материальный достаток	5,31		

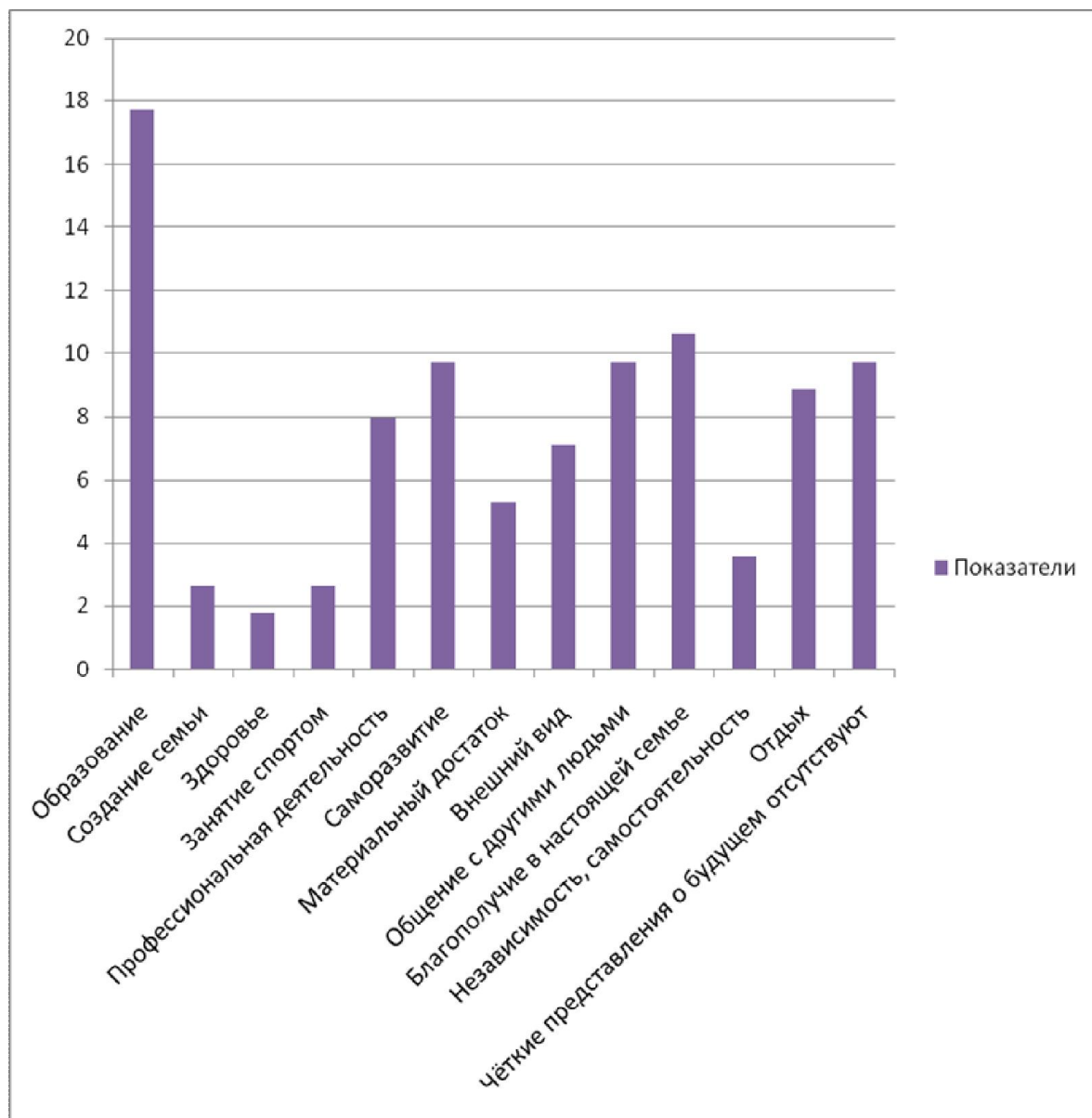


Рис. 1. Основные составляющие жизненной перспективы старшекласников

Анализируя представленные данные, можно сделать выводы о содержании жизненной перспективы старшекласников

Наибольшее внимание в планировании будущего современные старшекласники уделяют образованию (17, 7%). Такой высокий процент объясняется тем, что десятиклассники находятся на ступени завершения среднего образования и стоят на пороге профессионального образования. Именно в старшем школьном возрасте активно идёт планирования своей будущей профессиональной деятельности.

Для старшеклассников имеет значение благополучие в семье, саморазвитие и общение с людьми находятся примерно на одном уровне (10,62%, 9,73%, 9,73%). Для любого человека семья занимает одно из самых важных мест в жизни, поэтому благополучие в семье ребят интересует не меньше, чем саморазвитие и другие составляющие жизненной перспективы.

Предпочтение, отдаваемое саморазвитию, можно объяснить тем, что старшие школьники планируют своё дальнейшее профессиональное образование, в период получения которого планируют повышать своё развитие (интеллектуальное, творческое, физическое и т.д.).

Не малое внимание уделяется мыслям о профессиональной деятельности (7,96%), внешнем виде (7,08%), отдыхе (8,85%).

Небольшой процент старшеклассников, задумываясь о будущем, в первую очередь размышляет о создании семьи (2,65%), здоровье (1,77%), занятии спортом (2,65%), независимости и самостоятельности (3,54%). Это не случайно, для юношеского возраста ещё не характерно думать о своём здоровье, так как кажется, что вся жизнь ещё впереди, а проблемы со здоровьем очень не близко, поэтому процент мыслей о здоровье так мал.

Создание собственной семьи также не характерно для данного возраста.

Незначительная часть старшеклассников планируют быть независимыми и самостоятельными, это может говорить о неготовности к самостоятельной жизни, жизни отдельно от родителей.

К сожалению, у 9,73% старшеклассников чётких представлений о будущем ещё нет. Это говорит о том, что молодые люди инфантильны, беззаботны и пока не хотят брать на себя ответственность за выбор своего жизненного пути. Такие данные ещё раз подтверждают, что оптимизация жизненной перспективы в старшем школьном возрасте необходима.

С помощью методики Ж. Нюттена можно исследовать протяженность жизненной перспективы старшеклассников. Результаты представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Протяженность жизненной перспективы старшекласников

N=25,
данные в %

Протяженность	Количество учащихся
Текущий момент	25,37
День	20,89
Неделя	7,46
Месяц	8,96
Год	37,31

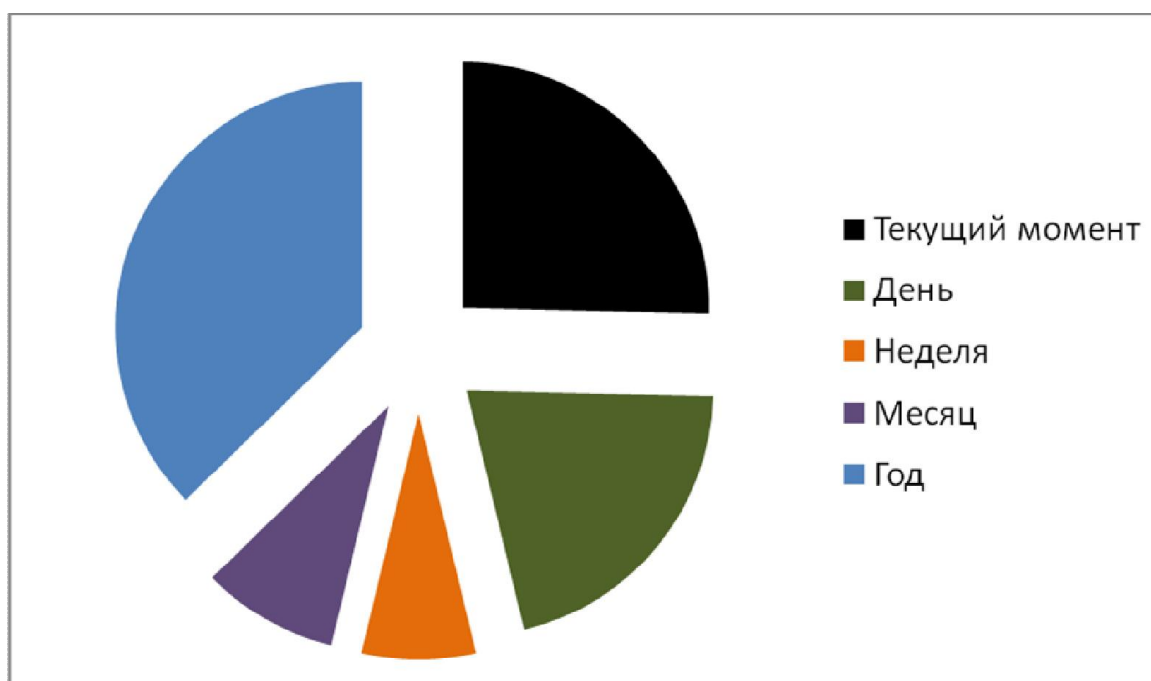


Рис. 2. Протяженность жизненной перспективы старшекласников

Анализ результатов показал, что у большинства старшекласников короткая протяженность жизненной перспективы (37,31% от выборки), они планируют жизнь максимум на 1 год. Большинство старшекласников вообще живут сегодняшним днем и свое будущее представляют смутно. Такие результаты объяснимы. Старшие школьники, в силу возраста, чаще живут настоящим. Кроме того, современные социо-культурные условия также отражаются на том, что многие люди не планируют свою будущую жизнь и вообще стараются не думать о будущем.

Предпочтение и значимость какой-либо из временных зон можно исследовать с помощью графического теста кругов Коттла. Данная методика

может выявить наличие и степень связи между прошлым, настоящим и будущим испытуемых. В ходе проведения методики Коттла были получены данные, которые представлены на рисунке 3, рисунке 4.

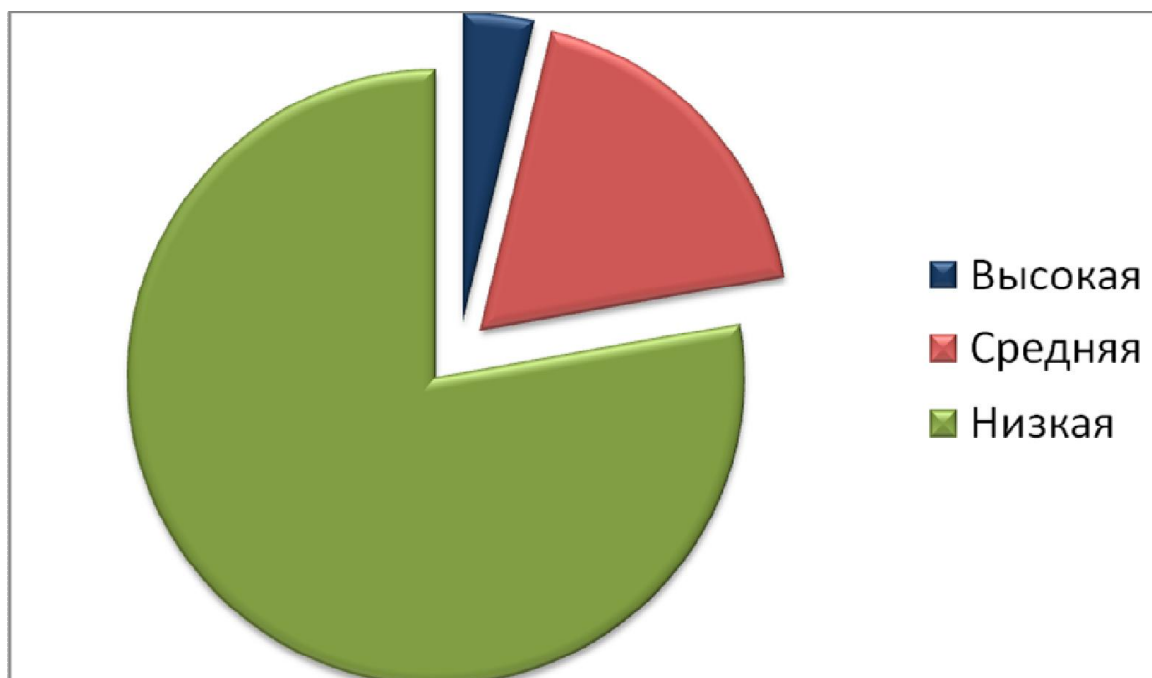


Рис. 3. Степень связанности временных зон у старшеклассников

Анализ результатов показал, что у большинства старшеклассников низкая степень связанности временных зон (77,78%). Это говорит о том, что ребята чаще живут или настоящим, или думаю о будущем, не учитывая событий прошлого и настоящего, или живут лишь прошлым и настоящим, не думая о будущем. Для правильного и наиболее эффективного планирования жизненной перспективы очень важно осознавать связь всех трёх временных зон. Настоящее не существует без прошлого, а будущее не существует без прошлого и настоящего.

Высокая степень связанности временных зон выявлена только у 3,7% старшеклассников.

Кроме того, анализ результатов, полученных с помощью методики Коттла, показал, что старшеклассники наибольшее предпочтение отдают

будущему (рис. 4). Это говорит о том, что они живут будущим, оно значимо для них, старшеклассники считают, что впереди много интересного и важного.

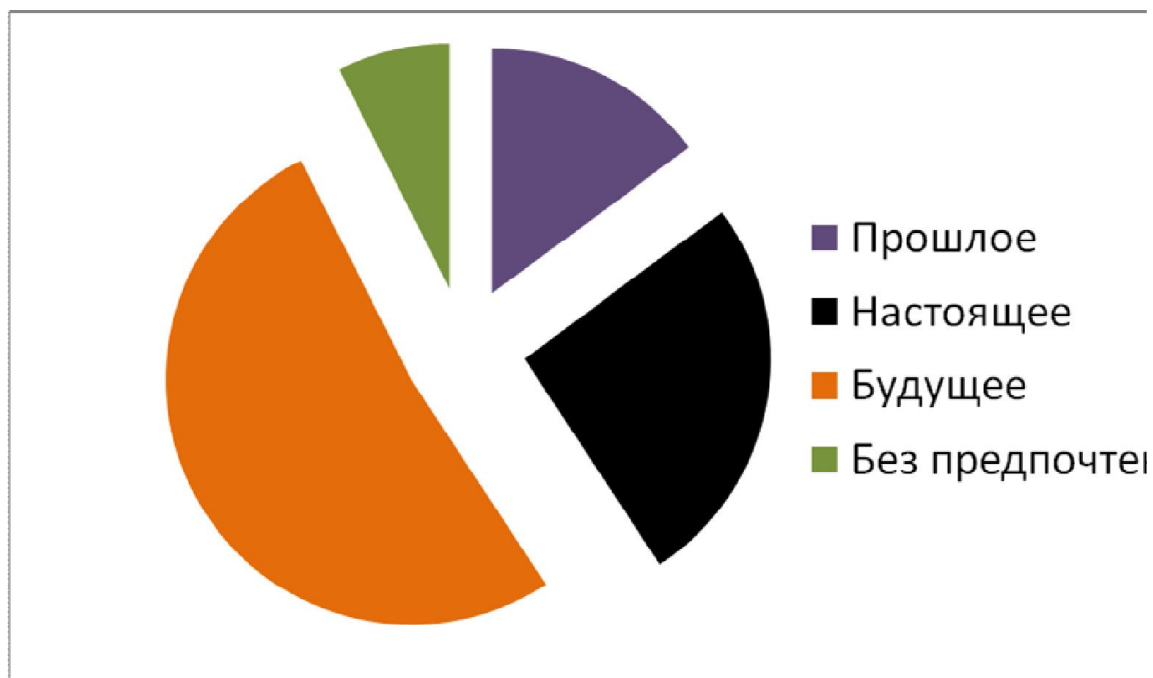


Рис. 4. Предпочтение отдельной временной зоны

Для 25, 9% старшеклассников наибольшей значимостью в их жизни обладает настоящее. Они считают его интересным и насыщенным. Прошлому отдают предпочтение только 14,81%.

Равная степень выраженность временных зон только у 7,41% старшеклассников.

С помощью методики сочинения «Я в будущем» были углублены знания о жизненной перспективе старших школьников. Результаты, полученные с помощью сочинения, представлены на рисунке 5.

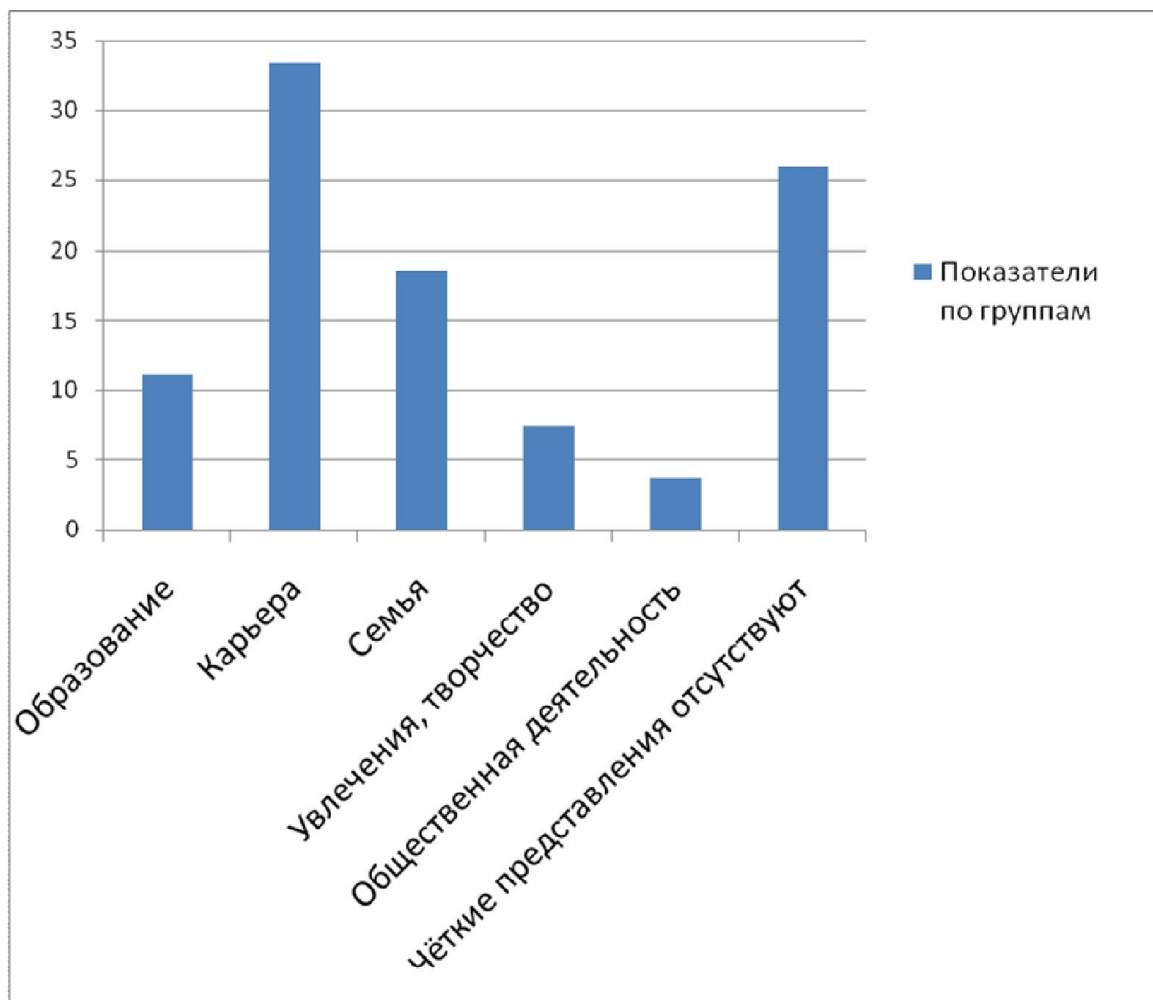


Рис. 5. Предпочитаемые сферы в будущем

Анализ сочинений показал, что всех испытуемых можно разделить на 6 групп по предпочитаемым сферам в будущей жизни:

1. Образование;
2. Карьера;
3. Семья;
4. Творчество (увлечения);
5. Общественная деятельность;
6. Отсутствие чётких представлений о будущем.

Следует отметить, что для большинства старшеклассников (33,3%) наиболее значима такая сфера, как карьера. Причем у них нет конкретных представлений, как и, что будет, но все хотят сделать карьеру. Именно с ней они связывают свою жизненную перспективу.

Нельзя не отметить, что карьера и образование у старшеклассников мало связаны, только 11,1% учащихся 10 классов, писали об образовании.

У незначительной части старшеклассников будущее связано с созданием семьи, возможно семья как жизненная ценность не имеет большого значения, важнее добиться карьерного успеха.

Следует подчеркнуть, что значительная часть старшеклассников, вообще, не имеет четких представлений о будущем (25,93%) Такая ситуация не может не насторожить.

Итак, анализ результатов исследования показал, что мысли о будущем присутствуют почти у каждого, но в основном в виде мечтаний. Представления о будущем у старшеклассников смутные, очень поверхностные, нет осознанности и ответственности за свой выбор. Жизненные цели присутствуют, но нет представления о способах достижения выбранных целей.

2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на оптимизацию жизненной перспективы старшеклассников

Обобщая результаты проведённых диагностических методик, становится понятно, что существует крайняя необходимость в оптимизации жизненной перспективы старших школьников.

Теоретические положения, описанные в первой главе работы, были подтверждены на практике. Они не осознают, что планы на будущую жизнь очень важны для человека.

Учитывая то, что именно старший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования жизненной перспективы, необходимо проведение работы, направленной на оптимизацию жизненной перспективы учащихся старших классов. С этой целью была составлена программа тренинговых занятий «Оптимизации жизненной перспективы старшеклассников» (приложение 4).

Цель программы: Оптимизация жизненной перспективы старшеклассников по средствам тренинговых занятий.

Задачи программы:

- Формировать оптимальную индивидуальную организацию временной линии;
- Обучать способам планирования времени;
- Создавать условия для позитивного восприятия и планирования собственных жизненных перспектив на отдаленное будущее;
- Формировать навыки построения будущих перспектив.

Принципы построения развивающей работы:

- Принцип системности в развитии психологической деятельности;
- Принцип комплексности методов психологического воздействия (проведение тренинговых занятий, использование метода наблюдения, беседы);
- Принцип усложнения заключается в том, каждое упражнение и занятие по мере длительности усложняется от более простого к более сложному, требует от участника большего раскрытия своего личностного потенциала;
- Деятельностный принцип реализуется в том, что формирование временной перспективы происходит в специально организованной деятельности.

Программа составлена для учащихся старшего школьного возраста 15-16 лет, состоит из 10 занятий. Длительностью 45- 50 минут.

Форма проведения: групповая.

Структура занятия:

- I. Орг.момент - установление эмоционального контакта
- II. Основная часть - упражнения на формирование жизненной перспективы
- III. Заключительная часть - упражнения на снятие эмоционального напряжения и сплочения групп.

Ожидаемые результаты: улучшение показателей жизненной перспективы старшеклассников и положительная атмосфера внутри группы.

Тематическое планирование

Занятие:	Цель:	Упражнения:
1. «Сплочение коллектива»	Сплочение коллектива для дальнейшей работы	«Приветствие», «Ассоциации», «Возьми салфеток», «Путаница», «Дождик», «Аплодисменты по кругу»
2. Психологическое время личности	Знакомство с психологическим временем личности	«Приветствие», «Рисунок настроения», «Чего я хочу достичь? Какой вклад я хочу внести?», «Группировка по признаку», «Индивидуальная минута», «Медитация на минуте», «Актуальное состояние»
3. Стирание предпочтений между временными зонами	Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим	"Приветствие в парах", «Моментальная фотография», «Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим», «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...»
4. Временная линия	Формирование оптимальной организации временной линии	«Одно движение», «Создание линии времени», «Изменение линии времени», «Благодарности»
5. Ключ к	Создание условий для нахождения ресурса в	«Многонациональное приветствие», «Формула моей

настоящему и будущему в прошлом» (часть 1)	собственном прошлом.	личности», «Рисунок прошлого», «Уроки прошлого», «Рисунок прошлого», «Повторное переживание происшествия», «Спираль»
6. Ключ к настоящему и будущему в прошлом» (часть 2)	Создание условий для нахождения ресурсов в собственном прошлом	«Здравствуй! Ты представляешь?», «Передай предмет», «Уроки прошлого», «Рисунок прошлого» (повторный), «Прощание»
7. Эффективная организация времени	Обучение способам планирования времени	«Приветствие», «Чувство времени», «Матрица Эйзенхауэра», «Жёсткие и гибкие», «Запланируй субботу», «Часы достижений»
8. «Счастье в настоящем – счастье в будущем»	Привитие чувства счастья в настоящем.	«Приветствие на сегодняшний день», "Круг счастливого настоящего", "Полотно счастья", «Раскрашивание Мандалы», «К счастью, к несчастью»
9. Познание будущего	Создание условий для позитивного восприятия и планирования собственных жизненных перспектив на отдаленное будущее	«Подари улыбку», «Ассоциации», «Рисунок будущего», «Пирамида пожеланий»
10.	Формирование навыков	«Сегодня я здесь потому что»,

«Вперёд к будущему»	построения будущих перспектив	«Карлики и великаны», «Создание неотразимого будущего», «Чего я хочу достичь? Какой вклад я хочу внести?», «Рисунок своей временной линии», «Когда я буду вспоминать о наших тренингах, то вспомню в первую очередь...»
---------------------	-------------------------------	---

Содержание занятий программы, направленной на оптимизацию жизненной перспективы старших школьников с помощью социально-психологического тренинга, представлено в приложении 4.

Выводы по 2 главе

Изучение жизненной перспективы современных старшеклассников позволило сделать следующие выводы.

Наибольшее внимание в планировании будущего современные старшеклассники уделяют образованию, мечтают о карьере. Также для старшеклассников важно благополучие в семье и саморазвитие. У немалой части старшеклассников чётких представлений о будущем ещё нет. Это говорит о том, что молодые люди инфантильны, беззаботны и пока не хотят брать на себя ответственность за выбор своего жизненного пути. Такие данные ещё раз подтверждают, что оптимизация жизненной перспективы в старшем школьном возрасте необходима.

Кроме того, было выявлено то, что протяженность жизненной перспективы старшеклассников короткая, многие из них вообще живут сегодняшним днем.

Для оптимизации жизненной перспективы старшеклассников была составлена тренинговая программа.

Заключение

Понятие «жизненная перспектива» имеет методологическое значение для различных наук (как общественных, так и естественных). Сложность исследования жизненных перспектив в том, что это достаточно многоплановое явление, характеризующее отношения «человек – мир», «Я и другие», «человек и общество», и предполагающее различные контексты в философии, акмеологии, социологии, педагогике, культурологии.

Важнейшим процессом, происходящим в раннем юношеском возрасте является планирование жизненной перспективы. Без четко сформированных жизненных планов, перспектива личности утрачивает свою основную функцию - целенаправленную саморегуляцию поведения на основе предвидения отдаленных событий будущего.

Старший школьный возраст – время активного формирования мировоззрения, определения жизненных ценностей и нравственных позиций, развития временной перспективы и ориентированности на будущее, возникает устойчивая структура иерархии мотивационной сферы (Л.И. Божович). В этот период наиболее ярко проявляется чувство взрослости, независимости, желание совершать самостоятельный выбор.

Вследствие чего экспериментально, были выявлены преобладающие факторы системы отношений старшеклассников к временному континууму, проанализированы содержательные характеристики представлений испытуемых о прошлом, настоящем и будущем, степень связанности временных зон и их преобладание.

Следует снова заметить, что планирование жизненного пути является одной из ключевых социально-психологических задач ранней юности. Данное исследование показало, что процесс постановки жизненных целей и возможных путей их достижения старшеклассниками сталкивается с рядом сложностей. Так, например, юноши и девушки недостаточно осмысливают то, ради чего они

достигают поставленные цели, прогнозируют небольшую вероятность реализации спланированной жизненной перспективы.

Эти результаты раскрывают необходимость осуществления психологической помощи старшеклассникам в процессе формирования жизненных перспектив, осознании и постановки жизненных целей, смысла их реализации, выработке стратегий и способов их достижения. В качестве возможной формы осуществления такой помощи мною была составлена программа.

Подводя итоги представленному исследованию, следует отметить, что в процессе его осуществления были решены поставленные задачи и подтверждена выдвинутая гипотеза.

Список использованной литературы

1. Аберкромби, Н. Социологический словарь [Текст] / Н. Аберкромби, С. Хилл, Б. С. Тернер / 2-е изд., перераб. и доп. Перевод с английского канд. соц. наук И. Г. Ясавеева. Под редакцией канд. соц. наук С. А. Ерофеева. – М.: Экономика, 2006. – 620 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Время личности и время жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2010. – 304 с.
3. Акмеологический словарь [Текст] / Под ред. А.А. Деркача – М.: Изд-во РАГС, 2006. – 161 с.
4. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд- во ЛГУ, 2008. – 338 с.
5. Богословская, О. В. Ценностные ориентации молодежи: Проблемы выбора [Текст] / О.В. Богословская // Молодежь современной России: Альтернативы выбора духовных и нравственных убеждений: сборник статей. –2-е изд., перераб. и доп. / РАН. ИНИОН. Центр гуманист. науч.-информ. исслед. Отд. Философии. – М., 2012. – С. 24.
6. Боечко, Н. И. Ценностные ориентации и стратегии экономического поведения российской молодежи [Текст] / Н. И. Боечко // Молодежь современной России: альтернативы выбора духовных и нравственных убеждений: сборник статей. – 2-е изд., перераб. и доп. / РАН. ИНИОН. Центр гуманист. науч.-информ. исслед. отд. философии. – М., 2012. – С. 38.
7. Годник, Н. А. О сущности профессионально-педагогической деятельности [Текст] / Н. А. Годник // Приобщение к педагогической профессии: практика, концепции, новые структуры. – Воронеж., 1997. - С. 11.
8. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи: автореф. дис. ... доктор филос. наук: 09.00.09 [Текст] / Е. И. Головаха. – Киев, 2008. – 33 с.

9. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи [Текст] / Е. И. Головаха. – Киев: Науковая думка, 2010. – 128 с.

10. Гончар, С.Н. Жизненные перспективы молодёжи на этапе профессионального самоопределения [Электронный ресурс] / О.С. Гончар // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сб. научн. статей и мат. междунар. конф. / ГСГУ. – Коломна, 2016. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25534059>

11. Гурова, О. С. Особенности жизненных перспектив подростков – воспитанников детского дома [Текст] / О. С. Гурова // Психология обучения – 2011. – № 5. – С. 94.

12. Дёмина, Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст] / Л.Д. Дёмина, И.А. Ральникова – Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.

13. Дубровина, И. В. Психологические аспекты формирования ценностных ориентаций и интересов учащихся [Текст] / И. В. Дубровина, Б. С. Круглов // Ценностные ориентации и интересы школьников. – М.: Просвещение, 2004. – С. 27.

14. Ефимова, И. Н. Анализ ценностных ориентиров молодежи в условиях инновационной политики государства [Текст] / И. Н. Ефимова // Молодежь современной России: альтернативы выбора духовных и нравственных убеждений: сборник статей. – 2-е изд., перераб. и доп. / РАН. ИНИОН. Центр гуманист. науч.-информ. исслед. отд. философии. – М., 2012. – С. 31.

15. Исаев, Е. И. Возрастная психология [Текст] / Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков // Вопросы психологии, – 2008. – № 5 – С. 105.

16. Ковалёв, С. В. Мы родом из страшного детства или как стать хозяином своего прошлого настоящего и будущего [Электронный ресурс] / Г. М. Ковалёв. - Animedia Company, 2014. – 85 с. – Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/my-rodом-iz-strashnogo-detstva-ili-kak-stat->

hozyainom-svoego-proshlogo-nastoyashchego-i-budushchego-download-free-384811.html

17. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] / Г. М. Коджаспирова, Ю. А. Коджаспиров. – М.: Издательский Центр «Академия», 2003. – 176 с.

18. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 464 с.

19. Культура и культурология: словарь [Текст] / Под ред. А. И. Кравченко. – М.: Академический проект, 2004. – 928 с.

20. Ловпаче, Ф. Г. Жизненные перспективы как основной показатель личностного развития в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Ф. Г. Ловпаче // Вестник Адыгейского Государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология / АГУ. – Майкоп, 2011. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17080247>

21. Макаренко А. С. О воспитании [Текст] / А.С.Макаренко. – Москва.: Издательство политической литературы, 2008 – 416 с.

22. Наумова, Н. Ф. Человек и модернизация России [Текст] / Н. Ф. Наумова. – М., Канон+РООИ «Реабилитация», 2006. – 592 с.

23. Наумова, Н. Ф. Человек и модернизация России [Текст] / Н. Ф. Наумова. – М., Канон+РООИ «Реабилитация», 2006. – 592 с.

24. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен – М.: Смысл, 2004. – 607 с.

25. Парсонс, Т. Система координат действия и общая теория систем действия [Текст] / Т. Парсонс // Американская социологическая мысль: тексты. – М., 2010. – С 462.

26. Ральникова, И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания [Электронный ресурс] / И. А. Ральникова // Известия Алтайского Государственного университета / АГУ. – Барнаул, 2011. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16853254&>

27. Ральникова, И. А. Жизненные перспективы человека в эпоху переломных событий: новый взгляд [Электронный ресурс] / И. А. Ральникова // Фундаментальные и прикладные исследования: новое слово в науке международная практическая конференция: сб. научн. трудов: мат. междунар. конф. / Научное обозрение. – Москва, 2013. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21669370&>

28. Ральникова, И. А. Системная трансформация представлений о жизненной перспективе личности на переломных этапах жизненного пути [Электронный ресурс] / И. А. Ральникова // Сибирский психологический журнал / Национально-исследовательский ТГУ. – Томск, 2007. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12689067>

29. Ральникова, И. А. Структурно-функциональная модель жизненной перспективы личности и психологическая технология ее реализации [Текст] / И. А. Ральникова // Психология обучения. – Изд. Современного государственного университета, 2011. – № 5. – С. 5.

30. Реан, А. А. Психология и педагогика [Текст] / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Разум. – СПб.: Питер, 2010. – 432 с.

31. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2005. – 512 с.

32. Рубцова, Т. Ю. Формирование жизненных перспектив будущих абитуриентов вуза [Электронный ресурс]: дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук / Кузбас. регион. ин-т повыш. квалиф. и перепод. пед. раб. – Электрон. текст. дан. – Кемерово: 2014. – Режим доступа: <http://d02.kemsu.ru/Content/AdvertAttachedFiles/35fcbfb8cbf4497d.pdf>

33. Самсоненко, Л. С. Особенности структурных компонентов жизненной перспективы личности в раннем юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Л. С. Самсоненко // Образование и саморазвитие / КФУ. – Казань, 2009. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18055273&>

34. Самсоненко, Л. С. Психолого-педагогические условия формирования жизненной перспективы личности [Электронный ресурс] / Л. С. Самсоненко // Сибирский психологический журнал / Национально-исследовательский ТГУ. – Томск, 2010. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13618797>

35. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст] / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 460 с.

36. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. – 672 с.

37. Философский словарь [Текст] / Под общ. ред. И. Т. Фролов. – 4-е изд., – М.: Политиздат, 2004. – 444 с.

38. Хузиахметов, А.Н. Социализация и индивидуализация личности школьника [Текст] / А.Н. Хузиахметов. - Казань., 2008. – 153 с.

39. Хухлаева, О. В. Психология подростка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / О. В. Хухлаева – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.

40. Шаламова, Л. Ф. Социальный портрет молодого поколения: некоторые аспекты управления активизацией социального потенциала молодежи [Текст] / Л. Ф. Шаламова // Социально-гуманитарные знания. – 2011. – № 6. – С.85

41. Шустова, И. Ю. Самоанализ и «Я» старшеклассника [Текст] / И.Ю. Шустова// Новые ценности образования. М., 2005. - №2. - 21с.

«Методика мотивационной индукции» Ж. Нюттена

Представляет собой методику, направленную на изучение жизненной перспективы будущего.

Обучающимся предлагалось закончить 20 фраз (являющихся положительными индукторами) и 10 фраз (являющихся отрицательными индукторами).

Затем каждая из фраз анализировалась по временному аспекту и по содержанию, для выявления особенностей жизненной перспективы испытуемых в будущем.

Инструкция и опросный лист

Прочитайте его внимательно!

Мы просим вас принять участие в психологическом исследовании. Ваше участие имеет для нас очень большое значение, но оно будет полезно только в том случае, если вы отнесетесь к делу серьезно, лично и искренне.

На каждой странице обеих книжечек, которые вы имеете перед собой, вы найдете несколько слов типа «Я хочу...», «Я надеюсь...». Эти слова составляют начало некоторой фразы, а я вас попрошу закончить эту фразу на данной странице так, как вы лично ее бы закончили. Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что приходит вам в голову, когда вы примените к себе эти первые слова каждого предложения.

Важно, чтобы вы не писали неизвестно о чем: не надо стремиться построить грамматически правильную фразу, к чему вы стремитесь, чего желаете, о чем думаете. Старайтесь отвечать так, чтобы каждая страница была бы понятна сама по себе.

Это исследование не является «тестом» (испытанием), так как какой бы вы ни дали ответ, он обязательно будет «хорошим» в том случае, если он выражает ваши личные переживания.

Возможно, у вас создается впечатление, что на разных страницах повторяются одни и те же слова. Это делается для того, чтобы вы могли написать возможно больше о своих желаниях.

Не надо стараться вспомнить то, что вы уже писали. Напишите о том, что первым придет вам в голову при чтении именно этой страницы.

Старайтесь писать разборчиво. Длина и строение фразы не имеют никакого значения.

Спасибо за участие!

Примечание. В нужных целях инструкция может быть изменена. Так, в зависимости от возраста обследуемых, индивидуальной или групповой формы проведения методики, а также общего контекста той исследовательской или практической работы, фрагментом которой она является, могут быть по-разному сформулированы для испытуемых цели проведения методики, значение для участников этого исследования. При групповом эксперименте могут быть внесены дополнительные замечания об анонимности ответов. Наконец, в целях получения более глубоких сведений о характере мотивации можно просить писать не то, что первым придет в голову, а подумать серьезно, написать самое основное, главное.

I. Буклет (положительные индукторы):

1. Я надеюсь...
2. Я очень хочу...
3. Я намереваюсь...
4. Я мечтаю...
5. Я стремлюсь...
6. Я буду очень доволен (льна), если...
7. Я хочу...
8. Я все делаю для того, чтобы...

9. У меня есть большое желание...
10. Я бы хотел(а) быть способным(ой)...
11. Я бы так хотел(а)...
12. Я стремлюсь...
13. Я решил(а)...
14. Я буду очень рад(а), если...
15. Я имею определенное намерение...
16. Я сделаю все возможное, чтобы...
17. Я буду очень рад(а), если мне разрешат...
18. Я бы ничего не пожалел(а) для того, чтобы...
19. Я всем сердцем надеюсь...
20. Всеми своими силами я стремлюсь...

II. Буклет (отрицательные индукторы)

1. Больше всего я буду расстроен(а), если...
2. Я не желаю...
3. Я буду протестовать, если...
4. Мне не понравится, если...
5. Я стараюсь избежать...
6. Я боюсь, что...
7. Я буду очень жалеть, если...
8. Я не хочу...
9. Мне не нравится думать о том, что...
10. Я бы не хотел(а)...

Графический тест кругов Коттла

Тест призван оценивать два параметра:

1. степень связанности временных зон;
2. предпочтение или значимость той или иной временной зоны.

Второе выясняется «путем измерения в миллиметрах диаметров кругов и подсчета соотношения временных зон в процентах». Эта процедура довольно проста и известна у нас в стране. Однако она имеет существенный недостаток в том, что рисунки, имеющие одинаковое процентное соотношение временных зон, могут восприниматься их авторами совершенно по-разному. Так, в мелком рисунке даже совсем не большая разница в диаметрах дает сильные различия в их процентном соотношении, что может не соответствовать ощущению автора. Т. Коттл предложил и способ измерения степени связанности временных зон, или степени, в которой круги соприкасаются, пересекаются или перекрывают друг друга. Им была разработана система начисления баллов за связанность каждого из рисунков. Так, если все три круга изображены отдельно друг от друга, то степень связанности оценивается в «0» баллов, если соприкасаются какие-либо из двух кругов – в два балла, если какие-то из двух кругов пересекаются – четыре балла, если один из кругов полностью расположен в другом круге – шесть баллов. Для оценки связанности временных зон рисунка в целом необходимо сложить степени связанности каждой из пар временных зон. Таким образом, общая связанность рисунков лежит в пределах от 0 баллов (все 3 круга изображены отдельно) до 18 баллов (каждый круг расположен в другом круге, рисунок имеет вид мишени).

Бланк

Ф.И.О. / графическое обозначение

Дата _____ Возраст _____ Пол _____ Класс _____

Инструкция: Представьте свою жизнь от начала до конца – прошлое, настоящее и будущее, и попытайтесь изобразить её в виде трёх кругов – прошлого, настоящего и будущего. Вы можете использовать круги разных размеров. Когда рисунок будет закончен, подпишите, пожалуйста, круги, чтобы было понятно, какой из кругов соответствует прошлому, настоящему и будущему.

Приложение 3***Сочинение «Я в будущем»***

Обрабатывается на основе смысла представлений испытуемого о 5-ти сферах своей будущей жизни.

Бланк

Ф.И.О. / графическое обозначение

Дата _____ Возраст _____ Пол ____ Класс _____

Инструкция: Максимально подробно опишите в форме свободного изложения свое представление о вашем будущем в следующих жизненных сферах: 1) сфера обучения; 2) сфера профессиональной жизни; 3) сфера семейной жизни; 4) сфера увлечений; 5) сфера общественной жизни.

Программа тренинговых занятий «Оптимизация жизненной перспективы старшекласников»

Цель: Оптимизировать жизненную перспективу старшекласников по средствам тренинговых занятий.

Задачи:

- Формирование оптимальной индивидуальной организации временной линии;
- Стирание временных предпочтений;
- Обучение способам планирования времени;
- Создание условий для позитивного восприятия и планирования собственных жизненных перспектив на отдаленное будущее;
- Формирование навыков построения будущих перспектив.

Занятие 1 «Углубленное сплочение коллектива»

Занятие 2 «Психологическое время личности»

Занятие 3 «Стирание предпочтений между временными зонами»

Занятие 4 «Временная линия»

Занятие 5 «Ключ к настоящему и будущему в прошлом (Часть 1)»

Занятие 6 «Ключ к настоящему и будущему в прошлом (Часть 2)»

Занятие 7 «Эффективная организация времени»

Занятие 8 «Счастье в настоящем – счастье в будущем»

Занятие 9 «Познание будущего»

Занятие 10 «Вперёд к будущему»

Занятие №1 «Углубленное сплочение коллектива»

Цель: Сплочение коллектива для дальнейшей работы.

Задачи:

- Установление доверительных отношений между участниками тренинга;
- Углубление знаний друг о друге;
- Снятие зажатости и напряжения.

Оборудование:

- пачка салфеток.

Ход работы

Вводный этап

Психолог: Здравствуйте! Сегодня я начну с вами программу тренингов, направленную на формирование вашей жизненной перспективы.

Упражнение «**Приветствие**»

Цель: Создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 5 минут

Психолог: И для начала, давайте друг друга поприветствуем. Каждый по очереди заканчивает следующую фразу «Всем привет! Сегодня замечательный день, потому что...»

Упражнение «**Ассоциации**»

Цель: Знакомство психолога с участниками тренинга.

Время: 8 минут

Психолог: Ну а теперь мне следует с вами познакомиться. Давайте каждый участник по очереди назовёт своё имя и какое-нибудь существительное, которое ассоциирует у него с его именем.

Рефлексия: Почему вы выбрали такую ассоциацию?

Психолог: Чтобы нашей продуктивной работе ничего не мешало, нужно знать определённые правила поведения на тренинге. У кого-нибудь есть предположения о том, какими могут быть эти правила?

- 1) На каждый тренинг нужно приходить во время;
- 2) Мобильный телефон нужно убрать, а лучше отключить;
- 3) Все участники должны принимать активное участие в тренинге;
- 4) Во время тренинга все участники обсуждают только те темы и вопросы, которые касаются темы тренинга;
- 5) То, что произошло на тренинге должно остаться здесь, в этой комнате;
- 6) Перебивать друг друга запрещается, каждый должен иметь возможность высказаться;
- 7) Относиться друг к другу нужно уважительно и доброжелательно. (5 мин.)

Основной этап

Упражнение «Возьми салфеток»

Цель: Выявление представлений участников о себе; углубление знаний друг о друге.

Время: 10 минут

Психолог: (передает пачку салфеток по кругу) На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток. Ну а теперь каждый участник должен рассказать группе о себе столько фактов, сколько вы взял салфеток.

Рефлексия: Возможно, вы узнали друг о друге что-то новое? Интересно ли было?

Упражнение «Путаница»

Цель: Повышение степени групповой сплочённости. Настрой участников на взаимодействие.

Время: 10 минут

Психолог: Для следующего упражнения нам нужно встать в круг и протянуть правую руку по направлению к центру круга. А теперь по моему сигналу каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Начали! Хорошо, а теперь вытяните в круг левую руку и так же находите себе “другу по рукопожатию”. Начали! У нас получился запутанный клубок. Ваша задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Рефлексия: Сложно ли было? Помогали ли вам другие участники достичь цели?

Упражнение «Дождик»

Цель: Снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплочённости

Время: 5 минут

Психолог: Снова встаём в круг друг за другом, вам нужно положить ладони на спину впереди стоящего. Представьте, что начался дождь. Ваши пальцы – это капли дождя, которые падают на спину впереди стоящего человека. Сначала дождь идёт мелкими лёгкими каплями, затем капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

Рефлексия: Что вы чувствовали при выполнении упражнения? Было ли вам комфортно?

Завершающий этап

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: Завершение тренинга на положительной ноте.

Время: 2 минуты

Психолог: Мы с вами очень хорошо поработали. Мне было приятно каждого из вас узнать чуть лучше. Думаю, и вы что-то положительное для себя увидели в тренинге, и поэтому давайте поблагодарим друг друга аплодисментами. Первый участник начинает аплодировать, затем к нему присоединяется второй, дальше к ним присоединяется третий и так по кругу. В итоге мы все вместе друг другу поаплодируем.

Занятие №2 «Психологическое время личности»

Цель: Знакомство с психологическим временем личности.

Задачи:

- Установление доверительных отношений между участниками тренинга;
- Подготовка к основной части программы оптимизации;
- Знакомство с течением психологического времени личности.

Оборудование:

- бумага А4;
- шариковые ручки;
- карандаши, фломастеры.

Ход работы

Вводный этап

Психолог: Здравствуйте! Продолжаем нашу совместную работу по формированию вашей жизненной перспективы.

Упражнение «*Приветствие*»

Цель: Создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 5 минут

Психолог: Давайте друг друга поприветствуем. Каждый по очереди пусть поздоровается за руку с соседом справа и подарит ему улыбку.

Основной этап

Упражнение «*Рисунок настроения*»

Цель: Выявление своего настроения на данный момент.

Время: 10 минут

Психолог: Попробуйте изобразить своё настоящее настроение. На это вам даётся 7 минут.

Рефлексия: Что нарисовал и почему?

Упражнение «*Чего я хочу достичь? Какой вклад я хочу внести?*»

Цель: Формулировка целей участия в программе тренингов.

Время: 8 минут

Психолог: Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, на котором нужно будет написать свое имя. А затем написать «Мои цели» и «Мой вклад в достижение целей». Вам дается 5 минут на обдумывание и написание целей и вкладов.

Рефлексия: Кто-нибудь может озвучить свои цели и вклад? Почему вы посчитали нужным поставить такие цели? У кого похожие цели/планируемые вклады?

Упражнение «*Группировка по признаку*»

Цель: Стимулирование межличностного взаимодействия участников группы.

Время: 6 минут

Психолог: Давайте все встанем и начнём медленно передвигаться по комнате. Теперь возьмитесь за руки все те, кто родился зимой/весной/летом/осенью; кто имеет светлый цвет волос; у кого нет сестёр; кто любит яблоки; кто умеет ездить на лошади; кто определился с профессией; видит своё будущее счастливым.

Рефлексия: Что вы чувствовали при выполнении упражнения? Было ли вам комфортно?

Тест «*Индивидуальная минута*»

Цель: Знакомство с течением собственного психологического времени.

Время: 5 минут.

Психолог: Сейчас вы сможете узнать, сколько длится ваша психологическая минута. Вам нужно будет закрыть глаза и открыть их только тогда, когда вы почувствуете, что прошло ровно 60 секунд. Старайтесь не считать секунды про себя, а просто спокойно посидите. Когда последний из участников группы откроет глаза, я скажу вам, кто открыл глаза раньше, кто - точно во время и кто - позже.

Рефлексия: Сложно ли было? Пытались ли всё-таки считать?

Упражнение «*Медитация на минуте*»

Цель: Тренировка чувства времени и навыков релаксации

Время: 6 минут

Психолог: Сейчас мы с вами снова попытаемся потренировать чувство времени. Вам нужно будет закрыть глаза и постараться ощутить «вкус», «цвет», «материал» своей индивидуальной минуты, не считая, сколько она длится, а сосредоточившись на ее созерцании. Когда покажется, что минута прошла, откройте глаза. Проверим, сможет ли теперь кто-то приблизиться к реальному ощущению течения времени.

Рефлексия: Было ли в этот раз легче? Какие цвета были выбраны для описания минуты, что они означают? Какой вкус у индивидуальной минуты? У кого не получилось создать образ собственной минуты, что помешало?

Завершающий этап

Упражнение *«Актуальное состояние»*

Цель: Рефлексия на основе воспоминаний о тренинге в целом

Время: 5 минут

Психолог: Сейчас каждый из участников группы в одном слове должен попытаться выразить свое актуальное состояние, настроение, чувства. А затем сказать, что понравилось в тренинге, а что нет?

А теперь посмотрите на ваши рисунки настроения с начала тренинга и подумайте, улучшилось ли ваше настроение к концу тренинга?

Занятие №3 «Стирание предпочтений между временными зонами»

Цель: Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим

Задачи:

- Формирование целостного восприятия своей жизни;
- Настрой на дальнейшую работу;
- Развитие способности к рефлексии

Ход работы

Вводный этап

Психолог: Здравствуйте! Рада снова вас видеть. Мы с вами продолжаем программу тренингов, направленную на формирование вашей жизненной перспективы.

Упражнение *«Приветствие в парах»*

Цель: Установление доброжелательного контакта

Время: 5 минут

Психолог: Сейчас вам нужно разбиться на пары и поприветствовать друг друга. Но не так, как мы делаем это обычно. Каждой паре будут даны определённые роли (например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным).

Упражнение *«Моментальная фотография»*

Цель: Сосредоточить внимание на работе.

Время: 7 минут

Психолог: Сейчас вам нужно в течение полутора минут внимательно посмотреть друг на друга, как бы сфотографировать группу и сохранить эту фотографию в памяти. Теперь повернитесь на 180 градусов так, чтобы оказаться лицом из круга. Сейчас я задам каждому из вас вопросы (задает игрокам разные вопросы, касающиеся местоположения или внешнего вида других участников. Например, кто сидит через три стула по часовой стрелке от участника, которому задается вопрос; что надето на том или другом участнике; как зовут участника, который носит очки и сидит на два стула левее от игрока и т. д.). Ну а теперь повернитесь лицом в круг и еще раз посмотрите друг на друга, проверьте точность своей фотографии.

Рефлексия: Кому удалось всё запомнить? У кого были сложности?

Основной этап

Техника *«Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим»*

Цель: Стирание временных предпочтений.

Время: 30 минут

Психолог: Сейчас с помощью листов бумаги каждому из вас нужно будет создать на полу линию времени (протяженностью примерно 2 метра). Определите, ориентируясь на свои собственные внутренние ощущения, какой ее конец будет соответствовать прошлому, а какой будущему. Можно пометить на соответствующих листах прошлое и будущее.

Теперь вспомните любой из моментов вашей жизни, когда вы были полностью ориентированы на будущее, полны надежд и планов. Закрепите эти ощущения в каком-либо образе.

Затем вспомните любой момент своей жизни, когда вы были переполнены воспоминаниями о прошлом, живо и зримо переживали минувшее. Побудьте в этом состоянии и мысленно зафиксируйте его в виде ощущения, чувства, звука, образа и т.д..

Наконец, вспомните любой из тех моментов, когда вы полностью пребывали в настоящем — например, купались, загорали, катались на лыжах или наслаждались какими-либо развлечениями. Побудьте в этом состоянии и мысленно зафиксируйте его.

Теперь, встав перед линией времени примерно посередине, встаньте на ту ее точку, которая примерно соответствует вашим временным предпочтениям. Определите, какой конец дальше от вас (прошлое или будущее?), повернитесь к нему спиной и начните медленно пятиться к этому концу, одновременно как бы все более погружаясь в соответствующие предпочтения и приближаясь к его пику.

Дойдя до одного конца линии времени, повернитесь на ней, и все также спиной медленно пройдите ее до противоположного конца, одновременно усиливая в себе соответствующие предпочтения. Сделайте эти проходы из конца в конец несколько раз.

Сойдите с линии времени, очистите сознание от воспоминаний и ощутите «здесь и теперь», после чего опять повернитесь к ней и встаньте на точку, которая теперь соответствует вашему временному предпочтению. Теперь разведите руки, мысленно возьмитесь за полюса предпочтений прошлого и будущего и, одновременно ощутите себя в настоящем, как бы притяните к себе эти полюса, чтобы они соединились в ваших ощущениях».

Рефлексия:

- получилось ли соединить прошлое, настоящее и будущее?

- если не получилось, то, что помешало?

- что выпадало из целостного образа: прошлое, настоящее или будущее?

- какие чувства испытывали при соединении прошлого и будущего в настоящем?

Связаны ли эти переживания с конкретными жизненными событиями или представлениями о них?

- как в настоящем отражается ваше прошлое, настоящее, будущее и целостный образ времени?

Завершающий этап

Упражнение *«Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...»*

Цель: Завершение тренинга на приятной ноте, рефлексия по всему тренингу

Время: 5 минут

Психолог: Давайте с вами возьмёмся за руки. И пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие №4 «Временная линия»

Цель: Формирование оптимальной индивидуальной организации временной линии.

Задачи:

- Активизация мыслительных и творческих способностей;

- Определение типа временной линии;
- Коррекция временной линии

Оборудование:

- бумага А4;
- карандаши, фломастеры;
- мячик

Ход работы

Вводный этап

Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы продолжаем работу по оптимизации ваших временных перспектив.

Упражнение **«Одно движение»**

Цель: Создание эмоциональной включенности в работу в группе.

Время: 5 минут

Психолог: Каждый участник должен будет выразить свое актуальное состояние каким-либо движением, после чего группа повторит это движение.

Основной этап

Техника **«Создание линии времени»**

Цель: Определение типа временной линии.

Время: 20 минут

Психолог: Выберите любое событие, повторяющееся действие, которое вы точно выполняли в прошлом, выполняете в настоящем и будете выполнять в будущем (это может быть чистка зубов, причесывание, умывание и т.д.).

Вспомните, как вы делали это 5 лет назад, или притворитесь, что вспомнили об этом. Здесь не важен конкретный пример этого действия пятилетней давности. Просто подумайте об том, что вы действительно делали это пять лет назад, немного поразмышляйте об этом и обязательно отметьте, где в пространстве вокруг вас вам почудилась картинка этого воспоминания. Запомните это место.

Далее по такому же принципу вспомните (и отметьте место картинки) как вы это делали: - год назад, - месяц назад, - неделю назад, - вчера.

Теперь вспомните, что вы будете еще совершать это действие, и, в соответствии с вышеисполненным, уже не вспомните, а подумайте и вообразите, как вы будете делать это: - через неделю, - через месяц, - через год, - через пять лет.

Здесь обратите внимание, что начиная с некоторого момента (обычно после года), картинки могут перестать появляться, а взгляд ваш вместо того, чтобы как бы бессознательно отмечать место их появления, будет метаться по пространству. Если это произошло, остановитесь.

Теперь вообразите, что вы совершаете действие прямо сейчас, отметьте место образа настоящего, проведите воображаемую линию между всеми этими вашими картинками и зарисуйте ее на листе бумаги, как бы оставив план всего этого в проекции «вид сверху».

Далее группа разбивается на подгруппы с похожими рисунками временной линии, и внутри микрогрупп идет обсуждение плюсов и минусов подобных линий. Затем обсуждение возможных типов индивидуальной линии времени происходит совместно всеми членами группы (рефлексия).

Техника **«Изменение линии времени»**

Цель: Коррекция временной линии

Время: 15 минут

Психолог: Воссоздайте свою прежнюю линию времени и, представив, что она состоит из какого-то пластичного материала (например, легко гнущейся проволоки), видоизмените ее (если это действительно необходимо) и сделайте соответствующей той форме линии времени, которую вы выбрали.

В случае, если вы меняете включенное время на сквозное, мысленно вышагните из своего проходящего сквозь вас настоящего, отступив от него примерно на шаг, или осторожно «извлеките» настоящее из своей головы и поместите перед собой.

Теперь определитесь, какими — полными чего именно — вы хотели бы видеть свое прошлое, настоящее и будущее, подберите соответствующие эталоны и примеры и осуществите наполнение своего прошлого, настоящего и будущего различными новыми событиями.

Сейчас после проделанных вами изменений, вы постепенно возвращаетесь в ситуацию «здесь и сейчас».

Затем ведущий задает ряд вопросов, направленных на осознание результатов проведенного упражнения (рефлексия):

- изменился ли тип вашей временной линии? что конкретно изменилось, а что осталось прежним?
- чем вы наполнили свое прошлое, настоящее, будущее?
- в чем состояли трудности при работе с временной линией?
- что хотелось бы еще изменить, и почему это не произошло?
- какие сейчас чувства вы испытываете по отношению к своему прошлому, настоящему и будущему, чем они вызваны?

Завершающий этап

Упражнение «*Благодарности*»

Цель: Завершение тренинга на приятной ноте

Время: 4 минуты

Психолог: Сейчас я пушу по кругу этот мячик и включу музыку, как только музыка остановится, участник, у которого в этот момент будет мячик, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными, и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом тренинге или за день. Если кто-то будет затрудняться, то предлагаю вам просто порадовать соседей любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и другое.

Занятие №5 «Ключ к настоящему и будущему в прошлом» (часть 1)

Цель: Создание условий для нахождения ресурса в собственном прошлом.

Задачи:

- Выражение и осознание чувств к событиям прошлого, выявление неприятных событий;
- Осознание чувств к событиям прошлого, оценка изменений образа прошлого

Оборудование:

- бумага А4;
- карандаши, фломастеры.

Ход работы

Вводный этап

Упражнение «*Многонациональное приветствие*»

Цель: Зарядить группу энергией

Время: 3 минуты

Психолог: Для прекрасного начала нашего тренинга давайте проведём следующее упражнение. Нужно образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". У каждой группы свой способ приветствия - "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами. Сейчас каждый должен пройти по кругу и поздороваться со всеми "своим способом"

Рефлексия: Было ли кому то некомфортно? Почему?

Упражнение «*Формула моей личности*»

Цель: Активизировать творческие и мыслительные способности участников

Время: 10

Психолог: Каждый из вас должен придумать формулу, которая бы описывала вашу личность — интересы, черты характера, таланты и др. Вы можете придумать её в виде математической формулы, используя знаки «плюс», «минус», «умножить», «разделить», или в виде химической формулы. Как вам больше нравится. На это у вас 3 минуты. Все готовы? Теперь каждый по очереди должен выступить с докладом об открытой им формуле перед всеми нами.

Рефлексия: Кому легко далось это задание? Кто затруднялся? Почему? Чья формула больше запомнилась или понравилась?

Основной этап

Упражнение «Рисунок прошлого»

Цель: Выражение и осознание чувств к событиям прошлого, выявление неприятных событий.

Время: 13 минут

Психолог: Сейчас вам нужно будет нарисовать образ своего прошлого.

Рефлексия:

- какие чувства вы испытываете, глядя на рисунок прошлого?
- что в этом рисунке вам нравится, что отталкивает, раздражает, пугает и т.д.?
- какие события прошлого оказали влияние на его образ?

Техника «Повторное переживание происшествия»

Цель: Нахождение ресурса в событиях прошлого.

Время: 20 минут

Психолог: Сейчас вам нужно будет погрузиться в себя. Предупреждаю, будет не очень приятно, вам придётся вспомнить о негативных событиях, но это на пользу. Итак, закройте глаза. Начните с ощущения, которое сейчас нежелательно. Попросите себя точно описать ощущение, где оно находится и какие у него особенности. Это ощущение колющее, ноющее, волнующее и др.? Попробуйте почувствовать это неприятное ощущение прямо сейчас.

Вспомните то событие прошлого, которое вызвало это ощущение. Отстранение. Переживите происшествие от начала до конца. Сделайте это еще раз, если появляются новые аспекты.

Если это оказывается не главное происшествие, найдите точный момент появления этого неприятного ощущения, остановите в нем кадр, исследуйте, что происходит, удержите ощущение. И начните работать с появившимся главным событием, которое вызвало неприятное ощущение. Рассмотрите и осуществите переживание события со всех важных сторон.

Спросите себя о решениях, принятых в этом происшествии, какие уроки можно извлечь из этого происшествия. Какие выводы вы сделали после произошедшего события, чему оно вас научило. Ощутите позитивный ресурс этого неприятного события прошлого.

Если происшествие не превратилось в положительное переживание, то подумайте, какие ресурсы улучшили бы ход события, если бы были в нем. Найдите в себе эти ресурсы и переживите происшествие так, будто в нем они у вас были. Дайте происшествию произойти по-другому, более положительно. Вообразите, как бы обстояли дела после этого момента, если бы произошел или осуществился именно положительный исход: как бы развивались по-другому, каким бы вы были сегодня, как изменилось бы ваше будущее.

Побудите себя вернуться в настоящее время. Ощутите все то, что происходит «здесь и сейчас», почувствуйте опору под ногами, посмотрите на тех, кто находится с вами рядом. И затем проверьте, как теперь чувствуется те неприятные ощущения.

Если ощущение изменилось, но все еще неприятно, проследите это новое ощущение до центрального происшествия и проясните его.

Повторите этот цикл, пока ощущение не исчезнет или не преобразится во что-то полезное для вас. Закончив, обратите свое внимание на внешний мир и оцените теперь свое настоящее и будущее. Откройте глаза.

Рефлексия: Получилось или нет выделить неприятные ощущения и связанное с ними событие? Если не получилось, то что помешало? Как сейчас вы ощущаете те неприятные чувства, с которыми работали? Что мешало в течение работы с прошлым событием?

Завершающий этап

Упражнение «Спираль»

Цель: Приятные, тёплые ощущения после занятия

Время: 2 минуты

Психолог: Сегодня вы проделали непростую работу. Каждый что-то переосмыслил, чего-то достиг. Это очень хорошо. В завершение нашего занятия давайте встанем в круг и возьмём друг друга за руки. Мы должны образовать с вами спираль (ведущий идет в центр круга по его внутренней стороне, ведя за собой всю группу, пока не образуется плотная свернутая спираль, в центре которой находится ведущий). Замечательно! Давайте сделаем вместе несколько глубоких вдохов и выдохов: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Теперь мы с вами как единое целое, как один большой организм. Можете отпустить руки. Спасибо за занятие!

Занятие №6 «Ключ к настоящему и будущему в прошлом» (часть 2)

Цель: Создание условий для нахождения ресурсов в собственном прошлом.

Задачи:

- Осознание широкого спектра позитивных последствий неприятных событий прошлого;
- Осознание чувств к событиям прошлого, оценка изменений образа прошлого;
- Развитие способности нахождения выхода из сложных ситуаций.

Оборудование:

- маркер;
- бумага А4;
- карандаши, фломастеры

Ход работы

Вводный этап

Психолог: Здравствуйте. Сегодня мы продолжаем работы над вашим прошлым.

Упражнение «Здравствуй! Ты представляешь?»

Цель: Создание положительной атмосферы перед основной частью занятия

Время: 7 минут

Психолог: Каждый из вас должен по очереди обратиться к соседу справа со следующей фразой «Здравствуй! Ты представляешь?». А затем рассказать какой-то небольшой интересный случай из жизни.

Упражнение «Передай предмет»

Цель: Повышение концентрации внимания, создание положительной атмосферы

Время: 5 минут

Психолог: Сейчас вам нужно будет по кругу передавать этот маркер. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Рефлексия: Были ли какие негативные эмоции в ходе выполнения упражнения? Сложно было запомнить все способы и не повториться?

Основной этап

Упражнение «Уроки прошлого»

Цель: Осознание широкого спектра позитивных последствий неприятных событий прошлого.

Время: 15 минут

Психолог: Разделитесь, пожалуйста, на тройки. В подгруппах вам нужно обсудить неприятное, волнующее каждого из участников подгруппы событие прошлого. Сначала кто-нибудь один рассказывает свое событие, остальные внимательно слушают и проясняют непонятные моменты. Выслушав, двое человек начинают искать позитивные моменты произошедшего события, то есть какие плюсы они видят в данном событии, чем это событие важно, по их мнению, чему учит и т.д. Затем другой человек также рассказывает свое событие и после этого третий.

Рефлексия: Все подгруппы объединяются и делятся чувствами по поводу проделанного упражнения, и рассказывают, что получилось, что нет, в чем были трудности.

Упражнение **«Рисунок прошлого»**

Цель: Осознание чувств к событиям прошлого, оценка изменений образа прошлого.

Время: 15 минут

Психолог: Сейчас вам нужно будет снова нарисовать новый образ своего прошлого.

Рефлексия:

- изменилось ли что-нибудь в вашем образе прошлого?
- с чем эти изменения связаны?
- какие чувства вы испытываете сейчас, глядя на предыдущий и новый рисунок прошлого?

- что в этом рисунке вам нравится, что отталкивает, раздражает, пугает и т.д.?

Завершающий этап

Упражнение **«Прощание»**

Цель: Вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю (общая рефлексия).

Время: 5 минут

Психолог: Наше занятие подходит к концу. Давайте каждый выскажет своё мнение, насколько эффективным показался тренинг, насколько он оправдал ваши ожидания, что нового открыл; можно также обратиться с репликой к кому-нибудь из группы или ко мне.

Занятие №7 «Эффективная организация времени»

Цель: Обучение способам планирования времени

Задачи:

- обучить эффективным инструментам планирования и распределения времени;
- отработать на практике базовые навыки тайм-менеджмента.

Оборудование:

- колокольчик;
- секундомер;
- матрица Эйзенхауэра;
- список дел (4-5 шт.);
- бумага А4;
- карандаши, фломастеры;
- синий квадрат (10-12 шт.);
- зелёный круг (10-12 шт.);
- размышления старшеклассника (текст)

Ход работы

Вводный этап

Упражнение **«Приветствие»**

Цель: Создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение

Время: 5 минут

Психолог: Вам нужно по очереди поприветствовать друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел".

Рефлексия: Приятно ли было получать комплименты? Как часто в жизни вы их слышите?

Упражнение *«Чувство времени»*

Цель: Проверить точность ощущения течения времени

Время: 6 минут

Психолог: Надо уметь контролировать время, отведённое на работу и отдых, мысленно научиться давать себе «звонки» (звонит в колокольчик, привлекая внимание участников, и незаметно включает секундомер). Это поможет выработать у себя чувство времени. Человек, обладающий таким чувством, всегда знает, который час, всегда рассчитывает своё время и потому всё успевает, никуда не опаздывает.

А есть ли у вас чувство времени? Как оно развито?

Конечно, чувство времени есть у каждого человека, только у одних оно работает с точностью до минуты, а у других разлажено – плюс-минус полчаса (ведущий второй раз звонит в колокольчик и останавливает секундомер).

А теперь, не обсуждая вслух, запишите на листочках, сколько времени прошло с момента первого звонка до второго? Только не пытайтесь просчитать, прикинуть, а оцените своё ощущение времени.

И вот реальный результат (ведущий озвучивает показания секундомера)

Рефлексия? Кто справился? Кто – нет? Какое значение имеет чувство времени для человека.

Основная часть

Упражнение *«Матрица Эйзенхауэра»*

Цель: Научиться расставлять дела по приоритету

Время: 15 минут

Психолог: На сегодняшний день существует немало отличных техник планирования, позволяющих научиться рационально использовать свой временной ресурс и извлекать из этого процесса максимальную выгоду для себя. Одна из них называется «матрицей Эйзенхауэра». Обратите внимание на матрицу. Она представляет собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси — это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями. В каждый из квадрантов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит. Сейчас вам нужно разделить на группы по 3 человека. Каждой группе я дам список дел. Вам нужно распределить этот список по матрице в течение 5 минут. Приступайте.

Давайте обсудим, что у вас получилось. (группы зачитывают свои матрицы и объясняют распределение).

Рефлексия: Пользуетесь ли вы чем-то подобным в жизни? Как выдумаете, это эффективная техника?

Упражнение *«Жесткие и гибкие»*

Цель: Научить определять гибкие и жесткие дела

Время: 5 минут

Психолог: Для того чтобы эффективно спланировать свой день нужно познакомиться еще с такими понятиями как жесткие и гибкие дела.

Жесткие дела в дне – это дела, у которых четко определено время начала. Какие примеры вы можете назвать? (школьные уроки, классные часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т.д.)

Помимо этого у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими».

У вас есть зеленый круг (гибкие дела) и синий квадрат (жесткие дела). Я буду произносить по 1-му делу. Если это «жесткое дело», поднимайте синий квадрат, а если «гибкое» - зеленый круг.

Рефлексия: Легко ли отличить гибкие дела от жёстких? Будете ли использовать этот приём в жизни?

Упражнение *«Запланируй субботу»*

Цель: Отработать технологию жестко-гибкого планирования

Время: 15 минут

Психолог: Делимся на группы по 4 человека. Прочитайте размышления старшеклассника о предстоящей субботе и составьте план дня. Для этого подчеркните все дела, которые необходимо сделать и определите, какие из них жесткие, а какие гибкие. Затем разделите чистый лист пополам по-вертикали. Слева проставьте сетку часов и запишите жесткие дела. Справа запишите гибкие дела, начиная с самых важных. Подсчитайте время, которое потребуется на выполнение объемных дел и прикиньте, в какое время дня их лучше сделать. Работаете в течение 10 минут. Итак, обсудим. (группы выступают со своими работами, другие участники оценивают).

Рефлексия: Сразу ли получилось притупить к работе? Что мешало? Возьмете ли на заметку этот приём?

Заключительный этап

Упражнение *«Часы достижений»*

Цель: Анализ полезности тренинга

Время: 5 минут

Психолог: Предлагаю вам оценить, насколько полезным было время, проведенное на тренинге. Для этого нарисуйте часы и отметьте на них те события тренинга примерно ориентируясь по времени, которые показались вам полезными. А теперь давайте по очереди зачитаем.

Занятие №8 «Счастье в настоящем – счастье в будущем»

Цель: Привитие чувства счастья в настоящем.

Задачи:

- Помощь в осознания счастья в настоящем времени;
- Закрепление позитивных мыслей о счастливом настоящем;
- Снятие внутреннего напряжения.

Оборудование:

- моток ниток;
- не раскрашенные мандалы;
- карандаши, фломастеры.

Ход работы

Вводный этап

Упражнение *«Приветствие на сегодняшний день»*

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе

Время: 5 минут

Психолог: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово.

Основной этап

Психолог: (Древняя притча "Счастье")

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.
- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Игра *«Круг счастливого настоящего»*

Цель: Помощь в осознания счастья в настоящем

Время: 10 минут

Психолог: Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг по плотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

Рефлексия

Игра "**Полотно счастья**"

Цель: Закрепление позитивных мыслей о счастливом настоящем

Время: 15 минут

Психолог: В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать Полотно Счастья.

Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная).

Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье!

Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья.

Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент. А теперь делим наше полотно на части, чтобы каждый мог оставить себе частичку на память.

Рефлексия:

- Понравился ли вам комплимент?

- Приятно ли было вам получать комплимент?

- Что приятнее получать или говорить комплимент?

Упражнение « **Раскрашивание Мандалы** »

Цель: Снятие внутреннего напряжения

Время: 15 минут

Психолог: Само слово "Мандала" в переводе с санскрита означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется текущее внутреннее состояние, своих стремлений, желаний, своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы

создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

И именно поэтому Мандала представляет собой уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с помощью которого можно разрешать многие вполне насущные проблемы. Начните с себя, и вы увидите, как начнёт меняться ваша жизнь. Мандала действительно работает, и она обязательно приведёт вас к вашей заветной цели.

Перед вами цветные карандаши можете приступить к творчеству. (Можно включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

Рефлексия

Завершающий этап

Упражнение *«К счастью, к несчастью»*

Цель: Рефлексия всего занятия

Время: 5 минут

Психолог: Каждый участник должен произнести небольшую речь о тренинге. Речь должна состоять из двух предложений и строится по алгоритму: первое предложение должно начинаться со слов «к счастью», второе со слов «к несчастью».

Было приятно с вами проводить время. Всего доброго! До свидания!

Занятие № 9 «Познание будущего»

Цель: Создание условий для позитивного восприятия и планирования собственных жизненных перспектив на отдаленное будущее.

Задачи:

- Выражение и осознание чувств к событиям будущего;
- Получение навыков программирования позитивного будущего для дальнейшего его программирования

Оборудование:

- мяч;
- бумага А4;
- карандаши, фломастеры

Ход работы

Вводный этап

Упражнение *«Подари улыбку»*

Цель: Приятное приветствие участников тренинга

Время: 5 минут

Психолог: Здравствуйте! Давайте начнём занятие с приятной улыбки, подаренной соседу справа.

Игра «Ассоциации»

Цель: Эмоциональное раскрепощение участников тренинга.

Время: 5 минут

Психолог: Вы будете бросать мяч друг другу. При этом тот, кто бросает мяч, говорит тому, кто его ловит, с каким животным он у него ассоциируется.

Рефлексия

Основной этап

Упражнение *«Рисунок будущего»*

Цель: Выражение и осознание чувств к событиям будущего.

Время: 15 минут

Психолог: Нарисуйте, пожалуйста, образ своего будущего. У вас 10 минут.

Рефлексия:

- какие чувства у вас появились когда вы рисовали свое будущее? Какие эти чувства сейчас, когда вы смотрите на свой рисунок?

- что мешало вам рисовать будущее?
- что было легко рисовать, а что трудно?
- хотели бы вы что-нибудь изменить в своем рисунке и в своем будущем?
- что дает вам ваше отношение к будущему в настоящем, «здесь и сейчас»? в чем помогает, в чем мешает?

Техника **«Организация реального будущего»**

Цель: Получение навыков программирования позитивного будущего.

Время: 15 минут

Психолог: Представьте в своем воображении особенное место, которое поможет разглядеть всю вашу жизнь, временную линию от начала до конца. Это может быть парк, берег реки и т.п. Побудьте там в своем воображении. Посидите в этом особенном месте и попробуйте почувствовать, какие ожидания и мечты вы строили и строите по поводу собственного будущего — ожидания и мечты, которые вам хотелось бы воплотить в жизнь. Возможно, вам хотелось и хочется чувствовать естественную радость, любовь, доверие, мудрость, жизнерадостность.

Определите, где в прошлом вы когда-либо ощущали то, что теперь хотите воплотить в будущем и пройдите по линии времени до этого места, рассматривая все важные и приятные моменты. Найдите того себя, какого бы возраста он ни оказался, который обладает этим ценным опытом и ресурсами.

Вступите в тот момент, чтобы получить полный доступ к тем качествам и ресурсам, которые вы имели в том настоящем. В этот момент встретьтесь с собой — более молодым и обладающим всеми этими качествами и ресурсами.

Выделите, что ценное и особенное было в том прошлом опыте. А после дотроньтесь до себя «прошлого», имеющего это качество, так, чтобы вы смогли получить его без слов и оно начало действовать внутри вас так же как раньше. Вы можете на краткий момент снова стать ребенком, пережить это состояние и получить этот дар. Если хотите, возьмите с собой воспоминание о тех качествах и тех моментах жизни и затем вернитесь назад, пройдя над линией времени в настоящее.

В воображении возвратитесь назад в ваше особое место, где оцените и проясните все ценности и преимущества, связанные с этими качествами и ресурсами. Поблагодарите свое более молодое «я» за полученный вами дар. И когда вы будете смотреть в будущее, ответьте себе на вопрос: существует ли что-либо, что вы хотели бы переоценить в этих качествах и ресурсах — в том, в котором они представлены с учетом того, кем вы теперь являетесь и кем хотите стать в будущем?

Если у вас есть какие-либо возражения или сомнения, продолжайте подбирать наиболее подходящие качества и ресурсы до тех пор, пока они действительно не будут выглядеть и ощущаться соответствующими, реальными и естественными.

Поместите данные качества и ресурсы в будущее. Пройдите над линией времени и, начиная с настоящего момента, разместите то, что вы выбрали любым способом, который захотите использовать. Распределите эти качества в вашем будущем так, как вам нравится.

Просмотрите еще раз будущее, которое вы делаете реальным. Вернитесь назад в будущее, пройдите над и вдоль линии времени и еще раз определите, подходят ли вам качества и ресурсы, которые вы внесли на линию времени. А затем еще раз с удобной для вас скоростью пройдите вдоль линии времени от настоящего к будущему и оцените, каким оно станет с этими новыми качествами и ресурсами. В заключении вернитесь назад в прошлое, где вы получили от себя этот дар, и поблагодарите за него свое молодое «я» тем способом, который вы выберете.

Рефлексия

Завершающий этап

Упражнение **«Пирамида пожеланий»**

Цель: Создание позитивного настроения

Время: 3 минуты

Психолог: Ну и в завершение давайте встанем в круг. Сейчас я вытягиваю вперед руку ладонью вниз и произношу пожелание группе. Затем каждый из вас поочередно должен положить свою ладонь на мою ладонь при этом сказать пожелание группе. Отлично! А теперь на счет "три" дружно скидывают руки вверх.

Занятие № 10 «Вперёд к будущему»

Цель: Формирование навыков построения будущих перспектив.

Задачи:

- Создание продуктивного образа будущего;
- Оценка эффективности тренинговых занятий

Оборудование:

- бумага А4;
- карандаши, фломастеры

Ход работы

Вводный этап

Упражнение *«Сегодня я здесь, потому что...»*

Цель: Вербализация целей присутствия на занятии

Время: 5 минут

Психолог: Каждый по очереди должен высказаться. Начните с приветствия, а затем продолжите фразу «Сегодня я здесь, потому что...»

Упражнение *«Карлики и великаны»*

Цель: Заряд положительной энергией

Время: 3 минуты

Психолог: Давайте немного разомнёмся. Встаньте в круг. Сейчас я буду произносить 2 команды. На команду: «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Начнём (ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны»).

Основной этап

Техника *«Создание неотразимого будущего»*

Цель: Создание продуктивного образа будущего;

Время: 15 минут

Психолог: На прошлом занятии мы с вами подбирали способы оптимизации будущего. А сейчас попробуем создать его образ.

Определите результат, которого вы давно уже хотите, но пока не имеете. Всплывите над линией времени, чтобы проверить, какому месту будущего принадлежит этот результат.

Выявите картинку результата и создайте сильную, точную его формулировку, с помощью вопросов, причем старайтесь при ответе на вопросы поддерживать в своем воображении картинку:

- Чего конкретно вы хотите?
- Как стало возможным то, что вы не имеете его сейчас?
- Как вы узнаете, когда вы получите результат?
- Что он даст вам или позволит вам делать?
- Выдвинут ли и достигим ли этот результат вами самим?
- Является ли он специфичен по ощущениям? И размещен ли в должном контексте, то есть где, когда, как и с кем вы этого хотите?
- Определено ли в этом результате настоящее состояние — то, где вы находитесь сейчас?
- Описаны ли ресурсы — то, что вам нужно, чтобы получить ваш результат? Что из этого у вас уже есть? Ну а по поводу того, что нет, спросите себя:
 - а) как это было бы, если бы я это имел?
 - б) знаю ли я кого-нибудь, у кого это есть?

- в) делал ли я это когда-нибудь раньше?
- г) что случится, если я его получу?
- д) что я обрету?
- е) что я потеряю?

Когда ваш результат хорошо сформулирован, просмотрите серию фильмов о вашем успехе, используя образ сильного себя. Теперь на минуту войдите в ваше неотразимое будущее и посмотрите назад на настоящее и на то как вы достигли этой точки. Как оно выглядит с этой перспективы? Теперь всплывите над вашей линией времени и заметьте, есть ли где-нибудь особая яркость перед настоящим. Сделайте вашу линию ровной по яркости.

Вступите обратно в сейчас и посмотрите вперед, просматривая ваш фильм будущего. Неотразим ли он?

Рефлексия

Упражнение **«Рисунок своей временной линии»**

Цель: Оценка эффективности проведенных занятий.

Время: 15 минут

Психолог: Нарисуйте свою временную линию. На выполнение задания 5 минут. Теперь сравните свою временную линию со второго занятия, и нарисованную сегодня.

Рефлексия: Что изменилось? Что осталось прежним в своих переживаниях по поводу прошлого, настоящего и будущего? Что помогло изменить линию? Лучше ли вы стали представлять свои перспективы?

Завершающий этап

Упражнение **«"Когда я буду вспоминать о наших тренингах, то вспомню в первую очередь..."»**

Цель: завершение тренинга на приятной ноте

Время: 7 минут

Психолог: Наша программа тренингов подошла к своему завершению. Давайте с вами возьмёмся за руки. И пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о наших тренингах, то вспомню в первую очередь..."

Спасибо большое! Было приятно с вами работать. Всего доброго!