

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени  
В.М. Шукшина»  
(ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В. М.Шукшина»)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

**ДИНАМИКА ЖИЗНЕННОЙ ПРЕСПЕКТИВЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ  
ВОЗРАСТЕ**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите**

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Выполнил:** студент

П-ППО131 группы

**Федосеев**

**Андрей Дмитриевич**

\_\_\_\_\_  
**Научный руководитель:**

канд. психол. наук, доцент

**Трубникова**

**Наталья Ивановна**

\_\_\_\_\_  
**Оценка** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Председатель ГЭК:**

**Скоркина**

**Татьяна Васильевна**

Подпись \_\_\_\_\_

Бийск – 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретическое обоснование исследования проблемы динамики жизненной перспективы в студенческом возрасте</b> .....	7
1.1. <i>Жизненная перспектива как проблема психологического исследования</i> .	7
1.2. <i>Особенности студенческого возраста</i> .....	15
1.3. <i>Развитие жизненной перспективы в студенческом возрасте</i> .....	23
<b>Вывод по главе 1</b> .....	35
<b>Глава 2. Эмпирическое исследование динамики жизненной перспективы у студентов</b> .....	36
2.1. <i>Организация и методы исследования</i> .....	37
2.2. <i>Анализ результатов исследования жизненной перспективы студентов 1-го и выпускного курсов</i> .....	41
2.3. <i>Теоретическое обоснование программы, направленной на оптимизацию жизненной перспективы у студентов</i> .....	51
<b>Вывод по главе 2</b> .....	55
<b>Заключение</b> .....	56
<b>Список литературы</b> .....	58
<b>Приложение 1</b> .....	62
<b>Приложение 2</b> .....	65
<b>Приложение 3</b> .....	67

## Введение

Проблема жизненной перспективы на протяжении всей истории развития человечества привлекает неослабевающее внимание исследователей. Особую актуальность она приобрела в последние десятилетия в связи с ускорением темпа жизни, увеличением объёма информации, перерабатываемого современным человеком, необходимостью постоянно адаптироваться к быстро меняющемуся предметному и социальному миру. В последние годы широко обсуждается проблема неумения молодого поколения ценностно распоряжаться временем жизни, выстраивать жизненную перспективу, расставлять в будущем цели, значимые для субъекта и окрашенные личностным смыслом.

Особое значение приобретает изучение жизненной перспективы в студенческом возрасте, когда представления о своём будущем, осознание прошлого, конструирование своего жизненного пути, является основой жизненного самоопределения, влияет на последующие значимые выборы человека. В настоящее время, в связи с изменением социально-экономической и политической ситуации в нашей стране наблюдается значительная переоценка ценностей человеком, следствием чего для многих является «размытый» образ будущего, неясность жизненной перспективы, «разрыв» временных зон.

Таким образом, интерес исследователей к проблеме жизненной перспективы человека носит не только теоретический характер, но связан с очевидной зависимостью формирования и трансформации модели собственного будущего человека от микро- и макросоциальных условий конкретного исторического времени, в котором живет субъект. Теоретическая постановка проблемы жизненной перспективы в психологическом аспекте приводит к выводу о необходимости ее

специального исследования, исходным моментом в котором станет понимание того обстоятельства, что вся совокупность отношений личности находит специфическое выражение, по временной организации и качественных временных изменениях.

Студенческий возраст один из ответственных периодов формирования личности. Перед студентами встает проблема становления жизненной перспективы, как системы представлений человека о своем прошлом, настоящем и будущем, их переживание и отношение к ним.

Особенностью жизненной перспективы личности становится ее внутреннее образование. Можно охарактеризовать ее как сконструированную систему ценностей человека и его определенные жизненные позиции. Человек, который обладает стратегией жизни, может распланировать свое будущее, выстроить свой жизненный путь, является целеустремленным, способным быстро реагировать на изменения окружающего мира и умеет прогнозировать

Поэтому особый интерес представляет изучение динамики жизненной перспективы у студентов первого и последнего курса, актуального состояния, которое поможет человеку настраивать свою жизнедеятельность.

Тема недостаточно разработана в научном плане, что обуславливает необходимость настоящего исследования.

**Объект исследования** - жизненная перспектива как психологический феномен.

**Предмет исследования** - динамика жизненной перспективы у студентов в процессе обучения в вузе.

**Цель:** исследование динамики жизненной перспективы у студентов в процессе обучения.

**Гипотеза исследования** - предполагается, что у студентов в процессе обучения в вузе происходят некоторые изменения в жизненной перспективе,

которые обусловлены периодом обучения: началом обучения в вузе и завершением обучения в вузе.

Исходя из цели и гипотезы, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать основные теоретические подходы по проблеме исследования;
2. Изучить жизненную перспективу у студентов 1 и выпускных курсов;
3. Сопоставить результаты исследования;
4. Составить программу тренинговых занятий по оптимизации жизненной перспективы.

В качестве **методов исследования** использовались:

- теоретический (анализ литературы по проблеме исследования);
- опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPІ), адаптированный А. Сырцовой и О. В. Митиной, тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев, графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы ;
- методы количественной и качественной обработки результаты исследования.

**Практическая значимость:** проведение исследований, в области изучения динамики жизненной перспективы студентов, позволит получить данные, которые могут поспособствовать работе психологической службы в учреждениях высшего образования в различных сферах, а именно: в проведениях диагностических, профилактических и коррекционных работах; в вопросах повышения качества подготовки будущих специалистов; в развитие у студентов потребности проанализировать свою деятельность; в обеспечении личностного роста и самореализации личности студентов в процессе обучения; в разработке индивидуальной системы управления

временем, основываясь на психологические условия в процессе обучения в высшем учебном учреждении.

**База исследования:** ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В. М.Шукшина» (факультет технологии и профессионально-педагогического образования). В исследовании принимали участие студенты первого и четвертого курса, в количестве 50 человек (из них 11 юношей и 39 девушек).

**Структура дипломной работы:** введение, две главы, заключение, литература, приложение.

# **Глава 1. Теоретическое обоснование исследования проблемы динамики жизненной перспективы в студенческом возрасте**

## ***1.1. Жизненная перспектива как проблема психологического исследования***

В настоящее время люди постоянно адаптируются к окружающему миру из-за изменений, которые происходят вокруг них. Использование стратегий, планов на жизнь, которые передавались из поколения в поколение, не дает положительных результатов, поэтому у каждой личности должно формироваться свое представление о реальности. Исходя из этого, человек должен сам сконструировать свою жизненную перспективу. Для эффективного формирования перспективы человеку необходимо принять современные условия жизни и приложить усилия в поиске своего места в социуме. Человек должен ясно понимать, что чем конструктивнее будет сформировано настоящее, тем лучше для него будет будущее.

Проблема «жизненной перспективы» является предметом исследования в связи с теоретической и практической разработкой научной проблематики психологического времени и жизненного пути человека. Например, К.А. Абульханова–Славская считает, что «жизненная перспектива» человека, это связь между обстоятельствами и условиями жизни, которые при равных условиях формируют оптимизацию дальнейшего жизненного продвижения [1].

Исследование «жизненной перспективы» предоставляет шанс посмотреть на то, как отдельная личность воспринимает и представляет свое будущее, как она данное будущее связывает с прошлым и настоящим, какое значение имеет будущее в субъективной картине жизненного пути человека и какое влияние оно оказывает на поведение.

Прежде чем определять общую идею в рамках понимания жизненной перспективы, необходимо выяснить происхождение самого термина «перспектива». Слово «перспектива» происходит от латинского «perspectus» – сквозь что-нибудь или «perspire» – смотреть сквозь, что означает «вид

вдаль», «вперед», «на расстоянии» [9]; «даль», «пространство, охватываемое глазом» [18]. Синонимами слова «перспектива» являются будущее, путь, вид, даль, картина, надежда, устремленность, судьба, направленность, а также ожидание. Исходя из этого, можно сделать вывод, что перспектива означает видеть наперед то, что находится на расстоянии. Фактически, сам термин «перспектива» вкладывает в себя пространственное значение.

Если рассматривать с другой точки зрения, то перспектива – это надежда, ожидание будущего блага, шанс, а именно это все связано со временем в смысле возможностей в будущем. Принимая во внимание этот временной аспект слова «перспектива», его дополняют словом «временная», чтобы подчеркнуть временный характер пространства – нахождение чего-то на определенной дистанции которому, несомненно, придаётся временное значение. Ко всему прочему, располагаться на определенной дистанции для времени может обозначаться рядом характеристик таких как, продолжительность, отсроченность, период [27].

Проблема времени изучалась в различных направлениях, которые практически не были связаны друг с другом. Заинтересованность психологической науки в проблеме времени неслучайна и поясняется, прежде всего, тем, что все значимые объекты исследования в психологии являются динамичными, развивающимися во времени образованиями. Исследованиями психологического времени, занимались такие ученые, как К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова - Славская, Д.Г. Эльконин, Б.И. Цуканов, А.С. Дмитриев и многие другие.

Рассматривая жизненную перспективу, большое внимание уделяют ее основаниям, таким как: принятие будущих и прошлых инцидентов жизни в контекст настоящего и их рассмотрения в настоящем; связь между прошлым, настоящим и будущим в сознании личности; последовательность событий с определенными интервалами между ними в сознании личности в конкретный период времени; временный кругозор человека; временное поле действий в рамках культурно-исторического подхода; временное измерение образа



окружающего мира в исполнении деятельностного подхода; целевая устремленность человека; хронотоп; субъективное представление жизненного пути; образ потребного будущего, вероятностного прогнозирования; целеустремленности; способность конструировать свое будущее; целевая детерминация мотивации; способности человека принимать решения в настоящем в свете предугадывания сравнительно отличающихся будущих событий; жизненный путь или жизненная линия; внутренняя организация времени; временная компетентность, организация времени, тайм-менеджмента; позиция в отношении своего времени; моделирование временного гештальта в темпоральной работе человека; временной формы.

Предложенное разнообразие концепций с трудом поддается конструктивному обобщению, однако, несмотря на это можно выделить одно основание для анализа этого понятия. Я считаю наиболее важным отметить, что жизненная перспектива не только определяется через время, но и воспринимается в психологии в качестве основного понятия, которое описывает круг необычных явлений. Отталкиваясь от перечисленных трактовок, можно отметить, что в широком смысле «жизненная перспектива» характеризует собой структуризацию отдельных процессов жизнедеятельности субъекта во времени.

Анализируя множество разных подходов к понятию жизненной перспективы можно условно отметить несколько направлений, в рамках которых данный феномен определяется как:

- образование мотивации, которое возникло в рамках удовлетворения когнитивной потребности по достижению поставленных целей, путем разработки плана (Т. Гисме, З. Залески, Ф. Зимбардо, К. Левин, В. Ленс, Ж. Нюттен, Л. Франк, П. Фресс, Х. Хекхаузен);
- представление о будущем, обеспечивающие присутствие в сознании личности смысла своей жизни, которое играет важную роль в

развитии человека и достижении зрелости (А. Адлер, Б. Г. Ананьев, Ш. Бюлер, Л. С. Выготский, Дж. Келли, А. Н. Леонтьев, Г. Олпорт, С. Л. Рубинштейн, В. Франкл);

- ожидаемые и программируемые события, которые выражаются в образе целей, с которыми человек связывает смысл своей жизни (Р. А. Ахмеров, Е. И. Головаха, Е. В. Камнева, А. А. Кроник, Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, В. С. Хомик, Е. В. Шелобанова);

- познавательный план будущей жизни человека (В. В. Барцалкина, М. Р. Гинзбург, И. В. Дубровина, И. С. Кон, С. В. Кривцова, О. В. Кузнецова, В. Г. Немировский, Н. Н. Толстых, Д. И. Фельдштейн, А. Г. Шмеляев, Е. А. Щербакова, П. И. Яничев);

- результат предвосхищения событий в будущем (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, Г. Е. Журавлев, В. А. Иванников, Л. А. Регуш, И. М. Фейгенберг);

- следствие целеполагания и планирования субъектом собственной деятельности (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, О. Н. Арестова, В. Г. Асеев, В. Н. Павленко, Ю. К. Стрелков, О. К. Тихомиров);

- способность личности осознанно предугадывать будущее, делать его прогноз, умение представить себя в будущем (К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина, Н. Ю. Григоровская, В. И. Ковалев, Л. Ю. Кублицкене, А. Б. Орлов, В. Ф. Серенкова, А. И. Федоров);

- образ будущего в профессиональной сфере (К. А. Абульханова, М. Р. Гинзбург, Е. И. Головаха, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. А. Кроник, С. Н. Макарова, В. Г. Немировский, Н. С. Пряжников, И. А. Ральникова и др.).

Рассмотрим более подробно понятие жизненной перспективы в трудах отечественных и зарубежных авторов.

Исследования, которые были посвящены жизненной перспективе, начались в начале XX века. Первой работой, рассматривающей жизненный

путь человека, было научное исследование Ш. Бюлер в 1928 году. Ш. Бюлер поделила жизненный путь человека на 3 основных аспекта:

1. Биолого-биографический аспект - исследование реальных условий жизни, главных событий окружающего мира и поведения человека в этом мире;
2. Исследование истории переживаний, формирования и изменения ценностей, развитие внутреннего мира личности;
3. Исследование продуктов деятельности, истории творческой составляющей личности в различных моментах жизни.

Исследования К. Левина, во время разработки теории поля, позволили выяснить, что жизненное пространство человека содержит в себе не только географическое и социальное окружение, но имеет также временное измерение. В ходе осуществления взаимосвязи между прошлым, настоящим и будущим, он отметил, что когда личность воспринимает, переживает свое положение сейчас, то оно неизбежно связано с его ожиданиями, предпочтениями, видением о будущем и прошлом. Внесение прошлого и будущего жизни в рамки настоящего и их присутствие в настоящем К. Левин назвал жизненной перспективой. Психологическое прошлое, настоящее и будущее входят как части в психологическое поле в настоящем. Область психологического поля определяют масштабы времени – включая ближайшее будущее и прошлое, а также отдаленное прошлое и будущее. К. Левин также назвал это явление как «всеобщность взглядов личности на психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях» [20].

Особое значение в исследовании жизненной перспективы имеют работы Ж. Нюттена. Он определил временную перспективу как наличие во внутреннем плане разноудаленных во времени объектов-целей [30]. По мнению Ж. Нюттена, совместно с объектами, явлениями, которые человек актуально осознает, имеющими знаки места и времени «здесь и теперь», в

сознании личности существуют иные объекты, о которых он иной раз думает, которые способствуют его активности, оказывают влияние на поведение не меньше, чем непосредственно воспринимаемые. Эти объекты-цели, или, как их еще можно назвать, «мотивационные объекты», несут в себе определенные знаки, или индексы времени. Чтобы определить доминирующую направленность поведения личности на события прошлого, настоящего или будущего, Ж. Нюттен ввел такое понятие как «временная ориентация». Временная установка показывает знак устремленности человека по отношению к модусам времени – позитивной или негативной. Жизненная перспектива, по Ж. Нюттену, осуществляет определенную функцию при помощи составляющих ее мотивационных объектов. Определение он дал жизненной перспективе, обращает внимание на очередность событий с определенными интервалами между ними, представленными в сознании личности в какой-то определенный момент времени.

Т. Гисме также принимал участие в исследовании жизненной перспективы будущего, определяя ее как «ориентацию на будущее». В большей мере этот конструкт создавался как связанный с ориентацией на успех и неудачу.

Ф. Зимбардо, делая акцент на значение жизненной перспективы, обращает внимание на то, что принятием личностью решений в определенной ситуации, за исключением разного рода факторов, руководит и его отношениями ко времени. Согласно Ф. Зимбардо, жизненная перспектива – это основной подход в построении психологического времени, которое образуется из когнитивных процессов, разделяющих жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего. Определенные люди более ориентированы на будущее, другие люди более мотивированны на настоящее или на прошлое. Ф. Зимбардо с коллегами выделили уравновешенную временную жизненную перспективу – психологический конструкт, взаимосвязанный с гибким переходом между

размышлениями о прошлом, настоящем или будущем, по отношению к ситуативным требованиям, оценке ресурсов, личностным и социальным оценкам. Осознание сущности данного конструкта было применено для операционализации понятия «позитивная жизненная перспектива» [10].

Среди современных отечественных исследователей мотивационная интерпретация жизненной перспективы более точно представлена в работах Е. Ю. Мандриковой, которая полагает, что «жизненная перспектива» – это способ «присутствия», прогноз и планирование будущего в настоящем, благодаря чему появляется и начинает развиваться связь актуальных действий с тем, ради чего они осуществляются, что находится в субъективном будущем [28].

Л. С. Выготский, постулируя принципы происхождения высших форм поведения, обращает внимание на специфические черты человеческого умения запоминать, в которых люди сами «создают временную связь в мозгу» завязывая узелки на память, перенося процесс запоминания наружу [6].

С. Л. Рубинштейн отметил, как влияет содержание на восприятие времени. Восприятие времени, по его мнению, определяется разделением настоящих процессов и содержаний, заполняющих временные интервалы. Небольшие, заполненные деятельностью интервалы переоцениваются в соответствии с принципом: чем больше объем содержания, тем продолжительнее воспринимаемый интервал. Включая определение установки на будущее, С. Л. Рубинштейн изображает закономерность, из которой следует, что время в ожидании приятного момента переживается как длительное, а в ожидании плохого события – как короткое. Он рассматривал жизненный путь человека и воспринимал его как целостное, постоянное явление, неразрывно связанное с теоретической и практической деятельностью. В процессе деятельности личности его развитие не только показывает себя, но и возникает осознание себя во времени [36], [37].

Самыми яркими представителями событийного подхода к жизненному пути, использующему событие как основную единицу анализа жизненного пути, являются Е. И. Головаха и А. А. Кроник. Они стремились провести исследование жизненного пути личности, взяв за основу построение ей самой субъективной картины причинно-следственных связей между событиями жизни [6].

В последние годы проблемы жизненной перспективы стали традиционными в психологических изучениях человека. Одна из крепко утвердившихся позиций современной психологии гласит: «Психологическая перспектива будущего и есть теоретическая возможность воспитания». Если придерживаться этому тезису, то деструктивное развитие человека должно сопровождаться небольшой будущей жизненной перспективой. Имеет место быть и другая точка зрения, в которой большая ценность придается психологическому настоящему в формировании зрелой, социально приспособленной и продуктивной личности [5].

Весьма важная часть психического здоровья личности - верное отражение временных границ хронологического, социального и исторического времени, способность самому устанавливать перспективы своего жизненного пути, присутствие в образе нашего мира расширенной и насыщенной событиями жизненной перспективы будущего. Этими проблемами занимались Ш. Бюллер, В. Франкл, Л. Божович, Б. Зейгарник, Л. Рубинштейн, К. Абульханова и другие.

Психологическое время в большей значимости отличается от объективного, хронологического. Каждому человеку характерны индивидуальные особенности восприятия времени, например, как плавно идущего или скачкообразно, как сокращенный или увеличенный, пустого или наполненного. На различных этапах онтогенетического роста человек к прошлому может относиться по-разному, равно, как и к настоящему и будущему: в молодом возрасте характерна направленность на будущее, в пожилом большее значение имеет прошлое, происходит ретроспективная

направленность мотивов. Наравне с возрастной дифференциацией характерных черт переживания времени, имеются и половые различия: мужской пол склонен к большей актуализации будущего, а для женщин прошлое является наиболее значимым, нежели настоящее или будущее [14], [25].

Исходя из этого, исследование теоретических основ по проблеме времени, позволяет сделать вывод, что проблема времени в психологии осуществлялась во многих направлениях, несмотря на то, что некоторые из них мало связаны друг с другом. Проблема жизненной перспективы - одна из важнейших и мало разработанных в психологии. Ее исследование дает шанс взглянуть на то, как отдельная личность воспринимает и видит свое будущее, как оно связано с прошлым и настоящим, какое место занимает будущее в субъективной картине жизненного пути человека и какое влияние будущее оказывает на поведение.

## ***1.2. Особенности студенческого возраста***

С точки зрения И. С. Кона «юность» является фазой перехода от состояния зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни, с другой точки зрения она является периодом завершения физического созревания и достижения социальной зрелости. Стоит обратить внимание, что период созревания, характеризующий данный период, зависит от особенностей общества, в котором живет человек [16].

В наше время границы юношеского возраста четко не установлены, так как имеются различные толкования как нижних, так и верхних пределов. Зачастую юношеский период продлевается до 25 лет, что соответствует в периодизации взрослости переходному периоду от юности к ранней взрослости (от 20 до 25 лет). В зарубежной возрастной психологии разделение подросткового и юношеского возраста практически отсутствует.

Чтобы определить границы студенческого возраста рассмотрим периодизацию возрастного развития личности. В соответствии с периодизацией Д. Б. Эльконина, ранняя юность начинается с 15 лет. Э. Эриксон отметил что юность продолжается с 12 до 20 лет. Дж. Биррен период юности определил с 12 до 17 лет. Д. Бромлей разделил период юности на две стадии: старшее школьное детство от 11 до 15 лет и поздняя юность от 15 до 21 года. Г. Крайг отмечает, что подростковый и юношеский возраст равен 12-19 годам. В. Квин, ровно, как и Г. Крайг, границы юности выделили от 12 до 18 лет. Э. Шпрангер, разделил период для девочек и для мальчиков, так для девочек это период от 13 до 19 лет, а для мальчиков от 14 до 22 лет.

Из этого следует, что возрастные границы студенческого возраста можно определить по-разному. Основываясь на наиболее известные исследования в области психологии, можно отметить, что юношеский (студенческий) возраст как период развития человека, связан с началом самостоятельности, взрослой жизни. Опираясь на вышесказанное можно выделить следующие возрастные этапы: от 16 до 17 лет – ранняя юность, от 17 до 20 лет – собственно юность, от 20 до 23 лет – поздняя юность. Каждый из возрастных периодов имеет свою специфику, но при этом обладает достаточно большим количеством общих характеристик.

После окончания подросткового периода и освобождения зависимости от родителей, в период юности, в большинстве случаев, взаимосвязь с родителями переходит на более высокий социальный уровень, что позволяет активно формировать жизненную перспективу. Контакты со сверстниками тоже необходимы для профессиональной самореализации, но они имеют несколько другую направленность, чем контакты со взрослыми. Если общение со взрослыми может помочь принимать решения в трудных для юноши и девушки ситуациях, то общение со сверстниками позволит выстроить значимые интимно-личностные отношения. Именно в период студенчества, создается жизненный план, решающий вопросы



профессионального самоопределения, и не просто помогает представить свое будущее, а формирует способы достижения поставленных жизненных целей.

Так как период юности является сенситивным периодом расширения диапазона знаний, рассмотрим его параметры интеллектуального развития.

Анализируя период юности, можно сказать, что мысль окончательно соединяется со словом. Мышление становится речевым, а речь интеллектуализированной. В данный период активно формируется теоретическое мышление, что проявляется в стремлении к обобщению, поиску закономерностей и принципов, которые стоят за частными фактами. Мышление становится более систематическим и критическим по сравнению с подростковым периодом и приобретает личностный эмоциональный характер.

Исследователи отмечают важность позитивного отношения к учебной деятельности, так как это в огромной степени не только на успешность обучения, но и на психическое здоровье личности [21].

Т. И. Чиркова писал, что среди главных противоречий, которые непосредственно оказывают влияние на качество подготовки специалистов в высшем учебном заведении, можно отметить противоречивость между знаниями, умениями и навыками, которые предъявляются к уровню подготовки по той или иной специальности, и мотивационной неготовностью студентов понимать их важное значение в своем профессиональном становлении, а также между необходимостью коренной модернизации подготовки не только познавательного компонента профессионализма юношей и девушек, но и стратегии их личностного развития [15].

Поэтому в настоящее время педагогу приходится сталкиваться с необходимостью передачи не только знаний, но и способов их получения, умений планировать свою учебную деятельность так, чтобы были реализованы условия для улучшения своего личностного-Я, самоопределения в профессиональной деятельности, истории и культуре.

С точки зрения У. Перри существует несколько стадий развития студенческого мышления: начальный дуализм, который заключается в поиске только одной истины и выражается в юношеском максимализме суждений; концептуальный релятивизм, который характеризуется терпимостью по отношению к множеству соперничающих точек зрения; ответственность за свой выбор.

Исходя из этого, в период юности склонность к самоанализу становится выше и проявляется потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе; происходит соотношение себя с каким-либо идеалом, оживляется возможность самовоспитания; появляется особый интерес к мировоззренческим проблемам. Концентрация внимания растет, а также увеличивается объем памяти, меняются приемы запоминания (применение мнемических приемов). Направление развития когнитивной сферы начинает зависеть от дальнейшего обучения и вида будущей профессиональной деятельности. Ведущей деятельностью в юношеском возрасте является учебно-профессиональная, которую побуждают социальные мотивы, связанные с будущим. Основным мотивом познавательной деятельности становится склонность приобрести профессию, которая будет социально значима для личности, из-за чего отмечается высокая избирательность к учебным предметам.

Важнейшей потребностью для студенческого периода является потребность профессионального самоопределения, которая выражается в стремлении юношей встать на позицию взрослого, понять себя как полноправного члена общества, и определить свое место в жизни. Самоопределение связано с совершенно другим восприятием времени, а именно это связано с соотношением прошлого и будущего и восприятием настоящего времени с точки зрения будущего. Стремление в будущее в юношеском возрасте становится плодотворным тогда, когда присутствует удовлетворенность настоящим. Повышенная тревожность человека в данный период определяется сложностями формирования «Я-концепции». В период

юности вырабатывается нравственная устойчивость, выражающаяся в ориентации на свои взгляды, убеждения, опыт.

Период юности характеризуется осмысленным построением собственного будущего, достижением определенных поставленных целей, стремлением к самовыражению. Эмоциональные характеристики человека также активно развиваются и становятся более сложными в период юности. Это можно объяснить тем, что с увеличением уровня самоорганизации и саморегуляции индивида эмоциональная чувствительность становится выше. В данный момент совершается значимая перестройка эмоционально-волевой сферы, которая начинает проявляться в развитии самостоятельности, решительности, критичности по отношению к себе и окружающим людям, развитии внутреннего локуса контроля, непринятии неприличных способов поведения, таких как брань, хамство, грубость и т.д.

Исходя из вышесказанного, студенческий возраст – это период увеличенной эмоциональной возбудимости, которая вызвана особенностями переживаемого кризиса. Эмоции в юности становятся многообразнее, длительнее, в то же время происходит формирование и усложнение механизмов психологической защиты. Основные копинг-стратегии допускают справиться с возникшими трудностями или с особенными внешними и внутренними требованиями. Период юности по сравнению с подростковым отличается большей дифференцированностью эмоциональных реакций и путями выражения своих эмоциональных состояний, а также увеличения самоконтроля и саморегуляции. Кроме всего прочего развитие эмоциональности в юношеский период непосредственно связан с индивидуально-личностными характеристиками личности, и в первую очередь с его самосознанием и самооценкой.

В период юности важное значение имеет поиск спутников жизни, построение чувств интимности и причастности при взаимодействии, растет нужда в сотрудничестве с людьми. Юношеский период также характеризуется любовными переживаниями и их тесными переплетениями с

дружбой. Также отмечается значимое возрастание сексуальных форм поведения, что содействует образованию половой идентификации [11].

Важное значение при формировании жизненной перспективы будущего, выраженное в профессиональной ориентации, построении жизненных планов имеют родственники, преподаватели, взрослое окружение.

На сегодняшний день именно в студенческий период человек делает выбор, какие усилия он будет прилагать для того чтобы реализовать себя на длительном жизненном пути. Это утверждение основывается на том, что непосредственно в данный период взросления формируются предпосылки для развития целостной позитивной идентичности, перспективы и планы на будущее, осознание индивидуальных возможностей, определенные жизненные стратегии поведения, ценностно-смысловые позиции и индивидуальная вариативность важных жизненных сфер самоопределения. Человек начинает развиваться и прощается с детством, с жизнью к которой он привык и направляет все свои стремление на создание качественно новой позиции, которая будет отражать его планы на формирование будущей жизни. Собственно в период юности начинается процесс активного как личностного, так и профессионального самоопределения. Одновременно с периодом самоопределения начинается процесс создания жизненного мира, в результате чего мотивы деятельности человека приобретают более осознанный и глубокий характер, что позволяет справляться с трудностями, стоящими на жизненном пути человека [19].

Е. П. Ильин считал, что жизненная перспектива в период юности у мальчиков считается составной частью жизненной перспективы личности и опирается на нее, а у девушек жизненное и профессиональное самоопределение не имеет связи между собой. Из этого следует, что в профессиональном самоопределении девушки опережают юношей [12].

Также имеются исследования, которые утверждают, что жизненная перспектива на различных этапах студенческого периода имеет свои

особенности. Например, Н. М. Савлакова, исследуя содержание жизненной перспективы, утверждала, что во время обучения в вузе на первом курсе студенты в большей степени направлены на настоящее, то есть на учебу, на общение со сверстниками и ближайшее будущее, но при этом настоящее имеет высокую событийную насыщенность, а во время обучения на последних курсах важную роль начинает играть цель и план, направленные на отдаленное будущее.

В период юности свойственна рефлексия и самоанализ, но, не смотря на активное развитие этих критериев, становится гораздо сложнее совмещать ближнюю и дальнюю жизненные перспективы. Особенно в период юности в рамки самосознания в первый раз вступает фактор времени, в следствии чего начинает ускоряться субъективное течение времени. Образование стабильного «образа-Я» напрямую связано с развитием интеллекта, самоконтролем, самоуправлением и смещением локуса контроля с внешнего на внутренний. Становление временных представлений также имеет связь с умственным развитием и переменами общей жизненной перспективы [23].

Под перспективой будущего имеется ввиду, что часть субъективных представлений о жизненном пути, создающих ценностно-ориентированный образ будущего и включающих жизненные цели и планы человека.

Важно подчеркнуть, что историческое и личное будущее, которые рассматриваются в границах расширения жизненной перспективы, у подростков не имеют связи, они смотрят на будущие события как на что-то объективное, не имеющее отношение к личной жизни, а для юноши важным измерением времени является будущее, которое приобретает личностно-ориентированный характер. Стремление в будущее, связано с ожиданием того, что жизнь все время изменяется и юноша пытается понять и осознать окружающую реальность, создать целостную картину мира.

Говоря о социальной ситуации развития в студенческий период, Л. И. Божович считает, что юноша старается построить самостоятельную линию жизни, при этом внимание на будущее становится главной направленностью

человека и проблемы выбора профессии, жизненного пути, самоопределения становятся эмоциональным компонентом жизненной ситуации, возле которой образуется вся его деятельность и интересы [33].

В студенческом возрасте особо сильно проявляется чувство необратимости времени или скорее нежелания обращать внимание на его течение, решая проблемы взрослой жизни. В данной ситуации временами может возникать ощущение остановки времени, когда человек начинает чувствовать себя или слишком маленьким, за которым необходима опека, или взрослым, опытным человеком, пережившим все трудности в жизни. Отсюда следует, что в период юности соперничают два начала: желание новизны, активный процесс взросления и страх перед взрослой жизнью, уход в детство. И так как жизненная перспектива получает значительные изменения, юношей и девушек волнует будущее и так же они тяжело переживают реальные и мнимые вмешательства на их профессиональное и личностное самоутверждение.

Подводя итог, можно сказать, что предвкушение будущего в студенческом возрасте имеет эффективное влияние на характер «актуального поведения» человека в реальном мире. Главные несоответствия жизненной и временной перспективы в период студенческой жизни – это неполная самостоятельность и готовность к самоотдаче для будущего осуществления своих жизненных целей. Отдаленное будущее становится более понятно, чем ближняя перспектива, зависящая от собственных усилий человека. Не все юноши и девушки осознают, что реальное будущее является итогом четко построенного настоящего. Однако именно в период юности перед студентами возникает вопрос о развитии позитивной жизненной перспективы, что является допустимым при осознании личностью роли времени в его жизни и создании на этой основе активной жизненной позиции по отношению к нему. Активная жизненная позиция проявляется в момент осознанного регулирования своего отношения касательно прошлого, преодоления ситуативности настоящего и планирования своего будущего [2].

### ***1.3. Развитие жизненной перспективы в студенческом возрасте***

В настоящее время для нашего общества характерны изменения в экономической, социальной и политической сферах. Поэтому для данной ситуации важным является ответственное отношение к построению планов на будущее, потому что без них человеку будет сложно развиваться в сферах социальной, индивидуальной и профессиональной деятельности [5], поскольку происходят социальные изменения, которые разрушают устоявшиеся способы жизни, изменяют структуру индивидуальных приоритетов и ценностей человека, стиль его жизни, что приводит к исчезновению одних и образованию новых форм деятельности. Происходит преобразование личности из субъекта деятельности в субъекта жизни [8].

К. А. Абульханова-Славская, в своей знаменитой книге «Стратегия жизни», пишет о том, что под жизненной стратегией понимается непрерывное приведение в соответствие своей личности (ее индивидуальных особенностей), характера и образа своей жизни, формирование жизни, которое изначально исходит из индивидуальных возможностей и показателей, а после с теми показателями, которые вырабатываются в жизни. В стратегии жизни заключается способность изменять и преобразовывать условия жизни так, чтобы она соответствовала ценностям человека, поспособствовала преодолению боязни потерять и помогала найти самого себя. Умение решать жизненные противоречия характеризуют социально-психологическую и личностную зрелость человека. Для одного человека стратегия жизни заключается в том, что ему сразу удастся определить свою жизненную линию, свою профессиональную перспективу, а для другого человека характерным может быть наличие нескольких жизненных перспектив, направлений своей самореализации, поэтому он хочет попробовать себя в разных сферах, а затем из них выбрать главную [1].

Ю. М. Резник и Е. А. Смирнов считают, что стратегия жизни с одной стороны это система социокультурных представлений человека о своем

будущем, которая ориентирует и направляет повседневное поведение в течение длительного времени, а с другой стороны это способность осознанного построения и конструирования личностью своей жизни посредством поэтапного формирования ее будущего [39].

В отечественной науке постепенно увеличивается число работ, которые посвящены изучению жизненной перспективы. Проблема жизненной перспективы и стратегии современными исследователями определяется как:

- способ формирования человеком своей жизни в соответствии с его ценностями, целями и системой регулирования социального поведения. Планирование жизни осуществляет целостную жизнедеятельность, позволяет определить способ бытия человека, выступая важнейшим показателем зрелости и психологического благополучия личности (А. Е. Созонтов);
- система жизненных целей, развернутая во временной перспективе психологического будущего (М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс);
- форма, при которой человек целенаправленно формирует собственную жизнь. Важнейшим компонентом данной формы является отношение человека к своим собственным возможностям и ресурсам, их актуализации и реализации (Е. П. Варламова, С. Ю. Степанов);
- способ осознанного формирования человеком своей собственной жизни путем поэтапного развития будущего (В. А. Берковский, М. А. Белугина);
- сложное динамическое образование, в рамках которого реализуются притязания к жизни, идет формирование оценки и будущего состояния жизни, планируются основные пути и методы для достижения желаемого результата (В. Б. Большов);
- социально обусловленная система ориентирования человека (в личной и общественной сферах) на долговременную перспективу (Д. Ю. Чеботарева);



- устоявшиеся способы и формы жизнедеятельности человека, которые направлены на удовлетворения потребностей и ориентированы на достижения целей (О.В. Рудакова);
- собственные методы, которые направлены на формирование и реализацию жизненных целей во временной перспективе (О. А. Воронина);
- система представлений человека своего будущего, которое направленно на ориентирование повседневного поведения в рамках длительного промежутка времени и формирование личностью своей жизни. Жизненная стратегия человека характеризует то, какой способ жизни он выбирает в плане «устремленности» в развитии, то как он направлен на улучшение условий жизни в соответствии с ценностями, смыслами и целями (Л. Г. Бузунова, М. Р. Плотницкая, Н.Л. Шапошников).

Исходя из вышеперечисленных формулировок, можно отметить, что под жизненной перспективой понимается форма или способность сознательно планировать свое будущее, ориентируясь на долговременную перспективу, находить цели в жизни и способы их реализации, придерживаясь своей системы ценностей.

Развитие жизненной перспективы это с одной стороны содержание будущего жизненного пути, которое определено выбором жизненной позиции (обобщение субъективных и объективных достижений личности, которые открывают перспективу жизненного стремления, совокупность жизненных ценностей индивида, которые позволяют выстраивать образ идеального будущего) и жизненными целями личности (определяющих властвующую сферу жизни человека и идеальный образ будущей жизни личности), а с другой стороны жизненная перспектива это организационные характеристики, которые характеризуют ее сформированность. К ним относятся длительность перспективы (как далеко человек планирует

выстроить свою собственную жизнь и насколько готов использовать жизненный опыт полученный в прошлом), направленность перспективы (прошлое, настоящее и будущее, то есть психологическая ориентация во времени), жизненные планы, и последний компонент это продуманность планируемого жизненного пути (в какой степени наполнены событиями различные планируемые периоды жизни личности, какие из этих этапов жизненного пути более сконструированы, какие в меньшей степени).

Для развития жизненной перспективы человека важным является внутреннее образование личности. Можно охарактеризовать ее как развитую при условии наличия осознанных жизненных целей, системы ценностных ориентаций и однозначной позиции жизни. Человек, у которого сформированы жизненные перспективы, планирует свою жизнь, подробно разрабатывает жизненный путь, который насыщен предполагаемыми событиями, настроен далеко в будущее. Жизненная цель на каждом этапе жизни выражена в виде постепенных шагов по ее реализации. Человек как субъект рассматривает события своей жизни, то как они меняются, влияние на нее, оценивает свои возможности и личностные особенности. Человек может выйти за рамки собственного «Я» в анализе ситуации и прогнозировать дальнейшие изменения своего жизненного пути. Согласно этому осуществляется планирование будущего и формируется жизненная перспектива личности.

Е. Ю. Коржова в рамках жизненной перспективы выделяет два типа развития личности: «событийное» и «личностное». Событийное развитие – это тип, при котором развитие происходит через внешние ситуации [18]. Источник развития при этом находится вне личности. У человека наблюдается склонность бессознательно или полусознательно помещать себя в такие ситуации, в которых он обязан изменяться, развиваться уже внутренне. Так развивается «человек внешний». Личностное развитие – второй тип, при котором внутреннее развитие, внешне бессобытийное или малособытийное. Для данного развития характерна осознанная работа над

собой, например, с обращением к религии, либо к психотехническим приемам, либо к той или иной разновидности психоанализа. Так развивается «человек внутренний» [32].

Рассматривая проблему развития жизненной перспективы и механизмов ее развития, нужно отметить подход, который анализирует два типа мотивации: мотивация на успех и мотивация на неудачу. Мотивация на успех характеризуется как позитивная мотивация. При данном типе человек, начиная свою деятельность, принимает во внимание достижение чего-то конструктивного, положительного. Мотивация на неудачу, соответственно, характеризуется как негативная мотивация. При негативной мотивации активность личности представляется потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Основой данного типа мотивации является идея избегания и идея негативных переживаний [34]. А. Бандура отмечает что те, кто считают себя «неспособным добиваться успеха в жизни, в большей мере склонны к мысленному представлению неудачного образа и концентрируются на том, что все всегда будет плохо» [7].

Г. Г. Дилигенский, характеризуя личностные социотипы, считал, что человека отличает мотивационная стратегия (поиск единого принципа саморегулирования мотивов), которая ведет к жизненной ориентации. Он выделил:

1. Мотивационную стратегию стандартизации (жизнь под «властью стандарта») – здесь «потребности для себя» развиваются чрезмерно преувеличенно, а «потребности для других» наоборот подавляются, личность максимально приспосабливается к социуму, его поведение становится подчеркнуто нормативным.
2. Ориентацию на ситуационные разрядки – в данном случае человек оказывается отстраненным от моральных корней, подчиненных эмоциональным порывам и влечениям, у него проявляется отсутствие логики

в поведении и ответственности перед кем бы то ни было; синоним такой жизни – «жить, как вздумается».

3. Ориентацию на выживание или установки типа «прожить как-нибудь», «остаться на поверхности», «сохранить то, что есть». Этот тип людей можно охарактеризовать тем, что человек хочет получить «здесь и сейчас» то, чего он лишился с течением времени. Для взрослых данный тип нередко протекает вместе с ориентацией на семью, семейным альтруизмом, а также ориентацией «на карьеру», продвижение в социуме [38].

Исследователи (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анциферова, А. А. Баранов, Р. М. Грановская, А. Р. Кудашев, Л. В. Куликов, И. М. Никольская, С. Т. Посохова, А. А. Реан и др.) изучали адаптационные стратегии, которые человек применяет как в повседневных жизненных ситуациях, так и в ситуациях, которые вызывают сложности [31], [34]. Во время адаптации, по данным исследований Н. С. Хрустальной, начинают происходить личностные изменения человека. Мера позитивности или негативности этих изменений в большой степени определяется полнотой и точностью картины ожидаемого будущего [36].

В. П. Казначеев создал классификацию индивидов в зависимости от специфичности развития адаптационных процессов, которая состоит из двух типов: спринтеров и стайеров. Для первого типа характерно быстрое развитие и интенсивное протекание, но вместе с тем кратковременное адаптивное изменение. Для второго типа характерна способность преодолевать долговременные нагрузки, сохраняя при этом высокую работоспособность и наилучшее состояние физиологических систем [31], [35].

С. Т. Посохова [31] выделила стратегии адаптации в две группы: стратегии самораскрытия личности и стратегии самосохранения личности. Задача первой группы состоит в том, чтобы при смене привычных внешних или внутренних условий существования личность отказывается от утративших новизну, переставших быть полезными стереотипов

взаимодействия с социумом, культурой, предметами, природой и собой. Смысл этой стратегии заключается в преобразовании себя и условий прежнего образа жизни. Ее основа образует совершаемые самим человеком внутренние или внешние преобразования, преодоление сложных жизненных ситуаций. При этом личность направлена на собственные запасы, собственный внутренний потенциал, готова нести ответственность за свои поступки и решения, за свою судьбу и за судьбу людей, которые ее окружают, и общества в целом. Мотив успеха, который является главным, предоставляет высокую направленность на цель, организованность и структурированность жизненной деятельности человека. Задача второй группы состоит в реализации такого способа взаимодействия с окружающей средой, который предоставит человеку, прежде всего, сохранение себя как биологической единицы. Данная стратегия дает право на сохранение в первоначальном виде сформировавшегося образа жизни и ранее эффективных стереотипов отношений с общественными и хозяйственными институтами, с людьми вокруг личности и собой. Человек перестает активно искать выход из сложных жизненных ситуаций, боясь брать ответственность за принятие небезопасных решений. Собственные умения противостоять происходящим ситуациям расцениваются как минимальные и происходит ожидания помощи со стороны. Если эта помощь отсутствует, то важной целью является поиск виновников «утраченного рая», по отношению к которым начинает проявляться скрытая агрессия. Агрессивное поведение в форме обесценивания личности может найти выход и по отношению к себе [31].

Связь между жизненной перспективой человека и потребностью в самореализации изучали К. А. Абульханова-Славская, Л. А. Анцыферова, Л. А. Коростылева, В. Е. Клочко, Д. А. Леонтьев, Э. В. Галажинский и др. Самореализацией Л. А. Коростылева называет способность осуществлять развитие «Я» при помощи собственных усилий и совместно с другими людьми, и социумом в целом [13]. Самореализация как ориентация на жизнь

обращена к тем сторонам «Я», которые еще не проявляли себя, но уже подразумеваются в виде потенциальных возможностей [35]. Человек желает жить собственной жизнью, не только отдавая себя обществу, но и пытаясь проявить себя в различных формах жизни, присущим ему образом. Под самореализацией понимается стремление осуществить свои возможности, свои планы на жизнь, достичь того, чего желает личность. Самореализация – это, в первую очередь, использование своих индивидуальных способностей творческим образом [1]. Естественным в данном случае будет такая организация жизни, в которой регулятором выступают цели, образованные для себя самим человеком. Сопоставление результата с достигнутой целью дает возможность либо повышать уровень требований к себе и выстраивать более сложные цели, либо развивать те качества, которые понадобятся для осуществления поставленных целей [35].

Самореализация в жизни – тип жизненной перспективы, который можно охарактеризовать как сознательную и практическую установку личности на творческие перемены и изменения собственной жизни, на ее личное самосовершенствование и саморазвитие в качестве субъекта жизнетворчества [39].

Н. Ю. Хрящева определяет предрасположенность к творчеству (как процессу, который имеет определенную специфику и приводящему к созданию нового) как один из наиболее главных условий для успешного самовыражения, всесторонней самореализации и адаптации личности в современном мире [13].

Э. Локк и Г. Лэтэм считают, что процесс развития личности естественным образом связан с формированием и реализацией целей, поставленных человеком. Самореализацию в данном случае можно охарактеризовать как процесс пошаговой реализации жизненных целей. Цели побуждают к расхождению между тем, каким человек является в данный момент, и тем, кем бы он хотел быть, напряжение, вызванное такими расхождениями, и приводит к действиям [24].

Опираясь на исследования К.А. Абульхановой-Славской, Ю.М. Резника, Е.А. Смирнова, А.А. Тюкова, Г.П. Щедровицкого, П.Г. Щедровицкого, можно составить систему формирования жизненной перспективы личности, которая будет включать в себя несколько этапов:

1. Выход в рефлексивную позицию и принятие установки на создание будущего своей собственной жизни. Для осуществления установки на конструирование будущего необходима направленная в будущее рефлексия – рефлексия, которая будет выстраивать будущую деятельность и жизнедеятельность, умение представить допустимые события, действия и возможные последствия всего этого. Рефлексия в единстве ретроспективной и направленной на будущее выполняет анализ действующих жизненных ситуаций, условий планирования желаемого будущего, действующих жизненных способностей. Под жизненными способностями понимаются способности сознания, включающие «Я-концепцию», самосознание, активность, а также способность к формированию времени жизни; жизненные обстоятельства – это та структура отношений, социально-экономические условия, в которых находится и функционирует индивид, в зависимости от жизненных способностей личность выстраивает собственную перспективу жизни или выбирает вариант, который предлагает социум.
2. Выбор культурных и принимаемых человеком ценностных ориентаций. Индивидуальная иерархия жизненных ценностей человека является важным фактором жизненных выборов на протяжении всего жизненного пути личности. Данный этап связан с созданием мировоззрения личности, иллюстрирует ее предпочтения и стремления. Сразу за рефлексивным выходом, принятием установки на конструирование жизненной перспективы, выбором ценностных ориентаций необходимо самоопределение личности в деятельностных позициях: определение цели, планирования, проектирования – и реализации соответствующего комплекса деятельностей.

3. Определение цели как процесс установки цели (образа желаемого будущего). Осуществляется осознание образа предвосхищаемого будущего, на реализацию которого будут обращены усилия и действия человека. Иерархия ценностей, мировоззрение, осознание собственных возможностей и условий деятельности будут характеризовать последнюю цель жизненной перспективы.

4. Формирование структуры событий, которые помогут в достижении желаемого будущего. Для данного этапа характерно формирование системы шагов по реализации жизненной цели. Пока цель не достигнута с личностью будет происходить определенный ряд событий. Для эффективной жизненной перспективы личности характерно наличие каузальных (причинных и целевых) связей между событиями, благодаря этому определяется связь между прошлым, настоящим и будущим. Для данного этапа характерен выбор способа эффективного преодоления трудностей в жизни человека: выбор способа поведения и принятия решений в ситуации конфликта и трудностей, а также в ситуации, которые влияют на изменение жизни в значительной степени планирует организацию жизненного пути и последующие изменения жизненной перспективы; для активного процесса конструирования жизненной перспективы личности характерным является способ решения конфликта или жизненного противоречия. В данном варианте отображено наличие стремления расширить границы существующих жизненных ситуаций, человек пытается изменить свое окружение, при творческом развитии осуществляется поиск и освоение новых областей жизни, что делает личность более значимой и развивает жизненную перспективу.

5. Формирование системы будущего жизненного пути как результат. Этот план может быть изображен в виде системы жизненных событий, которые должны случиться в будущем. В сконструированной жизненной перспективе событийный план имеет протяженность временной перспективы до старости. В нем достижение одних целей не противоречит достижению других,



временная направленность в будущее. Данный план представляет собой описание способа реализации жизненной цели.

Время обучения в вузе характеризуется активным вступлением юношей и девушек в обширный круг сфер социальной жизни. Этот сложный для человека промежуток жизни обозначается необходимостью совершать большое количество важных для жизни выборов, формировать мировоззрение, а также стремиться к самоопределению.

Для смены жизненной позиции личности постоянно необходимы внешние и, особенно, внутренние ресурсы. Помочь человеку с его жизненной перспективой может специально организованное психолого-образовательное сопровождение, которое способствует оптимизации жизненной перспективы.

Под психолого-образовательным сопровождением рассматривается целостная система, включающая в себя комплексность способов, средств и методов постепенного формирования, развития личности студента с целью адаптации к социальной и профессиональной среде.

Предполагаемым результатом психолого-образовательного сопровождения станет актуализация социально-личностных компетенций, познание которых приведет к эффективному вхождению студентов в учебно-познавательную деятельность. Данные действия, направленные на развитие личности, представляют собой единую систему социально-психологических технологий.

Под «социально-психологическими технологиями» подразумевается комплекс методов и приемов, которые направлены на развитие и создание действенно-практической сферы студента и реализацию его природных потенциалов.

Основными технологиями психологической работы, направленных на оптимизацию жизненной перспективы студентов, являются: психотерапия, консультирование, психологическая коррекция, технологии дистанционной

помощи семье и студенту, рефлексивные занятия, устанавливающие инновационный характер деятельности, а также программа тренинговых занятий. Технология психолого-образовательного сопровождения, содержит в себе следующие компоненты: цели и задачи, условия сопровождения, направления сопровождения, показатели, которые определяют влияние и эффективность сопровождения.

Подводя итоги, важно отметить, что процесс оптимизации и построения жизненной перспективы для студентов высших учебных заведений будет происходить намного лучше в условиях целостной системы психолого-образовательного сопровождения. Психолого-образовательное сопровождение является важной частью в системе образования, оно при помощи социально-психологических технологий позволит студентам планировать свое будущее, находить решения и нести ответственность за их реализацию.

Также, важно отметить, что жизненная перспектива устанавливает личное, социальное и культурное будущее человека. На основе теоретического анализа можно сделать вывод о том, что жизненная перспектива формируется на основе жизненной позиции, которая включает в себя такие компоненты как: базовые» ценности; образ наличия, либо отсутствия будущего; общие представления о прошлом, будущем и настоящем; наличие или отсутствие смысла жизни; жизненные цели, средства и пути достижения целей; удовлетворенность жизнью. К тому же важными параметрами являются такие показатели как: уровень ответственности; степень активности; инициативность; самостоятельность. Как следует из приведенного обзора, основой для формирования типологии жизненной перспективы является позитивное или негативное отношение к жизни, умение разрешать конфликты, условия окружающего личность мира, потенциал личности, рефлексия и то, насколько человек творчески активен. Представленная типология может послужить основой для исследования

целостности представлений о будущем, а также для способности самостоятельно формировать жизненную перспективу у студентов.

**Вывод по главе 1**

Жизненная перспектива оказывает большое значение на становление личности. Она показывает то, как человек планирует свое будущее, связывает его со своим прошлым и настоящим, и какое влияние будущее оказывает на поведение.

Анализ жизненной перспективы в юности, а именно в период обучения в высшем учебном заведении, говорит о том, что не все студенты осознают, что реальное будущее является итогом четко построенного настоящего. Именно период обучения в вузе является важным для развития положительной жизненной перспективы, которая способствует построению активной жизненной позиции студентов.

Также в процессе обучения у студентов возникают проблемы, которые оказывают негативное влияние на построение жизненной перспективы, и не каждый студент способен самостоятельно с ними справиться. Поэтому необходимо создать определенные условия для оптимизации жизненной перспективы у студентов, чтобы у них не возникало проблем в построении своего будущего.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование динамики жизненной перспективы у студентов**

## **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В. М.Шукшина» (факультет технологии и профессионально-педагогического образования). Количество испытуемых составило 50 учащихся, среди них юношей - 11, девушек - 39. Исследование направлено на изучение изменений жизненной перспективы в процессе обучения.

Этапы исследования:

1 этап – подготовительный. На этом этапе был сформирован пакет психодиагностических методик.

2 этап – диагностический. Проведение опросника временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированного А. Сырцовой и О. В. Митиной, проведение теста смысловых ориентаций (методика СЖО), Д. А. Леонтьева, проведение графического теста Коттла: специфика показателей временной перспективы .

3 этап – анализ и интерпретация полученных данных.

Охарактеризуем методики, использованные в исследовании.

### **Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированный А. Сырцовой и О. В. Митиной**

Взаимодействие со временем - фундаментальная характеристика человеческого опыта, как объективного так и субъективного. Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, как внешние, так и внутренние. Однако методология исследований данного вопроса далека от совершенства. Во-первых, многие исследователи останавливаются на изучении одного из времён (прошлого, настоящего или будущего), при этом опросников, изучающих ориентацию на будущее больше всего, а изучающих ориентацию на прошлое - меньше всего. Во-вторых, многие инструменты, используемые для оценки данной категории, недостаточно валидны.

Опросники, ориентированные на изучение будущего, изучают степень поглощённости личности вероятными событиями будущего, иногда противопоставляя ориентацию на будущее ориентации на прошлое/настоящее. Некоторые авторы измеряют длительность временного промежутка, на которую производится планирование, например, количество месяцев или лет, охватываемых в сознании личности, а также мотивационно-аффективный аспект, связанный с этим. Изучается содержание мыслей о будущем, эмоциональная реакция на представления личности о своём будущем, степень детализации предполагаемых событий, оптимизм или пессимизм их описания и т.д. Некоторые опросники измеряют так называемое «принятие во внимание будущих событий», измеряющее степень принятия во внимание отдалённых последствий при совершении действий и принятии решений.

Опросник временной перспективы Зимбардо разработан Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом в 1997 году. При обследовании 12000 респондентов, авторами было выделено 7 временных факторов, количество которых при дальнейшем скрупулёзном статистическом анализе было сокращено до 5. Данная пятифакторная структура является устойчивой и воспроизводимой, что подтверждено дальнейшими исследованиями.

Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликкерта. Из опросника возможно извлечение 5 показателей:

1. Фактор восприятия негативного прошлого. Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований.
2. Фактор восприятия позитивного прошлого. Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию.

3. Фактор восприятия гедонистического настоящего. При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель - наслаждение.
4. Фактор восприятия фаталистического настоящего. При этом оно видится независимым от воли личности, изначально predetermined, а личность - подчинённым судьбе.
5. Степень ориентации на будущее. Выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

В результате русскоязычной адаптации было установлено, что наиболее согласованными являются шкалы «негативное прошлое» и «гедонистическое настоящее». Некоторые суждения, в итоге, стали относиться более чем к одному фактору, некоторые были перенесены из одного фактора в другой.

1. «Негативное прошлое» наиболее коррелирует с импульсивностью, обидой, депрессией, тревогой, низкой самооценкой, агрессивностью, подозрительностью, раздражительностью; отрицательно коррелирует с факторами «добросовестность» и «поиск новых ощущений». Особенно интересным является корреляция этого фактора с фактором «Фаталистическое настоящее».
2. Фактор «Гедонистическое настоящее» коррелирует фактором «Позитивное настоящее» с импульсивностью и поиском новых ощущений; негативно связан с добросовестностью и фактором «Будущее».
3. Фактор «Будущее» положительно коррелирует с добросовестностью, положительной самооценкой; отрицательно - с импульсивностью, тревогой и депрессией.
4. Фактор «Позитивное прошлое» позитивно связан с эмпатией и отрицательно - с физической агрессией, с остальными факторами связь не подтвердилась.

5. Фактор «Фаталистическое настоящее» связан с низкой самооценкой, импульсивностью, депрессией, обидой и подозрительностью; отрицательно коррелирует с добросовестностью.

Текст опросника представлен в приложении 1.

### **Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев.**

Тест "Смысложизненные ориентации" (методика СЖО) Д. А. Леонтьева позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста "Цель в жизни" (Purpose-in-Life Test , PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

На основе факторного анализа, адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики, отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности (приложение 2).

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение



целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует "прошлое", которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. "Будущее" есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

### **Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы**

Одной из самых распространенных методик исследования временной перспективы (ВП) является графический тест Коттла, где испытуемым предлагается изобразить свое прошлое, настоящее и будущее в виде трех кругов. Результаты позволят определить связь и отношение прошлого, настоящего и будущего.

### ***2.2. Анализ результатов исследования жизненной перспективы студентов 1-го и выпускного курсов***

Под жизненной перспективой понимается то, как человек планирует свое будущее, как видит себя в нем, и как прогнозирует свое будущее. Поэтому для исследования жизненной перспективы у студентов был выбран опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), результаты, полученные с помощью данной методики, представлены в таблице 1, и таблице 2.

**Таблица 1**  
**Результаты исследования временной перспективы студентов 1-го курса,**  
**полученные с помощью опросника временной перспективы Ф. Зимбардо**  
**(N=25),**  
**Данные в %**

Шкалы Уровень	Позитив. прошлое	Негатив. прошлое	Гедонич. настоящее	Фаталистич. настоящее	Будущее
Высокий 4,2б.	44%	12%	48%	20%	28%
Средний 3б.	36%	28%	32%	48%	60%
Низкий 1,5б.	20%	60%	20%	32%	12%

Рассматривая данные из таблицы 1, можно отметить, что по шкале «Позитивное прошлое» у большинства студентов (44%) преобладает высокий уровень. Это говорит о том, что студенты принимают свое прошлое и опыт, полученный в данный период. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

Большая часть студентов 1-го курса, а именно 60%, имеет низкий уровень по шкале «Негативное прошлое». Это говорит о том, что негативные события в прошлой жизни не оказывают влияние на чувства, мысли и поведение в настоящем, и о том, что отношение к этим событиям могут быть переосмыслены.

По шкале «Гедонистическое настоящее» у 48% студентов преобладает высокий уровень. Это говорит о том, что большинство из испытуемых планируют свою жизнь вокруг той деятельности, которая доставляет им наслаждение, является волнующей и побуждает на действия направленные на

достижение цели. Такие поступки могут оказать негативное влияние на будущее.

Результаты по шкале «Фаталистическое настоящее» говорят о том, что у большинства первокурсников (48%) преобладает средний уровень. Это говорит о том, что студенты направлены на будущее, но не имеют конкретных представлений о нем.

По шкале «Будущее» у 60% испытуемых выражен средний уровень. Это говорит о том, что для данных студентов характерна ориентация на будущее и направленность на его планирование, однако отсутствуют конкретные цели.

**Таблица 2**  
**Результаты исследования временной перспективы студентов 4-го курса,**  
**полученные с помощью опросника временной перспективы Ф. Зимбардо**  
**(N=25),**  
**Данные в %**

Шкалы Уровень	Позитив. прошлое	Негатив. прошлое	Гедонич. настоящее	Фаталистич. настоящее	Будущее
Высокий 4,2б.	48%	18%	44%	52%	16%
Средний 3б.	40%	26%	40%	28%	28%
Низкий 1,5б.	12%	56%	16%	20%	56%

Проводя анализ данных из таблицы 2, видно, что по шкале «Позитивное прошлое» преобладает высокий уровень у большинства студентов (48%). Это выражает принятие собственного прошлого и получение важного опыта, который оказывает положительное влияние в настоящем. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

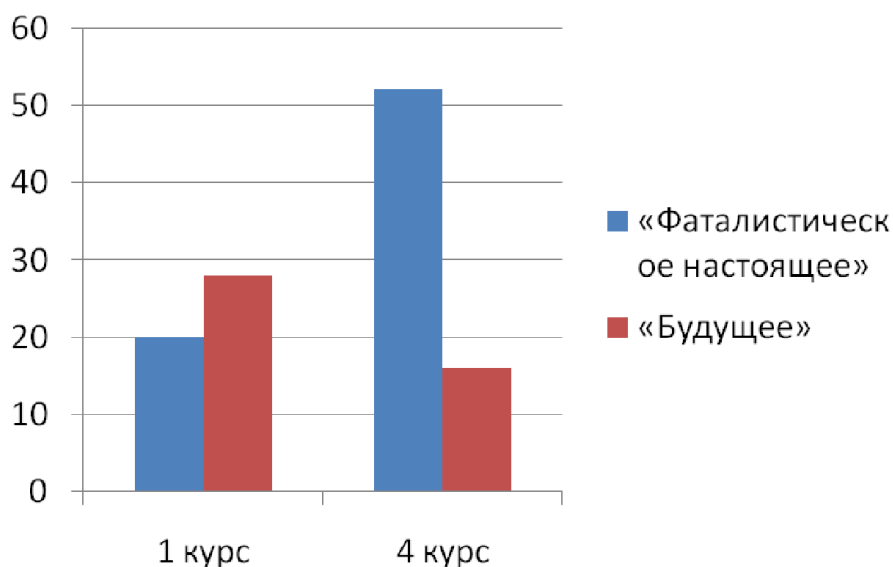
По шкале «Негативное прошлое» у студентов 4-го курса отмечается низкий уровень у 56% студентов, средний уровень характерен для 26% учащихся, а высокий уровень лишь у 18% юношей и девушек.

По шкале «Гедонистическое настоящее» у 44% студентов преобладает высокий уровень. Это говорит о том, что большинство из испытуемых планируют свою жизнь вокруг той деятельности, которая доставляет им наслаждение, является волнующей и побуждает на действия направленные на достижение цели. Такие поступки могут оказать негативное влияние на будущее.

По шкале «Фаталистическое настоящее» высокий уровень характерен для 52% испытуемых. Это означает, что студенты убеждены в том, что они не могут повлиять никакими действиями на свое будущее и для них оно уже предопределено.

По шкале «Будущее» у 56% студентов 4-го курса выражен низкий уровень. Данные результаты говорят о том, что студенты не ориентированы на построение своего будущего и на достижение будущих целей.

Сравнение результатов шкал, «Фаталистическое настоящее» и «Будущее» у студентов 1-го и 4-го курса позволяют сделать следующие выводы. По шкале «Фаталистическое настоящее» высокий уровень у 20% студентов 1-го курса и у 52% студентов 4-го курса. Что говорит о том, что студенты 4-го курса считают невозможным повлиять на будущее и, что оно уже предопределено. Высокий уровень по шкале «Будущее» имеют 28% студентов 1-го курса и 68% из них имеют средний уровень по данному показателю. Для студентов 4-го курса высокий уровень по шкале «Будущее» характерен лишь для 16% и в наибольшей степени выражен низкий уровень, который характерен для 56% студентов. Это говорит о том, что у студентов 4-го курса отсутствует ориентация на планирование своего будущего. Данные сравнений результатов предоставлены на рисунке 1.



***Рис 1. Результаты, полученные по шкалам «Фаталистическое настоящее» и «Будущее» (студентов 1-го и 4-го курса)***

Подводя итог можно отметить, что жизненная перспектива на 1-м курсе имеет позитивное восприятие прошлого и веру в будущее, которое еще не имеет определенных целей. А жизненная перспектива на 4-м курсе определяется отсутствием планов на будущее, также стоит отметить, что вера в свои собственные силы, к этому периоду, снижается. Период обучения на 4-м курсе также характерен тем, что студенту предстоит сложный выбор, а именно, выбор своей профессии, поэтому это оказывает еще большее влияние на отношение к будущему.

Важным показателем жизненной перспективы является осмысленность жизни. Исследование проводилось на студентах 1-го и 4-го курса. Для выявления показателей осмысленности жизни была выбрана методика смысложизненных ориентаций (методика СЖО). Изучив и проанализировав экспериментальные данные, полученные в результате проведения методики СЖО, позволили сделать следующие выводы, представленные в таблице 3, и таблице 4.

**Таблица 3**

**Результаты исследования осмысленности жизни студентов 1-го курса,  
полученные с помощью методики СЖО**

**(N=25),  
Данные в %**

Шкала Уровень	ЦЖ	ПЖ	РЖ	ЛК-Я	ЛК-Жизнь
Высокий	12%	36%	64%	20%	20%
Средний	60%	56%	32%	48%	36%
Низкий	28%	8%	4%	32%	44%

Данные, полученные при помощи методики СЖО показали, что у 28% студентов 1-го курса - низкий уровень по шкале «Цели жизни», это может говорить о том, что испытуемые 1-го курса направлены на настоящее и прошлое. Высокий уровень по этой шкале имеют 12% студентов и 60% средний, то есть это означает, что они придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

По шкале «Процесс жизни» высокий уровень имеют 36% студентов и 57% студентов имеют средний уровень, это говорит о том, что большинство первокурсников воспринимают свою жизнь как нечто интересное, наполненное смыслом. И малая часть, а именно 8% юношей и девушек, неудовлетворены своей жизнью в настоящем.

По шкале «Результативность жизни» 64% имеют высокий уровень, то есть они удовлетворены прожитой частью жизни. Низкий уровень имеют 4% и 32% средний.

По шкале «Локус контроля-Я» лишь 20% студентов видят себя как сильную личность, способную делать выбор и планировать свою жизнь. Большинство испытуемых (48%) имеют средний уровень по данной шкале, а остальные (32%) имеют низкий уровень, что говорит о том, что они не имеют возможности контролировать события своей жизни.

Большая часть первокурсников (44%), по шкале «Локус контроля-жизнь», имеют низкий уровень, что говорит о том, что они считают жизнь человека неподвластной осознанному контролю, а свобода выбора имеет иллюзорный характер, и нет смысла строить планы на будущее. Высокий уровень по данной шкале у 20% юношей и девушек, это говорит о их уверенности в себе, о возможности принимать решения и планировать свою жизнь. Средний уровень имеют 36% первокурсников.

**Таблица 4**  
**Результаты исследования осмысленности жизни студентов 4-го курса,**  
**полученные с помощью методики СЖО**

(N=25),

Данные в %

Шкала Уровень	ЦЖ	ПЖ	РЖ	ЛК-Я	ЛК-жизнь
Высокий	40%	52%	52%	64%	40%
Средний	56%	40%	36%	32%	44%
Низкий	4%	8%	12%	4%	16%

Данные из таблицы 4 говорят о том, что студенты 4-го курса по шкале «Цели жизни» имеют конкретную цель и устремлены на достижение этой цели, что придает жизни смысл и жизненную перспективу. В большой степени эта шкала выражена у 40% испытуемых, 56% имеют средний уровень по шкале цели в жизни, и 4% студентов имеют низкий уровень.

По шкале «Процесс жизни» высокий уровень имеют 52% юношей и девушек, и 40% студентов имеют средний уровень, это говорит о том, что большая часть студентов воспринимают процесс своей жизни как интересный, наполненным смыслом и эмоциями. Лишь 8% неудовлетворенны своей жизнью в настоящем.

В шкале «Результативность жизни» 52% студентов имеют высокий уровень, что говорит о том, что пройденный отрезок жизни оценивается как

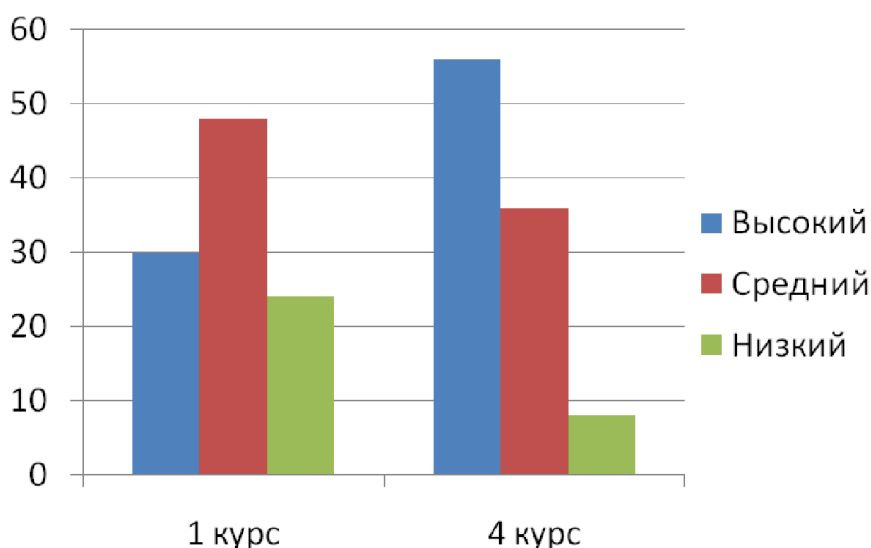
продуктивный и осмысленный период жизни. Средний уровень имеют 36% испытуемых и 12% - низкий.

Шкала «Локус контроля-Я» хорошо выражена у 64% студентов, что говорит о их видение себя как сильной личности, способной планировать свое будущее. Лишь 4% не верят в свои силы, и 32% испытуемых имеет средний уровень по данной шкале.

Результаты по шкале «Локус контроля-Жизнь» говорят о том, что способность взять свою жизнь под свой контроль и самостоятельно принимать решение, характерна для 40% студентов, 44% имеют средний уровень, а 16% наоборот считают жизнь неподвластной сознательному контролю .

Шкала «Результативность жизни» демонстрирует похожие данные у студентов 1-го и 4-го курса. Это говорит об удовлетворенности прожитой части жизни, что делает этот период осмысленным и продуктивным.

Сравнение результатов общей осмысленности жизни студентов 1-го и 4-го курса представлены на рисунке 2.



**Рис. 2. Общий показатель осмысленности жизни (студенты 1-го и 4-го курсов)**

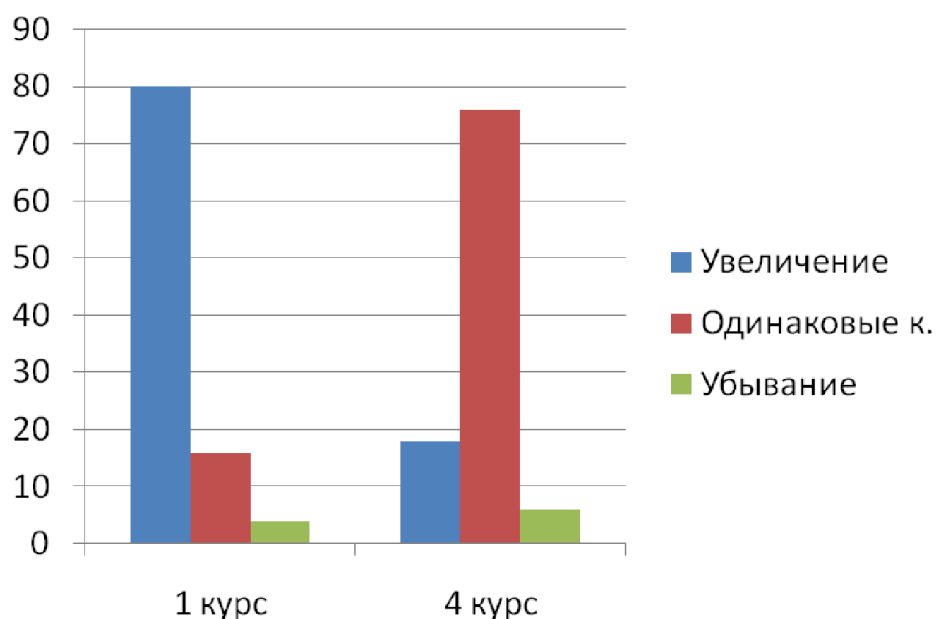
Сравнение результатов по общему показателю осмысленности жизни студентов говорит о том, что 56% испытуемых 4-го курса имеют высокий



уровень по данной шкале, 36% средний и лишь 8% имеют низкий уровень, а у студентов 1-го курса высокий уровень характерен лишь для 30%, 48% имеет средний уровень и для 24% характерен низкий уровень осмысленности жизни. Студенты 4-го курса имеют более высокий уровень осмысленности жизни, что говорит о том что они более независимы и самостоятельны по сравнению со студентами 1-го курса .

Последним этапом работы стало исследование временной перспективы при помощи графического теста Котла. Испытуемым предлагалось изобразить свое прошлое, настоящее и будущее в виде трех кругов. Анализ графического теста Котла проводился по трем показателям, а именно: величина кругов, пересечение кругов и их расположение на листе бумаги.

По результатам теста можно сделать вывод, что большинство студентов, как 1-го курса так и 4-го курса, представляют свое прошлое, настоящее и будущее одинаково в таких показателях как: пересечение кругов и расположение кругов на листе бумаги. У 76% студентов 1-го курса и у 84% студентов 4-го курса круги пересекаются. У 88% испытуемых 1-го курса и у 84% испытуемых 4-го курса рисунок расположен на середине листа. Однако показатели величины кругов, на 1-м и 4-м курсе, отличаются. Данные показателей величины кругов предоставлены на рисунке 3.



**Рис. 3. Показатели величины кругов (студенты 1-го и 4-го курсов)**

Так у студентов на 1-м курсе более выражен тип увеличения кругов у 80% испытуемых, т.е. прошлое выражено как маленький круг, настоящее - средний, будущее выражено как самая большая окружность. У большинства студентов четвертого курса, а именно у 76% испытуемых, все круги одинакового размера. Показатель величины "убывание", т.е. прошлое выражено как самая большая окружность, а будущее имеет самый наименьший размер, не выражен у испытуемых 1-го и 4-го курса.

Таким образом, можно сказать, что студенты связывают свое прошлое с настоящим и будущим, и рассматривают эти периоды как важную часть своей жизни. Но студенты первого курса более направлены и в большей степени выделяют будущее, а студенты выпускного курса выделяют эти периоды как равные промежутки времени.

### ***2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на оптимизацию жизненной перспективы у студентов***

Период обучения в учреждениях высшего образования приходится на время наиболее интенсивного психологического и социального формирования личности, ее взросления, осознания студентом его роли и места в жизни. Представления о ближайшем и отдаленном будущем играют очень важную роль в поведении и жизни человека. Построение жизненной перспективы подразумевает выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла достижения этих целей. Жизненные перспективы личности, их четкое осознание, их дальность, надежность и т.д. определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности.

Исходя из анализа результатов, полученных в ходе исследования была составлена данная программа.

**Цель программы:** оптимизация жизненной перспективы у студентов.

**Задачи программы:**

1. Повысить уверенность в себе;
2. Формирование позитивного отношения к жизненной перспективе;
3. Создание условий для построения жизненной перспективы;
4. Формирование целостного восприятия своей жизни.

**Целевая группа:** данная программа направлена на студентов 1-4 курсов.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

**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 включает в себя четыре блока:**

1. Диагностический. Включает в себя 1 занятие. На первом занятии проводится диагностика жизненной перспективы. Задачи данного этапа: выявить на что направлена жизненная перспектива учащихся и определить уровень жизненной перспективы студентов на данный момент и после проведения специально разработанной программы, установить положительный психологический климат, ввести учащихся в курс предполагаемых занятий, наладить доверительные отношения и мотивировать на дальнейшую совместную работу.
2. Установочный. (2-ое занятие). На данном этапе реализуются следующие задачи специально разработанной программы: Помочь в осознании значимости жизненных целей; актуализировать смысловое содержание жизненного пути; сформировать у подростков рефлексивную позицию по отношению к своей жизни; формировать позитивного образа будущего.
3. Коррекционный. Включает в себя 10 занятий на данном этапе проходит реализация программы направленной на развитие жизненной перспективы у студентов.

4. Проверка эффективности проведенной программы. Включает в себя 1 занятие: на этом этапе проводится рефлексия всего цикла занятий и повторная диагностика на выявление уровня жизненной перспективы.

### **Структура занятия:**

1. Орг.момент - установление эмоционального контакта
2. Основная часть - упражнения на формирование жизненной перспективы
3. Заключительная часть - упражнения на снятие эмоционального напряжения и сплочения групп.

**Ожидаемые результаты:** улучшение показателей жизненной перспективы у студентов.

### **Тематическое планирование занятий**

№	Темы программы	Цель занятия
1	Тренинг на знакомство	Знакомство с группой и построение эффективного командного взаимодействия.
2	Тренинг «Самотивация»	Формирование положительной мотивации, а так же нормализация взаимоотношений в общении между педагогами, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера.
3	Тренинг «Профилактика стресса»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика стресса;</li> <li>2. Пути выхода из стрессовых ситуаций;</li> <li>3. Использование внутренних ресурсов для решения проблем.</li> </ol>
4	Тренинг «Путь к себе или	Формирование и развитие установки на

	кто я такой?»	самопознание и саморазвитие личности.
5	Тренинг «Целеполагание и построения жизненной перспективы»	Осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненной перспективы.
6	Тренинг «Профессиональное самоопределение»	Обучить навыкам профессионального самоопределения.
7	«Психологическое время личности»	Знакомство с психологическим временем личности.
8	«Ключ к настоящему и будущему в прошлом»	Создание условий для нахождения ресурса в собственном прошлом.
9	«Вперёд в будущее»	Создание условий для позитивного восприятия и планирования собственных жизненных перспектив на отдаленное будущее. Осознать препятствия на пути
10	Тренинг «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии»	Осознать препятствия на пути профессионального саморазвития, выявить внутренние ресурсы участников для их преодоления.

Содержание занятий программы представлено в приложении 3.

## **Вывод по главе 2**

В результате проведенного исследования выявлены некоторые сходства и различия в сформированности жизненной перспективы у студентов на 1-м и 4-м курсе.

Большинство студентов и 1 и выпускного курсов связывают прошлое, настоящее и будущее между собой. Они оценивают прошлое как продуктивный период в жизни, представляют прошлое позитивным и планируют свою жизнь вокруг той деятельности, которая может доставить студентам наслаждение.

В то же время у студентов 1-го курса нет конкретных целей и осмысленность жизни ниже, чем у студентов 4-го курса. Кроме того, студенты на 1-м курсе направлены на будущее и его становление в большей степени, чем студенты выпускники. Также стоит отметить, что вера в свои силы у студентов 4-го курса к этому периоду становится ниже. Это говорит о том, что студенты выпускники боятся будущего, тревожатся об этом. Скорее всего, такое различие в отношении будущего связано с тем, что студенты 1 курса только поступили в вуз и у них впереди 4 года относительно стабильной и понятной для них жизни. Напротив, студенты выпускных курсов заканчивают обучение, и что делать дальше они не знают, именно с этим связан страх будущего.

Результаты проведенного исследования показывают необходимость оптимизации жизненной перспективы студентов в процессе обучения в вузе.

## **Заключение**

Жизненная перспектива оказывает большое значение на становление личности. Она показывает то, как человек планирует свое будущее, связывает его со своим прошлым и настоящим, и какое влияние будущее оказывает на поведение.

Анализ жизненной перспективы в юности, а именно в период обучения в высшем учебном заведении, говорит о том, что не все студенты осознают, что реальное будущее является итогом четко построенного настоящего. Именно период обучения в вузе является важным для развития положительной жизненной перспективы, которая способствует построению активной жизненной позиции студентов.

Исследование динамики жизненной перспективы в студенческом возрасте проходило на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В. М.Шукшина», факультете технологии и профессионально-педагогического образования. Количество испытуемых составило 50 студентов (25 студентов 1 курса и 25 – выпускного), среди них юношей - 11, девушек - 39. Для исследования динамики жизненной перспективы в студенческом возрасте были использованы следующие методики: опросник временной перспективы Зимбардо (ZTP), тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева, графический тест Коттла.

В результате проведенного исследования было выявлено следующее.

Во-первых, большинство студентов 1 и выпускного курсов позитивно оценивают свое прошлое, принимают его.

Во-вторых, большинству студентов как 1, так и выпускного курсов настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, они живут сегодняшним днем и главная их цель – наслаждение.

При этом первокурсники считают, что все зависит от них, они могут управлять своей жизнью, а большинство студентов выпускного курса считают, что от них ничего не зависит, все предопределено. Несмотря на это,



студенты выпускники имеют более высокий уровень осмысленности жизни, что говорит о том, что они более независимы и самостоятельны по сравнению со студентами 1-го курса.

В-третьих, в результате сопоставления результатов исследования были выявлены следующие различия в отношении будущего у студентов 1 и 4 курсов. Студенты 1 курса ориентируются на будущее, планируют его, ставят цели, связанные с будущим. Напротив, большинство студентов – выпускников не планируют свое будущее, они стараются о нем не думать. Можно предположить, что студенты выпускники боятся будущего, тревожатся об этом. Скорее всего, такое различие в отношении будущего связано с тем, что студенты 1 курса только поступили в вуз и у них впереди 4 года относительно стабильной и понятной для них жизни. Результаты, полученные в ходе исследования, говорят о том, что необходимо проводить работу по оптимизации жизненной перспективы студентов в процессе обучения в вузе.

Таким образом, можно заключить, что гипотеза подтвердилась, задачи реализованы и цель была достигнута.

## Список литературы

1. *Абульханова-Славская, К.А.* Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова - Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. *Абульханова, К.А.* Время личности и время жизни [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2002. – 299 с.
3. *Белинская, Е.П.* Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы [Текст] / Е. П. Белинская, И. С. Давыдова // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 5. – С. 28 – 37.
4. *Выготский, Л.С.* Психология развития человека [Текст] / Л. С. Выготский. – М.: Эксмо, 2006. – 136 с.
5. *Головаха, Е.И.* Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности [Текст] / СПб.: Питер, 2000. - 350 с.
6. *Головаха, Е.И.* Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 2008. – 272 с.
7. *Гордеева, Т. О.* Психология мотивации достижения [Текст] / Т. О. Гордеева. – М.: Смысл; Академия, 2006. – 336 с.
8. *Гришина, Н. В.* Психология жизненного пути [Текст] / Н. В. Гришина // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 5. – С. 81 – 88.
9. *Даль, В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т [Текст] / авт.-сост. В. И. Даль. - 2-е изд. - СПб. : Типография М. О. Вольфа, 1880—1882.
10. *Зимбардо, Ф.* Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь [Текст] / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
11. *Зимняя, И.А.* Педагогическая психология: учебник для вузов [Текст] / И. А. Зимняя. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. – 384 с.
12. *Ильин, Е.П.* Дифференциальная психология профессиональной деятельности [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.

13. *Клочко, В. Е., Галажинский, Э. В.* Самореализация личности: системный взгляд [Текст] / В. Е. Клочко, Э. В. Галажинский; под ред. Г. В. Залевского. – Томск: издательство Томского университета, 1999. – 154 с.
14. *Ковалев, В.И.* Личностное время и жизненный путь личности // Психология личности и время жизни человека. - Черновцы, 1991. 234 с.
15. *Комусова, Н. В.* Развитие мотивации к овладению профессией в период обучения в вузе Текст.: автореф. дис. . канд. психол. наук: 19.00.07 / Н. В. Комусова. Л., 1983.
16. *Кон, И.С.* Жизненный путь как предмет дисциплинарного исследования [Текст] / И. С. Кон // Человек в системе наук. М., 1989. – С. 471-483.
17. *Коржова, Е.Ю.* Психология жизненных ориентаций человека [Текст] / Коржова, Елена Юрьевна; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. РХГА, 2008. – 382 с.
18. *Крысин, Л.П.* Толковый словарь иноязычных слов [Текст] / Л. П. Крысин. – М.: Эксмо, 2008. – 944 с.
19. *Кулагина, И.Ю.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высш. учеб. завед. [Текст] / И.Ю.Кулагина, В. Н. Колуцкий. – М.: ТЦ Сфера, при участии Юрайт, 2003. – 464 с.
20. *Левин, К.* Динамическая психология: избранные труды [Текст] / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
21. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность Текст. / А. Н. Леонтьев. М., Просвещение, 1975. - 177 с.
22. *Леонтьев, Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М: Смысл, 1992. – 16 с.
23. *Лисенкова, В.П.* Индивидуальные и возрастные особенности восприятия времени (на примере детской, подростковой и юношеской

- выборок) [Текст] / В. П. Лисенкова, Н. Г. Шпагонова // Психологический журнал, 2007. – № 3. – С.49–57.
24. Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность: колл. монография / под ред. И. С. Морозовой; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. – 464 с.
25. *Логина, Н.А.* Жизненный путь как проблема психологии // Вопросы психологии, 1985. №1. С. 103-108.
26. *Ляхова М. А.* Психологические составляющие жизненной стратегии личности // Вестник КемГУ. 2010. №3. С.83-90.
27. *Магомед-Эминов, М.Ш.* Анализ когнитивного подхода в зарубежных теориях мотивации [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов, И. А. Васильев // Вопросы психологии. – 1986. – № 5.– С. 161–168.
28. *Мандрикова, Е.Ю.* Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст] / Е. Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. – № 4. – С.54–63.
29. *Митина, О.В.* Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии [Текст] / О. В. Митина, А. Сырцова // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 1996. – № 2. – С. 8-18.
30. *Нюттен, Ж.* Мотивация, действия и перспектива будущего [Текст] /Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
31. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы [Текст] / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 624 с.
32. Психология социальных ситуаций [Текст] / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.

33. Психология человека в современном мире. Том 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г.) [Текст] / Ответственные редакторы: А. Л. Журавлев, В. А. Барабанщиков, М. И. Воловикова. – М.: Институт психологии РАН. – 2009. – 334 с.
34. Реан, А. А. Психология адаптации личности [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
35. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего [Текст] / Л. А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
36. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 512 с.
37. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 720 с.
38. Руднева, Е. Л. Теоретические основы формирования жизненных и профессиональных ценностных ориентаций студентов [Текст]: монография / под общ. ред. Б. П. Невзорова. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2002. – 302 с.
39. Смирнов, Е. А. Жизненные стратегии государственных служащих / Е. А. Смирнов. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.rags.ru>.

## Бланк

**Инструкция**

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и ответьте на вопрос: «**Насколько это характерно или верно в отношении Вас?**» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке:

- 1 - совершенно не верно,
- 2 - скорее неверно,
- 3 - нейтрально,
- 4 - скорее верно,
- 5 - совершенно верно.

Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					

21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					

47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					



## Приложение 2

**Инструкция:** Вам будут предложены пары противоположных утверждений.

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

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь всегда кажется мне волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совсем спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесценной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успеха в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности

13	Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя человеком целеустремленным	3 2 1 0 1 2 3	Я определенно не могу назвать себя человеком целеустремленным
16	В жизни я не нашел своего признания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое признание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь подвластна мне и она управляется внешними обстоятельствами
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

**Занятие 1. Тренинг на знакомство**

**Цель тренинга:** знакомство с группой и построение эффективного командного взаимодействия.

**1) Упражнение «Смысл моего имени»**

**Цель:** дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Материалы:** нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

**Ход упражнения:** Перед ведущим стоит задача познакомить участников при помощи визиток со своим тренинговым именами. Когда участники приготовят визитки, каждый по очереди называет свое имя, а потом рассказывает историю его происхождения.

**2) Упражнение «Хорошие события»**

**Цель:** создание позитивного настроения на выполнение тренинга

**Продолжительность:** 20 минут

**Ход упражнения:** Каждый из участников рассказывает о хорошем событии, которое недавно произошло с ним.

**3) Упражнение «Счёт до десяти»**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Ход упражнения:** По сигналу участники закрывают глаза и попытаются посчитать от одного до десяти. Задача состоит в том, чтобы считать вместе. Первый скажет «один», второй человек скажет «два», другой скажет «три» и так далее. Главное чтобы слово должно было произнесено только одним человеком. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

**Обсуждение:**

1. Что с вами происходило?
2. Если не получилось, то почему?
3. Какую стратегию вы выбрали?

**4) Упражнение «Визитка»**

**Цель:** самопрезентация участников тренинга

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Участникам дается задание написать на листе:

1. по центру - свое имя;
2. в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);
3. в нижнем левом углу - любимый композитор (группа);
4. в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);
5. в нижнем правом углу – любимый фильм (предмет в школе).

Когда участники закончат делать визитку, все по очереди презентуют себя.

**Вопросы:**

- 1) Что было сложнее всего написать о себе?
- 2) Нашли ли вы людей со схожими взглядами?
- 3) Узнали ли вы что-то новое о других участниках?

**5) Упражнение «Машина с характером»**

**Цель:** выработка умений работать в команде, прислушиваться к коллективу

**Продолжительность:** 15 минут

**Ход упражнения:** Все участники должны построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. Каждый должен следить за членами своей команды. Упражнение выполняется молча. После того, как машина построена, участникам предлагается передвигаться в разные стороны. Машина должна ускориться до максимума, а потом, замедлившись, остановиться.

**Вопросы:**

- 1) В какой момент вы почувствовали себя частью воображаемой машины?
- 2) За что отвечала ваша часть машины?
- 3) Сложно ли было двигаться вместе с остальными участниками?

**6) Упражнение «Построиться!»**

**Цель:** выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания

**Продолжительность:** 15 минут

**Ход упражнения:** Ведущий дает задание участникам построиться в форму определенной фигуры или по какому-либо признаку. Задание выполняется молча.

- 1) квадрат;
- 2) треугольник;
- 3) круг;
- 4) птичий косяк;
- 5) буква «М»;
- 6) в шеренгу – по росту;

7) по цвету волос;

8) согласно алфавиту, по первым буквам имен;

**Вопросы:**

1) Что было сложно, а что легко?

2) Какую позицию вы занимали, когда выполняли упражнение?

**7) Рефлексия**

Участники высказывают свое мнение по поводу тренинга, чему они научились, что им понравилось не понравилось. Каждый участник по очереди говорит всем присутствующим, за что он благодарит тех, кто принимал участие в тренинге.

**Занятие 2. Тренинг «Самомотивация»**

**Цель занятия:**

Формирование положительной мотивации, а так же нормализация взаимоотношений в общении между педагогами, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера.

**1) Упражнение «День рождения нашей группы»**

**Цель:** Снятие психоэмоционального напряжения.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Участники свободно перемещаются по кабинету. Нельзя говорить. 1 задание. Распределиться по возрастианию, кто в какое время года родился.

2 задание. В каждом времени года разделить по месяцам рождения.

3 задание. В каждом месяце распределиться по дням рождения.

4 задание. После этого все участники должны встать друг за другом по временам года, месяцам и дням рождения. Начиная с начала года.

**2) Упражнение «Члены семьи»**

**Цель:** Активизация участников тренинга.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Нужно подготовить карточки по количеству участников. Разделить участников на группы и для каждой группы подготовить карточки. Написать на карточках одну из ролей семьи и профессию так, чтобы в каждой стопке роли были разные, а профессия одна, например: Мама Врач, Папа Врач, Сестра Врач и Брат Врач. Перемешать и выдать участникам по одной из общей стопки. В каждой семье должно быть примерно 4-5 человек. После того как роли распределились участники начинают изображать «семью» по своему признаку, пытаясь сделать это как можно быстрее.

### **3) Упражнение «Поездки на такси»**

**Цель:** Активизация участников.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** Разделить участников на подгруппы. Выбрать несколько добровольцев, по одному на каждую группу. Добровольцы будут играть роль таксистов. Их задача двигаться и останавливаться по просьбе ведущего. Задача остальных представить, что они садятся в такси. В такси помещается только определенное число участников. Участники должны быстро занять места в такси.

### **4) Упражнение «Ассоциация»**

**Цель:** Настрой на работу.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Научиться понимать некоторые качества своего характера. Нужно записать ответы на вопросы.

1. Каким бы животным ты хотел быть?
2. Какого возраста ты бы хотел быть?
3. Если бы ты был деревом, то каким?
4. Кого бы ты хотел сыграть в кино?
5. Каким бы музыкальным инструментом ты хотел быть?

### **5) Упражнение «Саботаж»**

**Цели:** Упражнение позволяет, используя метод «от противного», осознать возможные причины проблем в коллективе

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** Провести в подгруппах мозговой штурм. Группа получает инструкцию: «Вам нужно выстроить задачи, составить план действий, которые нужно совершить, чтобы завалить работу любой компании». Можно предложить придумать методы саботажа или плохой мотивации сотрудников.

### **Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

### Занятие 3. Тренинг «Профилактика стресса»

#### Цели:

1. Профилактика стресса;
2. Пути выхода из стрессовых ситуаций;
3. Использование внутренних ресурсов для решения проблем.

#### *1) Упражнение «Ситуации, которые мы не выбираем»*

**Цель:** Выявить наиболее часто встречающиеся ситуации, вызывающие стрессовые состояния.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** Участники объединяются в группы и записывают ситуации, которые, как им кажется, вызывают стресс. После участники рассказывают то, что они написали. По окончании определяются ситуации, которые встречаются чаще всего. Придумать решение, пути выходы из стрессовой ситуации.

#### *2) Упражнение «Цвета»*

**Цель:** Стабилизация эмоционального состояния.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** 1. Участники закрывают глаза и представляют, что перед ними находится экран. На этом и крае изображена радуга, состоящая из цветов, которые нравятся участнику. У каждого цвета есть определенное чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.

2. Первый цвет — голубой. Голубой может успокоить, он мягкий и спокойный, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он дает свежесть, как купание в жаркий летний день. Что вы видите, когда думаете об этом цвете?

3. Следующий цвет — красный. Красный символизирует энергичность и теплоту. Он может согреть, когда тебе становится холодно. Но большое количество красного нас злит. Иногда он может напомнить нам о любви. Что вы видите, когда думаете о красном цвете?

4. Желтый цвет дарит нам чувство счастья. Он греет, словно солнце, и мы улыбаемся ему. В плохие дни он может избавить нас от плохого настроения. Что вы видите, когда смотрите на этот цвет?

5. Зеленый — цвет природы. Если нам нездоровится, зеленый дает нам возможность чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Попробуйте представить другие цвета и чувства, которые они у вас вызывают. Обратите внимание на то, как эти цвета влияют на вас.

### **3) Упражнение «Настроение»**

**Цель:** Научить переносить негативное эмоциональное состояние на рисунок.

**Оборудование:** цветные карандаши и чистые листы бумаги.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Нужно придумать ситуацию стресса. В расслабленном состоянии, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно полностью погрузиться в свои мысли и точно проиллюстрировать то, о чем вы думаете, указывать все детали. После этого попытаться перенести свои переживания на лист бумаги, нарисовать. Сзади листа написать 5–10 слов, которые описывают ваше настроение. Затем прочитать слова и посмотреть свой рисунок. После этого разорвать лист на мелкие кусочки. Это должно поднять настроения, так как весь негатив, который у вас был он “уничтожен”.

### **4) Упражнение «Выявление ресурсов»**

**Цель:** Выявить качества, навыки, способности участников, которые могут быть использованы для выхода из стрессовых ситуаций.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Разделиться на подгруппы. Каждый человек должен вспомнить ситуацию при которой он добился успеха. Остальные участники подгруппы должны прослушать рассказ и выписать то, с помощью чего, говорящий пришел к своему успеху (качества, навыки, способности, интересы). Каждый участник должен рассказать историю.

### **5) Упражнение «Я учусь у тебя»**

**Цель:** Помочь каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность

**Материалы:** мячик.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Участники передают друг другу в случайном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется личное качество того человека, которому был передан мяч, главное чтобы оно действительно обладало ценностью, привлекательностью для передающего мяч). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную качества: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем бросить мяч следующему человеку.

### **Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:



- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

#### **Занятие 4. Тренинг «Путь к себе или кто я такой?»**

**Цель занятия:** формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие личности.

##### **1) Упражнение «Имя и эпитет»**

**Цель:** знакомство участников тренинговой группы, снятие психологического напряжения.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг. Каждый из участников, представляясь остальным, подбирает к своему имени эпитет и произносит его. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и преувеличивать его качества: «Гениальный Геннадий, яркая Яна, буйный Борис» и т.д. Следующий повторяет имя предыдущего и называет свое и эпитет к своему имени и так далее по очереди. В конце игры все делятся впечатлениями и обсуждают то, на сколько верно были подобраны эпитеты.

##### **2) Упражнение «Взаимные презентации»**

**Цель:** осознание участниками тренинга собственной идентичности.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** 1. Участники делятся на пары и рассказывает друг другу о себе. Затем человек, который слушал своего партнера представляет его всей группе. Нужно представить группе как можно больше информации и, желательно, чтобы она была никому не известна.

2. Презентации будут происходить следующим образом: один из партнеров сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет вести рассказ от имени своего партнера. Рассказ должен быть закончен в течение одной минуты.

Рассказ должен длиться ровно минуту. После этого любой член группы, в том числе и ведущий, имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица своего партнера. Если выступающий не знает ответ, то он должен ответить максимально близко к действительности, то как он считает было бы на самом

деле. В конце происходит обсуждение. Важным будет вопрос смог ли человек уложиться в 1 минуту, рассказав много полезной информации группе.

### **3) Упражнение «Пять вопросов»**

**Цель:** расширение знаний участников о себе и других членах группы.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** В данном упражнении нужно написать 5 вопросов, на которые хочется получить ответы от группы. После того как участники написали, они должны зачитать свои вопросы и сами же ответить на них.

### **4) Упражнение «Кто Я, какой Я?»**

**Продолжительность:** 15 минут.

**Цель:** осознание себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

**Ход упражнения:** задание выполняется в три этапа.

Этап 1. Инструкция: «Напишите в верхней части на листке 2 вопроса: «Кто Я? Какой Я?». Ответы запишите в столбик. Ответ должно быть не менее 15».

Этап 2. Инструкция: «Теперь нужно выбрать 5-6 наиболее важных ответов, тех, которые наиболее подходят Вам. Записать их».

Этап 3. Инструкция: «А теперь садитесь удобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что сейчас спокойная великолепная ночь. В эту ночь исчезли все проблемы в вашей жизни. Все стало возможным и достижимым. Какими вы себя представили? Откройте глаза и напишите 5-6 своих характеристик из тех, что пришли к Вам в голову. Итак, как бы вы изменились, если бы все было возможно?» После окончания узнать о возникших чувствах и мыслях. Следует акцентировать внимание участников на количество позитивных и негативных ответов в первом списке черт как на показатель принятия себя, отметить, какие изменения намечены от Я-настоящего к Я-желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа «Я».

### **5) Упражнение «Самореклама»**

**Цель:** обучение навыкам самопрезентации.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** Нужно за 15 минут составить резюме с положительными качествами для того, чтобы устроиться на работу. Сдать резюме ведущему. Ведущий читает письма и обсуждает его с другими участниками. Участники пытаются угадать автора.

### **6) Упражнение «Без маски»**

**Цель:** снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Участники берут карточки и продолжают фразу, которые на них написаны. Группе нужно оценить как выступающий продолжил фразу и как он это сделал (эмоц. чувств. искренность). Если у выступающего все получилось сделать правильно и убедить остальных, то продолжает следующий. Если же нет, то участник делает еще одну попытку, но уже после всех. Фразы для продолжения: «Мне в особенности не нравится, когда...» «Мне знакомое острое ощущение одиночества. Помню...» «Мне очень хочется забыть, что...» «Бывало, что близкие люди вызвали у меня почти ненависть. Однажды, когда...» «Однажды меня напугало то, что...» «В незнакомом обществе я ощущаю...» «Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...» «Помню случай, если мне стало стыдно, я...» «В особенности меня бесит то, что...»

**7) Упражнение «... зато ты»**

**Цель:** создание положительной атмосферы в группе.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Участники пишут на листке по одному своему недостатку, затем передают следующему. Другие участники пишут на чужом листке «... зато ты...» и после какое-то хорошее качество этого человека. И так до тех пор пока каждый не получит обратно свой листок.

**Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

**Занятие 5. Тренинг «Целеполагание и построения жизненной перспективы»**

**Цель занятия:** осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненной перспективы.

**1) Упражнение «Достижение цели»**

**Цель:** выработка умения грамотно формулировать свои цели.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** Чтобы суметь достичь цель, необходимо иметь о ней четкое представление, понимать чего ты пытаешься добиться. Правильно ставить цели – это то, что делает личность успешной. А чтобы цели были действительно успешными, необходим

ряд условий: Цель должна быть четко сформулирована и быть реально достижимой; Разбивайте большие цели на более мелкие, которые можно достичь быстрее; При постановки цели опирайтесь на, имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь вам. После участникам предлагается расписать шаги по достижению своих целей. Каждый из участников имеет лист, в котором необходимо заполнить строки:

- Что делать (цель). Когда (сроки).
- Что нужно (средства, действия).
- Кто может вам помочь в достижении цели.
- Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.

## **2) Упражнение «Снятие внутренних ограничений»**

**Цель:** осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:**

1. «На пути решения задач и попыток достичь свою цель имеется огромное количество проблем. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Большинство считает, что внутренние ситуации гораздо сложнее, чем внешние. Как мы говорим о внутренних препятствиях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Мы сейчас вместе постараемся преодолеть эти преграды. Нужно взять лист и 5 раз написать фразу «Я не могу...», оставляя место для ее продолжения».

2. «Теперь продолжите фразы и, кто хочет, может озвучить их»

3 «Теперь во всех предложениях нужно зачеркнуть “могу” и написать на этом месте ”хочу”. Озвучьте все фразы с новыми словами. Пусть их прочитают те, кто уже читал свои фразы».

4. «Теперь зачеркните “Не” и прочитайте свои предложения. Хорошо подумайте, вы действительно так считаете или нет».

5. «И последний этап упражнения. Допишите после “хочу” словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». Должно получиться - «Я хочу и легко могу...». Пусть все те же люди произнесут эти фразы вслух».

## **3) Упражнение «Жизненные цели»**

**Цель:** выработка жизненных целей.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** задание содержит 5 этапов.

Этап 1. «Поговорим о ваших целях в жизни. Запишите на листке бумаги следующий вопрос: «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Пишите первое, что пришло в голову. Уделите внимание своей действительной сфере жизни. Чем больше вы напишите — тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы ничем не ограничены, особенно во времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь».

Этап 2. Инструкция: «Выберите то, чему бы вы хотели посвятить жизнь в ближайшие пару лет. Цели должны быть реальными. Начиная с этого этапа, пишите об этом так, будто у вас практически не осталось времени и это ваши последние пару лет. Таким образом вы уделите цели больше внимания».

Этап 3. Инструкция: «Теперь определите цели на первые 6 месяцев».

Этап 4. Инструкция: «Проанализируйте свои цели, реальны ли они, соответствуют ли друг другу, сколько ресурсов уйдет на их реализацию и т.д.».

Этап 5. Инструкция: «Оставьте этот список и иногда заглядывайте в него. Оценивайте то, в правильном направлении вы двигаетесь. Стоит ли что-то менять. Анализируйте все изменения связанные с попытками достичь свои цели т.д. Пусть этот список станет для вас “картой”».

#### **4) Упражнение «События моей жизни»**

**Цель:** сформировать структурное видение своей жизни через значимые события; помочь осознать связи (отношения) событий с окружающими людьми и определить характер этих связей.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** «Представьте свое прошлое настоящее и будущее. Найдите 5-10 важных событий, которые произошли в вашей жизни. Обязательно учитывайте не только те события, которые уже произошли, но и те, которые могут произойти в вашем будущем. Теперь выпишите на бумагу следующее:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

Теперь ответьте на ряд следующих вопросов: кто оказал большую помощь в этом событии?— кто очень сильно мешал и создавал проблемы (или помешает)?— кто был очень рад тому, что вы добились (или порадуете)?— кого вы этим очень сильно огорчили

(огорчите)?– Посчитайте кол-во раз, которое упоминался тот или иной человек?».– После окончания упражнения идет обсуждение в группе.

### **5) Упражнение «Будущее»**

**Цель:** осознание участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Ход упражнения:** «Закройте глаза. Теперь представьте свое самое дальнейшее будущее. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно открывайте глаза». (Время 5-7 минут). Идет анализ того, что каждый увидел. Далее участники с похожими взглядами объединяются в мини группы. Мини группам нужно придумать девиз и снять видео ролик, характеризующий их группу, рекламирующий «дух и сущность» группы или же просто придумать сценку. Мини группы задают друг другу вопросы. Затем каждый участник тренинга делится впечатлениями.

### **Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

## **Занятие 6. Тренинг «Профессиональное самоопределение»**

**Цель занятия:** обучить навыкам профессионального самоопределения.

### **1) Упражнение «Мои потребности»**

**Цель:** выявление степени значимости профессиональной деятельности для участников тренинга.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Упражнение выполняется в парах. Участникам следует договориться о сотрудничестве с теми людьми, к которым есть доверие и записать вопрос: «Без чего я не мыслю своей жизни?» Важно перечислить то, отсутствие чего в жизни делает ее невыносимой (1, 2, 3...). После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими откровениями в группе. В процессе группового обсуждения следует обратить внимание студентов на то, присутствует ли в их индивидуальных списках и какое место занимает профессиональная деятельность, насколько она для них важна.

## 2) Упражнение «Мой профессиональный выбор»

**Цель:** осознание характера своего профессионального выбора.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** «Вспомните и расскажите, как вы выбирали свою профессию». Если группа состоит из 7-10 человек, каждый рассказывает о своем выборе в общем круге, если больше — лучше разделить на тройки либо четверки и потом от группы дать информацию в общий круг.

## 3) Упражнение «Состязание мотивов»

**Цель:** понять особенности осознанного выбора профессии.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** «Наша задача — выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете себе профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. Возьмите бланк со списком мотивов. Список мотивов включает 16 фраз.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и

получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал. В заключение попробуйте теперь определить три первых места – три своих главных мотива выбора профессии».

#### **4) Упражнение «Моя профессия»**

**Цель:** осознание личностного смысла выбранной профессии.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** Упражнение проводится в парах. Один — экспериментатор, другой — испытуемый. Экспериментатор задает испытуемому вопрос: «Зачем ты выбрал эту профессию?» Ответ должен соответствовать вопросу, т.е. начинаться со слова «чтобы...», но не «потому что...». Как правило, бывает несколько ответов, например: «Чтобы решить свои собственные проблемы», «Чтобы овладеть престижной профессией» и т.п. Записав все ответы, экспериментатор задает следующий вопрос: «А зачем тебе нужно решать собственные проблемы?» – «Чтобы стать гармоничной личностью». «А зачем тебе становиться гармоничной личностью?» и т.д. Словесные формулировки смыслов, данные в ответ на вопрос «Зачем?», называются категориями. Примеры категорий: «решить свои собственные проблемы», «овладеть престижной профессией», «стать гармоничной личностью». За исключением исходной категории, задаваемой в первом вопросе, в каждом последующем фигурирует категория, данная испытуемым в ответ на предыдущий вопрос. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которой испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос «Зачем?». Часто встречаются псевдопредельные смыслы — категории, вопросы о смысле которых ставит испытуемого в тупик и он просто отказывается отвечать.

Опыт показывает, однако, что настойчивость экспериментатора часто позволяет испытуемому преодолеть этот барьер и выйти на новый уровень осмысления. Можно использовать при этом стимулирующие высказывания типа: «Я и не жду, что у вас сразу есть готовый ответ, подумайте немного». Выйдя на предельный смысл и удостоверившись в этом, экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались испытуемыми на каком-либо этапе беседы. Нередко новые цепи вливаются в уже имеющиеся. Если испытуемый дал в ответ на один из вопросов категорию, которая уже ранее встречалась, рекомендуется все равно задать к ней вопрос «Зачем?». Если будет дан ответ, аналогичный воспроизводившемуся ранее, можно на этом остановиться: новая цепь просто влилась в уже существующую. Испытуемый, однако, может ответить иначе, и тогда диалог следует продолжить до нового предельного смысла. После завершения



экспериментатор и испытуемый обмениваются ролями. Данная процедура является не только исследовательским и психодиагностическим инструментарием, но и психотехническим или даже психотерапевтическим средством, фасилитирующим личностный рост и развитие процессов осмысления, осознание личностного смысла выбранной профессии.

### **5) Упражнение «Дорожная карта»**

**Цель:** осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Участникам раздаются готовые бланки «Дорожной карты». Выполните следующие действия:

1. Посмотрите на свои бланки «Дорожной карты».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель. Например: окончание учебного заведения и получение специальности; устройство на конкретное место работы; конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.
3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную остановку вашего пути).
4. Продумайте и запишите в свою «Дорожную карту» промежуточные остановки.
5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отрадите этот другой путь на своей карте.

### **Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

## **Занятие 7. «Психологическое время личности»**

**Цель занятия:** Знакомство с психологическим временем личности.

### **1) Упражнение «Жизненные перспективы»**

**Цель:** отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Ход упражнения:** «Наша жизнь наполнена желаниями и необходимыми целями, нужно уметь их упорядочить, оценивать, устанавливать степень их важности, а также нужно знать, какие личностные ресурсы понадобятся для достижения цели. Для этого возьмите лист бумаги, разделите его на 4 колонки и озаглавьте каждую из них «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Заполните столбцы, начиная с первой, запишите, чего вам хочется в данный момент, в течение недели, месяца, полугода, года. Также можно заглянуть в далекое будущее и записать чего вам хочется через 5-10 лет. Второй столбик заполните целями, по степени важности, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке запишите, что нужно сделать, какие действия совершить для достижения цели. В последнюю колонку нужно записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам понадобятся для достижения цели». Далее в парах, идет обсуждения цели, партнеры пытаются помочь друг другу. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение – это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть: - конкретным; - кратким; - построенным позитивно; - включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях; - написано в настоящем времени, как реально существующее. Затем каждый делится с остальными своей ванной целью.

### **2) Упражнение «Индивидуальная минута»**

**Цель:** Знакомство с течением собственного психологического времени.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Сейчас мы узнаем сколько длится психологическая минута для каждого из вас. Закройте глаза и откройте их только тогда, когда вам покажется, что прошло 60 секунд. Старайтесь не считать секунды про себя, а просто спокойно посидите. Когда все закончат, я скажу вам, у кого сколько прошло времени по окончанию задания.

### **3) Упражнение «Медитация на минуте»**

**Цель:** Тренировка чувства времени и навыков релаксации

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Следующее упражнение тоже направлено на ощущение времени. Закройте глаза и постарайтесь ощутить «вкус», «цвет», «материал» своей индивидуальной минуты. Главное это не считать, сколько она длится, а сосредоточившись на ее созерцании. Когда ваша минута прошло откройте глаза. Мы узнаем смог ли кто-то лучше прочувствовать течение времени или же наоборот.

#### **4) Упражнение «Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим»**

**Цель:** Стирание временных предпочтений.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Для этого упражнения каждому нужно провести линию времени при помощи листов бумаги (протяженностью примерно 2 метра). Определите, где по вашему мнению, будет конец, т.е. ваше прошлое, а где будущее. Можно оставить отметку там, где прошлое и где будущее.

Теперь постарайтесь вспомнить любой из моментов вашей жизни, когда вы были полностью направлены на будущее, полны надежд и планов. Закрепите эти ощущения в каком-либо удобным для вас образом.

Затем вспомните любой момент своей жизни, когда вы были переполнены воспоминаниями о прошлом, живо и зримо переживали прошедшее. Вспомните эти моменты вашей жизни и мысленно отметьте этот период на листе.

Наконец, вспомните любой из тех моментов, когда вы полностью пребывали в настоящем — например, гуляли, смотрели фильм, катались на велосипеде или занимались чем-либо приятным для вас. Также отметьте этот момент.

Теперь выберите тот период, который является для вас самым предпочтительным. Определите, что дальше, прошлое или будущее. Повернитесь спиной к тому концу, который находится дальше и начинайте медленно пятиться к этому концу, одновременно как бы все более погружаясь в соответствующие предпочтения и приближаясь к его пику.

Далее проделайте тоже самое, только двигайтесь у другому концу, одновременно усиливая в себе соответствующие предпочтения. Повторите эти действия несколько раз.

Уйдите с линии времени, освободите сознание от мыслей и ощутите «здесь и сейчас», после чего опять повернитесь к листам и встаньте на точку, которая теперь соответствует вашему временному предпочтению. Теперь разведите руки, мысленно возьмитесь за ваше прошлое и будущее, одновременно ощущая себя в настоящем, притягивайте эти периоды жизни, чтобы они соединились в ваших ощущениях».

#### **5) Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** Завершение тренинга на положительной ноте.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Ход упражнения:** Мы в очередной раз завершили одно из занятий наших тренингов. Думаю, что многие уже почерпнули из них что-то полезное. Давайте поблагодарим друг друга. Первый участник начинает аплодировать, затем к нему

присоединяется второй, дальше к ним присоединяется третий и так по кругу. Делаем это до тех пор пока аплодировать не начнут все.

### ***Рефлексия***

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

### **Занятие 8. «Ключ к настоящему и будущему в прошлом»**

**Цель занятия:** Создание условий для нахождения ресурса в собственном прошлом.

#### ***1) Упражнение «Рисунок прошлого»***

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

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** На листке бумаги нарисуйте то, как вы видите свое прошлое.

Вопросы:

1. Какие чувства у вас возникли, когда вы смотрели на рисунок?
2. Что вам нравится в вашем рисунке, что пугает, отталкивает и т.д.?
3. Какие моменты в прошлом оказали большое влияние на создание рисунка?

#### ***2) Упражнение «Уроки прошлого»***

**Цель:** Осознание широкого спектра позитивных последствий неприятных событий прошлого.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** Вам нужно разделиться на подгруппы по 3 человека. В группах обсудите моменты прошлого, которые были для вас неприятными, негативными. Каждый отвечает по очереди, если у слушателей возникли вопросы, то они могут их задавать. Выслушав, двое человек пытаются искать положительные моменты, которые случились в ситуации рассказчика, тем самым, показывая, что в любой ситуации есть нечто положительное, что может пригодиться в будущем.

#### ***3) Упражнение «Рисунок прошлого»***

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

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** А теперь, после того как вы услышали плюсы своего прошлого, попробуйте снова нарисовать рисунок и посмотрите на то, какие произошли изменения с вами и с рисунком соответственно.

#### **4) Упражнение «Прощание»**

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

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Теперь подведем итоги, каждый расскажет о своих ощущениях. Поделится с группой, что он получил в процессе этого тренинга. Даст развернутый ответ.

#### **Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

### **Занятие 9. «Вперёд в будущее»**

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

#### **1) Упражнение «Рисунок будущего»**

**Цель:** Выражение и осознание чувств к событиям будущего.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Ход упражнения:** Давайте нарисуем образ своего будущего.

Вопросы:

1. Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Какие испытываете, когда закончили и смотрите на свой рисунок?
2. Мешало ли что-то или оказывало влияние на рисование?
3. Что было легко изобразить, а что сложно?
4. Хочется ли вам что-либо изменить в рисунке и в будущем?
5. Что дает вам ваше отношение к будущему в настоящем, «здесь и сейчас»? в чем помогает, в чем мешает?

#### **2) Упражнение «Организация реального будущего»**

**Цель:** Получение навыков программирования позитивного будущего.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** Мысленно придумайте особенное место, которое даст возможность разглядеть всю вашу жизнь, временную линию от начала до конца. Это может быть лес, домик на берегу реки и т.п. Побудьте в этом месте. Посидите там и попробуйте почувствовать, какие планы и мечты вы строили и строите по поводу собственного будущего — планы 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 чувствовали то, что теперь хотите воссоздать в будущем и пройдите по линии времени до данного места, рассматривая все важные и приятные решения. Найдите того себя, какого бы возраста он ни оказался, который обладает этим ценным опытом и ресурсами.

Прочувствуйте этот момент и те качества, которыми обладает другой вы в этом месте, те ресурсы с помощью которых он смог осуществить поставленную цель. В этот момент встретьтесь с собой обладающим всеми этими качествами и ресурсами.

Отметьте, что ценное и особенное было в том прошлом опыте. А после дотроньтесь до себя «прошлого», обладающего этими качествами, так, чтобы вы смогли получить их без слов и они начали действовать внутри вас так же как раньше. Вы можете на краткий момент снова стать ребенком, пережить это состояние и получить этот дар. Если хотите, можете взять с собой воспоминание о тех качествах и тех моментах жизни и затем вернуться 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 вы чувствуете некоторое сомнение по поводу качеств и ресурсов, то продолжайте подбирать наиболее подходящие 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.

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

**Цель:** Создать условия для рефлексии по поводу сделанного и полученного в ходе работы группы.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Ход упражнения:** Давай обсудим вместе все наши тренинги. Оценим чего мы добились. Поговорим о том, как каждый из нас изменился. Кто и чего добился и т.д.

### **4) Упражнение «Рисунок своей временной линии»**

**Цель:** Оценка эффективности проведенных занятий.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** Нарисуйте свою линию жизни. Затем мы обсудим с вами что изменилось, а что осталось прежним в своих переживаниях по поводу прошлого, настоящего и будущего.

### **5) Упражнение «Мои профессиональные желания»**

**Цель:** осознание своих профессиональных желаний; установление связи своих профессиональных желаний с предполагаемыми местами работы; овладение инструментом самоосознания и самодиагностики.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** 1. На листах бумаги вы видите предложения которые нужно закончить.

2. Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы. Если таковых нет, то придумайте их, те которые бы подошли вам больше всего.

3. Объединитесь в подгруппы и обсудите со своими партнерами ответы на три вопроса. Спросите у них совет, если он вам нужен. Дайте совет, если вас попросят. Если кто-то справится со своей задачей раньше других, заполнить следующие предложения.

### **Рефлексия**

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?

- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

## **Занятие 10. Тренинг «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии»**

**Цель занятия:** осознать препятствия на пути профессионального саморазвития, выявить внутренние ресурсы участников для их преодоления.

### **1) Упражнение «Психотехнология преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития»**

**Цель:** осознание характера действий на пути к профессиональной цели.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Ход упражнения:** «Озвучьте что-то одно, что Вы смогли бы сделать и, если бы Вы делали это постоянно, то это привело бы к позитивным результатам в Вашем профессиональном саморазвитии?» Когда все участники выскажутся, нужно будет составить список других действий, направленных на достижение высшего уровня профессионального саморазвития. Затем этот список следует оценить по степени важности действий (как важные и не важные). Потом, тем же образом – по степени срочности. Чтобы было легче, предложите составить таблицу.

### **2) Упражнение «Барьер»**

**Цель:** осознание барьеров на пути к профессиональной цели и стратегии их преодоления.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Ход упражнения:** «Члены группы становятся барьерами на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Участники, играющие роль барьера, встают вокруг одного человека и не дают ему выйти за пределы этого круга. Участники, которые исполняют роль препятствий олицетворяют собой: лень, отсутствие времени, низкий уровень знаний и т.п. Человеку внутри круга нужно суметь уговорить “препятствия” отойти. Участники, образующие круг, в свою очередь пытаются переубедить человека внутри круга и не выпускать его».

### **3) Упражнение «Завершение предложений»**

**Цель:** получение ведущим обратной связи.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** «Закончите следующие предложения:

1. В результате тренинга у меня изменился(лась)...



2. Мне кажется, я смог преодолеть...
3. В процессе тренинга я понял(а)...
4. Мне, как будущему специалисту, необходимо...
5. Сильные стороны ведущего – это...
6. Слабые стороны ведущего – это.. .(и т.п.)»

#### **4) Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»**

**Цель:** создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Ход упражнения:** «Наши тренинговые занятия подошли к концу. Однако перед тем, как уйти, соберем каждому участнику «чемодан». Все мы работали в одной группе, поэтому и «собирать чемодан» будем всей группой. Внутри «чемодана» будет особый багаж. Наши тренинги были посвящены жизненной перспективе, самоопределению и саморазвитию, поэтому в чемодан мы «положим» то, что окажет еще раз помощь каждому из, поможет вам задуматься, «взвесить», критически оценить свои решения и поступки, которые были сделаны для достижения цели. «Чемодан» будем собирать каждому участнику без него. Когда багаж будет собран, мы вручим его хозяину. Собирая багаж, мы будем держаться 4 правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое число качеств, имеющихся и отсутствующих, но нужных для получения определенной цели.
2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если будут возникать разногласия, то тогда качество меняют на другое, либо приводят аргументы в пользу этого качества.
3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.
4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Собирать «чемодан» участники будут по очереди. Важно помнить о 4 правилах.». Затем ведущий раздает всем по листку, на котором каждый участник пишет свои пожелания. Листочки передаются тому, кому они написаны. Каждый должен получить послание от участников группы.

#### ***Рефлексия***

Групповая работа: Обсуждение результатов тренинга.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?