

Министерство образования и науки Российской Федерации  
государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Окладникова Валерия Дмитриевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Групповое консультирование как средство психологической помощи подросткам в личностном самоопределении

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите  
Заведующий кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



14.12.2020

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



14.12.2020

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



14.12.2020

(дата, подпись)

Студент

Окладникова В.Д.

(фамилия, инициалы)



14.12.2020

(дата, подпись)

Красноярск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	9
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	14
1.1. Личностное самоопределение как предмет научного исследования.....	14
1.2. Особенности подросткового возраста. Становление личностного самоопределения в подростковом возрасте.....	45
1.3. Возможности группового консультирования в работе с подростками....	58
Выводы по Главе 1.....	77
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ ПО ВОПРОСАМ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ.....	78
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента .....	78
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента .....	105
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение....	114
Выводы по Главе 2.....	131
Заключение.....	134
Список литературы.....	137
Приложения.....	145

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Групповое консультирование как средство психологической помощи подросткам в личностном самоопределении».

**Цель исследования:** разработать и апробировать программу группового психологического консультирования, направленную на развитие личностного самоопределения подростков

**Объект исследования:** процесс помощи подросткам в личностном самоопределении.

**Предмет исследования:** групповое консультирование как средство психологической помощи в личностном самоопределении подростков

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что процесс развития личностного самоопределения подростков будет эффективным, если:

1) будет организовано групповое консультирование, базирующееся на ведущей деятельности подростков – общении;

2) групповые консультации будут направлены на построение сбалансированной временной перспективы, развитие сбалансированной системы ценностей и на гармонизацию самооценки и уровня притязаний;

3) в ходе консультаций будут применяться техники, включающие в себя создание метафор, стимулирующие истинные переживания, ценности подростков, позволяющие, с одной стороны, снижать тревогу, с другой - обходить возможные когнитивные искажения.

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили:**

- теоретические представления о самоопределении подростков: Л.И. Божович, М.Р. Гинзбурга, В.Ф. Сафина, Г.П. Никова, И.В. Дубровиной, Н.С. Пряжникова и др.

- работы, описывающие особенности подросткового возраста: в частности, исследования психологических характеристик юношеского возраста в трудах

Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, И.С. Кона, В.С. Мухиной и др.

- исследования в области группового консультирования Дж. Кори, Р. Кочунаса и др.

#### **Методы исследования.**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с самоопределением подростков.

2. Эмпирические – тестирование; эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-х классов в количестве 47 человек в возрасте от 14 до 15 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 9 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила входе организации и проведения групповых консультаций на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

**Теоретическое значение** исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства помощи подросткам в личностном самоопределении.

**Практическое значение** исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с подростками, направленной на развитие личностного самоопределения. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании подростков, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

**Структура диссертации:** работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

**В Главе 1** описаны теоретические основы понимания личностного самоопределения, особенности развития самоопределения в подростковом возрасте, а также приведены особенности группового консультирования подростков. Представлены теоретические выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа развития личностного самоопределения подростков. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

**В приложениях** представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа психологического консультирования.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of Psychological and pedagogical education "Group counseling as a means of psychological assistance to adolescents in personal self-determination".

**The purpose of the study:** to develop and test a program of group psychological counseling aimed at developing personal self-determination of adolescents

**Object of research:** the process of helping adolescents in personal self-determination.

**Subject of research:** group counseling as a means of psychological assistance in the personal self-determination of adolescents

**The hypothesis** of the study is that the process of developing personal self-determination of adolescents will be effective if:

1) group counseling will be organized based on the leading activity of teenagers-communication;

2) group consultations will be aimed at building a balanced time perspective, developing a balanced system of values, and harmonizing self-esteem and the level of claims;

3) during the consultations, techniques will be used that include creating metaphors, stimulating true experiences, values of adolescents, allowing, on the one hand, to reduce anxiety, on the other - to avoid possible cognitive distortions.

**The theoretical and methodological basis of the research is based on:**

- theoretical ideas about self-determination of adolescents: L. I. Bozhovich, M. R. Ginzburg, V. F. Safin, G. P. Nikov, I. V. Dubrovina, N. S. Pryazhnikov, etc.

- works describing the features of adolescence: in particular, studies of psychological characteristics of youth in the works of L. I. Bozhovich, I. V. Dubrovina, I. S. Kona, V. S. Mukhina, etc.

- research in the field of group counseling by J. Cory, R. Kochunas, et al.

**Method of research.**

1. Theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of research; generalization of practical experience in the work of psychologists with self-determination of adolescents.

2. Empirical – testing; experiment (group consultation).

3. Statistical – methods of mathematical data processing.

**Experimental base:** the study was conducted on the basis of one of the General education organizations in Krasnoyarsk. The study involved students of the 8th grade in the number of 47 people aged 14 to 15 years, 9 people took part in the formative experiment.

Testing of the results of the study took place after organizing and conducting group consultations on the basis of one of the General education organizations in Krasnoyarsk. A total of 10 group consultations were held.

**The theoretical significance** of the study is that the results obtained by the author in the course of the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling as a means of helping adolescents in personal self-determination.

**The practical significance** of the research is to develop a program of group consultations for working with adolescents aimed at developing personal self-determination. The results of the study can be used in group counseling of adolescents, psychological training. The obtained theoretical and practical material can be used in the work of private psychologists, psychologists of counseling centers.

Structure of the dissertation: the work consists of an abstract, introduction, two chapters, conclusion, list of references and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and also provides a list of works in which the results of this research are published.

Chapter 1 describes the theoretical basis for understanding personal self-determination, the development of self-determination in adolescence, and the

features of group counseling for adolescents. Theoretical conclusions are presented.

Chapter 2 presents an experimental study on the use of group counseling of schoolchildren as a way to develop personal self-determination of adolescents. Describes the methodological organization of the study and discussion of the results of an experiment, organizing and conducting the forming experiment, the experiment results and their discussion. Conclusions are drawn.

In Conclusion, the main results of the dissertation research are formulated.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and a program of psychological counseling.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypothesis was confirmed, the research tasks were solved, and the goal was achieved



## Введение

Проблемы, связанные с личностным развитием подростков, несомненно находятся в центре внимания психологов. И именно в современных условиях они имеют особую актуальность - в связи с глубокими и быстро протекающими социальными изменениями, утратой идеологических ориентиров в воспитании подрастающего поколения, резко возросшим количеством самых разнообразных факторов, влияющих на психологическое состояние подростков.

Подростковый возраст является важнейшим этапом становления личности, он сензитивен для осознания самого себя, выработки ценностных ориентаций и жизненных смыслов, формирования самостоятельности и активности в достижении целей и развития чувства ответственности. В то же время именно в этот период общество актуализирует проблемы, связанные с проектированием подростками своего будущего, построения своей собственной жизни, поиска своего места в обществе.

Поэтому для подростков остро актуальным становится именно вопрос самоопределения – самостоятельного выбора ценностных ориентиров, обретения внутренней целостности и проектирования жизненного пути.

За рубежом сущность личностного самоопределения раскрывалась при изучении таких проблем, как «свобода-детерминизм», идентичность, самоактуализация и самоосуществление. Конкретно понятие «самоопределение» было рассмотрено Ш. Бюлер. В отечественной науке проблема личностного самоопределения нашла отражение в работах, посвященных вопросам о саморазвития личности, реализации личностного потенциала, самостоятельного выбора человеком ценностных ориентиров, построения им жизненных стратегий (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, А.В. Петровский, Д.И. Фельдштейн, М.Р. Гинзбург др.). При этом часть работ были посвящены изучению личностного самоопределения в старшем подростковом и

юношеском возрасте (Л.И. Божович, И.С. Кон, В.Ф. Сафин, Г.П. Ников, М.Р. Гинзбург и другие)

При этом проблема личностного самоопределения подростка как обретение человеком своего места в обществе и в жизни в целом обретает не только теоретическое, но и большое практическое значение. Но, несмотря на теоретическую проработанность вопроса исследователями, область практического применения этих знаний, в частности направленная на развитие или сопровождение становления личностного самоопределения подростков разработана недостаточно глубоко.

**Цель исследования:** разработать и апробировать программу группового психологического консультирования, направленную на развитие личностного самоопределения подростков

**Объект исследования:** процесс помощи подросткам в личностном самоопределении.

**Предмет исследования:** групповое консультирование как средство психологической помощи в личностном самоопределении подростков

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что процесс развития личностного самоопределения подростков будет эффективным, если:

1) будет организовано групповое консультирование, базирующееся на ведущей деятельности подростков – общении;

2) групповые консультации будут направлены на построение сбалансированной временной перспективы, развитие сбалансированной системы ценностей и на гармонизацию самооценки и уровня притязаний;

3) в ходе консультаций будут применяться техники, включающие в себя создание метафор, стимулирующие истинные переживания, ценности подростков, позволяющие, с одной стороны, снижать тревогу, с другой – обходить возможные когнитивные искажения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать и изучить научную литературу по теме

исследования.

2. Сформулировать критериальный аппарат исследования.
3. Составить диагностический комплекс для изучения сформированности личностного самоопределения подростков.
4. Провести эмпирическое исследование психологических особенностей развития самоопределения подростков, описать актуальный уровень подростков сформированности личностного самоопределения подростков. выявить основные затруднения.
5. Разработать и экспериментально апробировать программу группового психологического консультирования в разрешении различных видов трудностей становления личностного самоопределения у подростков.
6. Проследить динамику в уровнях сформированности личностного самоопределения подростков до и после формирующего эксперимента.
7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

#### **Методы исследования.**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с самоопределением подростков.
2. Эмпирические – тестирование; эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – методы математической обработки данных, Т-критерий Вилкоксона.

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-х классов в количестве 47 человек в возрасте от 14 до 15 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 9 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила входе организации и проведения групповых консультаций на базе одной из

общеобразовательных организаций г. Красноярска. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили:**

- теоретические представления о самоопределении подростков: Л.И. Божович, М.Р. Гинзбурга, В.Ф. Сафина, Г.П. Никова, И.В. Дубровиной, Н.С. Пряжникова и др.

- работы, описывающие особенности подросткового возраста: в частности, исследования психологических характеристик юношеского возраста в трудах Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, И.С. Кона, В.С. Мухиной и др.

- исследования в области группового консультирования Дж. Кори, Р. Кочунаса и др.

**Теоретическое значение** исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства помощи подросткам в личностном самоопределении.

**Практическое значение** исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с подростками, направленной на развитие личностного самоопределения. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании подростков, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

**Структура диссертации:** работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 141 страницу текста (без приложений), проиллюстрированного 10 рисунками и 16 таблицами.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость

диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

**В Главе 1** описаны теоретические основы понимания личностного самоопределения, особенности развития самоопределения в подростковом возрасте, а также приведены особенности группового консультирования подростков. Представлены теоретические выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа развития личностного самоопределения подростков. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

**В приложениях** представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа психологического консультирования.

## Глава 1. Теоретические основы проблемы развития личностного самоопределения в процессе группового консультирования

### 1.1. Личностное самоопределение как предмет научного исследования

Проблема личностного самоопределения является одной из основных проблем формирования и развития личности, она предполагает нахождение личностью своей «внутренней сути», формирование у нее осознания цели и смысла жизни.

Вопросы о человеке, его месте в мире и смысле жизни волновали исследователей разных направлений научных знаний - одними из первых самоопределением в контексте смысла жизни заинтересовались философы, значительно позже - и уже в равной мере самоопределение рассматривалось в педагогике, социологии, психологии.

Обратимся более подробно к областям научного знания, в которых рассматривался феномен самоопределения личности на примере Таблицы 1.

Таблица 1. – Понимание самоопределения в научных подходах

Подход	Авторы	Понимание самоопределения
Философский подход	Кьеркегор, Ясперс, Хайдеггер, Сартр, Н. Коган, И.С. Кон, В.С. Соловьев, Н.А. Бердяев, С.Л. Франк, И.А. Ильин, М.М. Бахтин	самоопределения как поиск смысла жизни; как ориентировка, определение своего места в мире [33, 34]; как процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы
Педагогический подход	А.В. Мудрик Бим-Бад Б.М. Е.В. Бондаревская, Н.М. Борытко, О.С. Газман, Л.В. Мосиенко, Н.В.	самоопределение трактуется как механизм становления личностной зрелости, состоящий в осознанном выборе человеком своего места в системе социальных отношений; как процесс взросления человека, ориентации его в мире ценностей,

	Назаров, В.Д. Повзун	формирования жизненной перспективы, жизненных планов, выбора профессии, в связи с процессом определения человеком своего места, назначения, отношения к миру, обществу, где осуществляется переход возможности в действительность.
Социологический подход	Е.И. Головаха, В.И. Журавлева, С.Н. Иконникова, В.П. Лисовский, В.Г. Немировский, М.Н. Руткевич, Л.В. Сохань, М.Х. Титма, В.Н. Шубкина	самоопределение в целом как вхождение индивида в социальные структуры и сферы жизни; как определение человеком своего места в социальной структуре, ограничивает временные рамки самоопределения только юношеским возрастом.
Профессиологический подход	А.Г. Асмолов, Л. И. Божович, В.Ю. Вавилов, Е.И. Головаха, Н.Ф. Гейжан, А.Е. Голомшток, К.М. Гуревич, И. С. Кон, С.П. Крягжде, А.М. Кухарчук, Н.Д. Левитов, Н.С. Пряжников, П.А. Шавир, А.Б. Ценципер и др.	«самостоятельный выбор профессии, осуществленный в результате анализа своих внутренних ресурсов, в том числе своих способностей, и соотнесения их с требованиями профессии» [43]

На психологическом подходе к пониманию самоопределения остановимся более подробно.

Методологические основы к рассмотрению проблемы самоопределения человека в социальной среде в психологическом подходе были заложены в отечественной психологии трудами С.Л. Рубинштейна. С.Л. Рубинштейн считал, что самоопределение проявляется как самодетерминация, и выражает активную природу субъективного - то есть тех внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия [72]. С.Л. Рубинштейн понимал самоопределение как способность человека находиться в определенном отношении к лицу, определяться им, а также активно относиться к нему, и

самому определять свое отношение. Анализ работ С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, К.А. Абульхановой-Славской и др. позволяет заключить, что в качестве отличительной черты психологического подхода к анализу самоопределения выступает ориентация на активную роль самой личности в процессе самоопределения.

Многие авторы рассматривают проблему самоопределения личности с точки зрения возрастной психологии: В.В. Барцалкина, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, А.В. Мудрик. Д.И. Фельдштейн и др. Так, Л.И. Божович, обращаясь к понятию самоопределения, характеризует его как социальную ситуацию развития подростков и старших школьников, и под самоопределением понимает «...выбор известной жизненной дороги, поиск определенного места в общественном производственном процессе, окончательное включение себя в жизнь социального целого на основе определения своего призвания и выбора своего основного дела» [11 С. 368].

Д.И. Фельдштейн и В.В. Барцалкина рассматривают самоопределение при изучении личностного развития подростков, а А.В. Мудрик считает важнейшим периодом самоопределения раннюю юность.

В других исследованиях авторы связывают самоопределение с ценностно-смысловой сферой личности. Так, М.Р. Гинзбург рассматривает самоопределение в связи с ценностями, с процессом формирования смысловой системы, в которой центральное место занимает проблема смысла жизни с ориентацией на будущее. Вслед за М.М. Бахтиным и Л.И. Божович М.Р. Гинзбург считает важнейшей характеристикой самоопределения его ориентированность в будущее [19].

Таким образом можно сказать, что психологический подход трактует самоопределение как сознательную активность личности по выявлению и отстаиванию отчетливо субъектной позиции в ситуациях, не имеющих жестко нормативных решений. Кроме того, самоопределение напрямую зависит от таких устойчивых личностных характеристик, как локус контроля, ответственность, независимость.



Далее обратимся к опыту зарубежных исследований проблемы самоопределения

В зарубежной психологии близким к понятию личностное самоопределение является понятие эго-идентичности, исследованием которого занимались Э. Эриксон, З. Фрейд, Э. Фромм, Дж. Адамс, У. Джеймс, Дж. Марсиа и другие зарубежные авторы.

Основатель психоаналитического подхода З. Фрейд не рассматривал самосознание как самостоятельный феномен, оно входит в структуру «Я» и испытывает огромное влияние бессознательного. Это связано с тем, что психоанализ относится к теориям так называемого «крайнего детерминизма», и человек живет лишь «иллюзией свободы», в реальной действительности не обладая способностью выбрать между различными способами поведения и действия [86].

Представитель бихевиористического направления Б. Скиннер считал, что поведение человека полностью зависит от прошлого опыта. Единственным случаем, по мнению автора, когда подкрепленное прошлым поведение выпадает из модели деятельности, является ситуация, когда предшествующий опыт негативно воспринимается и порицается актуальным окружением индивида. Б. Скиннер считал, что человек не имеет свободы выбора в вопросах поведения, так как оно регулируется его внешним актуальным окружением [97].

В зарубежной психологии в качестве аналога понятия «самоопределение личности» выступает категория «психосоциальная идентичность», разработанная и введенная в научный оборот американским ученым Эриком Эриксоном.

Э. Эриксон вводит понятие "идентичность", описывая кризис юношеского возраста, которое можно рассматривать как аналог понятия "самоопределение", и понимает идентичность как тождественность самому себе (неизменность личности в пространстве) и целостность (преемственность личности во времени). Идентичность - это чувство

достижения, адекватности и владения личностью собственным «Я» независимо от изменения ситуации, а также «твердо усвоенный и личностно принимаемый образ себя во всем богатстве отношений личности к окружающему миру с соответствующими формами поведения» [91].

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

Теория идентичности Э. Эриксона считается теорией умеренного детерминизма, т.е. Эриксон, продолжая считать бессознательное фундаментом личности, признает влияние окружающей среды, наиболее выраженное на первых четырех стадиях развития ребенка и уменьшающееся с развитием сознания.

Представители гуманистического подхода, в противоположность психоанализу и бихевиоризму, полагали, человек обладает абсолютной свободой, и отстаивали абсолютную свободу личности от внешних или внутренних условий.

А. Маслоу одним из первых разработал модель ответственной личности, свободно делающей свой жизненный выбор при условии сформированности определенных видов потребностей. Мотивационный статус здорового человека в рамках его теории состоит, прежде всего, в стремлении к самоактуализации, понимаемой как свершение своей миссии, постижение призвания, судьбы, что предполагает выход глубинной природы человека на поверхность, примирение с внутренней самостью, сердцевиной личности, ее максимальное самовыражение, то есть реализацию скрытых способностей и потенциальных возможностей, «идеальное

функционирование». Из работ А. Маслоу следует, что самоопределение представляет собой определение своих личностных особенностей, предпочтений и осуществление на их основе выбора [54].

Сходные точки зрения представлены в теориях А. Адлера и К. Роджерса.

К. Роджерс ввел в психологию понятие «полноценно функционирующего человека» для обозначения людей, которые используют свои способности и таланты, реализуя природные возможности и двигаясь к полному познанию себя и сферы своих переживаний. К. Роджерс использует понятие «Я-концепция» для обозначения восприятия человеком самого себя. Однако по мере дальнейшего развития своей теории К. Роджерс придает этому понятию и другой смысл, понимая под Я-концепцией механизм, контролирующий и интегрирующий поведение индивида [71]. По К. Роджерсу, самоопределению личности способствует тенденция актуализации, благодаря которой личность раскрывает свой потенциал и избавляется от внешнего контроля.

А. Адлер, выдвинувший положение о социальном контексте поведения человека [4]. Концепция творческого «Я» явилась главным конструктом адлеровской теории, в которой автор заявил, что стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности, которые позволяют осознать цель жизни, определить метод ее достижения и способствуют развитию социального интереса, что делает каждого человека свободным (самоопределяющимся) индивидуумом.

Адлер впервые использовал термин «жизненный стиль личности», по своему содержанию близок к понятию «самоопределение». Жизненный стиль личности он рассматривает как то, что человек адресует мира и самой себе: ее цель, направленность, устремления и те подходы, которые она использует для решения жизненных проблем; А. Адлер полагал, что существует творческая сила, сосредоточенная в самой личности, благодаря которой она является самоопределяющейся.

Представители экзистенциального подхода (Р. Мей, В. Франкл, Э. Фромм), а также представители когнитивной и социально-когнитивной психологии: (А. Бандура, Дж. Келли) признавали равенство детерминизма и свободы; считали, что при всем влиянии среды на человека тот одновременно является личностью, активной и способной к самоопределению.

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

Таким образом, смысл самоопределения личности он видит в ее самореализации, а главным условием - формирование «плодотворной ориентации» человека в мире, под которой понимает определенную основополагающую установку на использование и реализацию заложенных в нем потенциальных возможностей, раскрытие своих сущностных сил. Э. Фромм в своих работах указывал на то, что единение с окружающим миром и людьми не препятствует развитию уникальности и автономности личности. Человек самостоятельно определяет степень своей свободы и структуру связи с окружающими, вследствие этого, любая личность способна к самоопределению и выбору его пути [87].

А. Бандура понимает самоопределение как способности воздействовать на самих себя, конструируя собственную судьбу.

Р. Мей объясняет природу свободы понятием судьба, говоря о том, что «любое расширение детерминизма рождает новую свободу. Выбирая, человек прокручивает в сознании и сопоставляет ряд возможностей, при этом, еще не решив, какой путь он изберет и как будет действовать» [96]. Самоопределение по Р. Мейю - в осознании собственных возможностей в рамках судьбы [57].

Значительный вклад в рассмотрение феномена самоопределения внес экзистенциальный анализ Виктора Франкла. Рассматривая самоопределение, он подчеркивал, что каждая личность обладает свободой выбора. Он отмечал, что в «любых условиях у человека есть возможность выбора: одни становятся свиньями, а другие святыми» [85]. Основа человеческого существования, по В. Франклу – осознание собственной ответственности. Жизненное самоопределение – это сугубо личный, экзистенциальный выбор человека, оно включает в себя личностное и профессиональное самоопределение

Вместе с тем, самоопределение предполагает не только самореализацию, но и расширение своих изначальных возможностей – самотрансценденцию, которую В. Франкл определяет как способность «выходить за рамки самого себя», способность человека находить новые смыслы в конкретном деле и во всей своей жизни, способность занять определенную позицию по отношению к внутренним и внешним обстоятельствам.

К. Ясперс пишет о том, что самоопределение есть определение своего Я, индивидуального сущего. «Вслушивание» в себя помогает самоопределению. Человек «понимает» себя, проживает все внутреннее и сокровенное, что не подвластно рациональным меркам, что есть свое, тут, внутри. Знание себя, подлинного позволяет успешно идентифицировать себя с внешним, социальным окружением. Человек находит то, что созвучно его внутреннему, что есть близкое для его Я. В этом и заключена помощь в знании про себя. Зная свое внутреннее, умея ориентироваться во внешнем, и имея к этому свободу, человек может строить свою судьбу, влиять и определять свое будущее [94].

Важно отметить, что понятие «самоопределение» как таковое впервые встречается в работах Ш. Бюлер. Она исходила из того, что самоопределение и стремление к самоосуществлению являются одновременно врожденными свойствами сознания и движущими силами развития личности. Полнота и

степень самоосуществления, по Ш. Бюлер, зависят от самоопределения, под которым понимается как способность индивидуума ставить такие цели, которые наиболее адекватны его внутренней сути, так и в целом целевые структуры личности. По ее мнению, именно наличие жизненных целей приводит к интеграции личности и является условием сохранения ее психического здоровья, а их отсутствие вызывает неврозы. Ш. Бюлер заключила, что целевые структуры, или самоопределения, лежат в основе развития фаз жизни и перехода от одной фазы к другой.

Ш. Бюлер заключила, что целевые структуры или самоопределения лежат в основе развития фаз жизни и перехода от одной фазы к другой. Всего ею было описано пять фаз жизни. Причем первую (возраст до 16 - 20 лет) и пятую (от 65 - 70 лет до смерти) фазы, она выносит за пределы жизненного пути, поскольку во время первой фазы человек еще не способен самостоятельно ставить цели и данный период предшествует самоопределению, а во время последней - жизнь становится бесцельной. Самоопределение начинает функционировать в течение второй фазы (с 16 - 20 до 25 - 30 лет) и сначала носит предварительный, диффузный характер. В период зрелости (от 25 - 30 до 45 - 50 лет) происходит его спецификация, то есть человек ставит конкретные жизненные цели и имеет налицо некоторые результаты продвижения к ним. К концу четвертой фазы (от 45 - 50 до 65 - 70 лет) человек практически перестает ставить цели в жизни и самоопределение исчезает.

Жизненное самоопределение, по мнению Ш. Бюлер, – это длительная и напряженная внутренняя работа личности, направленная на понимание смысла жизни; ее результатом является индивидуальная концепция смысла жизни, которой руководствуется личность при построении жизненного пути [95., Р. 9-42].

Далее рассмотрим понимание понятия самоопределения в отечественной психологии.

Представители московской, петербургской и киевской научных школ психологии, разделяющих идеи экзистенциализма, сумели обосновать диалектическую связь и взаимообусловленность внутренних и внешних источников жизненного самоопределения человека, тем самым уточнив истоки, движущие силы и процессуальные механизмы этого процесса.

Методологические основы самоопределения личности заложены именно С.Л. Рубинштейном. Проблема самоопределения рассматривалась им в контексте проблемы детерминации, в свете выдвинутого им принципа — внешние причины действуют, преломляясь через внутренние условия.

В работах С.Л. Рубинштейна [73] большое внимание уделяется идее активности субъекта самоопределения. Анализируя проблему детерминации поведения, С.Л. Рубинштейн рассматривает соотношение внешней и внутренней обусловленности активности человека. Именно внутренняя обусловленность, через которую преломляются внешние воздействия, и лежит, по мнению автора, в основе понимания самоопределения.

В этом контексте самоопределение выступает как самодетерминация, собственная активность личности. Ведь «человек не только находится в определенном отношении к миру, но и сам определяет это свое отношение, в чем и заключается сознательное самоопределение человека» [73]. Активное самоопределение, выражающееся в реальных действиях, способствует формированию и развитию внутренних условий, которые создают возможность дальнейшего самоопределения.

Таким образом, самоопределение выступает как самодетерминация, в отличие от внешней детерминации; в понятии самоопределения, таким образом, выражается активная природа «внутренних условий». Подчеркивается роль «внутреннего момента самоопределения, верности себе, неодностороннего подчинения внешнему». Более того, сама «специфика человеческого существования заключается в мере соотношения самоопределения и определения другими (условиями, обстоятельствами), в

характере самоопределения в связи с наличием у человека сознания и действия» [73].

Идеи С.Л. Рубинштейна получили свое развитие в исследованиях К.А. Абульхановой-Славской. Так же, как и С.Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская считает центральным моментом самоопределения самодетерминацию, собственную активность, осознанное стремление занять определенную позицию, а способ самоопределения личности в жизни, обобщенный на основе ее жизненных ценностей и отвечающий основным потребностям личности, называет жизненной позицией [3].

По К. А. Абульхановой-Славской, самоопределение - это осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. При этом она подчеркивает, что от того, как складывается система отношений (к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим его членам), зависит самоопределение и общественная активность личности [2].

Она впервые в истории науки стала использовать термин «жизненное самоопределение» как выбор жизненного стиля и образа жизни человека, предполагающий умение принимать решение и действовать на его основе, подчеркивая, что от того, как складывается система отношений человека к себе как ее субъекту, зависит самоопределение и жизненная активность человека. Большое внимание уделялось взаимодействию личности и общества, способности социально мыслить, то есть определить свое место в мире сложных человеческих отношений.

Самоопределение, согласно взглядам К.А. Абульхановой, – это осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. При этом самоопределение зависит от того, как складывается система отношений к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим членам [2]

А.Н. Леонтьев, который также являлся представителем московской научной школы, рассматривает самоопределение в связи с такими



понятиями, как потребность и мотив: «Всякая деятельность связана с потребностью. Потребность и создает общую направленность деятельности, причем конкретизация этой общей направленности деятельности зависит от условий, в которых она протекает, иначе говоря, от того, что в данных условиях способно удовлетворить эти потребности» [46]. Таким образом, он провозглашает активное влияние внутренних сил и возможность управления влияниями среды.

А.Н. Леонтьев обращает внимание на активную позицию личности в самоопределении. Он полагает, что главной внутренней характеристикой личности является мотивационная сфера и её «личностный смысл», которые определяют отношение целей деятельности человека к ее мотивам. Чем шире, разнообразнее виды деятельности, в которые личность включена, чем они более развиты и упорядочены, тем богаче сама личность.

Таким образом, с позиции московской научной школы психологии, жизненное самоопределение - это процесс и результат самодетерминации человека в процессе взаимодействия с внешним миром, выбор им стиля и образа жизни на основе рефлексии субъективных событий и связанных с ними переживаниями, прогнозирование жизненного пути в условиях временно-пространственных перспектив.

Петербургская школа ориентировалась на изучение развития целостного человека и основные усилия сосредоточила на методической стороне исследований. За основу был взят комплексный подход, а именно биографический метод, направленный на реконструкцию жизненного пути личности, истории ее развития, выделение «узловых» событий и установление связей между ними.

Б.Г. Ананьев рассматривает самоопределение в связи с исследованием жизненного пути человека. Он пишет: «Благодаря противоречивому сочетанию в человеке свойств открытой и закрытой систем его сознание является одновременно субъективным отражением объективной деятельности и внутренним миром личности. В этом относительно

обособленном от окружающего внутреннем мире складываются комплексы ценностей (жизненных планов и перспектив, глубоко личностных переживаний), определенные организации образов («портретов», «пейзажей», «сюжетов») и концептов, притязаний и самооценки. Но внутренний мир, конечно, если это не «мирок» обывателя, не есть укромное местечко для потерянной в мире индивидуальности, как это полагает экзистенциализм. Внутренний мир человека работает, и мера напряженности его работы (переработки опыта, выработки собственных позиций и убеждений, пути самоопределения и т.д.) является показателем духовного богатства индивидуальности. Эффекты его работы путем экстерииоризации проявляются в поведении и деятельности как продукты творчества, производящего ценности для общества. Через сложные переходы по различным видам связей из закрытой системы в открытую человек вносит свой собственный вклад в материальную и духовную культуру своего общества и человечества» [6].

На примере теории Б.Г. Ананьева можно прийти к заключению, что жизненное самоопределение – это процесс становления субъективной картины жизненного пути на основе рефлексии человеком индивидуальной биографии.

Исследования киевской школы психологии (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Л.В. Сохань, М.Х. Титма и др.) рассматривают самоопределение через призму социологических конструктов.

Е.И. Головаха, связывают самоопределение прежде всего с самостоятельным выбором профессии и жизненного пути и самодетерминацией личности, в которой ключевую позицию занимает детерминация будущим - жизненными целями, планами и ориентациями [20].

М.Х. Титма связывает самоопределение с процессом включения молодежи в социальные группы и сферы социальной жизни; согласно М.Х. Титме, самоопределение-это «занятие молодежью устойчивого положения в системе общественных отношений, интеграция в поселенческую,

региональную, социальную, социально-классовую, политическую, семейную, образовательную и другие структуры» [81, 25].

Центральным моментом жизненного самоопределения М.Х. Титма считает социальное самоопределение, которое выступает в двух моментах: выбор места жительства и социального слоя [81].

С социальным самоопределением тесно связано профессиональное, а вступление в брак и создание семьи автор выделяет в самостоятельный аспект жизненного самоопределения. Именно поэтому М.Х. Титма полагает, что жизненное самоопределение начинается только с 18 лет и завершается к 28 годам [81].

И.С. Кон видит сущность самоопределения в четкой ориентировке и определении своего места во взрослом мире, что подразумевает ответ на вопросы «как быть?», «что делать?» [35]. Синонимом самоопределения И. С. Кон считает «поиск себя», ядром которого является выбор сферы трудовой деятельности, профессии.

Также исследователи киевской школы ввели в научный оборот такие понятия, как жизненная программа личности, жизненная перспектива, субъективная картина жизненного пути, исходя из событийно-биографического подхода. Жизненной целью была названа предметная и хронологическая граница «актуального» будущего, непосредственно связанного с заботами и проблемами настоящего. Если до этой границы будущее не наполняется конкретными жизненными планами, то оно может быть выражено в общих ориентациях на жизненные ценности, не требующих хронологической и четкой предметной определенности.

И.С. Кон и Е.И. Головаха рассматривали жизненный план как план деятельности, который возникает только тогда, когда предметом размышлений становятся и конечный результат, и те объективные или субъективные ресурсы, которые необходимы человеку для его достижения. По их мнению, возникая в результате обобщения, интеграции и иерархизации

мотивов личности и укрупнения целей, жизненный план обеспечивает конкретизацию и дифференциацию этих целей и мотивов.

Е.И. Головаха, Л.В. Сохань, К.К. Платонов подчеркивают, что жизненная программа представляет собой идеальный образ основных целей и результатов жизнедеятельности личности как совокупность целей, а жизненная перспектива – как «образ желанной, осознаваемой и возможной своей будущей жизни при условии достижения этих целей».

Ядром и основным вектором линии жизни представители киевской школы назвали ценностные ориентации, в основе которых находится система воспринятых личностью социальных ценностей.

По мнению А.А. Кроника, устойчивость и динамика картины жизненного пути определяют долговременную регуляцию будущего: без субъективного прошлого нет субъективного будущего и объективного настоящего, в связи с чем он ввел понятия «психологического возраста» (мера психологического прошлого, умноженная на психологическое будущее) и «коэффициента взрослости» (отношение психологического возраста к биологическому) [41].

Итак, представители киевской школы характеризуют процесс самоопределения относительно поколения в целом как вступление его в жизнь. Изучение этого процесса они связывают с анализом и учетом таких жизненных выборов, как выбор места жительства, продолжение образования, выбор профессии, которые положены в основу проводимых социологами исследований. Такой подход сводит самоопределение к определению человеком своего места в социальной структуре, ограничивает временные рамки самоопределения только юношеским возрастом.

В возрастном аспекте проблема самоопределения наиболее глубоко и полно была рассмотрена Л.И. Божович. Л. И. Божович характеризует самоопределение как личностное новообразование старшего школьного возраста, связанное с формированием внутренней позиции взрослого

человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего.

Подчеркивая важность самоопределения, Л.И. Божович не дает его однозначного определения; это «выбор будущего пути, потребность нахождения своего места в труде, в обществе, в жизни» [11], «поиск цели и смысла своего существования», «потребность найти свое место в общем потоке жизни». Потребность в самоопределении рассматривается Л.И. Божович как потребность в формировании определенной смысловой системы, которая соединяет в себе представление как о себе, так и о мире в целом. Накопление знаний о себе приводит к поиску ответа на вопрос: в чем же смысл собственного существования, самоопределение неразрывно связывается с такой существенной характеристикой старшего подросткового и раннего юношеского возрастов, как устремленность в будущее; 4) самоопределение подразумевает выбор профессии, но не сводится к нему («связано» с выбором профессии).

Д.А. Леонтьев рассматривал самоопределение как осознание человеком своих собственных особенностей, возможностей, способностей, выбор человеком критериев, норм оценивания себя, «планки» для себя, ценностей, исходя из требований социума и к самому себе. Д.А. Леонтьев понимал подростковый и юношеский возраст как критический период для трансформации детской спонтанности в осознанную активность является, когда при благоприятных обстоятельствах осуществляется интеграция свободы (формы активности) и ответственности (формы регуляции) в единый механизм автономной самодетерминации зрелой личности [44, 45].

На уровне взаимодействия индивида и группы проблема самоопределения была детально проанализирована в работа А.В. Петровского. По А. В. Петровскому, самоопределение личности в группе - это осознание личностью свободы действовать в соответствии с ценностными ориентациями группы и в относительной независимости от группового давления [62].

Кроме того автор ввел понятие «коллективистическое самоопределение» (КС), которое обобщает относительное единообразие поведения в результате сознательной солидарности личности с оценками и задачами коллектива, объединенного целями и идеалами, вынесенными за рамки данной группы и почерпнутыми из идеологии общества. Это понятие выступает в качестве альтернативы конформизма. Способность индивида осуществлять акт КС есть его способность действовать в соответствии со своими внутренними ценностями, которые одновременно являются и ценностями группы [63].

По мнению А. В. Петровского, сущность самоопределения заключается в четкой ориентировке и выявлении своего места в мире социальных отношений. Им введено понятие «коллективное самоопределение», которое обобщает относительное единообразие поведения в результате сознательной солидарности личности с оценками и задачами коллектива как общности, объединенной целями и идеалами [63].

Несколько иной путь решения проблемы самоопределения предлагает В.В. Столин [79]. Он рассматривал конфликтные личностные смыслы как пусковые моменты самосознания, и, вслед за этим, считал актом действенного самоопределения поступок, который возникает в ситуации выбора и реализации различных отношений «Я» к действительности.

Самоопределяясь, считает автор, человек вступает в конфликт с самим собой, в результате активизируются самопознание и эмоциональные переживания по поводу «Я». В.В. Столин также отмечает, что процесс самоопределения противоречив по своей сути, его завершением можно было бы считать состояние бесконфликтности личностных смыслов «Я», но это вряд ли возможно, пока совершаются поступки. Завершение самоопределения, по мнению автора, означает выбор личностью единой линии поведения [79].

Б.Ф. Ломов рассматривал самоопределение как выбор собственной позиции. С его точки зрения самоопределение - сознательный акт выявления

и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях. «Включаясь в социальные процессы, личность тем самым изменяет и обстоятельства своей собственной жизни. Участвуя в них, она вместе с тем активно определяет и развивает «линию» своей собственной жизни. Иначе говоря, основным условием самоопределения личности и сознательного регулирования своей жизнедеятельности является ее общественная активность [51]. Активность и деятельность, по Б.Ф. Ломову, являются эквивалентами. Деятельность отождествляется с разными формами активности. Общественная активность реализуется через общение и деятельность, которые предполагают межсубъектные отношения и характеризуется всеми свойствами субъектно-субъектных отношений. В анализе таких отношений, по Б.Ф. Ломову, раскрывается не просто действие того или иного субъекта или воздействие одного субъекта на другого, но процесс их взаимодействия, в котором обнаруживаются содействие (или противодействие), согласие (или противоречие), сопереживание и т.д. Ведущая роль в этом процессе принадлежит мотиву. Он должен быть включен субъектом в образ себя и выступать, таким образом, как ценность, субъект должен осуществить определенное действие (ценностное самоопределение).

В работах Н.С. Пряжникова личностное самоопределение описывается как «нахождение самобытного «образа я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей» [68].

Д.И. Фельдштейн рассматривая позицию «Я» личности по отношению к обществу, также затрагивает проблему личностного самоопределения. Он выделяет два основных типа названной позиции и условно называет их «Я в обществе» и «Я и общество». В связи с обозначением этих позиций он связывает два закономерно проявляющихся рубежа социального развития личности, называемых соответственно промежуточной и узловой. В социальной позиции «Я в обществе», складывающейся на промежуточном рубеже развития, реализуется потребность развивающейся личности в приобщении себя к обществу - от рассмотрения себя среди других,

стремления быть как другие до утверждения себя среди других, самореализации. На узловом, поворотном рубеже развития, когда формируется позиция «Я и общество», реализуется потребность в определении своего места в обществе, в общественном признании - от осознания своего «Я», своей «самости» до стремления к реальному выделению своего «Я» в системе равноправных отношений с другими людьми [82; 84].

И. В. Дубровина, [67] занимаясь проблемой самоопределения, остановилась, на наш взгляд, на очень важном вопросе. В результате проведенных исследований, автор пришла к выводу о том, что основным психологическим новообразованием раннего юношеского возраста следует считать не самоопределение как таковое, а психологическую готовность к самоопределению, которая предполагает:

- сформированность на высоком уровне психологических структур, прежде всего самосознания;

- развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности, среди которых центральное место занимают нравственные установки, ценностные ориентации и временные перспективы;

- становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов каждого старшеклассника.

С.К. Нартова-Бочавер объясняет сущность жизненного самоопределения как результат специфических отношений, в которые вступает индивид в процессе социализации, выявление и утверждение собственной позиции, позволяющей человеку строить самого себя, свою индивидуальную историю; умение переосмысливать собственную сущность, создавать индивидуальное психологическое пространство как персонифицированную часть внешней среды [58].

В исследованиях А.Л. Журавлева и А.Б. Купрейченко рассматриваются структура и детерминация экономического самоопределения современной российской молодежи. Авторы вводят такую концепцию самоопределения:



поиск субъектом своего способа жизнедеятельности в мире на основе воспринимаемых, принимаемых или формируемых (создаваемых) им во временной перспективе базовых отношений к миру и человеческому сообществу, а также собственной системы жизненных смыслов, ценностей, принципов, возможностей, способностей и ожиданий» [26].

Отмечается, что самоопределение может быть одновременно отнесено к трем основным классам психических явлений, т.е. пониматься как процесс, как состояние (некоторый «срез» процесса на определенном этапе развития) и как свойство субъекта (самоопределяющаяся личность или группа и есть их особая характеристика). Авторами предложена уровневая модель структуры самоопределения. Модель имеет два основных уровня: базовый («стержень» самоопределения) и динамичный второй уровень («оболочка» модели). Составляющие первого уровня - ценностно-нравственные жизненные установки личности. Второй уровень отражает ценностные и мотивационные особенности текущего этапа жизнедеятельности субъекта. Основная функция «стержня» - самосохранение личности, её целостности. Ведущей функцией «оболочки» является адаптация, самопрезентация субъекта. Между «стержнем» и «оболочкой» модели самоопределения существует «переходная зона». В ней происходит обмен ценностями: приближение, включение в «стержень» и закрепление в нем новых значимых ценностей, целей и т.п. и отдаление или полное исключение других, ставших незначимыми ценностями [26].

Для И.Г. Шендрика самоопределение представляется как целостный процесс мотивоцелобразования. Через мотивы и цели деятельности проявляется система личностных смыслов индивида, составляющая основу личности. На основании зависимости самоопределения от ведущей деятельности И.Г. Шендрик предполагает наличие различных его типов на разных этапах онтогенеза. Таким образом, к моменту наступления взрослости у человека формируется некоторая упорядоченная система типов самоопределения, которая реализуется в его жизненном выборе, личностном

самоопределении. Особенности выбора при самоопределении связаны с особенностями строения и функционирования ценностного сознания [89].

В представлениях Т.М. Буякас о процессе самоопределения также наличествует идея активности. Автор подчеркивает, что именно в процессе личностного самоопределения «преодолевается потребность искать опору во внешней поддержке и, наоборот, появляется способность полностью опираться на себя – делать самостоятельный выбор» [13].

Самоопределение личности представляется Т.М. Буякас переживаниями, которые рассматривает как уверенность в том, что человек не сказал своего последнего слова, чувство контактной границы между собой и остальным миром; переживание осмысленности своей жизни и удовлетворения ею, состояние равновесия и внутренней устойчивости; снятие внутреннего напряжения и излишней тревожности, обострение чувства красоты окружающего мира, внимательность и любовь к людям; более полное и точное понимание себя и «своего» неповторимого пути [13].

Свою концепцию общего подхода к самоопределению разрабатывали В. Ф.Сафин и Г. П. Ников. В.Ф. Сафин и Г.П. Ников [74] считают движущей силой самоопределения личности противоречия между «хочу» - «могу» - «есть» - «ты обязан», которые трансформируются в «я обязан, иначе не могу». Исходя из этого авторы утверждают, что соотнесение данных элементов, т.е. самооценка, которая наряду с идентификацией является вторым механизмом для самоопределения личности, без которого невозможна персонификация. При их взаимодействии первый механизм по преимуществу обслуживает поведенческий аспект самоопределения, второй — когнитивный.

Связывая самоопределение с социальным созреванием, авторы считают, что самоопределившаяся личность - это социально зрелый человек, обладающая высоким уровнем развития интеллекта, физических сил, практических умений и навыков, необходимых для социально направленной жизнедеятельности. Наиболее существенной характеристикой

самоопределившейся личности выступает осознанность своих субъективных качеств и общественных требований и нахождение некоторого баланса между ними. В психологическом плане самоопределившаяся личность - это субъект, осознавший что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные и физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет и ждет коллектив, общество, субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений [76].

Одна из наиболее проработанных концепций самоопределения личности принадлежит М.Р. Гинзбургу. Автор, основываясь на работах Н.А. Бердяева, С.Л. Франка, М.М. Бахтина, С.Л. Рубинштейна, кладет в основу рассмотрения понятия самоопределения личности представление о двойственной, духовно-материальной сущности человека, который живет одновременно в двух плоскостях – ценностно-смысловой и пространственно-временной. При этом пространственно-временная плоскость отражает «реальное действие», которое, в свою очередь, является средством реализации ценностей и смыслов [18]. Исходя из этого следует что самоопределение включает в себя два компонента - ценностно-смысловой и активно-деятельностный.

Гинзбург дополняет предлагаемую схему временным аспектом, рассматривая три компонента – прошлое, настоящее и будущее – через понятие «жизненное поле личности», под которым понимает «совокупность индивидуальных ценностей и смыслов и пространства реального действия – актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее» [19]. Необходимо отметить, что прошлое, по мнению автора, существует как воплощение опыта, настоящее отражает действительность и предполагает саморазвитие, а будущее существует как проект, обеспечение смысловой и временной перспективы. В рамках этого подхода личностное самоопределение рассматривается как «содержательное конструирование человеком своего жизненного поля, включающего в себя

как совокупность индивидуальных жизненных смыслов, так и пространство реального действия (актуального и потенциального)» [19].

В юношеском возрасте вопрос выбора профессионального пути предполагает построение планов на будущее и соотнесение их с настоящим с учетом временной перспективы. Именно в процессе профессионального самоопределения происходит развитие и становление личности. По словам М.Р. Гинзбурга, «выбор профессии существенным образом характеризует смысловое будущее» [19]. Кроме того, по мнению Гинзбурга, определение человеком себя в обществе как личности есть определение себя (самоопределение, занятие активной позиции) относительно социокультурных ценностей, и тем самым смысла своего существования [18].

М.Р. Гинзбург считает, что личностное самоопределение представляет собой единство ценностно-смысловой и пространственно-временной организации человека. Психологическим содержанием этих феноменов является конструирование человеком своего жизненного поля, включающего в себя как совокупность индивидуальных жизненных смыслов, так и пространство реального действия – актуального и потенциального [17].

Отметим, что идея взаимосвязи самоопределения личности с ценностями принадлежит М. Р. Гинзбургу. С его точки зрения, самоопределение имеет ценностно-смысловую природу и обозначает активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего существования. Ценностно-смысловое или самоопределение относительно ценностей, по его мнению, является генетически исходным, определяющим развитие всех других видов самоопределения на протяжении всей жизни человека и выступает основанием собственного развития [17]. Ценностно-смысловое самоопределение порождает и обуславливает самоопределение личности в социальной, профессиональной, семейной и других сферах жизни общества.

Вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим, до сих пор не решен. В качестве **базисного** виды

**самоопределения** исследователи обычно рассматривают такие виды самоопределения человека, как **жизненное и личностное**. М.Р. Гинзбург утверждает, что «личностное самоопределение является генетически исходным, определяющим развитие всех других видов самоопределения» [17].

Аналогичную идею высказывает в своей работе и Е.Ю. Литвинова, указывая, что «основанием любого самоопределения, в том числе и профессионального, является личностное самоопределение» [49].

При описании типов самоопределения в психологической литературе чаще всего выделяются личностное, социальное и жизненное, профессиональное самоопределение, которые тесно взаимосвязаны и взаимопроникают друг в друга [32, 68]. В основе их выделения, в сущности, лежат основные факторы, обуславливающие формирование самосознания личности.

Так, личностное самоопределение можно охарактеризовать следующими основными признаками: а) практически полное отсутствие формализации результата или уровня самоопределения; б) отсутствие стандартных условий для проявления; в) роль факторов эпохи, общественных стандартов.

В отношении профессиональной активности выделяются различные типы и уровни профессионального самоопределения. Е.А. Климов выделяет: гностический (перестройка сознания и самосознания) и практический уровень (реальные изменения социального статуса человека) уровни профессионального самоопределения [32]. Во многих исследованиях профессионального самоопределения значение имеет типология профессий, деятельности. При этом критериями классификации видов деятельности выступают различные основания.

Жизненное и социальное самоопределение часто рассматриваются как очень близкие типы. Для них характерны следующие признаки: а) глобальность, того образа и стиля жизни, которые специфичны для

жизненной среды, в которой обитает данный человек; б) роль социокультурных факторов (стереотипов, традиций, общественных норм и т.п.); в) зависимость от экономических, социальных, экологических факторов, определяющих жизнь данной социальной группы.

Профессиональному самоопределению свойственны: а) большая формализация (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в трудовой книжке, в результатах труда и т.п.); б) наличие благоприятных условий (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и т.п.).

Для более детального изучения самоопределения в каждом из основных типов (личностном, профессиональном и жизненном) Н.С. Пряжников предлагает выделять **уровни** этого процесса, исходя из оценки возможностей самоопределения. Идею уровней реализации возможностей автор кладет в основу одного из вариантов классификации. В ней четко определяется критерий выделения типов самоопределения, которым является «диапазон маневра, выборов человека в рамках выполняемой деятельности» [69].

Профессиональное самоопределение, согласно Н.С. Пряжникову, реализуется на следующих уровнях:

1. Самоопределение в конкретной трудовой функции. Работник находит смысл своей деятельности в качественном выполнении отдельных трудовых функций или операций. Свобода выбора действий человека ограничена.

2. Самоопределение на конкретном трудовом посту. Трудовой пост характеризуется ограниченной производственной средой, включающей средства труда, профессиональные права и обязанности. Выполнение многообразных функций повышает возможность самореализации в рамках выполняемой деятельности. Смена трудового поста негативно сказывается на качестве труда, вызывает неудовлетворенность работника.

3. Самоопределение на уровне конкретной специальности. Предполагает смену различных трудовых постов, что расширяет возможности самореализации личности. Например, водитель автотранспорта легко управляет любыми видами автомобилей.

4. Самоопределение в конкретной профессии. Работник выполняет смежные виды трудовой деятельности по нескольким специальностям.

5. Жизненное самоопределение. Связано с выбором образа жизни и кроме трудовой деятельности включает самообразование, досуг и др. Профессия становится средством реализации определенного жизненного стиля.

6. Личностное самоопределение. Характеризуется нахождением самобытного образа Я и утверждением его среди окружающих людей. Человек приподнимается над профессией, социальными ролями, становится хозяином собственной жизни. Окружающие люди характеризуют работника не просто как хорошего специалиста, но и, прежде всего, как уважаемого человека и уникальную личность.

7. Самоопределение личности в культуре. Наблюдается направленность человека на «продолжение» себя в других людях. Характеризуется значительным вкладом личности в развитие культуры, что позволяет говорить о социальном бессмертии человека.

Идею уровней реализации возможностей автор кладет в основу одного из вариантов классификации. В ней четко определяется критерий выделения типов самоопределения, которым является «диапазон маневра, выборов человека в рамках выполняемой деятельности» [69].

Ф. Сафин и Г.П. Ников [75] рассматривают также такие типы самоопределения, как жизненное, социальное, профессиональное.

На основании этого М.Р. Гинзбург выделяет следующие типы личностного самоопределения:

1) гармоничное (благополучное настоящее при позитивном будущем; благополучие, психологическая коррекция не требуется);

- 2) стагнирующее (благополучное настоящее при негативном будущем; страх перед будущим);
- 3) беспечное (благополучное настоящее, видение будущего без целенаправленного планирования; ожидание благополучия и того, что все будет происходить «само собой»);
- 4) бесперспективное (благополучное настоящее; планирование будущего при отсутствии его ценности, как «вынужденное»);
- 5) негативное (неблагополучное настоящее; негативное будущее; ощущение безнадежности);
- 6) защитное (неблагополучное настоящее; позитивное планирование будущего; «бегство в будущее»);
- 7) фантазийное (неблагополучное настоящее, позитивное будущее при отсутствии его планирования; «бегство в грезы о будущем»);
- 8) прагматичное (успешная самореализация при отсутствии ценностей и экзистенциальной ориентации; «адаптивность», проекция в будущее заимствованных ценностей);
- 9) гедонистическое (успешная самореализация при отсутствии ценностей, экзистенциальной ориентации, позитивных образов будущего и планирования; погоня за сиюминутными удовольствиями);
- 10) зависимое (успешная самореализация, позитивное будущее при отсутствии ценностей, экзистенциальной ориентации и планирования; погоня за удовольствиями, проекция в будущее заимствованных ценностей);
- 11) бездуховное (успешная самореализация и планирование при отсутствии ценностей, экзистенциальной ориентации и негативном будущем; практичность, «эмоциональная упрощенность»);
- 12) пассивное (позитивное планируемое будущее; нереализованность в настоящем);
- 13) невротичное (нереализованные ценности в настоящем, негативное планируемое будущее; переживание невостребованности, отсутствие перспективы);



14) бездейственное (нереализованные ценности в настоящем, позитивное непланируемое будущее; уход от unreализованности в сферу эмоциональных переживаний);

15) отсроченное (нереализованные ценности в настоящем; негативное планируемое будущее; отсрочка реализации unreализованных ценностей)

Н.Л. Иванова выделяет два вида самоопределения: социальное, источником которого является социальная среда, и профессиональное, формирующееся соответственно в контексте профессиональной среды [28].

С.В. Калинина отмечает необходимость различать жизненное и личностное самоопределения. Автор полагает, что жизненное самоопределение включает в себя «не только выбор и реализацию человеком тех или иных социальных ролей, но и социальных стереотипов, выбор жизненного стиля и самого образа жизни, того или иного жизненного стереотипа» [30]. При этом личностное самоопределение понимается как процесс приобретения «самобытного образа Я», постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей» [30].

А.К. Маркова пишет что все виды самоопределения находятся в постоянном взаимодействии, а также описывает как это взаимодействие осуществляется. Так, различные виды самоопределения обычно «происходят одновременно, меняясь местами как причина и следствие» [53]. Однако в некоторых случаях различные виды самоопределения могут предшествовать друг другу. К примеру, личностное самоопределение может предшествовать профессиональному, тем самым способствуя ему. Согласно А.К. Марковой, основой различных видов самоопределения является жизненное самоопределение, которое начинается с первого дня жизни как «выполнение человеком своего предназначения».

Представляют интерес рассмотренные А.В. Мудриком механизмы самоопределения (идентификация - обособление) [55]. Автор говорит о том, что самоопределение личности предполагает как усвоение накопленного человечеством опыта, который в психологическом плане «я» протекает как

подражание и идентификация (уподобление), так и формирование у индивида неповторимых, только ему присущих свойств, которое протекает как персонификация (обособление). Идентификация вслед за подражанием и конформностью выступает ведущим началом, обуславливая персонификацию личности. Вот почему идентификация и персонификация является двуединым процессом и механизмом самоопределения.

В.Ф. Сафин и Г.П. Ников считают движущей силой самоопределения личности противоречия между «хочу» - «могу» - «есть» - «ты обязан», которые трансформируются в «я обязан, иначе не могу». [75, 76]

Сегодня имеются разные подходы к выделению критериев сформированности самоопределения.

Т.А. Шульгина использует в качестве показателей и критериев уровней самоопределения три уровня: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

К критериям когнитивного показателя она относит наличие целей и смысла жизни, иерархия ценностей и мотивов, особенности мышления; критериями эмоционального показателя - (система отношений с самим собой, с миром, с другими людьми) - самооценка, локус контроля, преобладающие эмоциональные переживания; критериями поведенческого показателя (активность в деятельности и общении) определены особенности социального взаимодействия и активность школьников в различных видах деятельности [90].

М.Н. Руткевич основными критериями границ самоопределения считает: уровень понимания личностью смысла жизни; смену воспроизводящего вида деятельности; полноту уровня соотношения «хочу» - «могу» - «есть» - «требуют» у конкретной личности [74].

Кузнецова Л.Н., при выделении показателей личностного самоопределения, описывает следующие критерии сформированности личностного самоопределения подростков:

- информированность, которая состоит из представлений о личности, о процессе общения, в том числе, о конфликтных ситуациях, о правах и обязанностях ученика и учителя;
- отношение к деятельности, роли ученика включает в себя принятие норм и правил поведения в школе, принятие роли и статуса ученика, позитивное отношение к себе, учителю, школе, установка на успех;
- коммуникативные умения, которые проявляются в умениях воспринимать и понимать себя и других, слушать и пользоваться средствами общения, в т.ч. распознавать и выходить из конфликтных ситуаций, управлять собой и соблюдать дисциплину;
- адекватная самооценка, состоящая из адекватного представления о себе, своих возможностях, способностях, качествах.

Данные критерии позволили ей выделить уровни сформированности позитивного личностного самоопределения подростков:

1. Низкий уровень сформированности личностного самоопределения характеризуется недостаточностью знаний подростка о своих способностях и возможностях в учебной деятельности, общении. Негативное представление о роли ученика, негативное отношение к деятельности и педагогу. Отсутствие знаний об общении, некоммуникабельность или болезненная общительность. Неадекватная самооценка.

2. Средний уровень – сформированы знания о себе, других в общении и деятельности. Обладает ситуативным позитивным отношением к деятельности (в ситуации успеха), сверстникам и педагогам. Весьма или умеренно общителен, владеет знаниями об общении и применяет их. Нестабильная самооценка.

3. Высокий уровень сформированности позитивного личностного самоопределения характеризуется владением знаниями о себе, других в общении и деятельности. Устойчивое позитивное отношение к деятельности,

сверстникам, учителям. Владеет знаниями и умениями общения, обладает нормальной коммуникабельностью. Адекватная самооценка [42].

В работах О.В. Падалко [61], И.И. Баскаевой [8], Л.А. Наумовой [59]. и некоторых других авторов самоопределение рассматривается как психологический конструкт, образованный основными структурными компонентами отношения (когнитивным, эмоциональным и конативным). Эта трехкомпонентная структура дополняется мотивационными, ценностными, коммуникативными и другими составляющими.

В научной среде проблема самоопределения рассматривалась в разных научных областях - философии, педагогике, социологии. Психологический подход как сочетает в себе элементы описанных подходов, так и привносит новое понимание этого явления. Впервые термин самоопределения был введен Шарлотой Бюлер. Зарубежные исследователи изучали самоопределение личности в контексте детерминации и самодетерминации личности. Так, психоаналитическое и бихевиоральное направления придерживались идей детерминизма, считая, что именно среда и внешние факторы определяют развитие человека. Представители экзистенциального подхода а также представители когнитивной и социально-когнитивной психологии признавали равенство детерминизма и свободы считали, что при всем влиянии среды на человека тот одновременно является личностью, активной и способной к самоопределению. Сторонники гуманистической психологии в противоположность психоанализу и бихевиоризму, полагали, человек обладает абсолютной свободой, и отстаивали абсолютную свободу личности от внешних или внутренних условий.

В отечественной психологии основы изучения самоопределения заложил С.Л. Рубинштейн, его работу продолжила К.А. Абульханова-Славская и московская психологическая школа, рассматривая в контексте субъектности, самодетерминации и системы отношения индивида с окружающей действительностью. Ленинградская школа трактует самоопределение в связи с построением жизненного пути человека. Киевская

научная школа указывает на значимость в самоопределении включения индивида в социальные группы, определение своей позиции в обществе, в т.ч. - профессиональной.

Нам показалась интересной концепция личностного самоопределения М.Р. Гинзбурга. М.Р. Гинзбург считает, что личностное самоопределение представляет собой единство ценностно-смысловой и пространственно-временной организации человека. Психологическим содержанием этих феноменов является конструирование человеком своего жизненного поля, включающего в себя как совокупность индивидуальных жизненных смыслов, так и пространство реального действия – актуального и потенциального.

Вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим, до сих пор не решен. В качестве базисного вида самоопределения исследователи обычно рассматривают такие виды самоопределения человека, как жизненное и личностное. М.Р. Гинзбург утверждает, что «личностное самоопределение является генетически исходным, определяющим развитие всех других видов самоопределения»

При этом исследователи отмечают, личностное самоопределение характеризуется практически полным отсутствием формализации результата или уровня самоопределения; отсутствием стандартных условий для проявления; ролью факторов эпохи, общественных стандартов.

## **1.2. Особенности подросткового возраста. Становление личностного самоопределения в подростковом возрасте**

Психологический словарь трактует подростковый возраст как «стадию онтогенеза между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь» [78].

По мнению исследователей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.) центральным, специфическим новообразованием подросткового возраста

становится **новая возрастная форма самосознания** – «**чувство взрослости**» – стремление быть и казаться взрослым. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. При этом подростки зачастую копируют внешние проявления взрослости (независимость, самостоятельность, манеру одеваться и т.д.), игнорируя внутреннюю ответственность и обязанности.

Общение со сверстниками - ведущий вид деятельности в подростковом возрасте, учебная деятельность отходит на задний план. По мнению А.Е. Личко, вхождение в группу сверстников на правах равенства, сотрудничества - важнейшая проблема этого возраста: постоянное взаимодействие с товарищами порождает у подростка стремление занять среди них достойное место и является одним из доминирующих мотивов поведения и деятельности. Ребята общаются группами, их дружба очень эмоциональна, насыщена множеством переживаний [50].

Вместе с этим общение является для подростков очень важным информационным каналом, способствует формированию навыков социального взаимодействия, умения подчиняться и в тоже время отстаивать свои права, дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения. Общаясь со сверстниками, подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других; познают себя, свои качества, на основе отношения окружающих формируют самооценку.

**В мотивационной сфере** процесса общения подростки проявляют потребность в принадлежности какой-нибудь группе, и если для подростков младшего возраста большое значение имеет возможность разделить со своими сверстниками общие интересы и увлечения, то старшие подростки направлены на поиск такого контакта, который позволил бы им найти понимание и сопереживание их чувствам, мыслям, идеям, а также обеспечил бы эмоциональную поддержку со стороны сверстников в преодолении различных проблем, связанных с возрастным развитием.

В связи с потребностью принадлежать к группе, зачастую подросток во всех отношениях хочет, чтобы него было «как у всех», «как у других». В то же время для этого возраста характерна как раз диспропорция, то есть отсутствие «норм». Таким образом, с одной стороны, стремление во чтобы то ни стало быть такими же, как все, с другой - желание выделиться, отличаться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками. Именно через призму общественного мнения класса ребята воспринимают и своих учителей, нередко подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний [28].

Чрезвычайно отчётливо все трудности и проблемы взросления представлены в построении подростком своей **жизненной перспективы**, т.е. попытки соотнести желаемое и субъективно оцениваемое возможное. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков с родителями и создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и со сверстниками. Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Несмотря на выраженные противоречия, в подростковом возрасте стабилизируются основные формы **межличностного поведения**, когда подросток обнаруживает различия в самом себе и начинает отделять отношение к себе как к ребенку и отношение к себе как к взрослому. Он не только «впитывает» внешние воздействия, оценки окружающих, а так же начинает их анализировать: какие-то оценки принимает, какие-то отвергает, с чем-то соглашается, против чего-то протестует. Теперь уже можно говорить о формировании у подростка знания самого себя. В свою очередь бурное развитие самосознания позволяет им обнаружить у себя веру в способность

определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства, ориентироваться на собственную оценку [70].

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

**Формирование самосознания** происходит на основе анализа и оценки подростком объективных особенностей своего поведения и деятельности, в которых раскрываются качества его личности. Причем, важнейшей особенностью подростков является постепенный отход их от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Для данного возраста характерно проявление самостоятельности, что выражается в стремлении делать первые попытки самоанализа. В конечном итоге подросток стремится к самоопределению в окружающем его мире. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности - самопознания, основной формой которого является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками [65].

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее **внутренней стороне**, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [56].

Характерной чертой подросткового возраста является **потребность в саморазвитии**. Подросток обращает внимание на свои недостатки, испытывает потребность их устранить. Особое внимание к недостаткам



сохраняется на протяжении всего подросткового периода. Самой значимой целью для подростка является владение собой. Саморазвитие подростка можно охарактеризовать как самоутверждение качеств через отдельные поступки. Низкий уровень осознанности саморазвития подростков, их большая невнимательность, быстрая смена идеалов приводят к тому, что им трудно направлять саморазвитие, волевые реакции часто ситуативные. Подростки развивают в себе лишь те качества, которые актуальны для них в данное время.

Подростковый период называют эпохой активной индивидуализации, этапом обостренно переживаемого **стремления к самоутверждению**. Желание выделиться, стремление занять высокую позицию, добиться уважения, признания своей личностной ценности и тем самым получить возможность подкрепить свою самооценку и самоуважение во многом определяет поведение детей в подростковом возрасте [22].

Еще одно новообразование, возникающее в конце переходного возраста, - это **самоопределение**. С субъективной точки зрения оно связано с осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Самоопределение основывается на уже устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта, предполагает учет своих возможностей и внешних обстоятельств, оно опирается на формирующееся мировоззрение подростка и связано с выбором профессии. Идеи выбора жизненного пути, своих ценностных ориентаций, своего идеала, своего друга, своей профессии становятся основополагающими целями подросткового возраста [80].

Способность подростков познавать самих себя порождает у них **потребность к самоутверждению**, самовыражению, то есть стремление проявить себя в тех качествах личности, которые он считает ценными. Депривация этих потребностей и составляет основу кризиса подросткового возраста [10].

Таким образом, подростковый возраст - остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. Изменение установившейся системы интересов, протестующий способ поведения сочетаются с возрастающей самостоятельностью, с более многообразными отношениями с другими детьми и со взрослыми, со значительным расширением сферы его деятельности качественно меняют свой характер вследствие направленности на новые формы отношений [16].

С одной стороны, для этого сложного периода показательны дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д.

Новый характер самопознания, который формируется в подростковом возрасте, обеспечивает возможность **самоопределения** и построения жизненных перспектив, планов на будущую жизнь и деятельность. При этом, важнейшими психологическими условиями самоопределения подростков являются их ценностные ориентации, а становление личностного самоопределения происходит в результате сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов развития.

Влияние социальных факторов, прежде всего специфика социокультурных условий жизни, переплетаясь в комплексе психологических особенностей старшеклассника (мотивы, интересы, опыт и т.д.), проявляется в особенностях его отношения к себе, к собственной деятельности, поведения и взаимодействия с другими.

Новый характер самоопределения подростков обеспечивает возможность построения жизненных перспектив, планов на будущую жизнь и осуществляется поэтапно, через: осознания действительности и себя в социуме; сравнения действительности со своей системой норм, ценностей;

сравнения себя и требований объективной действительности; самооценку; выбор определенной социальной роли, устойчивой жизненной, общественной позиции, и только потом проявляется внешне в деятельности и поведении через реализацию социальной установки, обмен ценностями [47].

Многие психологи считают самоопределение центральным моментом подросткового и юношеского возраста (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, И.С. Кон, А.В. Мудрик и др.).

Психологи рассматривают личностное самоопределение подростка как генетическую исходную категорию, которая определяет все другие виды самоопределения: профессиональное, семейно-бытовое, гражданское, нравственное, ролевое, ценностное и т.п [14].

Практически все исследования, посвященные подростковому возрасту, едины во мнении, что основной потребностью подростка является стремление занять определенное место в обществе. Однако, как справедливо утверждает М.Р. Гинзбург [17], само по себе стремление занять определенное место в обществе вовсе не является специфической особенностью подросткового возраста. Более того, исследования Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна доказали тот факт, что стремление занять новую социальную позицию характерно для всех межвозрастных переходов и представляет собой один из механизмов этих переходов.

Многие исследователи рассматривают готовность к самоопределению как показатель эффективности образовательного процесса (Т.М. Буякас, В.П. Зинченко, Т.Н. Кожевникова, О.М. Красноярцева, Л.М. Митина, Т.А. Сундукова и др.). Вступая в активную самостоятельную жизнь, каждый подросток ставит перед собой очень сложные вопросы, от которых зависит его будущая жизнь. Он должен определиться в личностном, профессиональном, социальном отношении, разработать для себя сценарий, по которому будет двигаться вперед, осознать пути и средства его реализации.

При этом, личностное самоопределение у каждого подростка складывается в зависимости от индивидуальных особенностей, в том числе - развития самосознания, самооценки, влияния окружающей среды, прошлого опыта школьной жизни и проявляется в разных сферах деятельности и на разном уровне: когнитивном - включает знания о себе и других; о нормах, требованиях, правилах поведения и общения; знание об особенностях и способах общения, взаимодействия; эмоциональном - включает умения воспринимать и понимать себя и других, эмоциональную устойчивость в отношениях; поведенческом - включает установку на успех, толерантность, эмпатийность, бесконфликтное общение [42].

Л.И. Божович обращается к проблеме самоопределения, характеризуя социальную ситуацию развития подростков и старших школьников. Под самоопределением она понимает «...выбор жизненной дороги, поиск определенного места в общественном производственном процессе, окончательное включение себя в жизнь социального целого на основе определения своего призвания и выбора своего основного дела» [12].

Л.И. Божович связывает становление самоопределения старших школьников с потребностью занять внутреннюю позицию взрослого человека, которая актуализируется в них после окончания школы. Личностное самоопределение, с этой точки зрения, — попытка ответить самому себе на вопрос, какой я, что я за человек, встающий в связи с наступающей взрослостью и новыми требованиями, которые предъявляет она молодым людям.

Согласно И.В. Дубровиной процессы личностного и жизненного самоопределения осуществляются в течение всей жизни человека, главным новообразованием ранней юности следует считать готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению.

Результаты исследований И. В. Дубровиной позволили уточнить, что психологическим новообразованием раннего юношеского возраста следует

считать не самоопределение как таковое, а психологическую готовность к нему, которая предполагает:

- сформированность на высоком уровне психологических структур, прежде всего, самосознания;

- развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности, среди которых центральное место занимают нравственные установки, ценностные ориентации и временные перспективы;

- становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов каждым старшеклассником [23].

Качество самоопределения личности основано на ее готовности к саморазвитию и самореализации (А. Г. Асмолов, В. А. Сластенин, А. И. Кочетов), в том числе проявляясь в виде социальной готовности, (в способности осмысленно ориентироваться и самоопределяться в социальной жизни), общекультурной готовности, (в достаточно высоком уровне общего образования и развития), в специально-предметной готовности, (в знаниях в конкретной области деятельности) и в психолого-педагогической готовности (т. е. в способности особым образом и в особых условиях взаимодействовать с другими людьми). При этом имеет место объективная сложность использования данного понятия в научно-педагогическом исследовании проистекает из неопределенности понятия «готовность» человека к самоопределению [52].

Опираясь на положение Д.А. Леонтьева [45] о том, что критическим периодом для трансформации детской спонтанности в свободу как осознанную активность является подростковый и юношеский возраст, когда при благоприятных обстоятельствах осуществляется интеграция свободы (формы активности) и ответственности (формы регуляции) в единый механизм автономной самодетерминации зрелой личности.

Развивая тему свободы, Т.М. Буйкас [13] пишет, что личность подростка, который переживает процесс самоопределения, характеризуется способностью к самостоятельности и умению в процессе осуществления

выбора опираться на себя самого. Такой подросток, занимая свою позицию, открыт и готов к неожиданностям, и перестает нуждаться во внешней поддержке, так как находит внутреннюю позицию, опору внутри себя.

Д.И. Фельдштейн и В.В. Барцалкина рассматривают самоопределение при изучении личностного развития подростков, а А.В. Мудрик считает важнейшим периодом самоопределения раннюю юность. Многие отечественные психологи считают самоопределение новообразованием ранней юности. При этом современные подростки, в связи с бурно развивающимися процессами информатизации и глобализации проявляют потребность в самоопределении раньше своих сверстников, чей подростковый возраст приходился на середину и конец 20 века.

Такое изменение внутренней позиции старшеклассников влечёт за собой, как замечает И.С. Кон, наряду с дифференциацией умственных способностей и интересов, без которой затруднителен выбор профессии, развитие интегративных механизмов самосознания, выработку мировоззрения и жизненной позиции [36].

В основе самоопределения в старшем подростковом и юношеском возрасте лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу, активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на той основе смысла своего собственного существования. М.Р. Гинзбург полагает, что в раннем юношеском возрасте личностное самоопределение (т.е. ценностно-смысловое, самоопределение относительно ценностей) является генетически исходным, определяющим развитие всех других видов самоопределения.

Личностное самоопределения подростков является с одной стороны, мощным социально-психологическим инструментом их социализации, а с другой - механизмом индивидуального становления и саморазвития.

Основные положения, дающие возможность построить целостную картину самоопределения в подростковом возрасте:

- личностное самоопределение определяет развитие всех прочих типов самоопределения;

- личностное самоопределение обладает ценностно-смысловой природой;

- особенности личностного самоопределения обуславливают характеристики социального самоопределения;

- на основе личностного самоопределения формируются ожидания к будущей профессии, осуществляется профессиональное самоопределение;

- личностное самоопределение неразрывно связано с переструктурированием мотивационной сферы.

- личностное самоопределение тесно связано с представлением о своем будущем;

К числу наиболее важных качеств подростка в рамках личностного самоопределения относят: стремление к самореализации; уверенность в своих силах; самостоятельность взглядов и суждений; чувство собственного достоинства; поглощённость учебной деятельностью; способность критически относиться к себе и окружающим; восприимчивость и открытость по отношению к новому и др.

Таким образом, для развивающегося человека поиск и уточнение смыслов своей жизнедеятельности (включая профессиональный труд) становится все более важным. При том, что многие авторы отмечают: далеко не всем удается по-настоящему изменить свое ценностное отношение к миру и к самому себе, и многие остаются как бы «застывшими» в развитии [48]. Современная наука рассматривает готовность к жизненному самоопределению как центральное новообразование ранней юности. Этот возраст является переходным между подростковым и юношеским, совпадающего в российской системе образования с периодом обучения в старших классах средней общеобразовательной школы. Но в области исследования движущих сил и процессуальных механизмов жизненного самоопределения человека нет методологического единства, что вызывает

определенные трудности в обеспечении грамотного педагогического сопровождения этого процесса.

Подростковый возраст оценивается как переходный, период взросления и психофизиологической перестройки организма. Особенностью подросткового возраста является как психофизиологическая перестройка организма, так и становление эмоционально-чувственной системы, но и обостренное стремление к осмыслению своего «Я».

Это период фундаментальных изменений - предметом осознания и освоения для него становятся новые стороны действительности. Организм подростка претерпевает глубокие изменения, а интеллект преобразуется, развивается под влиянием изменения отношения к реальности. В социальном плане, с одной стороны, происходит сепарация, отделение подростка от родительской семьи, с другой - освоение новых отношений со сверстниками. Основное новообразование подросткового возраста - потребность в самопознании сформированная способность к осознанию себя,.

Для данного возраста характерно проявление самостоятельности, что выражается в оформлении потребности к самопознанию, в стремлении делать первые попытки самоанализа, а также в формировании мотивов к самоорганизации и самодеятельности.

В конечном итоге подросток стремится к самоопределению в окружающем его мире. Самоопределение подростка происходит в различных областях его жизнедеятельности, однако, наиболее приоритетными и привлекательными для него являются социальная, культурная, образовательная, предпрофессиональная сферы.

Таким образом можно сделать вывод о том, что многие психологи считают самоопределение центральным моментом подросткового и юношеского возраста (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, И.С. Кон, А.В. Мудрик и др.). Психологи рассматривают личностное самоопределение подростка как генетическую исходную категорию, которая определяет все



другие виды самоопределения: профессиональное, семейно-бытовое, гражданское, нравственное, ролевое, ценностное и т.п.

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является межличностное общение, именно в нем реализуются процессы по формированию значимых психологических конструктов, в том числе и самоопределения. Общаясь со сверстниками, подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других; познают себя, свои качества, на основе отношения окружающих формируют самооценку.

Важнейшей необходимостью подросткового возраста, которая тесно связана с личностным самоопределением, является построение своей жизненной перспективы, т.е. попытки соотнести желаемое и субъективно оцениваемое возможное.

В процессе развития самосознания внимание подростков все больше переходит с внешней стороны личности на ее внутреннюю сторону. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

К числу значимых качеств подростка в рамках личностного самоопределения относятся: уверенность в своих силах и самостоятельность во взглядах и суждениях; чувство собственного достоинства и способность критически оценивать себя и других; поглощённость учебной и восприимчивость и открытость по отношению к новому, ориентация на самореализацию.

Личностное самоопределение подростков является с одной стороны, мощным социально-психологическим инструментом их социализации, а с другой - механизмом индивидуального становления и саморазвития.

Основные положения, дающие возможность построить целостную картину самоопределения в подростковом возрасте:

- личностное самоопределение определяет развитие всех прочих типов самоопределения;
- личностное самоопределение обладает ценностно-смысловой природой;
- особенности личностного самоопределения обуславливают характеристики социального самоопределения;
- на основе личностного самоопределения формируются ожидания к будущей профессии, осуществляется профессиональное самоопределение;
- личностное самоопределение неразрывно связано с переструктурированием мотивационной сферы.
- личностное самоопределение тесно связано с представлением о своем будущем;

### **1.3. Возможности группового консультирования в работе с подростками**

Работа по развитию самоопределения подростков должна быть поэтапной и систематической, учитывать психологические характеристики подростков - в том числе значимость межличностного общения со сверстниками, а потому мы видим потенциал в организации развития самоопределения подростков в рамках группового психологического консультирования.

Понятие психологического консультирования зародилось в 1940-1950-е гг. в гуманистическом направлении в психотерапии, основателем которого является Карл Роджерс. Ориентированная на клиента терапия подчеркивает значимость позитивной природы человека, его врожденное стремление к самореализации.. Основу психического здоровья в рамках этого подхода составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое и стремление к самопознанию, укрепления Я-концепции.

Продолжая рассматривать взгляд зарубежных психологических школ на консультирование, необходимо отметить следующее:

Психоаналитическое направление определяет сущность человека его психосексуальной энергией и опытом раннего детства. В структуру личности входят три компонента: ид (оно), эго (я) и суперэго (сверхЯ). Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции; поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями.

Адлеровское направление, как и клиентоориентированная терапия, сосредоточена на позитивной природе человека. Каждый человек формирует уникальный стиль жизни; поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели..

Поведенческая терапия понимает человека как продукт среды и одновременно – как ее творца. Поведение формируется в процессе обучения, которое реализуется через подкрепления и имитации.

Рационально-эмоциональная терапия отмечает врожденную склонность человека к двум противоположным способам мышления - к рациональному мышлению и к паралогичности, что может приводить к формированию иррациональных идей. Основу поведения составляет рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений.

Экзистенциальная терапия рассматривает развитие личности исходя из уникальности каждого отдельного индивида. Большое внимание уделяется способности человека к самопознанию, свободному выбору, ответственности.

А.Н. Шадура характеризует становление психологического консультирования следующим образом: «Консультирование как направление психологической помощи впервые появилось в 20-х годах XX века в США. В Америке под консультированием понимается применение специальных консультативных процедур и приемов из науки о поведении для помощи в обучении способам решения проблем и принятия решений, связанных с личностным развитием, карьерой, семьей и браком и другими

межличностными отношениями. Данное определение не описывает содержание процесса консультирования, однако ясно определяет его главную задачу: обучение» [88].

О.О. Андроникова по психологическим консультированием понимает «профессиональную помощь человеку в поиске разрешения жизненных трудностей, оказываемое квалифицированными специалистами - психологами, социальными работниками, педагогами или врачами, прошедшими специальную подготовку» [7].

М.Н. Певзнер с группой отечественных исследователей рассматривают консультирование как «особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом» [64].

Р.С. Немов в психологическом словаре под консультированием (в контексте психологического консультирования) понимает «обозначение процедур, включая беседу, тестирование, формулирование рекомендаций и т.п., предназначенных для того, чтобы помочь человеку решить свои жизненные проблемы» [60].

Венгер А.Л. понимает консультирование как оказание непосредственной психологической помощи клиентам в виде анализа их психологических проблем, предложения советов, рекомендаций [15].

Ю.Е. Алешина видит в психологическом консультировании непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа. Также Алешина в монографии «Индивидуальное и семейное психологическое консультирование» [5] выделяет следующие **принципы** психологического консультирования:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту: принцип связан с умением внимательно слушать, оказывать необходимую

психологическую поддержку, не осуждать, а стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью.

2. Ориентация на нормы и ценности клиента: принимая же ценности клиента, уважая их и отдавая им должное, консультант сможет воздействовать на них в том случае, если они являются препятствием на пути нормального функционирования человека.

3. Запрет давать советы: в ситуации совета консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности. приводит к тому, что у клиента, вместо активного стремления разобраться в своей жизни и изменить ее, формируется пассивное и поверхностное отношение к происходящему. При этом любые неудачи в реализации совета обычно приписываются консультанту как давшему совет авторитету.

4. Анонимность. Это значит, что любая информация, сообщенная клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Из этого правила существуют исключения (о которых клиент всегда предупреждается заранее), специально оговоренные законом во многих странах.

5. Разграничение личных и профессиональных отношений.

6. Включенность клиента в процесс консультирования, которая основывается на эмоциональном и когнитивном компонентах.

Вопрос определения целей консультирования не является простым, поскольку зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта. Р. Кочюнасу [40] удалось сформулировать несколько универсальных целей.

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.
3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений.
4. Развивать умения завязывать и поддерживать межличностные отношения.
5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности.

Далее рассмотрим некоторые задачи, которые необходимо решить психологу во время психологической консультации

1. Конкретизация (выяснение) проблемы, с которой встретился клиент. Здесь важно выслушать клиента, проявить наблюдательность за вербальными и невербальными реакциями. Применяя технологии слушания и задавания вопросов, психолог приходит к выводу о том, в чем именно состоит проблема клиента.

2. Информирование клиента о сущности возникшей у клиента проблемы. То есть психолог аргументированно объясняет клиенту, в чем заключается возникшая ситуация, объясняет причины возникшей проблемы и возможные способы ее решения.

3. Изучение личности клиента, что позволяет прояснить степень осознания клиентом своей проблемы и готовность над ней работать.

4. Четкая формулировка рекомендаций (советов) клиенту по поводу того, как лучше решить проблему. Психолог, применяя различные методы, технологии, должен учитывать индивидуальные и возрастные особенности клиента и то, как понимает решение проблемы сам психолог. Рекомендации (советы) должны быть четкими, конкретными, понятными, доступными и с соответствующим контролем со стороны клиента

5. Необходимо время, чтобы клиент перешел от обсуждения ситуации к реализации рекомендаций, полученных от психолога-консультанта. Возможна и помощь клиенту в виде практических советов, когда возникают сложности.

6. В случаях, когда клиент отказывается от выполнения рекомендаций, психолог показывает возможное развитие событий и ответственность за принятое решение лежит на субъекте, а психолог несет ответственность за правильность данных рекомендаций.

7. Обучение клиента самостоятельному поиску решения возникших трудностей. Решая проблему в специально созданных условиях, клиент приобретает опыт и возможность решить ее в реальных жизненных условиях.,

8. В ходе психологического консультирования происходит психопрофилактика посредством информирования клиента. Она заключается в трансляции жизненно необходимых психологических знаний и умений. Все, что происходит на консультации, имеет положительное значение. Эта установка должна быть у психолога с самого начала работы с клиентом.

Многоплановость и широкий круг проблем, которые потенциально может решить психологическое консультирование определяет необходимость выделения видов психологического консультирования. Так, Ю.Е. Алешина [5] определяет следующие виды психологического консультирования:

1. Психолого-педагогическое, используемое при установлении взаимоотношений между родителями и детьми, предпочитающими различные стили воспитания;

2. Семейное, применяемое с супругами, у которых есть дети с отклонениями в развитии.

3. Возрастно-психологическое консультирование контролирует ход психического развития ребенка.

4. Личностное – направлено на самопознание, достижение целей личностного роста.

5. Профессиональное консультирование помогает самоопределиться в профессии.

6. Деловое консультирование способствует сплочению трудового коллектива, созданию благоприятной атмосферы между сотрудниками.

Кроме того, исследователи выделяют интимно-личностное консультирование, осуществляется по проблемам психологических или поведенческих недостатков, от которых хотел бы избавиться клиент; личностных взаимоотношений со значимыми людьми по поводу разнообразных страхов, неудач, глубокого недовольства клиента самим собой, интимными отношениями.

Еще одна классификация связана с продолжительностью сотрудничества психолога и клиента, и здесь различают:

- разовую консультацию. Это консультация, продолжительностью 45-60 мин. Она проводится в случаях, когда клиент обратился к психологу по поводу проблемы, с которой ему, прежде всего, нужна помощь других специалистов; когда психолог информирует клиента по вопросам, входящим в его компетентность, когда клиент обращается к психологу за поддержкой решения, которое он собирается принять в отношении определенной жизненной ситуации; когда клиент вдруг прийти не может;

- краткосрочное консультирование. Длится на протяжении 3-4 встреч. Чаще всего проводится в случаях, когда клиент нуждается в консультации просветительско-рекомендательного характера или с диагностической целью;

- среднесрочное консультирование. В течение 10-15 встреч осуществляется значительная психокоррекционная работа;

- длительное консультирование. Психолог работает с клиентом в течение года. В нашей практической работе мы выбрали данный вид.

Также консультирование делится на индивидуальное, где реализуется индивидуальная работа с клиентом, и групповое консультирование. В рамках нашего исследования глубже рассмотрим групповое консультирование, которое является основой нашей практической работы.



Групповое психологическое консультирование можно определить как вид работы, в котором помощь клиенту оказывается через механизм группового взаимодействия, что, в конечном итоге, позволяет человеку прийти к самопониманию и индивидуальным изменениям поведения.

Среди целей группового консультирования, выделенных Дж. Кори можно выделить те цели, которые отвечают развитию самоопределения [39]:

- понять свои ценности и решения и найти пути их изменения и пр.
- достичь самопознания и развить чувство уникальной идентичности;
- усилить самопринятие, самоуважение, доверие к себе и обрести новый взгляд на себя;
- обнаружить альтернативные пути преодоления обычных проблем и разрешить конкретный конфликт;
- усилить самоуправление, автономию, ответственность перед собой и другими;
- составить план изменения конкретного поведения и заставить себя следовать этому плану в контексте построения жизненного плана;

В психологической практике используются группы разных типов (например, психотерапии, психиатрии), мы же остановимся на группах, которые представляют наибольший потенциал для личностное и психологическое развития участников.

Развивающие группы – это группы, в фокусе работы которых предметом дискуссии являются эмоциональные или психологические вопросы. Такие группы наиболее часто используются в практической психологии образования. В отличие от других типов групп данный тип наиболее структурирован, здесь содержание работы, темы обсуждения задаются специалистом, «ведущим» группы. Очень важная особенность этих групп заключается в их профилактической направленности.

Консультационные группы имеют ограничено число участников (от пяти до десяти), а сам процесс не определяется только

ведущим. заключается в том, что они сосредоточены на личности, а не на теме. Роль консультанта заключается преимущественно, в том, чтобы создать обстановку, в которой участникам легко и безопасно можно делиться личностными проблемами.

Группы личностного роста (энкаунтер-группы, группы сензитивности) – это группы для тех, кто готов исследовать и реализовывать свой психологический потенциал. Их цель – обеспечить возможность всем психологически здоровым людям исследовать и реализовывать свои психологические ресурсы. Прежде всего это касается скрытых возможностей их самоосознания и общения.

Здесь главная задача специалиста – организовать условия, которые способствуют установлению доверия, открытости и готовности к межличностному риску - эти факторы обеспечивают участникам группы насыщенным личностным опытом. Так, группы личностного роста часто проводятся на выходных в формате «марафона». Интенсивность «проживания», длительность процесса, возникающая усталость и т. п. – все это позволяет избавиться человеку от тех или иных ролей, «сменить фасад», научиться быть «открытым» в общении.

T-группы направлены на то, чтобы подчеркнуть роль отдельного участника, и фокусируются на отношении каждого члена группы к тому, что происходит в группе в каждый момент времени. В отличие от консультационных и энкаунтер-групп, они больше ориентированы на решение конкретных задач и сосредоточены на том, как группа функционирует, на обучении участников лучше реализовывать себя в групповом процессе.

Как и в случае индивидуального консультирования, у группового консультирования есть как преимущества, так и то, что не позволяет использовать его как эффективное средство работы специалиста.

Для процесса группового консультирования свойственны определенные особенности. Рассмотрим стадии развития группы, сформулированные Дж. Кори на основе его опыта.

1. Стадия формирования группы.
2. Ориентационная фаза.
3. Переходная стадия. Характеризуется работой с конфликтами, защитами и сопротивлением.
4. Рабочая стадия. Эта фаза отмечена активными действиями — работой со значимыми личностными трудностями и переводом инсайта в действие как в группе, так и за ее пределами.
5. Стадия объединения и закрепления полученного опыта, сосредоточена на применении того, чему клиенты научились в группе, к повседневной жизни

Дж. Кори предлагает специальные рекомендации для участников группового консультирования. Он считает, что «групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать эти проблемы совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса о своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом, они получают выгоду от моделирования, основу для которого им предлагает консультант, и в безопасности экспериментируют с реальностью и исследуют свои пределы и ограничения. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания» [37].

Дж. Кори, выделяет специфические навыки и умения консультанта, которые работает с группами:

- активное слушание — подразумевающее полное внимание к говорящему и чувствительность к коммуникации на вербальном и невербальном уровнях.

- перефразирование того что говорит говорящий, в частности для того, чтобы смысл сказанного (включающий в себя, в частности чувства мысли, переживания, понимание «проблемы» и отношение к ним) стал понятен ему самому и другим членам группы, а также для предоставления обратной связи участникам группы и сообщению им, что их понимают, а также как-то относятся к тому, что они сообщают.

- разъяснение — фокусирования внимания на ключевой теме, проблеме и отношении к ней, и всестороннее её осмысление.

- подведение итогов — сведение воедино важнейших моментов и истории группового взаимодействия, для перехода от одной темы к другой. Особенно важно в конце сессии.

- вопрос.

- интерпретация — выраженное в форме гипотезы предложение возможных объяснений участникам группы чего-либо, в частности их мыслей, чувств, поведения их отношения к ним. Может помочь увидеть новые перспективы и альтернативы. Важно предлагать интерпретацию тогда, когда участник группы готов подумать над ней. Консультанту следует быть готовым, что интерпретация может быть отвержена.

- конфронтация — средство для изменения участников группы. При умелом проведении сфокусирована на несоответствиях, в частности на несоответствиях между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдаются в группе.

- отражение чувств — ответ на существенные моменты того, о чём сообщает клиент.

- поддержка — обеспечение членов группы помощью и подкреплением, когда они раскрывают свою личность, исследуют болезненные чувства или идут на риск; осуществляется с помощью «психологического присутствия».
- эмпатия, как чувствительность к «внутреннему миру» участников группы.
- фасилитация — практика расширения группового опыта и помощи членам группы в обогащении своих целей.
- инициативность — практика предотвращения нахождения и движения группы вне конкретного направления; сосредоточение внимания членов группы на значимой работе.
- постановка целей — практика помощи участникам группы отобрать, уточнить и согласовать собственные цели.
- оценивание, также — рефлексия — практика, сопровождающая группу на всех этапах группового процесса, направленная на себя, своё и/или групповое движение/продвижение в ходе группового психологического консультирования.
- обратная связь — сообщение наблюдений и отношения к различного рода проявлениям и действиям членов группы.
- совет, предложение — форма взаимодействия, помогающая участникам группы развивать альтернативные способы мышления и действия.
- защита — умение консультанта предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, связанного с различными аспектами пребывания в группе, не перерастающая в родительскую позицию.
- самораскрытие — навык и знания консультанта о том, когда, что, как и в какой мере следует открыть о себе, и какой эффект это принесёт группе и её участникам.
- моделирование — практика обучения межличностной коммуникации в ходе которой, участники группы наблюдая за действиями и проявлениями консультанта, учатся вести себя таким же образом.

- связывание групповой работы — организация взаимодействия между членами группы, в ходе связывания работы, осуществляемой участниками группы, с темами, рождающимися и выделенными в ходе её работы.

- блокирование — вмешательство консультанта, в целях прекращения непродуктивного поведения в группе, осуществляемое без нападения на личности, осуществляемое, в частности, если один участник группы вторгается в личный мир другого, задавая и настаивая на ответе на очень личный вопрос, и т. п.

Дж. Кори отмечает необходимость блокировать следующие поведенческие паттерны:

- «козёл отпущения» — члены группы негативно реагируют на определенного человека и выражают свои чувства неприемлемым способом.
- групповое давление — влияние одних участников группы на других, для достижения определённых действий с их стороны или осуществления изменений. Это явление можно корректировать с помощью обратной связи.
- вопросы — ситуация, при которой некоторые участники группы задают избыточное количество вопросов, или допрашивают других участников. В такой ситуации возможно предложить этим подросткам сформулировать прямые утверждения вместо вопросов.
- завершение — знание и умение консультанта о том, когда и как завершить работу с участником группы или группой в целом.

#### **Преимущества и ограничения группового консультирования:**

1) экономичность и практичность консультирования, которая проявляется в том, что консультант за равную единицу времени может помочь не одному клиенту, но группе;

2) реализация процесса нормализации - клиенту дается возможность увидеть и узнать, что другие люди тоже имеют аналогичные проблемы;

3) возможность использовать социальное влияние (обратную связь) как средство решения проблем, имеющих межличностную природу;

4) возможность для клиента обучаться новым способам поведения и получать обратную связь от группы;

5) клиент в процессе моделирования получает возможность приобрести навыки эффективного поведения и межличностных отношений;

6) клиент получает возможность не только получить помощь от консультанта и других членов группы, но также и самому помочь другим, что положительно влияет на его «Я» – концепцию [77].

При этом групповое консультирование имеет ограничения:

1) не все клиенты в связи с индивидуальными особенностями могут работать в группе (например, клиент непродуктивен в области навыков межличностных отношений);

2) групповое консультирование предъявляет особые требования к консультанту, который должен уметь одновременно сосредотачиваться на беспокойствах каждого клиента, отвечать на взаимодействия членов группы и отслеживать групповую динамику;

3) при консультировании в группе всегда есть риск нарушить баланс между личными и собственно групповыми проблемами;

4) групповая атмосфера, возникающая благодаря сплоченности участников и групповым правилам, может способствовать конформности поведения участников.

5) некоторые групповые нормы (эмпатия, уважение, стремление к взаимопониманию, позитивная конфронтация, искренность, открытость и т.п.), необходимые для эффективной работы группы, могут порождать иллюзии, так как в жизни они скорее желаемы, чем реальны. [90]

6) группа может использоваться клиентом не для изменений в своем внутреннем мире, а для самовыражения;

7) групповое консультирование не рекомендовано для клиентов, находящихся в состоянии кризиса;

Рассмотрим некоторые особенности психологического консультирования (в т.ч. группового психологического консультирования) подростков.

В подростковом возрасте психологическое консультирование является одним из важнейших направлений деятельности психолога, где основные формы консультативной работы включают: оптимизацию общения подростка со сверстниками, формирование чувства собственного достоинства и уверенности в себе, развитие умения ставить перед собой цель, владеть собой, помощь в социализации и во взаимодействии с окружающей действительностью.

С. Л. Колосова исходит из того, что психолог должен быть ориентирован на повышение личностной активности школьника в решении своих проблем, а также помочь ему развить и обогатить его личность [38].

Т. К. Губкина подчеркивает, что при оказании психологической поддержки подростку необходимо использовать определенную последовательность шагов: формирование или восстановление у клиента позитивного самовосприятия, в том числе, доверия к себе и к миру; анализ проблемы, выявление источников проблемы, триггеров, причин; формулировка позитивной цели, описание желаемого поведения и профилактика возвращения старого поведения. Значимым нюансом автор выделяет следующее: выработка шагов развития (описание конкретных целей) и поиск внутренних ресурсов [21].

И. Д. Егорычева при анализе вопроса самоопределения выделяет обязательное условие - организацию конструктивного взаимодействия, вовлечение подростка в социально одобряемую и лично значимую деятельность; а также помощь в реализации его потребностей [24].

Л. А. Регуш в становлении самоопределения отмечает важность проектирования положительных качеств личности [66], в связи с этим необходима помощь подросткам в актуализации своих способностей.



Таким образом, мы видим, что консультирование в первую очередь нацелено на поиск основной проблемы, составление основных жизненных трудностей подростка [82], вызвать осознание подростком их истоков и вызвать конкретные перемены в его поведении [1].

Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками, потому что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать эти проблемы совместно с ровесниками.

Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса о своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом, они получают выгоду от моделирования, основу для которого им предлагает консультант, и в безопасности экспериментируют с реальностью и исследуют свои пределы и ограничения.

Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия [39].

Выбирая групповое консультирование за основу практической работы с подростками, мы выделили следующие преимущества этого вида такого рода работы:

- практичность, с точки зрения экономии времени консультанта;
- возможность использовать социальное влияние (обратную связь) как средство решения проблем, имеющих межличностную природу;
- возможность для клиента осваивать новые способы поведения и получать поддержку от таких же, как он, людей;

- возможность приобрести навыки эффективного поведения и межличностных отношений, моделируемых и руководителем, и другими членами группы;

- возможность клиента не только получить помощь от консультанта и других членов группы, но также и самому помочь другим, что существенно влияет на его «Я» – концепцию.

Из методов, которые мы планируем использовать в групповом консультировании хотелось бы отметить метафоры. Метафора выступает как средство трансформации убеждений клиента, а также как средство воздействия на поведение клиента [92].

Под метафорой в психологическом консультировании понимается способ метафорического выражения проблемы, опыта, личности самого клиента с целью их терапевтической проработки [9].

Метафора обладает определенными особенностями:

- ориентирована на бессознательную сферу клиента;
- основана на механизмах идентификации и ассоциации, то есть клиент идентифицируется с метафорой (героем и/или ситуацией), при этом проблема, которая описывается через метафору, ассоциативно связана с проблемой клиента

- является иносказательным способом представления психологических трудностей клиента и способов их разрешения;

- используется как способ разрешения психологической проблемы клиента через термины, относящейся к другой сфере;

- может применяться как разовый терапевтический прием, а может - как устойчивый образ, который будет сопровождать весь консультативный процесс [93].

Целью применения метафор является инициация сознательного или подсознательного поиска, который может помочь человеку в использовании личных ресурсов для такого обогащения модели мира, в котором он нуждается, чтобы суметь справиться с волнующей его проблемой.

Намерение, которое лежит в основе консультирования с помощью метафор, исходит из того, что опыт другого человека в преодолении проблем, сходных с проблемой клиента, даст ему способ, при помощи которого он сможет справиться с ситуацией.

Использование метафор в консультативном процессе выполняет следующие функции:

1. снижает влияние привычной предметной определенности мира, его причинно-следственной взаимосвязи;

2. снимает привычные внешние ограничения, которые каким-то образом могли влиять на восприятие и мышление клиента; расширяет восприятие клиентом своих затруднений, так как, имея ряд сходств с предъявляемой проблемой, демонстрирует клиенту относительность страдания и снижает значимость привычных паттернов долженствования;

3. дает клиенту ощущение безопасности, снижает контроль сознания и существенно облегчает работу с подсознательными конфликтами;

4. снимает запрет на выражение клиентом агрессивных, негативных чувств, заблокированных ранее чувством вины, тревогой и т. п., так как позволяет сделать это в метафорической форме;

5. имеет диагностическую функцию: часто клиент сам использует метафору, образ или какое-либо метафорическое сравнение, чтобы выразить беспокоящее его переживание, ситуацию, проблему и т. п., и консультанту в этом случае необходимо уточнить и понять значение этого образа.

По итогам анализа научной литературы по вопросу группового консультирования подростков мы можем говорить о том, что в подростковом возрасте психологическое консультирование является одним из важнейших направлений деятельности психолога, где основные формы консультативной работы включают: оптимизацию общения подростка со сверстниками, формирование чувства собственного достоинства и уверенности в себе, развитие умения ставить перед собой цель, поиск внутренних ресурсов для реализации поставленных целей, повышение личностной активности.

Групповое консультирование обладает следующими перспективами в работе с подростками: дает подросткам возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать эти проблемы совместно с ровесниками; приводит подростка к постановке открытого вопроса о своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них; учит взаимодействовать друг с другом, они получают выгоду от моделирования, основу для которого им предлагает консультант, и в безопасности экспериментируют с реальностью и исследуют свои пределы и ограничения; предлагает подросткам шанс стать участником процесса роста другого человека.

Выбирая групповое консультирование за основу практической работы с подростками, мы выделили следующие преимущества этого вида такого рода работы:

- практичность, с точки зрения экономии времени консультанта;
- возможность использовать социальное влияние (обратную связь) как средство решения проблем, имеющих межличностную природу;
- возможность для клиента осваивать новые способы поведения и получать поддержку от таких же, как он, людей;
- возможность приобрести навыки эффективного поведения и межличностных отношений, моделируемых и руководителем, и другими членами группы;
- возможность клиента не только получить помощь от консультанта и других членов группы, но также и самому помочь другим, что существенно влияет на его «Я» – концепцию.

## Выводы по Главе 1:

На основе анализа научной литературы по исследуемой теме мы пришли к выводу о следующем:

В нашей работе, вслед за М.Р. Гинзбургом мы понимаем личностное самоопределение как конструирование человеком своего жизненного поля, включающего в себя совокупность ценностно-смысловых и пространственно-временных аспектов.

В основе самоопределения в старшем подростковом возрасте лежит именно личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу, активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего собственного существования.

Основные положения, дающие возможность построить целостную картину самоопределения в подростковом возрасте:

- личностное самоопределение имеет ценностно-смысловую природу;
- личностное самоопределение определяет развитие всех других типов самоопределения;
- значимость процесса межличностного взаимодействия для процесса самоопределения;
- на основе личностного самоопределения вырабатываются ожидания к определенной профессии, осуществляется профессиональное самоопределение;
- личностное самоопределение тесно связано с представлением о своем будущем и с построением жизненной перспективы.

На основании анализа приведенных данных возникает необходимость более детального изучения применимости группового консультирования подростков по вопросам личностного самоопределения.

## Глава 2. Экспериментальное исследование по применению группового психологического консультирования подростков по вопросам личностного самоопределения

### 2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Целью эмпирического исследования стало выявление особенностей самоопределения подростков.

Изучение специфики самоопределения подростков проводилось на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярск.

В исследовании принимали участие обучающиеся 8-х классов в количестве 47 человек в возрасте от 14 до 15 лет.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни личностного самоопределения подростков.

Таблица 2. – Критерии для выявления уровня сформированности личностного самоопределения подростков

№ п/п	Критерий	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
1.	Пространственно-временной критерий	Проявление сбалансированной временной перспективы	Временная перспектива совмещает в себе сбалансированные и несбалансированные черты	Проявление несбалансированной временной перспективы	Опросник временной перспективы Зимбардо
2.	Аксиологический критерий	Сформирована система ценностей; личные и общественные ценности сбалансированы	Система ценностей в процессе формирования; допустим умеренный дисбаланс личных и общественных ценностей	Система ценностей не сформирована; Личные и общественные ценности находятся в дисбалансе	Ценностный опросник Шварца
3.	Когнитивный критерий	Адекватное восприятие себя, реалистичные представления о себе, своих способностях и возможностях	Несбалансированное восприятие себя, представления о себе, своих способностях и возможностях ситуативное, неустойчивое.	Неадекватное восприятие себя, нереалистичные представления о себе, своих способностях и возможностях	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Для изучения особенностей протекания личностного самоопределения в подростковом возрасте, исходя из выделенных критериев, был подобран диагностический комплекс.

В разработанный нами комплекс вошли такие методики, как «Опросник временной перспективы Зимбардо» (ZPTI), «Тест ценностных ориентаций» Шварца, Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

**Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо** использован для исследования пространственно-временной критерия.

Методика разработана Ф.Зимбардо в 1997 году и предназначена для исследования субъективной картины времени индивида, направлена на диагностику системы отношений личности к временному континууму, оценку преобладания у респондента временных ориентаций.

Опросник и состоит из 56 утверждений. Согласно процедуре проведения респондент при ответе выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно
2. Скорее неверно
3. Нейтрально
4. Скорее верно
5. Очень верно

Опросник состоит из пяти шкал, каждая из которых направлена на оценку преобладания у респондента различных временных ориентации:

- Негативного прошлого;
- Позитивного прошлого;
- Будущего;
- Фаталистического настоящего;
- Гедонистического настоящего.

При обработке подсчитывается набранные баллы по каждой шкале, исходя из максимально возможных значений. Значения по каждой шкале

также распределяется по нескольким уровням выраженности описываемого временного критерия - высокому, среднему и низкому.

**Ценностный опросник Шварца** (Тест ценностных ориентаций Шварца) применяется нами для исследования аксиологического критерия. Опросник разработан Ш.Шварцем в 1992 году, при разработке опросника автор использовал методику Рокича, качественно модифицировав, расширив и усовершенствовал ее концептуальную базу. Методика применяется для исследования ценностных ориентаций, динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами.

Методика состоит из двух частей:

Первая часть опросника предназначена для изучения ценностей, идеалов и убеждений, оказывающих влияние на личность. Список ценностей состоит из двух частей: существительных и прилагательных, включающих 57 ценностей. Испытуемому предлагается оценить каждую из предложенных ценностей по шкале от 7 до -1 баллов.

Вторая часть опросника Шварца представляет собой профиль личности. Состоит из 40 описаний человека, характеризующих 10 типов ценностей. Испытуемому также предлагается оценить каждую из предложенных ценностей по шкале от 4 до -1 баллов.

Методика дает количественное выражение значимости каждого из десяти мотивационных типов ценностей на двух уровнях: на уровне нормативных идеалов и на уровне индивидуальных приоритетов.

Опросник состоит из десяти шкал, каждая из которых соответствует какой-либо ценностной ориентации:

- Власть.
- Достижение.
- Гедонизм.
- Стимуляция.
- Самостоятельность.



- Универсализм.
- Доброта.
- Традиции.
- Конформность.
- Безопасность.

При анализе и интерпретации результатов опросника ценностных ориентаций Шварца важно учитывать, что диагностируются два различных типа ценностей:

- Нормативные идеалы, ценности личности на уровне убеждений, а также структуру ценностей, оказывающую наибольшее влияние на всю личность, но не всегда проявляющуюся в реальном социальном поведении.
- Ценности на уровне поведения, то есть индивидуальные приоритеты, наиболее часто проявляющиеся в социальном поведении личности.

Различие показателей по типам ценностей в этих двух частях опросника, характеризующих два уровня функционирования ценностей, отражает ценностное давление, которое осуществляется, с одной стороны, через социализацию и, с другой стороны, посредством референтной группы и традиций.

**Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн** в модификации А.М. Прихожан применялась для измерения когнитивного критерия. Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) респондентами ряда личных качеств. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Шкалы, по которым необходимо было проводить самооценку:

- 1) здоровье;

- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников или коллег;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

По каждой из шкал определяются:

Высота самооценки - автор выделяет реалистичный и нереалистичный виды самооценки. К первому относятся «средняя» (от 45 до 74) и «высокая» (от 60 до 74 баллов) самооценка. К нереалистичному виду самооценки относится завышенная (от 75 до 100, и выше предлагаемого максимума) и заниженная (ниже 45) самооценка;

Уровень притязаний в отношении описываемого качества, также делится автором на реалистичный и нереалистичный;

Помимо этого, с помощью методики можно измерить величину расхождения между уровнем притязаний и самооценки, определение средней меры каждого из показателей у респондентов и степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

## **Результаты исследования по опроснику временной перспективы**

### **Ф. Зимбардо**

Обратимся к восприятию респондентами конструкта прошлого, в методике она представлена двумя шкалами.

Шкала «Негативное прошлое». Большинство респондентов (61,7%) прошлое оценивают нейтрально, без выраженного акцента на негативные моменты. Такие подростки не склонны фиксировать внимание на неприятных событиях, скорее воспринимают их относительно спокойно, что в целом способствует сохранению позитивного взгляда на жизнь.

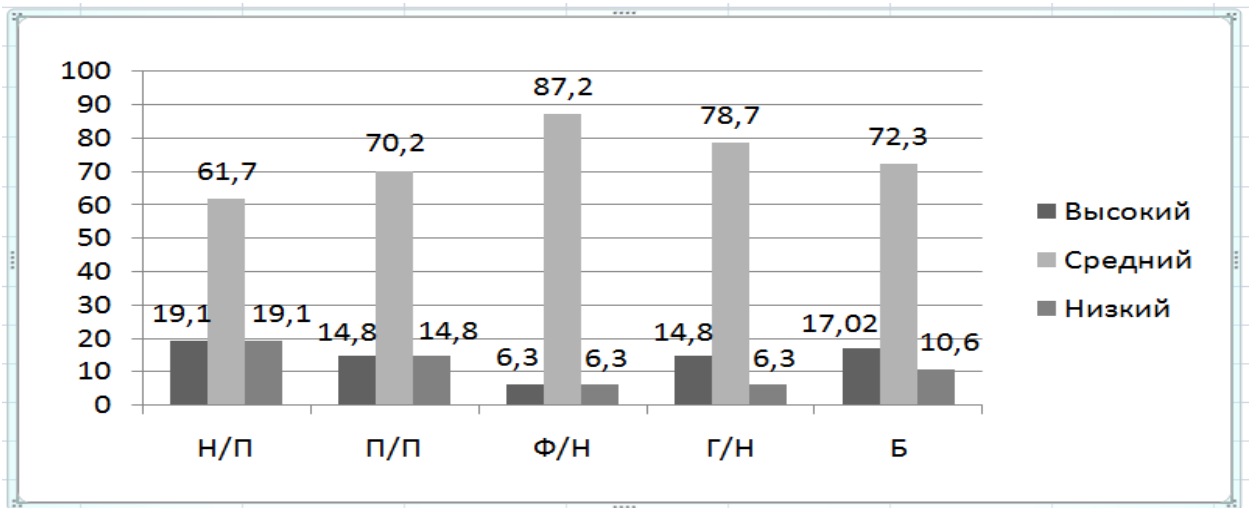


Рис. 1. Частота встречаемости уровней развития временных ориентаций, в %

Условные обозначения

Н/П - негативное прошлое

П/П - позитивное прошлое

Ф/Н - фаталистическое настоящее

Г/Н - гедонистическое настоящее

Б - будущее

Около пятой части подростков (19,1%) не склонны оценивать свое прошлое негативно, это дает возможность воспринимать имеющийся опыт достаточно позитивно, что способствует формированию уверенности в себе.

Высокие баллы по этой шкале были выявлены у 19,1% респондентов, это характеризует в целом негативный, пессимистичный взгляд на прошлое. Негативное восприятие прошлого может быть связано с действительным проживанием неприятных или травматичных событий, а может отражать склонность к негативной реконструкции относительно нейтральных событий. Автор опросника подчеркивает, что негативное восприятие прошлого связано с тревожностью, возможными депрессивными проявлениями. Также в исследованиях обнаружена связь негативной оценки прошлого и агрессивными проявлениями, трудностями в установлении межличностных отношений. Можно предположить, что у подростков, показавших такой результат есть сложности в протекании кризиса идентичности.

Шкала «Позитивное прошлое». Также как и с предыдущим показателем, значительное количество респондентов (70,2%) умеренно оценивают позитивные аспекты своего прошлого, способные учитывать и

положительный, и отрицательный жизненный опыт, сохранять баланс в восприятии жизни.

Высокие баллы по этой шкале присутствуют у 14,8% опрошенных, этим респондентам свойственно теплое, сентиментальное отношение к прошлому. Как отмечает автор опросника, позитивное восприятие прошлого связано с высокой самооценкой, переживанием субъективного чувства радости и с успешным построением близких межличностных отношений.

Не склонны позитивно оценивать свое прошлое также 14,8% опрошенных. Как и в случае с негативным восприятием прошлого, низкая выраженность позитивного восприятия может быть связана как с действительным проживанием неприятных или травматичных событий, так и быть реконструкцией относительно нейтральных событий. Респонденты с такими показателями могут быть склонны к тревожности и пессимизму

Отношение респондентами к настоящему также рассматривается в двух направлениях.

Шкала «Фаталистическое настоящее». Большинство респондентов (87,2%) оценивает возможность предопределенности некоторых жизненных событий нейтрально. Такие подростки склонны воспринимать происходящее в жизни как совокупность внешних факторов и личных выборов, при возникновении проблем способны противостоять сложившейся ситуации, искать пути решения.

Низкие значения по шкале представлены у 6,3% процентов респондентов, что свидетельствует об активной жизненной позиции, решительности и целеустремленности, может быть связано с высокой самооценкой и высоким уровнем притязаний.

Высокие баллы по этой шкале представлены у 6,3% опрошенных, респондентам с такими результатами свойственно беспомощное и безнадежное отношение к будущему и к жизни в целом. Эти люди убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от действий самого человека, что в значительной мере препятствует построению гармоничной

временной перспективы. Можно предположить, что у подростков, показавших такой результат есть сложности в самоопределении, возможны трудности в целеполагании.

Шкала «Гедонистическое настоящее». Большинство респондентов (78,7%) признают, что развлечения имеют в их жизни некоторую значимость, при этом ориентация на удовольствия не оказывает негативного влияния на жизнь опрошенных, гармонично сочетается с ориентацией на будущее, построением и реализацией планов.

Низкие показатели по шкале представлены у 6,3% опрошенных - локус внимания с настоящего смещен на прошлое или будущее, не получают радости от проживания; такие показатели могут быть связаны с тревожностью или стрессом респондента.

Высокие баллы по этой шкале (14,8% опрошенных) отражают гедонистическое, рискованное, «бесшабашное» отношение ко времени и жизни. Отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Автор также отмечает, что высокие баллы по этой шкале коррелируют с низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, стремлением к поиску ощущений.

Шкала «Будущее». При общей склонности обращаться к будущему (72,3%) большинство респондентов предпочитают совмещать ориентацию на будущее со значимостью настоящего и значимостью опыта прошлого. Такие результаты могут свидетельствовать о начале становления процесса самоопределения и построения дальнейшей жизненной перспективы.

Около пятой части подростков (17,02%) проявляют общую ориентацию на будущее, их поведение определяется мотивацией на достижение будущих целей и вознаграждений, они обладают активностью и субъектной жизненной позицией. Высокие баллы также коррелируют с развитой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия,

добросовестностью, постоянством; эти респонденты высокоорганизованны, амбициозны, ориентированы на достижение поставленных целей.

При этом 10,6% опрошенных подростков проявляют слабую ориентацию на будущее - при затруднении целеполагания, планирования и прогнозирования, им могут быть свойственны тревога перед неизвестностью и низкая мотивация достижений. Эти респонденты нуждаются в дополнительной стимуляции к деятельности, сопровождении в выборе жизненного пути, могут проявлять пассивную жизненную позицию и комфортность.

Таблица 3. – Средние значения выраженности показателей направленности временной перспективы личности подростков

негативное прошлое	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее	гедонистическое настоящее	будущее
3,36	3,3	2,9	3,38	2,8

Наиболее выраженные результаты были получены по показателям временной перспективы, описывающими прошлое «Негативное прошлое», «Позитивное прошлое» и «Гедонистическое настоящее» (3,36; 3,3 и 3,38 соответственно). Менее выражены у подростков такие показатели временной перспективы «Фаталистическое настоящее» и «Будущее» как (2,9 и 2,8 соответственно).

Ориентация на прошлое, как негативное, так и позитивное указывает на значимость опыта, который подростки учитывают и на который опираются при более слабо выраженной способности к планированию.

Преобладание гедонистических взглядов над фаталистическими в восприятии настоящего времени может расцениваться как отсутствие у подростков выраженной убежденности в предрешенности событий, происходящих в их жизни.

Более выраженная ориентация респондентов на прошлое, нежели на будущее (3,36; 3,3 и 2,8 соответственно) может говорить о трудностях в постановке целей на будущее и планировании путей их реализации.

На основании приведенной выше информации можно сделать вывод о том, что для респондентов высокую значимость играет насыщенность яркими впечатлениями и интересным опытом в настоящем, в то время как вероятность предрешенности происходящих событий значима в меньшей степени. Подростки могут испытывать некоторые затруднения в планировании будущего и постановке целей, однако это может быть компенсировано учетом прошлого опыта, как позитивного, так и негативного, на который подростки могут опираться в процессе построения перспективы будущего.

Уровни развития временной перспективы у подростков распределяются следующим образом: более половины респондентов (57,4%) обладают картиной субъективного времени, которая характеризуется неустойчивостью, может включать в себя, и положительные, и отрицательные аспекты восприятия времени.

Четверть опрошенных подростков (25,5%) проявляют сбалансированную картину субъективного времени. По мнению авторов методики с точки зрения психологического благополучия оптимальным вариантом является сбалансированная картина субъективного времени, которая проявляется в ориентации на будущее (мотивация достижений, устремленность в будущее), ориентация на позитивное прошлое, которое дает ресурсы и составляет основу идентичности и ориентации на гедонистическое настоящее, которая наполняет жизнь радостью и новым опытом. Человек, а в особенности подросток нуждается в гармоничном сочетании этих трех ориентации для того, чтобы полностью реализовать свой потенциал.

Несбалансированную временную перспективу проявляют 17,02% опрошенных, что проявляется в негативном восприятии прошлого, ориентации на фаталистическое настоящее и низком устремлении в будущее.

## **Результаты исследования по методике Тест ценности Шварца**

Ценностный опросник Шварца позволяет нам, с одной стороны, изучить значимость ценностей (1 часть опросника), связанные с ними нормативные идеалы, ценности личности на уровне убеждений, а также структуру ценностей, оказывающую наибольшее влияние на всю личность, но не всегда проявляющуюся в реальном социальном поведении, с другой - исследовать Ценности на уровне поведения, то есть индивидуальные приоритеты, наиболее часто проявляющиеся в социальном поведении личности (2 часть опросника) [31].

Таблица 4. – Распределение уровней принятия ценностей, в %.

	1 часть	2 часть	1 часть	2 часть	1 часть	2 часть
Ценность	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий Уровень	
Конформность	19,1	14,8	74,4	70,2	6,3	14,8
Традиции	12,7	17,02	72,3	63,8	14,8	19,1
Доброта	10,6	10,6	76,5	78,5	12,7	10,6
Универсальность	14,8	19,1	70,2	65,9	14,8м	12,7
Самостоятельность	17,02	14,8	72,3	78,7	10,6	6,3
Стимуляция	14,8	19,1	74,4	72,3	10,6	8,5
Гедонизм	12,7	19,1	76,5	72,3	10,6	8,5
Достижения	14,8	21,2	74,4	65,9	10,6	12,7
Власть	17,02	19,1	65,9	68,08	17,02	12,7
Безопасность	12,7	14,8	78,7	74,4	8,5	10,6

Шварц выделяет две основные категории ценностей, индивидуальные и групповые. К индивидуальные ценностям относятся самостоятельность, стимуляция, гедонизм, достижения и власть, к групповым ценностям - безопасность, конформность, традиции, доброту и универсальность. Кроме того, к группе индивидуальных ценностей автор выделяет ценности, связанные с самоутверждением (достижение, власть, гедонизм) и ценности, связанные с открытостью к изменениям (самостоятельность, стимуляция, гедонизм). В групповых ценностях определяются ценности, связанные с выходом за пределы своего «Я» (универсализм, доброта) и ценности, направленные на сохранение (некоторого социального, человеческого порядка) - это безопасность, конформизм и традиции.



На материалах Таблицы 4 проанализируем данные, которые описывают результаты по группам индивидуальных ценностей.

Ценности, связанные с самоутверждением (достижение, власть, гедонизм) высоко оценивают 14,8%, 17,02% и 12,7% респондентов соответственно. Для респондентов с такими результатами характерны стремление к достижению социального статуса или престижа, контроля над людьми и средствами (авторитет, богатство, социальная власть, сохранение своего общественного имиджа, общественное признание), достижение личного успеха через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами, что напрямую связано с социальным одобрением, а также стремление наслаждаться, радоваться жизни. При этом подростки манифестируют те же ценности в поведении 21,2%, 19,1% и 19,1% случаев соответственно. Самое большое количественно различие мы видим по шкале гедонизма - таким образом поведение, направленное на получение удовольствий, проявляется у подростков в поведении более интенсивно, нежели в ценностной сфере и убеждениях.

Низкую значимость ценностей, связанных с самоутверждением, отмечают у себя респонденты со следующим распределением: достижение (10,6%), власть (17,02%) и гедонизм (10,6%). Сниженные показатели по ценностям власти, достижения и гедонизма могут говорить о независимости от общественного мнения, сниженной мотивации действия (или о мотивации избегания неудач), пассивности, трудностях в отстаивании своей позиции. При этом проявление тех же ценностей в поведении те же респонденты оценивают как 12,2%, 12,2% и 8,5% соответственно - что говорит о том, что респонденты в своем поведении более интенсивно склонны проявлять паттерны, направленные на достижение целей, нежели они сами это представляют.

Основная часть респондентов оценивает значимость для себя ценностей самоутверждения нейтрально, с распределением достижения, власти и гедонизма в 74,4%, 65,9% и 76,5% соответственно. Подростки

принимают значимость достижения успеха, получения удовольствия от жизни; рассматривают амбиции и компетентность как достаточно значимые компоненты характера и личности, но не придают этим ценностям слишком большого значения. Проявление этих ценностей в поведении как ситуативное оценивают 65,9%, 68,08% и 72,3% респондентов соответственно. Здесь необходимо отметить, что достижения в поведенческом проявлении представлены у меньшего количества человека (на 8,5%), что говорит о разнице в представлении и принятии ценности и интенсивности ее реализации.

Ценности, связанные с открытостью к изменениям: самостоятельность, стимуляция, гедонизм признают важными: 17,02%, 14,8% и 12,7% соответственно. Для этих респондентов очень важны самостоятельность мышления и выбора способов действия, в творчестве и исследовательской активности, выражена потребность в разнообразных и глубоких переживаниях, в стремлении к новизне ради поддержания оптимального уровня активности, а также значимость в жизни радостей и удовольствий. При этом выраженность проявления этих же ценностей в поведении у себя отмечают 14,8%, 19,1% и 19,1% соответственно. Подростки с высокой значимостью ценностей, связанных с открытостью к изменениям

Низкую приверженность к ценностям группы открытости к изменениям, самостоятельности, стимуляции и гедонизму, проявляют 10,6%, 10,6% и 10,6% респондентов соответственно. Для таких результатов характерны несамостоятельность, потребность в то, чтобы кто-то (взрослый или сверстник) направлял и руководил его деятельностью и жизнью в целом; может иметь место пассивность, сниженный интерес к жизни, ограниченный жизненный опыт и жесткие шаблоны восприятия. При этом в поведенческом плане сниженная склонность к изменениям выражена у 6,3%, 8,5% и 8,5% соответственно, то есть в жизни эти подростки более склонны к реализации ценности самостоятельности, стимуляции и гедонизма, чем себе представляют. Автор отмечает, что самостоятельность как ценность

производна от организменной потребности в самоконтроле и самоуправлении, а также от интеракционных потребностей в автономности и независимости - низкие же показатели по этому критерию могут говорить о затрудненном процессе кризиса переходного возраста.

Значительная часть респондентов характеризуют значимость открытости к изменениям умеренно - таким образом важность самостоятельности, стимуляции и гедонизма характеризовали 72,3%, 74,4% и 76,5% соответственно. Эти результаты указывают на то, что самодостаточность, потребность в новых впечатлениях и развлечениях рассматриваются респондентами как значимые, но не ведущие жизненные ценности. В деятельности такие подростки способны сочетать активный, творческий подход с ориентацией на общественные нормы и интересы, а стремление к новизне и удовольствиям в пределах разумного ограничивают здравый смысл. Проявление этих ценностей в поведении распределяется схожим образом: 78,7%, 72,3% и 72,3% соответственно, что в целом соотносится с убеждениями респондентов относительно этих ценностей.

Далее обратимся к кластерам групповых ценностей:

Группа ценностей, связанная с выходом за пределы своего «Я»: входят универсализм и доброта.

Высокую значимость ценностей данной группы отмечают для себя 10,6% и 14,8% опрошенных соответственно. Эти респонденты высоко ценят понимание, терпимость, заботятся о защите благополучия всех людей и природы – а так же заинтересованы в благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми, направлены на формирование и поддержание позитивных взаимоотношений, считают, что важно быть полезными, снисходительными, честными, ответственными. Проявление тех же ценностей в поведении распределяется как 10,6% и 19,1% соответственно, то есть ценность доброты на пять процентов более выражена в поведении, нежели в убеждениях подростков.

Низкую значимость ценностей, связанных с выходом за пределы собственного я выразили 12,7% и 14,8% респондентов относительно доброты и универсализма соответственно. Слабая проявленность универсализма и доброты в поведении характерна 10,6% и 12,7% респондентов соответственно. Такие подростки могут иметь трудности в межличностных взаимодействиях, склонность делить людей на «своих» и «чужих», низкое доверие к миру, высокую критичность и требовательность. При этом необходимо отметить, что количество респондентов, которые низко оценивают значимость данной группы ценностей, превалирует над количеством респондентов, которые пренебрегают теми же ценностями в поведенческом плане.

Основная часть опрошенных в целом принимает ценности, связанные с выходом за пределы собственного Я - так, достаточно значимыми доброту и универсальность признают 76,5% и 70,2% подростков соответственно. Можно предположить, что эти респонденты ориентируются на идеи гуманизма, толерантности, высоко ценят дружелюбие и ответственность, при этом. Умеренное проявление данных ценностей в поведении отмечают 65,9% и 78,7% респондентов соответственно.

Группа ценностей, объединенная направленностью сохранения (некоторого социального, человеческого порядка), включает в себя следующие ценности - это безопасность, конформизм и традиции. Высокую значимость ценностей группы сохранения отмечают для себя 12,7%, 19,1% и 12,7% респондентов относительно безопасности, конформности и традиций соответственно. Подростки с такими выборами стремятся к безопасности для других людей и себя, нуждаются в гармонии, стабильности общества и взаимоотношений. В том числе за счет контроля собственных действий, которые могут причинить вред другим или не соответствуют социальным ожиданиям, а также через проявление уважения, принятие обычаев и идей, которые существуют в культуре (уважение традиций, смирение, благочестие, принятие своей участи, умеренность) и следование им. Мы видим

преобладание значимости конформизма над безопасностью и традициями (на 6,4%). Поддержание ценностей сохранения в поведенческом компоненте в значительной мере выражено у 14,8%, 14,8% и 17,02% соответственно. Интересно, что в контексте поведения из ценностей сохранения преобладает сохранение традиций (более чем конформизм и безопасность на 2,22%). Повышенная ориентация на социальные нормы может осложнить процесс проживания переходного возраста, обособление, поиск себя и своих ценностей.

Незначительность для себя ценностей сохранения - безопасности, конформности и традиций выделяют 8,5%, 6,3% и 14,8% опрошенных соответственно. Респонденты с такими результатами демонстрируют реакцию протеста, склонны к неприятию или даже отрицанию общественных ценностей (что в некоторой мере естественно для подросткового возраста), кризис переходного возраста находится в активном проживании. Отражение этому в поведении подростков представлено в 10,6%, 14,8% и 19,1% соответственно, такие подростки могут проявлять склонность к риску, сниженная ответственность за свою жизни и здоровье.

Большинство респондентов отмечает умеренную значимость ценностей сохранения – 78,7%, 74,4% и 72,3% относительно безопасности, конформности и традиций соответственно. Это говорит о том, что подростки ценят социальный порядок, безопасность семьи, национальная безопасность, традиции, ориентацию на другого человека и взаимопомощь, при этом могут проявлять характерные для подростков реакции, связанные с протестами, отрицанием общественно значимых ценностей, что в целом способствует проживанию подросткового кризиса. В поведенческом плане отражение ценностей представлено как 74,4%, 70,2% и 63,8% соответственно - примечательно, что все ценности в этом плане реализуются в более или менее эмоциональном плане, то есть некоторым подросткам трудно сохранять нейтральное отношение к ценностям группы сохранения.

Можно заметить, что группы индивидуальных и групповых ценностей находятся в определенном смысловом противоречии: так, ценности, связанные с самоутверждением, противоречат ценностям, связанным с выходом за пределы собственного Я, а ценности открытости к изменениям, противостоят ценностям, направленным на сохранение. Здесь мы видим следующую картину.

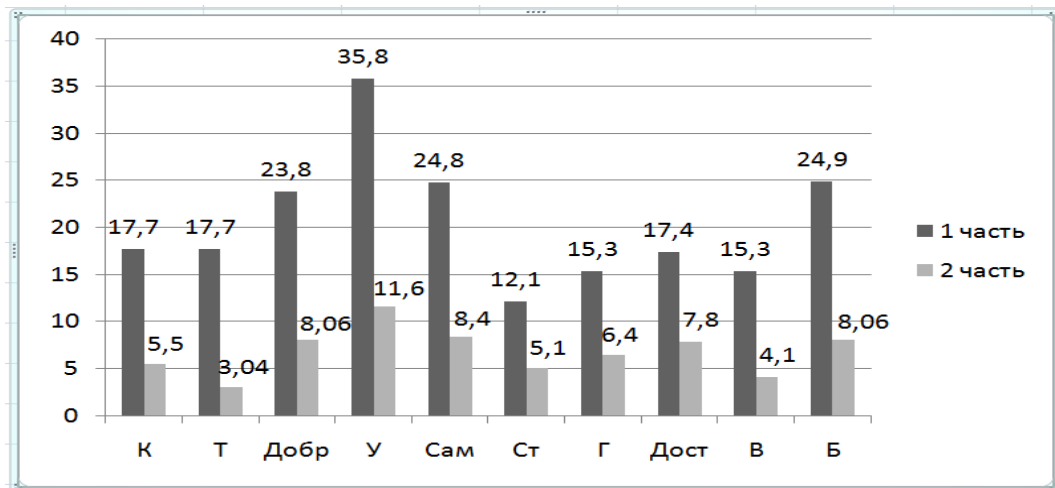


Рис. 2. Средние показатели принятия респондентами ценностей и их реализации в поведении (предпочтение в баллах)

Условные обозначения:

- К - конформность
- Т - традиции
- Добр - доброта
- У - универсальность
- Сам - самостоятельность
- Ст - стимуляция
- Г - гедонизм
- Дост - достижения
- В - власть
- Б - безопасность

На Рисунке 2 мы видим, что в контексте ценностей и убеждений наибольшее значение для опрошенных имеет универсализм (35,8), групповая ценность, которая связана с пониманием, терпимостью и защитой благополучия всех людей и природы.

Достаточно важны для подростков доброта (23,8) — сохранение и повышение благополучия близких людей, безопасность (24,9) — безопасность и стабильность общества, отношений и самого себя и самостоятельность мысли и действия. (24,8).

Таким образом, среди значимых ценностей у подростков преобладают групповые ценности – универсализм, доброта, безопасность, из индивидуальных – самостоятельность.

Умеренную важность для подростков представляют:

- конформность (17,7), которая выражается в сдерживании действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям;
- традиции (17,7), выражающиеся в уважении и ответственности за культурные и религиозные обычаи и идеи;
- достижения (17,7) стремление к личному успеху в соответствии с социальными стандартами;
- гедонизм (15,3) — наслаждение или чувственные удовольствия
- власть (15,3) — социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами.

В этой нише групповые и индивидуальные ценности представлены практически в равном соотношении.

Минимальную значимость получила стимуляция, (12,1) индивидуальная ценность, которая связана с потребностью в новизне, эмоционально наполненных переживаниях.

Результаты опросника, описывающие воплощение ценностей в поведении подростков, показали несколько иную картину.

Наибольшее значение для респондентов сохранила групповая ценность, универсализм (11,6).

К ценностям, которые умеренно выражены в поведении подростков, относятся доброта (8,06), безопасность (8,06), самостоятельность (8,4) и достижения (7,8) – групповые и индивидуальные ценности представлены здесь в равной мере. Доброта, безопасность и самостоятельность сохранили прежний уровень значимости, а также к ним добавилась ценность достижения.

В меньшей мере подростки определяют важность конформности (5,5), стимуляции (5,1), гедонизма (6,4) и власти (4,1) - здесь преобладают индивидуальные ценности (стимуляция, гедонизм и власть) над групповыми (конформность).

Самую низкую проявленность ценностей в поведении получили традиции (3,04), которые относятся к групповым ценностям сохранения.

Здесь необходимо отметить, что в первой части опросника респонденты склонны в среднем оценивать себя более высокими баллами, чем во второй части. Это может быть связано с тем, что подросткам проще апеллировать понятиями внутреннего мира, нежели внешнего, с его более четкими и объективными критериями. Данная тенденция может быть связана и с преувеличением значения убеждений - при их значительно меньшем проявлении в жизни.

По итогам анализа результатов ценностного опросника Шварца - по сбалансированности распределения индивидуальных и групповых ценностей, по соответствию представлений о ценностях и их проявлении в поведении мы можем говорить о следующем распределении уровней развития ценностной системы: средний уровень развития проявляет половина респондентов (51,06%), и характеризуется относительным дисбалансом групповых и индивидуальных ценностей.

Низкий уровень проявляют 31,9% опрошенных, что соответствует явное преобладание групповых (реакция ассимиляции) или социальных (реакция аккомодации) ценностей, выраженное рассогласование поведения и принятых ценностей.

Высоким уровнем сформированности ценностной системы отличается 17,02% опрошенных, и это выражается в согласовании восприятия ценностей и их проявления в поведении, а также согласованность принятия индивидуальных и групповых ценностей.

## **Результаты исследования по методике**



## самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации

А.М. Прихожан

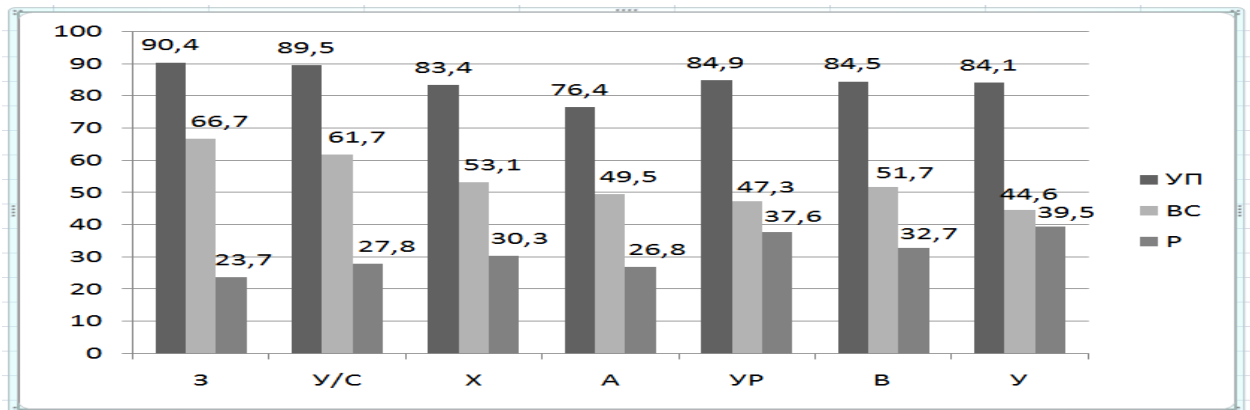


Рис. 3. Распределение средних показателей самооценки, притязаний и различий между этими показателями (предпочтение в баллах)

Условные обозначения:

- ВС – высота самооценки
- УП – уровень притязаний
- Р – различие между уровнем притязаний и высотой самооценки
- З - здоровье
- У/С – ум, способности
- Х – характер
- А – авторитет у сверстников
- УР – умелые руки
- В – внешность
- У – уверенность

Автор выделяет реалистичный и нереалистичный виды самооценки.

Реалистичной (адекватной) самооценке соответствуют «средний» и «высокий» уровни самооценки, количество баллов варьируются от 45 до 74.

Оптимальным для личностного развития авторы признают результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов («высокая» самооценка).

На рисунке 3 мы видим **средние** показатели по шкалам методики самооценки.

Средний уровень самооценки (от 45 до 59 баллов) мы видим по сферам Характер (53,1), Внешность (51,7), Авторитет (49,5), Умелые руки (47,3).

Высокий уровень самооценки (от 60 до 74 баллов) по средним значениям проявляется в сферах Здоровье (66,7) и Умственные способности (61,7).

Средние значения, соответствующие заниженной самооценке,

проявились в шкале Уверенность (44,6), что может указывать как на подлинную неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному, так и на защитную реакцию, когда декларирование (в том числе и самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней.

Ни одна сфера не характеризуется завышенной самооценкой в средних значениях, что может говорить об общей тенденции подростков к тому, чтобы правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; на «открытость» для опыта, чувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Самые высокие притязания подростки проявили в сферах Здоровье (90,4) и Умственные способности (89,5) – здесь необходимо ответить, что эти же сферы подростки оценивают наиболее высоко.

Равный уровень притязаний (84) соответствует шкалам Умелые руки, Внешность, Уверенность, с небольшой разницей идет сфера Характер (83,4).

Самые низкие притязания подростки проявили в сфере Авторитет (76,4).

Разница уровня самооценки и уровня притязаний сильнее всего выражена в сферах Уверенность (39,5) и Умелые руки (37,6).

Разница в самооценке и притязаниях достаточно выражена в сферах Характер (30,3) и Внешность (32,7).

Наименее выражена разница между самооценкой и притязаниями в сферах Здоровье (23,7), а также - Умственные способности (27,6) и Авторитет (26,8).

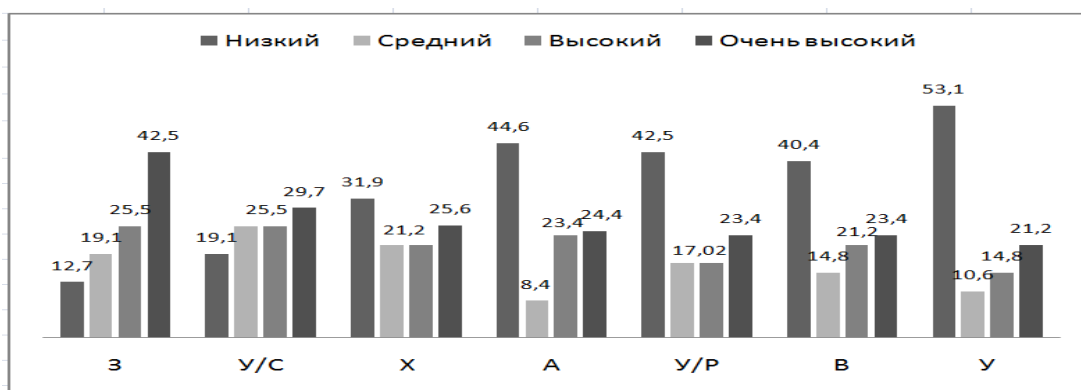


Рис. 4. Частота встречаемости уровней самооценки, в %

Условные обозначения:

- З - здоровье
- У/С - ум, способности
- Х - характер
- А - авторитет у сверстников
- У/Р - умелые руки
- В - внешность
- У - уверенность

На рисунке 4 мы видим показатели по шкале самооценки.

Обратимся к распределению реалистичного и нереалистичного видов самооценки.

В сфере Здоровья процент подростков, обладающих адекватной самооценкой, равняется почти половине респондентов – 44,6%, при этом средний уровень проявляют 19,1%, высокий уровень – 25,5%. Низко оценивают сферу 12,7%, очень высоко – 42,5%. Переоценивают физический потенциал, что может провоцировать небрежное отношение к своему состоянию.

В сфере Умственных способностей также половина респондентов адекватно оцениваю себя (в равной мере представлены средний и высокий уровни самооценки – 25,5%), при этом низко оценивают сферу 19,1% подростков, очень высоко – 29,7%.

В сфере Характера процент подростков, обладающих адекватной самооценкой, равняется 42,4% (в равной мере представлены средний и высокий уровни самооценки – 21,2%), при этом низко оценивают сферу 31,9%, очень высоко – 25,6%.

Если в сферах Здоровье, Умственные способности и Характер реалистичная и нереалистичная оценка себя распределяется почти пропорционально.

В сфере Авторитета только треть подростков (33,8%) проявляют адекватную самооценку (8,4% - средний уровень, 23,4% - высокий уровень самооценки), низкую самооценку демонстрируют почти половина респондентов (44,6%), очень высокую – 24,4%.

В сфере Умелые руки адекватную самооценку проявляют 34,04% подростков (средний и высокий уровни по 17,07%), заниженной самооценкой обладают 42,5%, завышенной - 23,4%.

Реалистичная самооценка сферы Внешность представлена у почти трети респондентов, 36% (средний и высокий уровни самооценки как 14,8% и 21,2% соответственно). При этом низкая самооценка выявлена у 40,4% подростков, очень высокий - в два раза реже, 23,4% случаев.

В сфере Уверенность более половины респондентов (53,1%) проявляют низкую самооценку, при этом 21,2% проявляют завышенную самооценку; реалистичные представления о себе представлена в 10,6 и 14,8% как средний и высокий уровни самооценки соответственно.

Обратимся к рисунку 5 для изучения уровней притязания респондентов. Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие» притязания). При этом оптимальным является сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

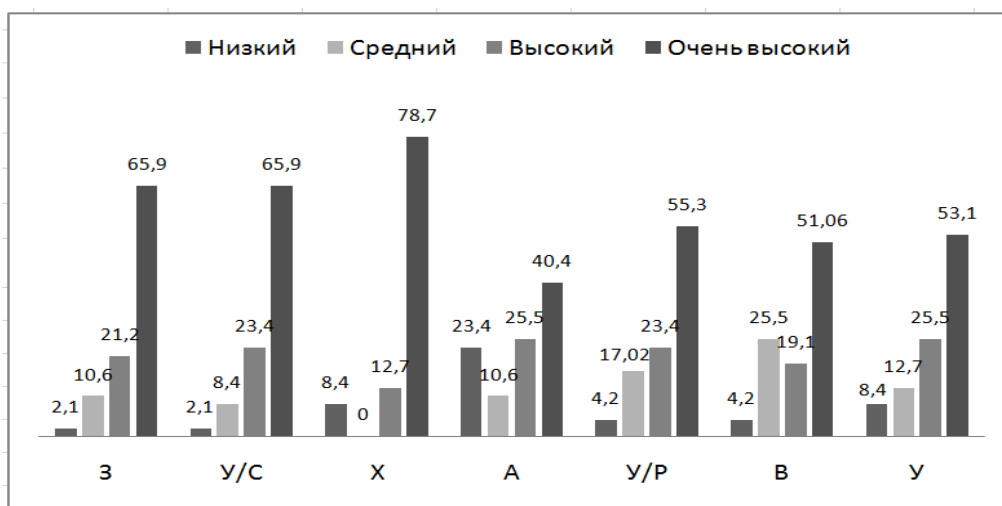


Рис. 5. Частота встречаемости уровней притязаний, в %

Условные обозначения:

З - здоровье

У/С – ум, способности

Х – характер

А – авторитет у сверстников

УР – умелые руки

В – внешность

У – уверенность

Очень высокий уровень притязаний – от 90 до 100 баллов – свидетельствует о нереалистическом, не критичном отношении школьника к собственным возможностям. Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели. Мы видим, что во всех сферах, за исключением Авторитета (40,4%), минимум половина респондентов проявляет завышенный уровень притязаний, особенно выделяется сфера Характер (78,7%).

Для старшего школьного возраста – это неблагоприятный показатель, поскольку, как известно, основное психологическое содержание данного периода составляет самоопределение, предъявляющее к такому умению достаточно высокие требования. Наличие нереалистического уровня притязаний может, таким образом, свидетельствовать о личностной незрелости.

Низкий уровень «притязаний» - результат менее 60 баллов. Результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно,

что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии. Респонденты в целом не склонны к низкому уровню притязаний, из всех сфер выделяется только характер (23,4%).

Можно заметить, что у респондентов преобладают нереалистичные, завышенные притязания во всех сферах, за исключением сферы Характер. Это свидетельствует, с одной стороны, о высоких ожиданиях подростков от самих себя, с другой - на нереалистичное восприятие своих способностей и потенциала.

Таблица 5 – Распределение расхождения между уровнями самооценки и притязаний, в %

	З	У/С	Х	А	УР	В	У
Низкий	19,1	8,5	8,5	14,8	6,3	14,8	10,6
Нормальный	31,9	36,1	34	38,2	23,4	25,5	14,8
Сильный	48,9	55,3	57,4	46,8	70,2	59,5	74,4

Условные обозначения:

З - здоровье

У/С – ум, способности

Х – характер

А – авторитет у сверстников

УР – умелые руки

В – внешность

У – уверенность

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что подросток ставит перед собой такие цели, которых он действительно стремится достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождения от 1 до 7 баллов и особенно случаи полного совпадения уровня притязаний и уровня самооценки указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает

на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. Особенно неблагоприятны случаи, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

При этом следует помнить, что конкретная оценка расхождения различна в зависимости от того, в какой части шкалы находятся эти показатели. Так, в верхней части шкалы (76-100 б.) они свидетельствуют о завышенной самооценке; в средней части (46-75 б.) – отношение школьника к себе не носит конструктивного характера; в нижней части (0-45 б.) – они могут являться показателем предельно заниженного представления о себе (в том случае если школьник заполняет таким образом все или большинство шкал методики).

Подростки склонны достаточно высоко оценивать параметры своей личности, которые основываются на способностях (здоровье, умственные способности), в то время как параметры, которые характеризуют, социальные взаимодействия - авторитет, уверенность в себе подростки склонны занижать при оценивании.

На основании проведенной работы мы можем говорить о следующем распределении уровней развития самооценки подростков: высокий уровень развития проявляют половина респондентов (51,06%), в чьих результатах преобладает адекватная самооценка, при этом некоторые сферы личности могут оцениваться слишком высоко или низко.

Высокий уровень развития самооценки демонстрируют 14,8% подростков, и характеризуются гармоничным восприятием себя и своих возможностей, проявляют адекватный уровни самооценки и притязаний (средний или высокий)

Низким уровнем развития обладают 34,04% процентов подростков, проявляют нереалистичное восприятие себя, низкую или завышенную самооценку и уровень притязаний.

### Выводы:

По результатам констатирующего эксперимента мы выявили следующее распределение уровней развития личностного самоопределения респондентов.

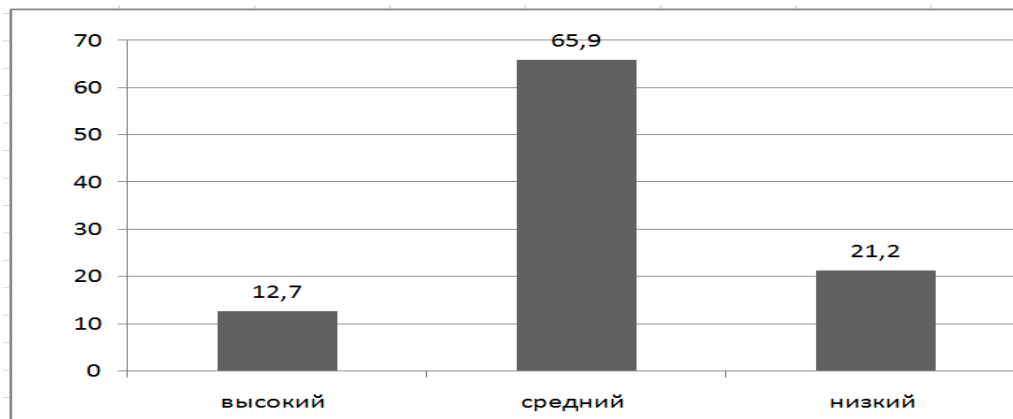


Рис. 6. Частота встречаемости различных уровней развития личностного самоопределения подростков, в %

Так, на рисунке 6 мы видим, что средний уровень развития личностного самоопределения проявляют 65,9% подростков. Этот уровень характеризуется условно сбалансированной временной линией, ценностной сферой, которая обладает чертами как гармоничными, так и дисгармоничными; неустойчивым представлением о себе, который включает в себя элементы как реалистичной, так и нереалистичной самооценки; недостаточно сформированной ценностной сферой.

Высоким уровнем обладают 12,7% подростков, их отличают адекватные представления о себе, своих способностях и потенциале; сбалансированная временная линия, устремление в будущее, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное восприятие прошлого; гармонично сформированная ценностная сфера, в которой равномерно распределяются индивидуальные и групповые ценности, а также ценности соответствуют проявляемому поведению; адекватное и реалистичное восприятие себя, своих способностей и возможностей.

Низкий уровень развития самоопределения характерен 21,2% опрошенных подростков. Он проявляется в несбалансированной временной



линией (негативным восприятием прошлого, низким устремлением в будущее и фаталистическим восприятием настоящего); неадекватном восприятии себя, излишне идеалистичном или, наоборот, уничижительном; дисгармоничной ценностной сферой, в которой явно преобладает одна группа ценностей – групповая или индивидуальная, а также ценностная сфера низко согласована с поведением.

На основании результатов констатирующего эксперимента мы можем заключить, что при планировании формирующего эксперимента необходимо обратить внимание на нормализацию субъективной картины времени; гармонизацию ценностной сферы; нормализацию уровня самооценки участников и их представлений о себе, своих способностях и перспективах.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа подростков, нуждающаяся в повышении уровня развития личностного самоопределения.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы развития личностного самоопределения было выбрано групповое консультирование. Консультативная группа, так или иначе, предлагает участникам поддержку и понимание, что увеличивает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они в эту группу пришли; групповая форма имеет большие возможности для развития личностного самоопределения подростков: в рамках малых групп (до 20 человек) сообщается новая информация, происходит самопознание, через изучение сверстников расширяется представление о себе, нормализуется система ценностей и гармонизируется картина субъективного времени.

Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на свою жизненную ситуацию, переоценить опыт и имеющиеся проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем, связанных с самоопределением.

Групповые дискуссии помогают улучшить межличностные отношения и социальные взаимодействия. Общаясь с другими участниками группы, подростки переоценивают себя, а также группа представляет собой защищенное, но вполне реальное поле деятельности, где можно проектировать себя и свой жизненный путь.

Таким образом, была создана программа групповых консультаций подростков по развитию личностного самоопределения.

Программа предполагает использование на консультативных встречах следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, работа метафорами, упражнения и техники арт-терапии и нейро-лингвистического программирования.

На первом этапе работы над программой была сформулирована её цель и задачи.

Целью программы групповых консультаций является повышение уровня развития личностного самоопределения подростков.

Задачи программы:

1. Оптимизировать уровень самооценки, нормализовать представления о себе, своих способностях и перспективах.
2. Нормализовать субъективную картину времени.
3. Гармонизировать ценностную сферу.
4. Провести просветительскую деятельность относительно личностного самоопределения, повысить уровень психологической культуры как существенного аспекта всестороннего развития личности.
5. Закрепить положительные изменения клиентов.

Важным этапом практической работы стало формирование экспериментальной группы. Всем участникам констатирующего эксперимента было предложено принять участие в групповых консультациях. В экспериментальную группу вошли как те подростки, которым было предложено посещать консультации (с низким уровнем развития

личностного самоопределения), так и те, которые самостоятельно приняли решение быть участниками.

Таким образом, в состав экспериментальной группы вошли 5 участников с низким уровнем развития личностного самоопределения, 4 – со средним уровнем.

Реализация программы включает три этапа:

1. Ориентировочный (1 встреча).
2. Основной (8 встреч).
3. Закрепляющий (1 встреча).

1 этап. Вводный. Направлен на знакомство с участниками, установление контакта, установление общих и индивидуальных целей, установление доверительной связи.

Приёмы: самопрезентация участников, беседа на тему какие личностные качества помогают справляться с трудными ситуациями в жизни, а какие мешают; техника «Мой жизненный путь» (И.Л. Соломина), Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать».

2 этап. Основной. Направлен на развитие личностного самоопределения.

Основной этап включает в себя 3 смысловых блока консультаций по направлениям:

1. Временные представления.

**Техники и упражнения:** упражнение «Прошлое-настоящее-будущее», техника «Здесь и сейчас», Техника «Мой идеальный день» Упражнение «Присоединение к будущему», Техника «Жизненный путь» Техника «Забери золотые монеты», Упражнение «Лучшие дни» и др.

2. Ценностная сфера.

**Техники и упражнения:** Упражнение «Лозунг жизни», Упражнение «Иерархия ценностей», Упражнение «Необитаемый остров», Упражнение «Лучшие дни», Упражнение «Колесо жизненного баланса».

3. Самооценка и представления о себе.

**Техники и упражнения:** техника «Мой жизненный путь» (И.Л. Соломина), Упражнение «Ассоциация и диссоциация», Упражнение «Квадрат самооценки» (варианты 1 и 2), Упражнение: «Любимые герои», Техника «Хорошо сформулированный результат» и др.

3 этап. Заключительный. Направлен на рефлекссию изменений, произошедших с каждым участником, и их закрепление, получение обратной связи от участников об актуальности такой формы работы.

Приёмы: техника «Мой жизненный путь» (И.Л. Соломина), Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать», рефлексивная беседа с обратной связью.

Следующим этапом нашей работы стала реализация программы групповых консультаций для подростков. В связи с эпидемиологической ситуацией было решено проводить занятия в онлайн-формате.

Таблица 6 - Тематический план консультаций

№п /п	Тема	Цель	Техники
1	Вводное занятие	Знакомство с группой, принятие правил группы, целеполагание.	Техника «Мой жизненный путь» И. Л. Соломина Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать»
2	Представления о себе.	Формирование целостного представления о своей личности	тест «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда Упражнение «Я похож на...» Упражнение «Колесо жизненного баланса»
3	Положительное восприятие прошлого	Трансформация отношения к прошлому; прошлое как источник ресурсов	Техника «Забери золотые монеты» Упражнение «Лучшие дни»
4	Реалистичная самооценка	Укрепление самооценки и положительного самоотношения	Упражнение «Ассоциация и диссоциация» Упражнение «Квадрат самооценки» (вариант 1) Упражнение: «Любимые

			герои»
5	Проживание настоящего	Трансформация проживания себя в настоящем времени	Техника «Здесь и сейчас» Упражнение «Любимые занятия» Упражнение «Прошлое-настоящее-будущее»
6	Реалистичные притязания	Гармонизация уровня притязаний	Техника «Хорошо сформулированный результат» Техника «Квадрат самооценки» (вариант 2)
7	Проектирование будущего. Часть 1.	Формирование положительной ориентации на будущее	Техника «Мой идеальный день»
8	Смысл жизни и ценности	Углубление представление о смыслах и ценностях; развитие аксиологической сферы	Упражнение «Лозунг жизни» Упражнение «Иерархия ценностей» Упражнение «Необитаемый остров»
9	Проектирование будущего. Часть 2.	Проектирование жизненного пути	Упражнение «Присоединение к будущему» Техника «Жизненный путь»
10	Заключительное занятие	Подведение итогов, получение обратной связи	Техника «Мой жизненный путь» И. Л. Соломина Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать»

Перед реализацией программы мы определились с форматом проведения встреч - участники позитивно отнеслись к онлайн-формату мероприятия, предлагали помощь в организации, подавали свои идеи относительно способов связи.

Вводное занятие было посвящено знакомству участников друг с другом и с консультантом, установлению доверительного контакта, определению общих и индивидуальных целей участия в программе, а также адаптации к

дистанционному режиму работы. Участникам была предоставлена вводная информация относительно самоопределения, при этом подростки с интересом выдвигали собственные предположения относительно самоопределения, его важности в подростковом возрасте. Преимущественно участниками отмечались «определение с профессией», «кем быть в жизни». Были оговорены и приняты некоторые правила работы в группе.

На этапе установления целей участники показали как общие устремления, характерные большинству: «лучше разобраться в себе», «узнать себя», «стать лучше», так и индивидуальные - «найти друзей», «больше узнать о работе психолога». Участники программы делились имеющимся опытом работы с психологом, в том числе, относительно работы в группе. Кроме того, подростки познакомились с самоопределением не только в теоретическом контексте, но и на практике, в ходе выполнения упражнения «Мой жизненный путь» И.Л. Соломина, что еще больше заинтересовало участников, связало их представление о самоопределении с событиями, личностными изменениями, которые происходят в их жизни. Итогом занятия стало создание доверительной атмосферы в группе и формирование мотивации к работе.

Основной этап реализации программы условно был поделен на три блока, при этом темы занятий чередовались – это было сделано для того, чтобы подростки успели прожить и осознать получаемые знания, умения, применяя в жизни постепенно.

Было замечено, что относительно развития когнитивного компонента подросткам хватало ресурсов – то есть, участники не столько «не знали, какие они», сколько «не знали, какими они могут быть» – возможно, это связано с небольшим жизненным опытом или жизненным контекстом подростков.

Консультативные встречи, направленные на расширение представлений о себе (т.е. развитие когнитивного критерия) вызвали у участников наибольший интерес. И если на первом занятии, когда при знакомстве

необходимо было рассказать о себе, у подростков были заметны беспокойство, неуверенность, трудности в определении собственных значимых черт, то к шестому занятию при выполнении упражнения «Квадрат самооценки» (вариант 2) сходные задачи участники решали гораздо более уверенно. Также необходимо обратить внимание, что если упражнения, в которых требовались прямые и четкие ответы на вопросы тест «КТО Я?» М. Куна и Т. Макпартленда, «Квадрат самооценки» (вариант 1) вызывали у участников (особенно с низким уровнем развития самоопределения) некоторые трудности, то упражнения, основанные на метафорах «Я похож на...», «Любимые герои» позволяли участникам более продуктивно изучать себя, свои особенности, ресурсы, сильные и слабые стороны через призму какого-либо образа.

Консультация, посвященная исключительно развитию ценностной сферы, была проведена одна (консультация 8), при этом на протяжении всех встреч вопрос ценностей прямо или косвенно встречался в обсуждении (упражнения «Колесо баланса», «Лучшие дни»). При общих проявлениях идеализма, романтических идей (эта же тенденция выявлена и при диагностике, где доминирующими ценностями являются «Доброта» и «Универсализм»), к восьмому занятию участники были готовы осознанно обсуждать эту тему с разных позиций. Стоит отметить, что подростки проявили интерес к соотношению индивидуальных и групповых ценностей – насколько важно, чтобы в жизни человека они находились в балансе. Участники отметили, что прежде не задумывались об этом.

Консультативные встречи, направленные на нормализацию субъективной картины времени (пространственно-временной критерий) были самыми сложными и продуктивными. Первое занятие из этого блока было посвящено восприятию прошлого. Некоторые участники действительно испытывали определенные трудности на этой встрече, к счастью, нам удалось избежать формального выполнения задания. Так, когда один из участников в технике «Лучшие дни» вместо 20 событий смог описать 12, ему

было предложено придумать, какие бы события ему хотелось прожить в прошлом, и описать их. После выполнения этого задания, до окончания встречи (чтобы дать завершенность этой ситуации) подросткам было рассказано о внутреннем ребенке, о том, как эта субличность может влиять на жизнь, и что подобные упражнения могут укреплять ее, подпитывать ресурсом. На вопрос, как еще можно поступать с плохими воспоминаниями мы предложили следующий ответ – очень плохие воспоминания (связанные с травмирующими событиями) лучше всего корректировать вместе со специалистом, психологом или психотерапевтом, воспоминания менее эмоционально значимые можно «перепроживать» самостоятельно, мысленно возвращаясь в ту ситуацию с ресурсами, которых в тот момент не хватало (будь то уверенность в себе, хорошее самочувствие, нужные слова etc) и проживать их заново, так, как хотелось бы. Наибольшим достижением здесь мы считаем то, что до подростков удалось донести следующую установку: события прошлого можно использовать как ресурс.

Занятие, направленное на проживание настоящего, подростки встретили очень тепло, сами отмечали трудности, с которыми сталкиваются, делились, как их решают. Так, участники отметили, что иногда «день проходит незаметно», описывали ощущения, связанные с ориентацией на прошлое. Упражнение «Любимые занятия» и правило пяти маленьких радостей обсуждались не только после его выполнения, но и спустя несколько дней, в мессенджере – участники делились, как применяют его в жизни, какой получают эффект.

Больше всего сил у участников – как они сами отмечали – отняли встречи, посвященные проектированию будущего (мы предполагаем, это связано с исходным сниженным уровнем ориентации на будущее). Действительно, использованные техники требовали концентрации и определенной внутренней работы, зачастую будущее вызывало у подростков беспокойство из-за «неизвестности», «на него сложно повлиять», «родители видят будущее по-своему, я – по-другому». Здесь метафоричность



выбранных нами упражнений («Мой идеальный день», «Прошлое-настоящее-будущее», «Мой жизненный путь» – не требующие определенности, четкого планирования, направленные по большей мере на ощущение себя в будущем, позволили снизить некоторую тревогу, обратиться к истинным потребностям и ценностям личности.

Здесь необходимо обратить внимание на динамику группы. Участники группы обучались в одной параллели, при этом среди них не было друзей или близких знакомых. На первых двух занятиях подростки вели себя достаточно скованно (при том, что в целом проявляли интерес к материалу), после третьей встречи наметилась определенная динамика – взаимодействие стало более продуктивным, в том числе, обсуждения работы. Свою роль здесь сыграла беседа в мессенджере, где участники и консультант общались – сначала это было решение организационных вопросов, потом подростки осведомились, не против ли консультант, и беседы приобрели более личный характер, подростки обсуждали интересы, делились мыслями, впечатлениями относительно консультирования и не только. По итогам прохождения программы подростки отмечали, насколько им важна поддержка группы, возможность выговориться, открыто выражать свое мнение.

Заключительное занятие было направлено на подведение итогов работы, получение обратной связи. С помощью методик, которые выполнялись на первом занятии, участники смогли увидеть свою динамику, пройденный путь роста и изменений. Участники отмечали, что сами не ожидали, что консультативные встречи окажут на них влияние – помогут задуматься о новых вопросах, посмотреть на себя и некоторые ситуации с новой стороны, лучше узнать себя. Некоторые участники проработали поставленные цели, у других в процессе консультирования сдвинулся вектор интереса (были выявлены новые, истинные, цели). Двое участников выразили желание продолжить работу уже в порядке индивидуального консультирования.

По итогам реализации программы групповых консультаций мы поняли, что для подростков большое значение имеет взаимодействие с группой,

получение обратной связи, возможность выражать свои мысли в безопасной, поддерживающей среде. Психолог в процессе группового консультирования также играл достаточно значимую роль. Иногда приходилось стимулировать участников, актуализировать мотивацию и цели, или снимать тревогу, эмоциональное напряжение.

Для консультанта оказались важны навыки калибровки эмоционального состояния клиентов, для наиболее корректного сопровождения - как при дискуссиях, так и при выполнении заданий и упражнений. Также подростки отметили, насколько «хорошо обратиться за советом, и получить его, а не нотации», то есть, значимость фигуры поддерживающего взрослого, способного к безоценочным суждениям и конструктивной обратной связи.

### **2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение**

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза с подростками контрольной группы вновь была проведена работа по методикам, аналогичные первому срезу: «Опросник временной перспективы Зимбардо», «Тест ценностных ориентаций» Шварца, Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

#### **Результаты исследования по опроснику временной перспективы**

##### **Ф. Зимбардо**

Сравним выраженность показателей временной перспективы респондентов до и после проведения эксперимента.

Таблица 7. – Средние значения выраженности показателей направленности временной перспективы личности подростков до и после реализации программы

Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Значения до проведения программы				
3,6	3,3	2,7	3,06	3,03
Значения после проведения программы				
2,8	3,8	3,7	3,3	2,5

В Таблице 7 мы видим, что на этапе констатирующего эксперимента наиболее выраженные результаты были получены по показателям временной перспективы, описывающими прошлое «Негативное прошлое» и настоящее «Гедонистическое настоящее» (3,36 и 3,3 соответственно). Наименее выражена у подростков временная перспектива «Будущее» (2,7).

После проведения формирующего эксперимента значения распределились иначе: была увеличена значимость временных перспектив «Гедонистическое отношение к настоящему» и «Будущее», и снижена выраженность «Негативного отношения к прошлому» и «Фаталистического настоящего». Наиболее выражена динамика изменений по шкале ориентации на будущее – увеличение с 2,7 до 3,7.

Снижение среднего значения произошло по шкале «Негативное отношение к прошлому» с 3,6 до 2,8 баллов, и по шкале «Фаталистическое отношение к настоящему» – с 3,03 до 2,5 баллов. Незначительное увеличение значений мы видим по шкалам «Гедонистическое отношение к настоящему» (0,5 балла) на и «Позитивное отношение к прошлому» (на 0,24 балла).

После проведения программы наиболее выраженными показателями временной перспективы стали «Гедонистическое настоящее» и «Будущее» (3,8 и 3,7 соответственно), с небольшим изменением сохранилась значимость «Позитивного прошлого» (3,3). Менее выражены у подростков такие показатели временной перспективы «Фаталистическое настоящее» и «Негативное отношение к прошлому» (2,5 и 2,8 соответственно).

Таблица 8. – Распределение динамики уровней временные ориентации -

до и после проведения программы, в %.

Тип отношения	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Негативное отношение к прошлому	22,2%	44,4%	22,2%	55,5%	55,5%	0%
Гедонистическое отношение к настоящему	11,1%	0%	55,5%	44,4%	33,3%	55,5%
Будущее	33,3%	0%	55,5%	0%	11,1%	100%
Позитивное отношение к прошлому	22,2%	0%	77,7%	66,6%	0%	33,3%
Фаталистическое отношение к настоящему	11,1%	22,2%	66,6%	77,7%	22,2%	0%

Сравнивая данные из Таблицы 8, полученные в результате реализации программы с общими данными по констатирующему эксперименту, мы видим определенные изменения распределения уровней.

Наиболее значительные изменения мы видим по шкале ориентации на будущее, если до эксперимента более половины участников (55,5%) обладали средним уровнем выраженности устремления в будущее, а треть участников (33,3%) - низким уровнем, то после эксперимента 100% участников проявили высокий уровень ориентации на будущее. Это говорит о том, что участники, прежде испытывающие трудности в целеполагании, планировании и прогнозировании, склонные к пассивности, комфортности и тревоге перед неизвестностью и низкой мотивации достижений повысили уровень ориентации на будущее, переосмыслили свои представления о будущем, увеличили личную значимость активности и субъектной жизненной позиции, повысили мотивацию достижений будущих целей. В дальнейшем мы можем предположить развитие у участников организованности и амбициозности, добросовестности и постоянства, ориентированности на достижение поставленных целей.

Негативное отношение к прошлому: высокий уровень снизился с 55% до 0%, при этом более половины участников проявляют средний уровень данной временной ориентации (55,5%), низкий уровень проявляют 44,4%

респондентов. Из этого следует, что подростки, склонные к негативной реконструкции прожитых событий и пессимистичному взгляду на прошлое, в настоящем склонны оценивать прошлое преимущественно нейтрально, без выраженного акцента на негативные моменты, в целом ориентироваться на сохранение позитивного взгляда на жизнь. При этом 44,4% теперь обладают возможностью воспринимать имеющийся опыт достаточно позитивно, на основании этого получать ресурсы из прошлого и формировать, поддерживать уверенность в себе.

Гедонистическое отношение к настоящему: после прохождения программы более половины респондентов (55,5%) проявляют высокий уровень (на 22,2% больше, чем при констатирующем эксперименте), также представлен средний уровень (44,4%), при этом низкий уровень у подростков после прохождения программы проявлен не был. Таким образом, развлечения, получение удовольствия от жизни имеют для подростков определенную значимость, при этом ориентация на удовольствия не склонна оказывать негативного влияния на жизнь опрошенных, так как сочетается с ориентацией на будущее, построением и реализацией планов.

Позитивное отношение к прошлому после прохождения программы у подростков изменилось следующим образом: низкий уровень данной временной ориентации снизился с 22,2% до 0%; теперь более половины респондентов проявляют средний уровень позитивного отношения к прошлому (66,6%), что свидетельствует о том, что подростки умеренно оценивают позитивные аспекты своего прошлого, учитывая и положительный, и отрицательный жизненный опыт. При этом высокий уровень позитивного отношения к прошлому имеет треть опрошенных, увеличившись с 0 до 33,3%. Этим респондентам свойственно теплое, сентиментальное отношение к прошлому; кроме того, позитивное восприятие прошлого связано с высокой самооценкой, переживанием субъективного чувства радости и с успешным построением близких межличностных отношений.

В Фаталистическом отношении к настоящему большинство респондентов сохранили средний уровень (77,7%), при этом высокий уровень снизился с 22,2% до 0%. Такая динамика говорит о том, что подростки, которым прежде были свойственны беспомощность, безнадежное отношение жизни и к будущему, теперь воспринимают происходящее не как нечто предрешенное и предопределенное, осознают, что могут влиять на свое будущее и в определенной мере корректировать происходящие события. Низкий уровень проявляют 22,2% подростков, что говорит об активной жизненной позиции, решительности и целеустремленности.

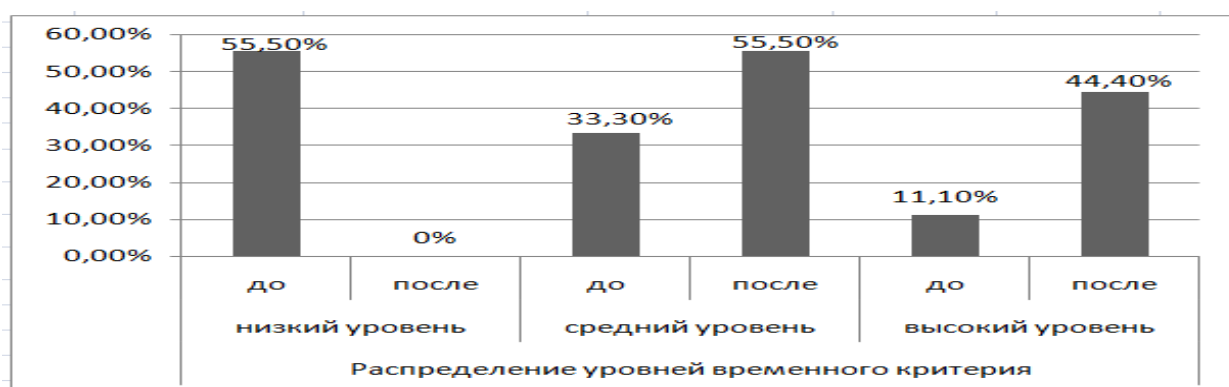


Рис. 7. Частота встречаемости различных уровней развития временного критерия до и после проведения эксперимента, в %

На рисунке 7 мы видим, что после реализации программы более половины участников (55,5%) проявляют средний уровень развития пространственно-временного критерия, в то время как то же количество респондентов до проведения программы проявляло низкий уровень развития временного критерия. Это говорит о том, что теперь большинство участников программы обладают картиной субъективного времени, которая характеризуется неустойчивостью, может включать в себя, и положительные, и отрицательные аспекты восприятия времени.

Количество респондентов, обладающих высоким уровнем развития временного критерия увеличилось на 33,3%, эти респонденты проявляют сбалансированную картину субъективного времени, сочетают ориентацию на

будущее (мотивация достижений, устремленность в будущее), ориентацию на позитивное прошлое, которое дает ресурсы и ориентации на гедонистическое настоящее, которая наполняет жизнь радостью и новым опытом.

Таблица 9. – Динамика уровней временного критерия у подростков до и после участия в программе

	Анна М.	Вероника Б.	Николай О.	Ольга С.	Кирилл Б.	Ярослав Т.	Виктория Х.	Мария Щ.	Яна В.
до	ср	ср	низк	выс	ср	низк	низк	низк	низк
после	выс	выс	ср	выс	ср	ср	ср	выс	ср

В таблице 9 мы видим, как изменился уровень развития временного критерия экспериментальной группы после прохождения программы. Два участника сохранили тот же уровень развития критерия, которым обладали до прохождения программы – средний и высокий уровни у Кирилла Б. и Ольги С. соответственно.

Пятеро участников изменили уровень развития временного критерия с низкого на средний, одна участница повысила уровень развития критерия с низкого на высокий.

Сравнительный анализ субъективной картины времени респондентов показывает положительные результаты после проведения программы группового консультирования: подростки более ориентированы на будущее, нежели до участия в консультировании, в частности, осознают возможность влиять на будущее и проектировать свой жизненный путь, прошлое воспринимают более положительно, как источник ресурсов.

## Результаты исследования по методике Тест ценности Шварца

Средние значения оценки восприятия и принятия ценностей проявили незначительную динамику как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения значимости ценностей для респондентов.

Таблица 10. – Средние показатели принятия респондентами ценностей и их реализации в поведении до и после (предпочтение в баллах)

Цен-ти	Конф.	Традиц.	Добр.	Универс.	Самост.	Стимул.	Гедон.	Достиж.	Власть	Безоп.
До	14,6	14	20,3	32,8	21,8	10	12,5	15,2	13,1	22,5
После	13,3	13,2	21,6	29,6	20,8	12,6	14,5	18,5	12,4	21,6
Пов-е	Конф.	Традиц.	Добр.	Универс.	Самост.	Стимул.	Гедон.	Достиж.	Власть	Безоп.
До	0,4	6,8	12,1	8,2	4,3	6,3	8,1	4,5	4,5	7,6
После	5,2	8	15	12,6	10,3	8,5	10	10,6	6,2	12,8

Как мы видим в Таблице 10, наибольшее различия показали ценности Универсализм (с 32,8 до 29,6) и Достижения (с 15,2 до 18,5).

Средние значения в оценке того, как респонденты оценивают проявление ценностей в поведении увеличились. Наибольшее различия показали ценности Конформизм (с 0,4 до 5,2), Самостоятельность (с 4,3 до 10,3), Достижения (с 4,5 до 10,6) и Безопасность (с 7,6 до 12,8), при этом тенденция прослеживается по каждой из приведенных ценностей.

В сфере принятия ценностей, как и до проведения программы, наиболее значимыми подростки находят Универсализм (29,6), Доброту (21,6), Безопасность (21,6) и Самостоятельность (20,8), сохраняется преобладание групповых ценностей. Наименее значимыми подростки находят Власть (12,4), Стимуляцию (12,6), Традиции (13,2) и Конформизм (13,3) - здесь групповые и индивидуальные ценности равно представлены.



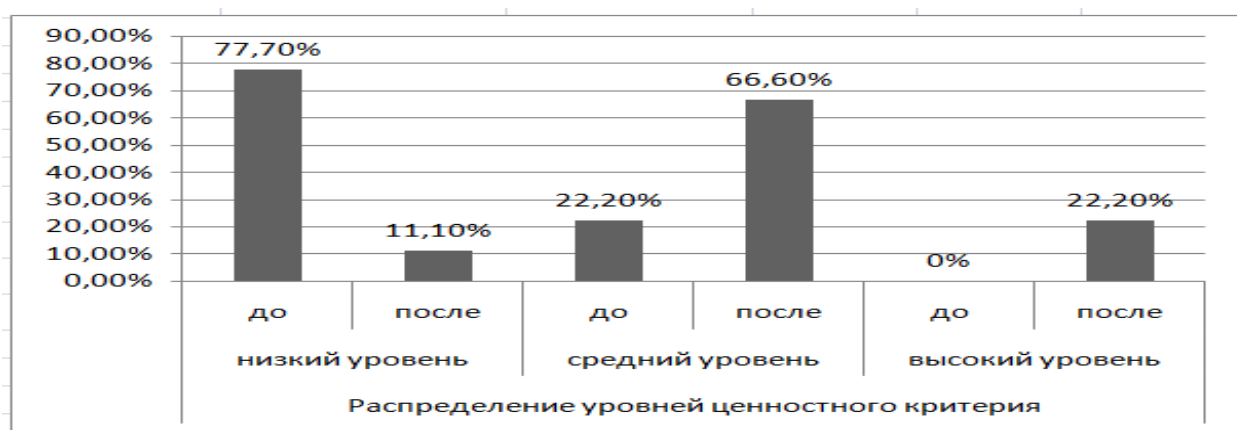


Рис. 8. Частота встречаемости различных уровней развития ценностного критерия до и после проведения эксперимента, в %

На Рисунке 8 мы видим, что, если до реализации программы, 77,7% респондентов проявляют низкий уровень развития ценностного критерия, то по итогам это число снижается до 11,1%.

Самым распространенным среди респондентов становится средний уровень развития ценностного критерия (66,6%), то есть, увеличивается на 44,4%, который характеризуется относительным дисбалансом групповых и индивидуальных ценностей. Кроме того, после реализации программы 22,2% респондентов проявляют высокий уровень развития критерия, до прохождения программы в экспериментальной группе не представленный. Такие подростки обладают согласованным восприятием ценностей и их проявлением в поведении, а также согласованностью принятия индивидуальных и групповых ценностей.

Таблица 11. – Динамика уровней ценностного критерия у подростков до и после участия в программе

	Ан-на М.	Вероника Б.	Николай О.	Ольга С.	Кирилл Б.	Ярослав Т.	Виктор Х.	Мария Щ.	Яна В.
До	низк.	ср.	низк.	низк.	низк.	низк.	ср.	низк.	низк.
После	ср.	ср.	ср.	выс.	ср.	низк.	выс.	ср.	ср.

В таблице 11 мы видим динамику ценностного критерия каждого участника программы. Так, два респондента сохранили исходный уровень

ценностного критерия (Вероника Б. со средним уровнем и Ярослав Т. с низким уровнем); пять участников повысили уровень ценностного критерия с низкого до среднего, еще два участника повысили свой исходный уровень до высокого (Ольга С. с низкого и Виктория Х. со среднего).

Повторная диагностика показывает положительную динамику развития ценностной сферы участников программы, в частности, мы видим определенное переосмысление подростками принимаемых ценностей, переоценка значимости, повышение соответствия принимаемых ценностей и ценностей, транслируемых в поведении.

### **Результаты исследования по методике самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан**

Обратимся к результатам исследования когнитивного критерия личностного самоопределения.

Таблица 12. – Распределение средних показателей самооценки, притязаний и различий между этими показателями до и после проведения программы (предпочтение в баллах)

	Самооценка		Притязания		Расхождение	
	до	после	до	после	до	после
Здоровье	58,7	64,4	85,2	87,3	26,4	22,8
Ум, способности	58,5	62,8	83,8	89,6	25,3	26,7
Характер	50,2	55,3	79,2	79,8	29	24,5
Авторитет	49,8	58,7	71,1	82,7	21,1	24
Умелые руки	46,6	56,3	80,3	77	33,6	30
Внешность	53,3	77,2	60,6	79,3	23,8	18,6
Уверенность	44,1	53,5	77,5	80,6	33,4	27,1

Из Таблицы 12 мы видим, как распределяются средние значения шкал методики до и после проведения исследования.

Прослеживается повышение самооценки каждой из шкал - наиболее выраженный рост мы видим в шкале Внешность (23,7); умеренную положительную динамику мы видим по шкалам Умелые руки (10,3), Уверенность (9,4), Авторитет (8,9). Наименее выражена динамика по шкалам

Ум, способности (4,3).

Показатели средних значений по шкалам Здоровье и Ум, способности по прежнему находятся в пределах реалистичной самооценки, но перешли со среднего уровня развития на высокий. Также до прохождения программы показатели шкалы Уверенность по средним значения проявляла заниженный уровень самооценки, после прохождения показатели увеличились до среднего уровня, что соответствует реалистичной самооценке. Показатели шкалы Внешности со среднего уровня самооценки изменилась на очень высокий.

Динамика показателей притязаний подростков распределяется следующим уровнем: наиболее заметный рост показателей проявился в шкалах Внешность (18,7), Ум, способности (5,8); шкала Характер осталось без существенных изменений. Снижение уровня притязаний мы видим по шкале Умелые руки (3,3).

Анализируя реалистичность притязаний мы видим, что до прохождения программы показатели шкалы Внешность были снижены, после программы показатели увеличилось на 18,7 б., и находится в рамках высокого уровня притязаний. Также мы наблюдаем следующую динамику: со среднего уровня развития на высокий переместились показатели шкалы как Авторитет. Показатели прочих шкал также были повышены, но остались в рамках высоких притязаний (за исключением показателей по шкале Умелые руки).

Расхождение между уровнями самооценки и притязаний снизилось по шкалам Уверенность (6,3), Внешность (5,2), Характер (на 4,5), Здоровье (на 3,6), Умелые руки (на 3,6). При этом мы наблюдаем увеличение расхождения по шкалам Авторитет (на 2,9) и Ум, способности (1,4).

Анализируя расхождение между уровнем самооценки и притязаний мы видим, что до проведения программы норме соответствовали показатели шкалы Авторитет, а показатели по остальным шкалам характеризовались высоким уровнем расхождения. После проведения программы нормальному

расхождению соответствуют показатели по шкалам Здоровье, Внешность. При том, что значения по прочим шкалам характеризуются завышенным расхождением, показатели снизились по сравнению с данными, которые мы видим до прохождения программы. Так, показатели по шкалам Характер уменьшились на 4,5, Умелые руки - на 3,6, Уверенность - на 6,3.

Таблица 13. – Частота встречаемости уровней самооценки до и после в процентах

Шкалы	Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Здоровье	22,2%	0%	33,3%	55,5%	22,2%	22,2%	22,2%	22,2%
Ум, способности	11,1%	0%	55,5%	44,4%	11,1%	44,4%	22,2%	11,1%
Характер	33,3%	0%	33,3%	77,7%	22,2%	22,2%	11,1%	0%
Авторитет	44,4%	0%	22,2%	44,4%	22,2%	55,5%	11,1%	0%
Умелые руки	44,4%	11,1%	22,2%	55,5%	11,1%	22,2%	22,2%	11,1%
Внешность	33,3%	0%	33,3%	66,6%	11,1%	22,2%	22,2%	11,1%
Уверенность	44,4%	0%	33,3%	100%	0%	0%	22,2%	0%

В Таблице 13 приведено распределение частоты встречаемости уровней самооценки до и после проведения программы. Необходимо обратить внимание на то, как изменилось распределение показателей по нереалистичной самооценке. С одной стороны, снизился уровень встречаемости низкой самооценки респондентов: если до реализации программы низкий уровень был представлен в каждой шкале, а показатели низкого уровня по шкалам Авторитет, Умелые руки и Уверенность составили 44,4%, то после программы низкий уровень был представлен в шкале Умелые руки - 11,1%. С другой стороны, изменились показатели и по завышенной самооценке. Если до реализации программы завышенная самооценка встречалась в каждой из шкал (от 11,1% до 22,2%), то после программы встретила в четырех шкалах 22,2% по шкале Здоровье и 11,1% по шкалам Ум, способности, Умелые руки и Внешность. Кроме того, необходимо отметить, что после реализации программы у респондентов по всем шкалам стала преобладать реалистичная самооценка (средний и высокий уровни).

Таблица 14. – Частота встречаемости уровней притязаний до и после в %

Шкалы	Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Здоровье	11,1%	0%	0%	11,1%	33,3%	44,4%	55,5%	33,3%
Ум, способности	11,1%	0%	0%	0%	55,5%	66,6%	33,3%	33,3%
Характер	0%	0%	0%	0%	44,4%	88,8%	55,5%	11,1%
Авторитет	22,2%	0%	22,2%	0%	44,4%	77,7%	11,1%	22,2%
Умелые руки	0%	0%	33,3%	22,2%	33,3%	55,5%	33,3%	11,1%
Внешность	11,1%	0%	44,4%	22,2%	11,1%	66,6%	33,3%	11,1%
Уверенность	0%	0%	22,2%	11,1%	33,3%	77,7%	33,3%	11,1%

Таблица 14 показывает нам как изменился уровень притязаний подростков после прохождения программы. Во-первых, необходимо отметить преобладание реалистичных (средний и высокий уровни) притязаний над нереалистичными. Во-вторых, в ходе реализации программы был скорректирован низкий уровень притязаний подростков. В-третьих, завышенный уровень притязаний подростков также был скорректирован по шкалам Здоровье, Характер, Умелые руки, Внешность и Уверенность.



Рис. 9. Частота встречаемости различных уровней развития когнитивного критерия до и после проведения эксперимента, в %

На рисунке 9 мы видим, как изменились показания когнитивного критерия респондентов после прохождения программы.

Так, низкий уровень развития когнитивного критерия изменился с 33,3% до 0%, что говорит о расширении представлений подростков о себе,

своих возможностях, склонностях, а также о гармонизации представлений реального образа я и идеального, к которому подростки стремятся.

При этом общий показатель среднего уровня развития когнитивного критерия остался 55,5% – такие подростки преимущественно проявляют адекватную самооценку, при этом некоторые сферы личности могут оцениваться слишком высоко или низко.

Высокий уровень вырос на 33,3% – с 11,1% до 44,4%, что свидетельствует о положительной динамике, так как характеризуется гармоничным восприятием себя и своих возможностей, проявляют адекватный уровни самооценки и притязаний (средний или высокий).

Таблица 15. – Динамика уровней когнитивного критерия у подростков до и после участия в программе

	Ан-на М.	Верон и-ка Б.	Никол ай О.	Ольга С.	Кирил л Б.	Яросла в Т.	Викто рия Х.	Мария Щ.	Яна В.
До	низк.	ср.	низк.	ср.	ср.	низк.	выс.	ср.	ср.
После	ср.	высок.	ср.	ср.	выс.	ср.	выс.	ср.	выс.

Примечательно, что три респондента - мы видим это в Таблице 15 – сохранили общий уровень развития когнитивного критерия - два респондента со средним уровнем, один – с высоким. При этом три респондента, продемонстрировавшие при констатирующем эксперименте низкий уровень развития когнитивного критерия, увеличили его до среднего уровня. Достичь высокого уровня развития критерия смогли три респондента, изначально обладающие средним уровнем развития критерия.

По результатам повторного исследования замечено увеличение уровня развития когнитивного критерия личностного самоопределения подростков. Так, мы видим что подростки стали более оценивать свои способности и возможности, скорректировали уровень притязаний, гармонизировали свои представления относительно реального образа я и идеального.

По результатам формирующего эксперимента мы выявили следующее распределение уровней развития личностного самоопределения респондентов.

Исходя из Рисунка 10 мы видим, что, если до участия в программе более половины подростков (55,5%) проявляли низкий уровень развития личностного самоопределения, то после участия в групповом консультировании этот показатель снизился до 0%. Это свидетельствует о том, что в процессе реализации программы нам удалось скорректировать выраженную несбалансированность временной линии респондентов; расширить представления о себе, поспособствовать более адекватному восприятию себя; гармонизировать ценностную сферу – в контексте групповых или индивидуальных ценностей, а также в контексте согласования ценностей присвоенных и ценностей, проявляемых в поведении.

По результатам прохождения программы среди респондентов преобладает средний уровень развития личностного самоопределения (55,5%), характеризуется достаточно сбалансированной временной линией, ценностной сферой, которая сочетает в себе как гармоничные, так и дисгармоничные черты; неустойчивым представлением о себе, который включает в себе элементы как реалистичной, так и нереалистичной самооценки.

Высокий уровень развития личностного самоопределения мы видим у 44,4% респондентов, и характеризуется адекватные представления о себе, своих способностях и потенциале; сбалансированная временная линия, устремление в будущее, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное восприятие прошлого; гармонично сформированная ценностная сфера, в которой равномерно распределяются индивидуальные и групповые ценности, а также ценности соответствуют проявляемому поведению; адекватное и реалистичное восприятие себя, своих способностей и возможностей.



Рис. 10. Частота встречаемости различных уровней развития личностного самоопределения до и после проведения эксперимента, в %.

Исходя из Рисунка 10 мы видим, что, если до участия в программе более половины подростков (55,5%) проявляли низкий уровень развития личностного самоопределения, то после участия в групповом консультировании этот показатель снизился до 0%. Это свидетельствует о том, что в процессе реализации программы нам удалось скорректировать выраженную несбалансированность временной линии респондентов; расширить представления о себе, поспособствовать более адекватному восприятию себя; гармонизировать ценностную сферу – в контексте групповых или индивидуальных ценностей, а также в контексте согласования ценностей присвоенных и ценностей, проявляемых в поведении.

По результатам прохождения программы среди респондентов преобладает средний уровень развития личностного самоопределения (55,5%), характеризуется достаточно сбалансированной временной линией, ценностной сферой, которая сочетает в себе как гармоничные, так и дисгармоничные черты; неустойчивым представлением о себе, который включает в себе элементы как реалистичной, так и нереалистичной самооценки.

Высокий уровень развития личностного самоопределения мы видим у 44,4% респондентов, и характеризуется адекватные представления о себе,



своих способностях и потенциале; сбалансированная временная линия, устремление в будущее, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное восприятие прошлого; гармонично сформированная ценностная сфера, в которой равномерно распределяются индивидуальные и групповые ценности, а также ценности соответствуют проявляемому поведению; адекватное и реалистичное восприятие себя, своих способностей и возможностей.

Таблица 16. – Динамика уровней развития личностного самоопределения у подростков до и после участия в программе.

	Анна М.	Вероника Б.	Николай О.	Ольга С.	Кирилл Б.	Ярослав Т.	Виктория Х.	Мария Щ.	Яна В.
До	низк.	ср.	низк.	ср.	ср.	низк.	ср.	низк.	низк.
Пос- ле	ср.	выс.	ср.	выс.	ср.	ср.	выс.	ср.	ср.

Изменения уровней развития личностного самоопределения подростков, приведенная в Таблице 16, говорит нам об отсутствии негативной динамики.

Пять респондентов с исходно низким уровнем развития личностного самоопределения в процессе прохождения программы повысили его до среднего уровня, три респондента со средним уровнем развития увеличили его до высокого, и один респондент не проявил динамики уровня личностного самоопределения (при этом имели место изменения в отдельных критериях).

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза  $H_1$  принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, повысив общий уровень личностного самоопределения и его отдельных факторов.

Подводя итог результатам исследования, мы пришли к выводам о том, что предложенная в данном исследовании специфика группового консультирования подростков показала свою эффективность на практике, такая схема работы является эффективным средством психологической помощи людям в подростковом возрасте в развитии личностного самоопределения, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Выводы по Главе 2

Опираясь на результаты исследования, можем сделать следующие выводы:

1. Во второй главе нами были приведены критерии и уровни личностного самоопределения – пространственно-временной, ценностный и когнитивный, описаны методики для исследования каждого из критериев. Далее нами было проведено констатирующее исследование личностного самоопределения подростков, в нем участвовали 47 подростков в возрасте от 14 до 15 лет.

2. По итогам проведения констатирующего исследования на основе выделенных нами критериев и уровней личностного самоопределения, можно обозначить три группы подростков с различной степенью развития личностного самоопределения.

Средний уровень развития личностного самоопределения проявляют 65,9% подростков. Этот уровень характеризуется условно сбалансированной временной линией, ценностной сферой, которая обладает чертами как гармоничными, так и дисгармоничными; неустойчивым представлением о себе, который включается в себе элементы как реалистичной, так и нереалистичной самооценки; недостаточно сформированной ценностной сферой.

Высоким уровнем обладают 12,7% подростков, их отличают адекватные представления о себе, своих способностях и потенциале; сбалансированная временная линия, устремление в будущее, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное восприятие прошлого; гармонично сформированная ценностная сфера, в которой равномерно распределяются индивидуальные и групповые ценности, а также ценности соответствуют проявляемому поведению; адекватное и реалистичное восприятие себя, своих способностей и возможностей.

Низкий уровень развития самоопределения характерен 21,2%

опрошенных подростков. Он проявляется в несбалансированной временной линией (негативным восприятием прошлого, низким устремлением в будущее и фаталистическим восприятием настоящего); неадекватном восприятии себя, излишне идеалистичном или, наоборот, уничижительном; дисгармоничной ценностной сферой, в которой явно преобладает одна группа ценностей – групповая или индивидуальная, а также ценностная сфера низко согласована с поведением.

3. Следующим этапом стала разработка и проведение программы групповых консультаций, направленной на построение сбалансированной временной перспективы, развитие сбалансированной системы ценностей и на гармонизацию самооценки и уровня притязаний. В ходе консультаций нами, помимо прочих, применялись техники, включающие в себя создание метафор, стимулирующие истинные переживания, ценности подростков, позволяющие, с одной стороны, снижать тревогу, с другой - обходить возможные когнитивные искажения.

4. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у участников экспериментальной группы произошли изменения. Показатели по пространственно-временному критерию: высокий уровень составляет 44,4%, низкий уровень составляет 0%. Динамика по ценностному критерию – низкий уровень снизился с 77,7% до 11,1%, высокий уровень – 22,2%. Когнитивный критерий – высокий уровень составляет 44,4%, низкий уровень снизился с 33,3% до 0%.

5. Развитие личностного самоопределения подростков после проведения формирующего эксперимента распределяется следующим образом: среди респондентов преобладает средний уровень развития личностного самоопределения (55,5%), характеризуется достаточно сбалансированной временной линией, ценностной сферой, которая сочетает в себе как гармоничные, так и дисгармоничные черты; неустойчивым представлением о себе, который включается в себе элементы как реалистичной, так и нереалистичной самооценки.

Высокий уровень развития личностного самоопределения мы видим у 44,4% респондентов, и характеризуется адекватные представления о себе, своих способностях и потенциале; сбалансированная временная линия, устремление в будущее, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное восприятие прошлого; гармонично сформированная ценностная сфера, в которой равномерно распределяются индивидуальные и групповые ценности, а также ценности соответствуют проявляемому поведению; адекватное и реалистичное восприятие себя, своих способностей и возможностей.

6. Между показателями уровня развития личностного самоопределения в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

7. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых консультаций эффективна в целях повышения уровня развития личностного самоопределения подростков, что подтверждает гипотезу исследования.

## Заключение

Проблемы, связанные с личностным развитием подростков, несомненно находятся в центре внимания психологов. И именно в современных условиях они имеют особую актуальность, в связи с глубокими и быстро протекающими социальными изменениями, утратой идеологических ориентиров в воспитании подрастающего поколения, резко возросшим количеством самых разнообразных факторов, влияющих на психологическое состояние подростков. При этом подростковый возраст является важнейшим этапом становления личности, он значим для осознания самого себя, выработки ценностных ориентаций и жизненных смыслов, формирования самостоятельности и активности в достижении целей и развития чувства ответственности. В то же время именно в этот период общество актуализирует проблемы, связанные с проектированием подростками своего будущего, построения своей собственной жизни, поиска своего места в обществе. Поэтому для подростков остро актуальным становится именно вопрос самоопределения - самостоятельного выбора ценностных ориентиров, обретения внутренней целостности и проектирования жизненного пути.

В данной диссертационной работе была описана специфика группового консультирования подростков как средство психологической помощи подросткам в личностном самоопределении.

На первом этапе данного исследования мы провели изучение и анализ научной литературы по теме исследования; уточнили тему, задачи и гипотезу исследования. На основе анализа научной литературы по проблеме исследования, мы описали теоретические основы понимания личностного самоопределения, рассмотрели феномен самоопределения с точки зрения разных подходов, в том числе, особенности развития самоопределения в подростковом возрасте; привели особенности группового консультирования подростков. Нами был сформирован категориальный аппарат исследования,

описали критерии исследования. Также был проведен подбор методов изучения личностного самоопределения подростков.

На втором этапе мы описали методическую организацию исследования, провели констатирующий эксперимент, в ходе которого был выявлен актуальный уровень развития личностного самоопределения подростков. Были приведены организация и проведение формирующего эксперимента.

На третьем этапе исследования, по окончании реализации программы группового консультирования, был проведен повторный диагностический срез, где повторно было исследовано личностное самоопределения участников экспериментальной группы. Был проведен анализ и обобщение результатов исследования; сформулированы выводы исследования.

Реализация формирующего эксперимента и анализ результатов, полученных в экспериментальной группе показали, что приведенная специфика работы в контексте группового консультирования подростков эффективна для развития личностного самоопределения. Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а гипотеза исследования подтвердилась, то есть процесс развития личностного самоопределения подростков эффективен при организации группового консультирования, которое базируется на общении как на ведущей деятельности подростков, направлено на построение сбалансированной временной перспективы, развитие сбалансированной системы ценностей и на гармонизацию самооценки и уровня притязаний; техники, включающие в себя создание метафор, были эффективны для развития личностного самоопределения подростков.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

Теоретическое значение исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства помощи подросткам в личностном самоопределении.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с подростками, направленной на развитие личностного самоопределения. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании подростков, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.



## Список литературы

1. Абрамов, Г.С. Практическая психология: учебник для студентов вузов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Академический проект, 2001. – 480 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Акад. проект, 2007. – 232 с.
5. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд. 2-е. М.: Класс, 1999. – 208 с.
6. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
7. Андроникова, О.О. Основы психологического консультирования: учеб. пособие. М.: Вузовский учебник, 2018. – 414 с.
8. Басхаева, И.И. Психологические детерминанты профессионального самоопределения студентов педагогического колледжа.: дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2005. – 171с.
9. Богданович В. Н. История и метафоры в помощь ведущему тренинга. СПб.: Речь, 2008. 215 с.
10. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. – М., 1995. – с.149
11. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
12. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопр. психол. 1979. № 4. – С. 368
13. Букаяс, Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности // Вопросы психологии. – 2002. - №2. – С. 28-39.

14. Вдовина С.А., Вдовина Е.А. Психолого-педагогическое содействие в профессионально-личностном самоопределении старшеклассников // Концепт. – 2014. – № 6. – С. 679-681.
15. Венгер, А.Л. Схема индивидуального обследования детей младшего школьного возраста. Для психологов-консультантов / под ред. П.Г. Нежнова. М.: ВНИК «Школа», 1989. – 60 с.
16. Психология современного подростка / под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Педагогика, 1987. – 240с.
17. Гинзбург, М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема/ М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – №2. – С. 19-26.
18. Гинзбург, М.Р. Психология личностного самоопределения: автореф. докт. психол. наук. М., 1996. – 60 с.
19. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43-52.
20. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев: Наукова думка, 1988. – 142 с.
21. Губкина, Т.К. Подросток и взрослый: Пути взаимопонимания // Вестник практической психологии и образования. 2004. № 1. С. 80-95.
22. Дольто, Ф. На стороне подростка. – Рама Пабблишинг, 2020. – 424с.
23. Дубровина, И.В. Школьная психологическая служба / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 230 с.
24. Егорычева, И.Д. Подросток и взрослый в пространстве современной России: взаимодействие по касательной (некоторые итоги и перспективы) // Мир психологии: научно-методический журнал. 2008. № 1 (53). С.189-202.
25. Жизненный путь поколения: его выбор и утверждение / Под ред. М.Х. Титмы. Таллин: Ээсга раамат, 1985. – 370 с.
26. Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Экономическое самоопределение молодежи: структура и детерминация // Вестник практической психологии образования. 2007. № 1. С. 50-56.

27. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – М.: Речь, 2010. – 349 с.
28. Иванова, Н.Л. Личность в бизнесе: проблемы и кризисы самоопределения // Психологические проблемы современного бизнеса / Под ред. В.А. Штроо, Н.Л. Ивановой, Н.В. Антоновой. М., 2011. С. 27-46.
29. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 282 с.
30. Калинина, С.В. Соотношение профессионального и личностного самоопределения в подростковом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 147 с.
31. Карандашев, В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. – СПб.: Речь, 2004. – 70 с.
32. Климов, Е.А. Психология профессионала. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1996 – 400 с.
33. Коган, Л.Н. Цель и смысл жизни человека. – М.: Мысль, 1984. – 252 с.
34. Кон, И.С. Открытие «Я». как нахождение самого себя. – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
35. Кон, И.С. Психология ранней юности / И. С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. – 252 с.
36. Кон, И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1979. – 90 с.
37. Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование. Учебное пособие. – М.: Directmedia, 2014. - 240 с
38. Колосова, С.Л. Как преодолеть дезадаптацию у детей? // Вестник практической психологии и образования. 2004. № 1. С. 38-41.
39. Кори, Дж. Теория и практика группового консультирования. – М.: Эксмо, 2003. – 640 с.
40. Кочюнас, Р.А.Б. Психотерапевтические группы: теория и практика. – М.: "Академический Проект", 2000. - 238 с.

41. Кроник, А.А. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, Кроник А.А - Киев: Наукова думка, 1984. - 207 с.; М.: Смысл, 2008. - 267 с.
42. Кузнецова, Л.Н. Личностное самоопределение подростков открытой сменной общеобразовательной школы / Л.Н. Кузнецова // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 2 (27). – С. 233-235.
43. Кухарчук, А.М., Профессиональное самоопределение учащихся А.М. Кухарчук, А.Б. Ценципер. – Минск: Нар. асвета, 1976. - 128 с.
44. Леонтьев, Д.А. Внутренний мир личности / Д. А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. И общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 372-377.
45. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. - №1. – С. 15-25.
46. Леонтьев, А.Н. Философия психологии. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1994. – 287 с.
47. Лернер, П.С. Самоопределение как личностное новообразование старшего школьного возраста / П.С. Лернер // Проблемы и перспективы развития отечественной профессиональной ориентации учащейся молодёжи на современном этапе. – 2010. – № 11. – С. 54-61.
48. Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. – Калуга : Духовное познание, 1994. – 224 с.
49. Литвинова, Е.Ю. Рефлексивные аспекты самоопределения личности в особых жизненных ситуациях: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1992., С. 36
50. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Изд. 2-е доп. и перераб. – Л.: Медицина, 1983 – 255 с.
51. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 467 с
52. Лупанова, Н.А. Взаимосвязь готовности личности к компетентному самоопределению и процесса информатизации ее деятельности // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2012. №28. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-gotovnosti-lichnosti-k-kompetentnomu-samoopredeleniyu-i-protseсса-informatizatsii-ee-deyatelnosti>  
(дата обращения: 05.10.2020)

53. Маркова, А.К. Психология профессионализма. – М., 1996., – С. 58

54. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, – 2008, 352с.

55. Мудрик, А.В. Время поисков и решений. Москва: Просвещение, 1990. – 191 с.

56. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. 10-е изд., перераб. и доп. – М.: 2006. – 608 с

57. Мэй, Р. Мужество творить: очерк психологии творчества. – Львов: Инициатива; М.: Ин-т общегуманитарных исследований, – 2001. – 128 с.

58. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. - № 5. – С. 20-30.

59. Наумова, Л.А. Психологические закономерности динамики профессионального самоопределения студентов (на примере инженерных специальностей): дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2005. 204 с.

60. Немов, Р.С. Психологический словарь. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 528 с.

61. Падалко, О.В. Профессиональное самоопределение молодого специалиста с высшим образованием в современном российском обществе: дис. ... канд. социол. наук. СПб., – 1998. 180 с.

62. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М.: Политиздат, 1982. – 255с.

63. Петровский, А.В. Развитие личности с позиции социальной психологии // Вопросы психологии. 1984. № 4. – С. 15

64. Педагогическое консультирование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [М.Н. Певзнер, О.М. Зайченко, С.Н. Горычева, В.Н. Аверкин, А.Г. Ширин, А.В. Петров]; под ред. В.А. Слостенина, И.А. Колесниковой. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 320 с.

65. Психология развития: учебник / Под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Академия, 2007. – 528 с.
66. Психология современного подростка / под ред. проф. Л.А. Регуш. СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
67. Практическая психология образования/ Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Сфера, 1997. – 528 с.
68. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
69. Пряжников, Н.С. Психологический смысл труда. – М.; Воронеж, 1997. – С. 83
70. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. – М.: «Мир», 1994. – 320 с.
71. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Наука, 1994. – 387 с
72. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
73. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
74. Руткевич, М.Н. Жизненные планы молодежи / М.Н. Руткевич; Отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. – М.: Академия, 2009. – С. 123.
75. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения личности//Психол. журн. 1984. № 4. – С. 65-73.
76. Сафин, В.Ф. Психология самоопределения личности: Учеб, пособив к спецкурсу. Свердловск: Изд-во СГПИ, 1986. – 143 с.
77. Соломин, И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования //СПб.: Речь. 2006. – Т. 280 с.
78. Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С.Т. Посоховой. – М.: АСТ, 2012. – 671 с.

79. Столин, В.В. Самосознание личности. – М.: Издательство Московского Университета, – 1983. – 284 с.
80. Столяренко, Л.Д. Психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000, 318 с.
81. Титма, М.Х. Молодое поколение. М.: Мысль, – 1975. – 196 с.
82. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности / Д. И. Фельдштейн. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО “МОДЭК”. 1996. – 512 с.
83. Фигдор, Г. Проблемы воспитательной консультации // Родители и дети: учебное пособие. Хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003. – С. 405-465.
84. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1983. – 182 с.
85. Франкл, В. Человек в поисках смысла: сборник [Текст] / В. Франкл / пер. с англ. и нем. /общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
86. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе / пер. М. В. Вульф, А. А. Спектор. – М.: АСТ, – 2006 – 400 с.
87. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / – М.: АСТ, 2004. – 635 с.
88. Шадура, А.Н. Феномен консультирования и психотерапия будущего // Школьный психолог, 2002. № 3. – С. 63-64.
89. Шендрик, И.Г. Самоопределение и ответственность в раннем юношеском возрасте // Психологические условия формирования социальной ответственности школьников. – М., 1987. – С. 30-33.
90. Шульгина, Т.А. Социально-психологические условия личностного самоопределения старшеклассников: дис. ... канд. психол. Наук / Т.А. Шульгина. – Курск: КГУ, 2007. – 194 с.
91. Эриксон, Э. Молодой Лютер: психоаналитическое историческое исследование. – М.: Медиум, 1996. – 508 с.

92. Юнг К.Г. Подход к бессознательному //Архетип и символ, М., Ренессанс, 1991. 304 с
93. Юрченко И. В. Специфика построения метафор в психологическом консультировании // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2012. №4 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-postroeniya-metafor-v-psihologicheskom-konsultirovanii> (дата обращения: 13.12.2020).
94. Ясперс, К. Общая психопатология. – М.: Практикум, 1997. – 1053 с.
95. Charlotte Buhler: Selbstdarstellung. In: Ludwig Pongratz u. a. (Hrsg.): Psychologie in Selbstdarstellungen. Band 1. Huber, Bern u. a. 1972.
96. May, R. The Meaning of Anxiety. – N.Y.: Pocket Books, 1977. P. 140
97. Skinner B.F., Catania A.C. Organism // American Psychologist. 1992. № 47. P. 1521-1530.



Таблица 1 - Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо

Респондент	Негативное отношение к прошлому	Гедонистическое отношение к настоящему	Будущее	Позитивное отношение к прошлому	Фаталистическое настоящее
1	3,2	4	3,3	3,5	4
2	2,6	3,4	3,07	3,3	3
3	3,1	3,3	2,07	4	3,2
4	4,3	3,2	2,5	2	2,6
5	3	3,1	2,2	3,4	3
6	2,9	3,6	2,6	3,6	2,8
7	3,6	3,2	2,6	3,5	3,1
8	4,1	3,5	2,4	2,8	3,4
9	3,9	4,2	1,7	2,5	3,1
10	3,6	3,6	2,6	2,2	3,1
11	4,2	3,1	3,6	3,5	2,8
12	3,8	3,7	3,07	3,1	3
13	4,7	3,4	2,8	3,7	3,5
14	3,8	2,9	2,4	4,3	3,7
15	3,4	3,7	3,1	2,6	2,3
16	4,7	3,4	3,07	3,8	4,1
17	3,5	3,3	3,07	3,1	3,6
18	2,5	3,3	2,8	4,1	2,1
19	2,4	2,9	2,6	3,1	2,5
20	2,2	3,2	3,2	2,6	1,6
21	4,2	3,06	2,3	1,5	3,3
22	2,2	3,2	2,9	4,2	2,6
23	3	4,4	2,2	4,3	3,4
24	3,2	2,8	2,6	4,1	2,7

25	2,1	3,2	4	3,4	1,6
26	3,3	4,4	2,5	3,4	3,7
27	2	3,6	3,3	4	2,2
28	2,8	3,4	3,6	3,4	2,5
29	4,4	3,8	2,4	3,3	4,1
30	2,9	3,3	2,6	3,1	2,7
31	3,4	3,1	2,8	3,7	3,1
32	3,5	3,3	3,1	3,6	3
33	3,8	3,6	3,3	3,4	3,4
34	4,3	2,8	2,4	3,2	3,2
35	3,8	3,5	3,2	3,4	3,4
36	3,8	3,8	3	3,1	3,4
37	2,4	3,1	3,3	3,5	2,5
38	3,7	4,1	3	3,5	3
39	3,5	3,06	3,3	3	2,8
40	2,5	2,5	2,8	3,6	2
41	3,4	3,2	2,8	3,5	2,8
42	3,5	3,4	3,07	3	2,8
43	2,7	3,2	2,8	3,6	1,7
44	4	3,7	2,6	3,7	2,4
45	3,5	3,6	3	3,3	3,7
46	2,4	3,2	2,6	2,3	2,8
47	4,3	3	2,8	2,7	2

## Приложение А

Таблица 2 - Результаты исследования по методике «Опросник ценностей» Шварца. Часть 1.

Респондент	Конформн.	Традиции	Доброта	Универсализм	Самостоят.	Стимуляц.	Гедонизм	Достижен.	Власть	Безопа сн.
1	15	16	17	31	13	11	6	11	15	21
2	20	21	30	37	26	13	13	15	18	27
3	15	14	27	39	28	17	21	18	22	27
4	9	9	2	36	16	9	7	0	8	24
5	25	18	30	32	25	8	11	12	7	20
6	18	19	22	36	21	13	20	16	11	25
7	18	18	14	26	18	7	11	8	5	24
8	18	20	20	38	22	9	14	15	18	20
9	9	10	19	22	17	12	16	12	15	13
10	5	10	10	22	20	12	16	11	15	17
11	22	29	31	48	25	14	10	20	10	29
12	17	21	26	34	20	13	17	15	9	20
13	16	15	29	33	21	14	19	16	15	22
14	19	17	23	36	27	12	13	10	8	30
15	21	20	27	36	28	16	19	21	8	28
16	19	22	33	47	32	14	17	14	2	22
17	14	15	17	21	22	9	15	19	16	20
18	23	19	35	52	25	15	17	10	11	21
19	15	22	30	24	31	12	14	14	7	27
20	16	15	22	25	27	10	15	24	26	25
21	14	4	27	9	26	2	17	21	22	28
22	23	17	16	35	22	7	15	11	22	31
23	15	15	23	32	27	15	14	27	27	21
24	24	22	21	31	26	13	19	18	13	31

25	26	33	34	44	35	19	21	28	27	29
26	18	14	27	42	31	21	19	20	25	35
27	17	16	18	46	27	12	16	24	21	31
28	18	20	24	37	21	10	13	23	12	23
29	13	2	13	17	21	4	19	26	22	18
30	19	18	25	39	24	13	19	22	16	27
31	23	28	29	51	29	12	20	23	19	31
32	19	20	24	43	19	11	16	24	18	24
33	16	23	23	34	35	9	15	16	10	29
34	20	24	26	41	25	10	11	15	15	28
35	28	17	23	34	29	9	9	16	10	29
36	19	20	26	35	22	13	19	19	21	26
37	15	11	20	26	24	12	16	23	10	19
38	14	10	29	50	26	17	13	17	16	23
39	18	19	29	45	25	15	20	19	11	27
40	22	22	27	43	28	15	17	21	21	25
41	17	13	22	36	27	12	14	18	18	21
42	25	24	28	44	31	14	16	18	20	29
43	24	25	31	48	33	18	16	26	20	28
44	13	17	28	36	25	19	20	19	16	24
45	16	15	27	45	30	10	18	21	20	25
46	13	7	12	32	17	14	6	8	15	24
47	13	12	26	33	19	6	13	16	7	23

## Приложение А

Таблица 3 - Результаты исследования по методике «Опросник ценностей» Шварца. Часть 2.

Респондент	Конформн.	Традиц.	Доброта	Универсализм	Самостоят.	Стимуляц.	Гедонизм	Достижен.	Власть	Безопасн
1	4	2	2	13	7	5	7	7	8	11
2	7	3	8	10	7	6	5	4	3	6
3	5	3	5	11	12	5	10	4	2	2
4	1	-1	10	18	8	5	4	7	6	11
5	6	4	7	11	4	1	2	2	0	1
6	7	4	9	16	8	4	4	4	3	4
7	7	4	4	12	6	4	5	6	2	12
8	7	4	7	13	5	4	4	10	3	8
9	-2	-2	10	7	11	6	7	0	0	4
10	3	-1	6	4	4	4	3	5	0	-2
11	12	8	16	21	10	6	3	10	3	13
12	8	3	13	9	7	3	4	7	3	5
13	-3	0	8	9	5	4	6	1	1	0
14	9	5	10	8	5	5	5	7	1	7
15	7	1	11	16	13	11	8	12	2	14
16	16	11	10	21	8	4	3	-1	-3	10
17	0	-2	2	0	6	4	7	11	8	5
18	9	9	8	16	8	6	7	8	0	9
19	4	0	2	10	10	5	4	6	3	5
20	12	1	9	6	10	1	7	15	10	6
21	6	-3	6	-3	7	4	8	12	11	13
22	11	7	8	19	11	4	6	6	6	12
23	-1	-1	7	3	9	9	9	13	12	7
24	2	1	3	1	10	6	7	11	9	7
25	11	12	12	18	11	10	9	13	10	15

26	2	0	4	0	6	4	7	8	7	13
27	3	1	5	12	9	8	5	12	8	10
28	1	6	10	10	10	2	8	9	2	10
29	4	-4	3	8	9	1	10	11	7	10
30	6	4	9	14	9	6	9	9	5	12
31	4	3	10	16	7	4	6	8	3	11
32	7	5	8	13	5	5	7	8	3	7
33	12	10	12	19	13	8	9	12	5	15
34	6	0	7	12	4	2	6	11	3	7
35	11	9	11	17	12	11	10	10	5	13
36	4	6	4	5	12	8	10	13	10	10
37	6	3	11	13	13	8	9	13	5	8
38	3	-1	9	11	13	9	8	8	7	4
39	8	4	8	14	11	7	7	9	4	12
40	4	7	11	18	6	4	5	6	3	8
41	8	4	8	10	5	6	6	5	3	4
42	3	3	7	11	7	5	5	5	1	6
43	7	5	13	22	11	5	7	14	5	10
44	8	6	10	11	6	7	6	11	1	7
45	3	0	11	20	10	4	7	6	7	9
46	1	-1	4	11	10	2	6	2	1	3
47	4	1	11	11	5	0	5	0	-1	5

## Приложение А

Таблица 4 - Результаты исследования по методике «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации

А.М. Прихожан

	здоровье		умств. способн.		характер		авторитет		умелые руки		внешность		уверенность	
	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз
1	48	87	45	80	52	88	40	50	90	100	50	70	15	60
2	75	100	69	95	80	95	75	92	81	100	50	75	65	95
3	60	70	50	100	35	60	40	40	50	80	70	80	15	80
4	25	50	35	55	20	60	50	60	25	60	30	40	10	50
5	90	100	90	100	80	100	5	20	60	100	60	70	80	100
6	64	85	52	80	70	90	60	70	70	85	45	70	68	79
7	85	100	65	90	50	80	15	50	20	90	20	80	20	85
8	72	90	60	80	60	65	50	70	45	85	60	70	50	80
9	50	90	55	80	22	75	20	25	20	50	60	100	50	80
10	60	73	65	85	15	80	35	80	10	65	5	65	5	65
11	35	80	55	100	5	95	10	100	70	96	0	100	0	100
12	52	73	35	70	45	90	30	50	50	95	10	60	5	90
13	85	100	25	70	70	30	30	55	30	100	45	85	10	80
14	65	100	70	100	65	90	60	100	75	100	60	100	55	100
15	30	95	30	90	10	75	65	90	30	65	20	90	10	90
16	60	100	28	70	15	90	10	50	10	65	10	55	0	30
17	15	70	40	65	30	55	35	85	40	75	40	65	40	85
18	100	100	95	100	80	90	60	80	80	90	90	100	60	80
19	95	100	100	100	70	85	70	80	75	85	85	95	80	90
20	100	100	85	90	55	100	85	85	50	100	100	100	100	100
21	60	100	95	100	15	45	75	80	35	80	95	100	85	90
22	90	100	80	95	70	90	10	70	0	40	30	100	20	100
23	85	85	90	100	80	100	80	95	90	90	65	100	100	100

24	70	100	80	100	40	100	50	80	25	95	15	70	70	90
25	80	100	90	100	75	90	75	100	90	100	100	100	100	100
26	55	80	70	100	85	100	70	90	80	100	85	100	90	100
27	80	100	82	100	80	100	75	100	95	100	95	100	80	100
28	55	85	60	80	80	80	70	90	60	80	50	70	40	85
29	20	75	80	100	20	100	60	100	5	95	40	95	50	100
30	75	90	85	90	90	95	70	90	80	90	90	100	65	90
31	90	100	80	90	60	95	60	100	70	95	100	100	70	100
32	60	100	70	100	60	90	27	90	85	90	60	90	30	95
33	95	100	20	90	50	60	25	40	10	70	80	90	25	55
34	60	95	50	100	50	75	30	75	30	68	50	75	5	75
35	95	100	35	80	45	55	25	40	10	75	30	90	20	60
36	48	74	45	85	40	80	20	65	48	85	30	80	25	70
37	52	90	50	80	30	70	32	85	70	80	55	100	55	80
38	100	100	52	85	100	100	75	75	50	60	80	80	100	100
39	90	100	30	95	50	85	20	90	10	100	5	100	0	90
40	80	100	65	100	60	90	60	100	70	100	60	100	80	100
41	35	75	55	80	50	85	55	85	45	80	65	67	30	80
42	85	90	55	95	80	95	80	80	0	90	30	90	40	90
43	63	100	90	100	30	100	90	100	60	100	70	85	75	100
44	80	85	60	95	65	83	90	100	0	60	40	80	30	65
45	52	95	70	100	80	100	80	100	42	100	31	90	20	70
46	60	90	60	95	32	95	40	95	55	95	40	80	25	90
47	57	80	55	75	50	70	42	45	30	90	30	70	32	63



## Приложение А

Таблица 4. - Распределение уровней развития личностного самоопределения.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
41	42	43	44	45	46	49			
Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень			

## **Программа групповых консультаций «Развитие жизненных умений у студентов-первокурсников в процессе группового консультирования»**

### **Консультативная встреча 1.**

Тема: Вводное занятие

Цель: Знакомство с группой, принятие правил группы, введение понятия самоопределение, целеполагание для участия в групповом консультировании.

Знакомство участников группы и самопрезентация. Каждому участнику предлагается кратко рассказать о себе примерно по такому плану: имя, фамилия, возраст; кто я (где учусь, кем работаю, чем занимаюсь); какой я (самые сильные стороны); мои интересы.

Далее следует небольшой теоретический блок, посвященный самоопределению. Сначала консультант спрашивает, как самоопределение понимают участники, какую роль самоопределение и связанные с ним процессы играют в жизни участников.

После обсуждения консультант рассказывает, как самоопределение понимается в психологии (опираясь на определение М.Р. Гинзбурга), какие компоненты в себя включает. Консультант объясняет, как на занятиях будут прорабатываться те или иные компоненты самоопределения.

Следующим этапом встречи является обсуждение и принятие правил и принципов работы группы.

Консультант рассказывает участникам о том, что для общего комфорта и эффективности встреч в группах обычно действуют следующие правила:

1. Правило конфиденциальности;
2. Правило 1 микрофона - этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

3. Принцип эмоциональной открытости. Если участник чувствует или думает что-то «здесь и сейчас», то желательно по возможности озвучивать группе свои переживания. Выразить, сделать достоянием группового опыта.

4. Принцип доброжелательности. Нам следует к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

5. Правило запрета на оценочные высказывания

6. Правило постоянства. Встречи по возможности не стоит пропускать. Ведь групповое консультирование придаёт значение вкладу каждого участника в работу группы.

При необходимости участники могут добавить новые правила и принципы, если их необходимость принимает вся консультативная группа, и если они не противоречат принципам психологического консультирования.

Определение общих и индивидуальных целей работы на основании понимания самоопределения. На протяжении нескольких минут участники пишут свои цели на ближайшие 10 занятий. Далее все участники проговаривают свои цели, консультант записывает их на доске. Выделяются общие цели. Какие-то цели корректируются в процессе вынесения.

Далее консультант предлагает участникам технику «Мой жизненный путь» И. Л. Соломина для осознания себя в контексте жизни, представлений о своей жизни и отношений к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения.

Инструкция и проведение:

«Путник шел по дороге, которая называлась "Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника.

О чем Вы думаете?

Что Вы чувствуете?

Перед Вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда Вы хотите придти?

Что Вы возьмете с собой в дорогу?

С чем встретитесь на своем пути?

Чему Вам предстоит научиться?»

Далее психолог рассказывает о понимании основных знаков и метафорических конструктов.

Проводится обсуждение.

Перед завершением встречи участникам предлагается выполнить технику Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать»: на отдельном листе бумаги формата А4 участникам необходимо начертить 3 колонки с соответствующими названиями и заполнить своими высказываниями. Далее участники подписывают листы и сдают консультанту. На заключительном занятии участникам будет дана возможность с помощью этой техники подвести итоги работы, осмыслить полученный результат.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

## **Консультативная встреча 2.**

Тема: Представления о себе.

Цель: Формирование целостного представление о своей личности

**Участникам предлагается выполнить тест «КТО Я?» М. Куна и Т. Макпартленда.**

Инструкция: В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?».

Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

После этого происходит обсуждение, с какими трудностями участники сталкивались при составлении списка, что поняли и осознали; нравится ли получившийся список, что хотелось бы изменить.

Следующее упражнение «Я похож на..» также направлено на самопознания, но уже не через осознаваемые установки клингов, а через создание метафоры.

На первом этапе упражнения участникам предлагается подумать и выбрать предмет, с которым они больше всего себя ассоциируют. Предметы (денежная купюра, канцелярские принадлежности, помада, юла, расческа, прихватка, чистый лист, маркер, воздушный шарик и т.д.)

Обсуждение: С каким предметом вы соотнесли себя? С чем это связано? Чем вы похожи? Легко ли было выбрать нужный предмет и оценить схожесть качеств со своими? На какой предмет вам бы хотелось походить? Почему?

На втором этапе упражнения ту же работу предлагается проделать с персонажем книги или фильма, или известной персоной.

Упражнение также завершается обсуждением.

Мы проявляем себя и свои качества в самых разных сферах жизни - какие из них являются самыми важными для вас?

Следующее упражнение позволяет вам понять, насколько вы реализованы в 10 основных сферах жизни, что вам нравится, а что еще предстоит усовершенствовать.

На прошлой встрече мы говорили о том, что жизнь похожа на дорогу, и сравнивали себя с путниками, которые по ней путешествуют. А еще жизнь человека можно сравнить с колесом - посмотрите, она описывается на разные

сферы, и в зависимости от того, насколько человек ими доволен, можно понять, катится ли его колесо ровно и плавно, или переваливается, подпрыгивает на кочках.

На Рисунке X мы видим восемь основных сфер, которые предлагаются клиентам для оценивания, при этом участникам можно предложить изменить названия некоторых сфер, внести свои правки.

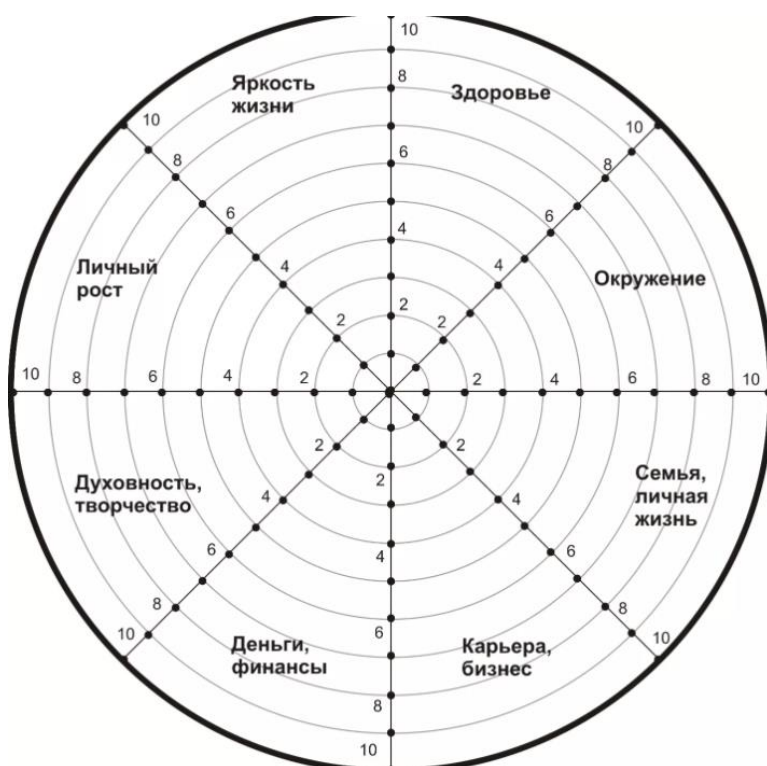


Рис. X. Примерный вариант раздаточного материала для проведения упражнения «Колесо жизненного баланса»

Можно использовать как готовый раздаточный материал, так и предложить участникам нарисовать круг самостоятельно и разделить на сектора по собственному желанию.

Далее необходимо оценить по 10-бальной шкале уровень удовлетворенности каждой сферой, где 0, 1, 2, 3 – это полное отсутствие или минимальная удовлетворенность в жизненной сфере ; 4, 5, 6, 7 – средняя степень, что-то уже достигнуто, но до идеала еще далеко; 8, 9, 10 – это максимальная эффективность данной сферы в жизни.

Необходимо напомнить клиентам, что оценки субъективны и индивидуальны. Правильных или неправильных оценок не существует. При

затруднении оценки можно предложить клиенту ответить на следующие вопросы (приведены разные сферы):

- Доволен ли я своей работой? Нравится ли мне то, чем я занимаюсь или на самом деле я хочу заниматься чем-то другим?
- Меня устраивает мое финансовое положение? Или нужно все кардинально менять и как можно скорее?
- Я чувствую себя здоровым? У меня есть вредные привычки, которые мне мешают? Я хорошо выгляжу?
- Все ли в порядке в моих отношениях с близкими людьми?

Полученные результаты клиенты отображают на диаграмме и далее организуется процесс анализа. В идеале колесо должно получиться круглым. А на практике такое случается редко.

После этого клиентам предлагается выбрать, какую область им бы хотелось бы подтянуть в первую очередь; следует обратить внимание на области, в которых меньше всего баллов и построить план развития сферы. Это можно сделать через ответы на следующие вопросы:

- Какие первые шаги необходимо сделать, чтобы повысить уровень удовлетворенности этими сферами хотя бы на 1 балл?
- Определите, в каких сферах жизни изменения зависят только от вас?
- Выделите сферы, изменения в которых требуют содействия других людей.
- Подумайте, в какой сфере вы хотели бы начать изменения в ближайшее время?
- Запишите три шага, которые вы можете совершить для исправления ситуации в тех сегментах, где получился наиболее сильный перекося.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение

проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 3.**

Тема: Положительное восприятие прошлого

Цель: Трансформация отношения к прошлому; прошлое как источник ресурсов

В начале занятия консультант предлагает каждому клиенту подумать, на что - на какой предмет или явление - похоже его прошлое (то есть создать метафору). Клиенты обсуждают, нравятся ли им созданные метафоры, что хотелось бы изменить в них?

Обсуждение высказывания о том, что прошлое нельзя изменить - так ли это? И изменяет ли прошлое переосмысление опыта, его переоценка?

Техника «Забери золотые монеты» (основана на работах Н. Д. Линде, модифицирована Е.Г. Ольхович) - техника направлена на примирение с прошлым и извлечение ресурсов.

На первом этапе работы клиентам предлагается вспомнить несколько эпизодов, которые они расценивают как печальные, моменты, которые вызывают и сейчас сильные обиду и гнев и оценить те чувства в виде золотых монет (или иных драгоценностей).

Далее клиентам предлагается забрать их из прошлого (в представлении), представить несколько сияющих холмиков, возможно – даже не имеющих четкой формы.

В воображении или на листе бумаги клиентам предлагается представить себя в прошлом, когда они нуждались в поддержке, а потом представить рядом тех, кто может помочь и поддержать, проявить заботу.

Теперь клиенту предлагается подарить те монеты с благодарностью любящим людям. Клиенту предлагается представить эту заботу как приятное облако (или любая другая сходная метафора), связанная с исцелением и теплом, погрузиться в нее, некоторое время побыть в комфортном состоянии.



Далее идет обсуждение чувств и ощущений, которые возникали у клиентов в процессе выполнения упражнения.

Следующее упражнение «Лучшие дни» также обращает нас к прошлому клиенту, но на этот раз - к радостному, ресурсному.

Клиентам предлагается вспомнить и записать минимум двадцать радостных и замечательных дней, которые они с удовольствием вспоминают. Стоит отметить, что это могут быть не только определенные дни, но и события, периоды (например, поездка на море с родителями и пр.)

Какие состояния тогда были, какие чувства

Далее консультант помогает осознать клиентам через эти события его ценности - что ему в жизни важно.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

#### **Консультативная встреча 4.**

Тема: как достичь реалистичной самооценки?

Цель: укрепление самооценки и положительного самоотношения

Встреча начинается с обсуждения: знают ли участники, как понимают термин самооценка; как видят свою самооценку.

Консультант объясняет клиентам, что самооценка складывается в том числе и из того, как мы проживаем те или иные события - например, некоторые фиксируются на удачах, продолжая переживать их раз за разом проживают в памяти трудности, а радостный события будто проходят мимо, другие - наоборот, быстро забывают неудачи, их внимание сосредоточено на счастливых моментах.

Упражнение «Ассоциация и диссоциация»

На первом этапе упражнения участникам предлагается вспомнить неприятное воспоминание (но эмоциональная значимость не должна быть

чрезмерной, не более пяти по десятибалльной шкале). Сначала клиенты погружаются в воспоминание, проживают от первого лица. Потом предлагается диссоциировать из созданного образа, посмотреть на происходящее со стороны; потом - отдалить картинку, или представить, что смотришь на происходящее с высоты, сделать картинку более размытой, блеклой. Далее проводится обсуждение, насколько отличались впечатление при ассоциированным и диссоциированным проживании.

На втором этапе упражнения участникам предлагается вспомнить (если не получается - представить) очень радостное, волнующее событие, и, по аналогии с первым этапом упражнение прожить двумя разными вариантами, сначала - диссоциированно, потом - ассоциировано.

Каждый из нас имеет в голове образ себя на настоящий этап времени и образ идеального себя, такого, каким хотелось бы стать. Именно об этом образе, о желаемых качествах и путях их приобретения пойдет речь в следующем упражнении.

#### Упражнение «Квадрат самооценки» (вариант 1)

Участникам группы предлагается заполнить таблицу:

Какие качества личности мне нравятся(+)	Какими личностными качествами обладаю я (+)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Какие качества личности мне не нравятся (-)	Какими личностными качествами обладаю я (-)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Далее идет обсуждение, в котором психолог делает акцент на том, что самооценка складывается в том числе из совпадения и несовпадения качеств

личности, которые для человека важны с качествами, которыми, по мнению клиента, он обладает.

Упражнение: «Любимые герои»

Инструкция: вспомни и выпиши несколько героев книг/фильмов, или медийных личностей, которые тебе нравятся в настоящий момент.

Далее необходимо ответить на вопросы: почему они тебе нравятся? Какие качества тебе в них нравятся. какие качества тебе хотелось бы иметь самому? Как бы эти качества хотелось проявлять в жизни, в каких ситуациях? Через какие способы, действия эти качества ты можешь развивать в себе?

Вывод – когда мы знаем, к чему стремимся, можно выстраивать траекторию развития.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 5.**

Тема: проживание настоящего

Цель: трансформация проживания себя в настоящем времени

Встреча начинается с обсуждения - бывает ли так, что день пролетает мимо? Что нет ощущение удовольствия от жизни, что проживаешь не свою жизнь? Участники высказывают мнения по этому вопросу, делятся собственными переживаниями.

Очень часто бывает так, что наше внимание блуждает в прошлом - или стремится в будущее, при этом настоящее остается без внимание. Как это можно поправить?

Консультант рассказывает участникам группы о том, что такое осознанность, почему она важна при проживании жизни.

«Осознанность означает проживать каждую минуту жизни так, чтобы вечером не возникало вопроса «На что ушел день?». Большинство из нас позволяет своему уму постоянно блуждать в прошлом или беспокоиться о будущем. Однако, как говорили многие духовные учителя на протяжении веков, все, что у нас действительно есть — это настоящий момент.

Один из лучших способов тренировать наш разум, чтобы оставаться в настоящем — это упражнения. Можно прочитать много книг о медитации и осознанности, но без применения на практике рекомендаций из них дела не будет.

Вот некоторые классические упражнения и несколько новых».

Примеры упражнения и техник, которые помогают сосредотачивать внимание в настоящем:

#### Дыхание

Самый простой способ вернуть свой ум в настоящее — сосредоточиться на своем дыхании. Каждый раз, когда вы собираетесь начать новую деятельность, полностью погрузитесь в настоящий момент, выполнив следующие действия: Обратите внимание на свое дыхание; почувствуйте вдох; почувствуйте выдох. Старайтесь удержать это состояние как можно дольше.

#### Сделайте одно действие сознательно

Алиса Бойз, доктор философии, указывает, что вы должны выбрать одно короткое действие, которое делаете каждый день, и выполнять это действие сознательно. Например, чистите зубы, пьете кофе, смотрите из окна.

#### Заметьте три вещи

Вы можете использовать эту стратегию, чтобы придать больше значения своим повседневным делам. Например, если вы идете от станции метро до офиса каждый будний день, начните регулярно замечать три новые вещи в окружающей обстановке. Это позволит вам сосредоточиться на

прогулке, вместо того, чтобы думать о чем-то, что произошло накануне, или беспокоиться о том, что произойдет.

**Упражнение «Здесь и сейчас» - обращайтесь внимание на внутреннее состояние.**

Время от времени спрашивайте себя: «Как я это делаю?» Обратите внимание на любые эмоции, которые чувствуете, и просто дайте им название. Продолжите фразу «Здесь и сейчас я...» Например:

- Я немного огорчен.
- Я испытываю стресс.
- Я начинаю раздражаться.

Не держитесь за эмоции, осознавайте их, позвольте им плыть сквозь ваше сознание.

Конфетная медитация

Возьмите конфету, шоколад или другую сладость, которая вам нравится. Положите кусочек в рот. Не кусайте его. Просто позвольте ему лежать на вашем языке в течение минуты, позволяя вкусу сформироваться. Сосредоточьте все свое внимание на вкусе.

Бывает так, что именно в настоящем нам не хватает радости, и поэтому мы обращаемся к прошлому или к будущему, где можно найти что-то хорошее. Но очень важно самостоятельно наполнять жизнь яркими эмоциями и впечатлениями.

Упражнение «Любимые занятия»

1. Вспомните и запишите 25 ваших любимых занятий.
2. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве?
3. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляет удовольствие сейчас? Когда последний раз вы позволили себе заняться чем-то из перечисленного вами?

Запомните правило: в день необходимо позволять себе минимум 5 маленьких радостей - далее проводится обсуждение, что может быть для

клиентов такими радостями, как часто они поощряют себя или радуют просто так и пр.

И так как наше настоящее неразрывно связано с прошлым и будущим, следующее упражнение позволит осознать и укрепить эту связь.

#### Упражнение «Прошлое-настоящее-будущее»

Множество вопросов и тревог, беспокоящих многих людей, так или иначе связаны с категориями прошлого, настоящего и будущего. Прошлое активно присутствует в настоящем и таким образом влияет на образ будущего, взгляд на настоящее позволяет произвести ревизию прошлого и пересмотреть, переоценить происходившие в нем события. Таким образом, эти три временные параметры находятся в отношении постоянного взаимовлияния.

При помощи базовых пространственных оппозиций таких, например, как «вперед-назад» и «впереди-позади», возможно описание не только физического пространства и направления движений человеческого тела, но и представления о пространстве и времени жизни. В этих близких по телесному опыту понятиях человек осмысливает такие понятия как «прошлое» и «будущее»: «Впереди много возможностей», «Все еще впереди», или: «Я оставил это позади», «Это пройденный этап».

Возьмите лист бумаги (лучше А1) и разорвите его на три части. Их размер может быть разным, не задумывайтесь над этим, просто рвите. После этого найдите в помещении место, на котором вам комфортно стоять. Листы и несколько карандашей положите недалеко от себя.

Почувствуйте пол, с которым соприкасаются ваши стопы, ощутите контакт стоп и пола. Это время и пространство «здесь и сейчас». Теперь направьте внимание на заднюю сторону вашего тела: почувствуйте затылок, спину, заднюю часть бедер, ягодицы, голени, пятки. А теперь почувствуйте пространство за вами, за вашей спиной, это время и место «там и тогда». А затем начните произносить фразы и наблюдайте, какие чувства, мысли, образы к вам приходят.

- Это уже позади.
- Я не хочу оглядываться назад.
- Повернуться спиной.
- Оглянуться назад.
- Груз прошлого.

Если захотите, можете сделать шаг назад в пространство позади того места, на котором вы находитесь.

После этого возьмите любую из трех частей разорванного вами листа и набросайте что-либо из того, что вы испытали. Затем осмотрите помещение, в котором вы находитесь, и снова отыщите место, на котором вам будет комфортно стоять. Возможно, вам понадобится стряхнуть те чувства и ощущения, которые вы испытали в связи со своим контактом с прошлым. Сделайте это, если в этом есть необходимость, вы можете совершить какой-то жест или издать звук, который поможет. То, что Вам нужно – это как можно четче чувствовать себя «здесь и сейчас», обратите внимание на стопы, как они стоят на поверхности пола, необходимо как можно более ясно ощутить контакт с настоящим. После того, как вы можете сказать: «Я чувствую почву под ногами», начните внутренне выпрямляться. Постарайтесь дать себе отчет в том, что вы ощущаете и чувствуете, какие вас посещают мысли, когда вы проговариваете такие фразы:

- Я чувствую почву под ногами.
- Я твердо стою на ногах.
- Я умею настоять на своем.
- Я уверен(а) и устойчив(а).
- У меня есть своя точка зрения.

После возьмите часть листа и изобразите то, что вы ощущали и чувствовали.

Затем снова отыщите пространство, которое на данный момент является именно «вашим». Перенесите внимание на переднюю часть вашего тела: лоб, лицо, грудную клетку, живот, переднюю сторону бедер, голеней,

ступней. Ощутите пространство перед вами. Что вы испытываете, произнося такие фразы:

- Что ждет меня впереди?
- Какой дорогой мне предстоит идти?
- Каким будет мой следующий шаг?
- Впереди неизвестность.

Может быть, вы захотите сделать шаг вперед и войти в пространство будущего. Если чувствуете необходимость, можете поэкспериментировать: сделать шаг вперед в будущее, а затем, сделав шаг назад, вернуться в настоящее. Возможно, эти фактические движения тела в пространстве помогут вам лучше понять отношения между настоящим и будущим. Теперь возьмите последнюю часть бумаги и нарисуйте то, что вы испытали.

Затем возьмите три части листа и соедините их, чтобы образовался прежний лист. Что вы чувствуете, когда смотрите на этот рисунок, какие мысли приходят в голову? Возможно, появится желание что-то изменить в рисунке. Сделайте это.

Несмотря на все коллизии и варианты реальной работы при помощи этого упражнения, его эффективность отмечалась самими клиентами.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 6.**

Тема: реалистичные притязания

Цель: гармонизация уровня притязаний

Обсуждение на тему: почему не всегда получается достигать поставленные цели?

Хорошо сформулированный результат - это набор критериев описания цели, выполнение которых позволяет эту цель легко достичь.



## 1. Цель позитивно сформулирована

- Позитивно ли сформулирована ваша цель?

Иногда мы определяем цель как то, от чего хотим избавиться или чего хотим избежать: не есть после 18:00, бросить курить, прекратить обижаться и так далее. Но такие цели довольно трудно достигнуть, потому что знание чего мне не надо, ещё не даёт понимание, что я хочу получить. Представьте, что вы идёте в магазин со списком того, что не хотите покупать. Или вспомните задачку Ходжи Насреддина «не думать о белой обезьяне». Просто голова так не работает.

Так что цель должна быть сформулирована позитивно - что вы хотите получить: стать более стройным, купить собственную квартиру, чувствовать себя уверенно...

Поэтому, если ваша цель пока сформулирована негативно, её надо переформулировать в позитивный вариант.

бросить курить - контролировать тягу к курению;

не волноваться - быть спокойным;

уйти с работы - найти новую работу;

не бояться знакомиться - чувствовать уверенность при знакомстве;

прекратить обижаться на критику - конструктивно относиться к критике.

## 2. Контролируется вами

- Контролируете ли вы и только вы ваш результат?

- Связано ли достижение вашего результата с кем-нибудь ещё?

- Если связано, то что ты можешь сделать для достижения этой цели?

Есть то, что зависит преимущественно только от нас: стать более стройным, выучить английский язык, чувствовать себя уверенно, - а есть то, что зависит ещё и от других людей или обстоятельств: выйти замуж, построить дом, стать начальником отдела, получить известность. Мы не можем напрямую контролировать многие события и других людей, но способны воздействовать на них при помощи нашего поведения. Поэтому

достижение «внешней цели»: карьеры, богатства, известности, - в первую очередь будет связано с тем, что вы можете сделать для этого.

- Я хочу нравиться девушкам.

- Что ты можешь сделать для этого?

- Вести себя более уверенно.

- Ты умеешь так себя вести?

- Пока нет. Так что для начала надо научиться чувствовать уверенность при общении и вести себя соответствующе.

### 3. Сенсорное представление

- Как вы узнаете, что достигли цели?

- Что вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда достигнете цели?

Цель желательно представлять: видеть, слышать, чувствовать, - а не просто называть. Так что на этом шаге вам нужно представить, что будет, когда вы достигнете цели: что вы будете видеть вокруг себя, как вы будете выглядеть, что будете слышать, чувствовать, что говорить себе, что будут говорить другие люди, что конкретно вы будете делать, какие будут запахи и так далее.

### 4. Подходящий контекст

- Есть ли ситуации, где вы не хотите этого?

- Где, когда и с кем вы хотите этого?

Не всё хочется иметь во всех ситуациях, в любом месте и времени и с любыми людьми: спокойствие может не очень подходить к просмотру комедии, а в отпуск приятнее съездить с женой, но не с тещей. Так что стоит определить подходящий контекст для цели - здесь хочу, а здесь нет.

Если цель «внутренняя»: уверенность, спокойствие, расслабленность, энергичность, настойчивость - то определите контексты, в котором вы хотите это иметь, а где не хотите. Например, расслабленность хороша во время отдыха, но не слишком подходит во время игры в футбол.

Если цель скорее «внешняя»: поехать в отпуск, построить дом, жениться - определите с кем, когда и где вы хотите этого. Например, поехать летом в Испанию с мужем и детьми хочу, а зимой в Воркуту со свекровью - нет.

#### 5. Цель экологична

- Что вы потеряете, если достигните результата?
- Согласны ли вы с этими потерями ради достижения результата?
- Как вы можете компенсировать эти потери (или обойти их)?

Когда мы что-то получаем, мы обычно при этом ещё и что-то теряем. Например, женившись мы теряем часть свободы, став фрилансером теряем стабильность, став стройным теряем возможность свалить собственные неудачи на внешность.

И в этом пункте мы оцениваем возможные потери и определяем, приемлемы ли они. Согласен ли я потерять «это» достигнув цель. Можно так же вернуться на первый шаг и переопределить цель так, чтобы снизить потери.

#### 6. Имеет подходящий размер

- Имеет ли цель подходящий размер?

Если цель слишком большая – теряется мотивация на пути. Если ваша цель "полностью овладеть английским языком" с очень жёсткими критериями, то даже долго и интенсивно занимаясь, вы не будете замечать приближения.

Поэтому крупную цель удобнее разбить на более мелкие "подцели", достижение которых проще контролировать и обратная связь быстрее. Например: за неделю выучить 100 новых слов, сбросить за этот месяц 2 кг и тому подобная.

Естественно, есть и обратный процесс - цель может оказаться слишком «маленькой», вроде «выучить 10 английских слов». В таком случае стоит разобраться, к какой более «крупной» цели это всё ведёт.

## 7. Включает необходимые ресурсы

- Какие ресурсы нужны вам для достижения цели?
- Можете ли вы иметь к ним доступ?

Определите ресурсы, нужные вам для достижения цели.

Если нет – сформулируйте доступ к ресурсам как цель.

- Для того, чтобы быть уверенным на собеседовании мне нужны уверенность, спокойствие, вера в успех и хороший костюм. Уверенность, спокойствие и вера в успех у меня есть, а костюм надо купить.

## 8. Исследование препятствий

- Что мешает вам начать достигать (достигнуть) цель прямо сейчас?
- Какие препятствия могут встретиться на вашем пути?
- Что вы можете сделать для преодоления этих препятствий?

Исследуйте, что может помешать вам на пути достижения этой цели.

Если препятствия на данный момент "не преодолимы" – переформулируйте в цель и пройдите весь процесс ХСР с этой целью.

## 9. Определите первый шаг

- Каков будет ваш первый шаг по достижению цели?

Можно очень долго мечтать о цели, но если не начать её достигать, она так и останется мечтой. Так что определяем первый шаг, с чего начинаем.

Собираетесь найти новую работу - что вы сделаете для её поиска прямо сегодня вечером или завтра с утра? Это может быть даже просмотр объявлений о найме или выкладывание собственной анкеты на job.ru.

Хотите стать более стройным, определите ваш самый первый шаг: завтра с утра делаю пробежку, прямо сегодня ем меньше плюшек, а больше фруктов и овощей.

Участникам предлагается вспомнить несколько своих целей и проверить по предложенной структуре. Групповое обсуждение получившихся результатов.

Далее консультант говорит о том, что есть люди, которые себя недооценивают, а есть те - кто наоборот, ставят слишком амбициозные, недостижимые цели.

Консультант предлагает разделиться участникам на две группы, и одна группа составит рекомендации по нормализации притязаний для тех, у кого они занижены, другая группа - для тех, у кого притязания завышены. Далее идет озвучивание результатов, группы обмениваются идеями, дополняют и развивают ответы друг друга.

Техника «Квадрат самооценки» (вариант 2).

Консультант говорит о том, что наши притязания напрямую связаны с самооценкой, предлагает продолжить тему изучения себя, самопонимания и самоосознания через следующую технику.

Инструкция: Начертите квадрат и разделите его на 4 части. Подпишите каждую часть квадрата: внешность, мысли, чувства, действия. И обозначьте в каждой части, насколько вы принимаете свои мысли, чувства, внешность и действия от 0 до 100%. Конечно, важно себя принимать полностью, таким как есть... но небольшая неудовлетворенность собой (где-то 15 %) - считается нормой. Далее опишите уже подробно:

Теперь вы знаете, что именно вам не нравится в себе. Низкая или излишне высокая оценка определенных сфер сказывается не только на искаженном принятии себя, но и на целях, которые мы ставим, на планах на будущее.

Начертите таблицу, где будут два столбика: то, что я принимаю в себе и больше не осуждаю себя за это ни при каких обстоятельствах и то, что я меняю в своей жизни. В том столбике, где находится список того, что вы хотите поменять, подчеркните самое важное для вас, чем бы вы хотели заняться прямо сегодня.

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение

проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 7.**

Тема Проектирование будущего. Часть 1

Цель: Формирование положительной ориентации на будущее

Техника «Мой идеальный день»

Инструкция: необходимо нарисовать на своем мысленном экране идеальный сценарий, согласно которому ваша жизнь будет развиваться спустя пять или десять лет; вообразить себе идеальный день из этой совершенной жизни.

Нужно брать именно внушительный временной промежуток, поскольку шансы на глобальные личные перемены значительно возрастают как раз-таки с течением времени, хотя, конечно, с какой-то долей вероятности сногсшибательные изменения могут произойти уже завтра или через неделю. К тому же, данная стратегия убирает нынешние далекие от совершенства условия существования, имеющиеся преграды к достижению желаемого, что является залогом успеха удивительной техники.

Итак, представьте свой идеальный день из будущей идеальной жизни, и опишите его в мельчайших подробностях. Дайте волю своей фантазии. Ваш идеальный день должен полностью соответствовать вашим нынешним запросам. Разумеется, не стоит мечтать о недостижимом - например, о путешествии на машине времени или телепортации. Ваши амбиции должны быть адекватными: сделать блестящую карьеру в интересующей вас области, исправить плохое зрение; избавиться, наконец, от одиночества, создав семью с любимым и любящим вас человеком; посмотреть мир, жить в роскошных апартаментах, больше никогда не нуждаться в деньгах и т.п. В принципе, можно сделать это упражнение и письменно, написав эссе на указанную тему. Но приоритет все же за устным изложением одного из мириады

идеальных дней собственной идеальной жизни, какой она станет через N-е количество лет.

После завершения рассказа необходимо ответить на простой вопрос: чего не хватает сегодня для наступления идеального дня?

Психологическая методика "Мой идеальный день" через активизацию воображения помогает высвободить и задействовать творческий потенциал, энтузиазм; ощутить себя свободным. Этот инструмент открывает в человеке новые, неожиданные стороны и позволяет понять, что его будущее благополучие - в его собственных руках!

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 8.**

Тема: Смысл жизни и ценности.

Цель: Углубление представление о смыслах и ценностях; развитие аксиологической сферы.

В начале встрече организовывается обсуждение, участники группы высказываются, что они понимают под смыслом жизни.

Консультант рассказывает, что в психологии есть несколько подходов к пониманию смысла, один из них - реализация ценностей, и очень важно эти ценности осознавать и транслировать осознанно.

Упражнение «Лозунг жизни» направлено на выявление ценностей и основных жизненных стратегий.

Инструкция: Составьте список людей, живых ныне или умерших, которые восхищают вас тем, как прожили свою жизнь. Другими словами, к чьей команде вы хотели бы присоединиться? Это могут быть и знаменитые писатели, киногерои, ваши знакомые или родственники. Записывайте наилучшее и единственное слово или предложение, которое точно

охарактеризует главное, что совершил этот человек. Фамилия - слово. Затем, когда список будет закончен, посмотрите, что объединяет всех этих людей? Какое ключевое слово или словосочетание? Это именно та цель, которую вы не осознавали или которой не придавали особого значения. Но она - ваша. Вы сами ее выбрали. Теперь следуйте ей. Вы можете придумать для себя какой-нибудь лозунг, включающий это слово.

Участники в течение 10 минут составляют списки и придумывают лозунг, затем озвучивают результаты работы.

Вопросы для обсуждения после завершения: насколько ваш лозунг имеет отношение к вашей жизни? Что нового вы поняли о себе в результате выполнения этого упражнения?

Следующее упражнение на осознание иерархии своих ценностей и их места в «ментальном пространстве».

На отдельных карточках выпишите 10-12 своих ценностей. Напишите каждую на бумажке. Потом выложите карту - то есть для каждой ценности найдите наиболее подходящее место в пространстве. Выкладывать можно как, например, на столе, так и вокруг себя. Зарисуйте или сфотографируйте

Теперь попробуйте поиграть в вашу карту: переместите, измените расстояние между ценностями, добавьте новые. Как изменится ваша жизнь, если Любовь будет на самом важном месте? А Долг? Как выстроятся остальные ценности? Как изменится ваше восприятие мира, что это вам даст и как может повредить?

Оценка реализации ценностей - участникам предлагается в процентах оценить, насколько каждая из ценностей реализована в их жизни. Далее каждый пункт необходимо расшифровать, что та или иная ценность значит, в чем проявляется и т.д.

Вывод: если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – именно в этом месте основные провалы в самооценке. Именно в этом месте мы более всего не удовлетворены и уязвимы.



Упражнение «Необитаемый остров» - направлено на осознание участниками того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей; актуализация взаимосвязи ценностей и деятельности, их реализации.

На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3). На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?

- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 9.**

Тема: проектирование будущего. Часть 2.

Цель: проектирование жизненного пути

В начале встречи консультант предлагает участникам рассказать о своих взглядах на будущее, как видят, как представляют. Изменилось ли их понимание будущего с начала консультирования?

Упражнение «Присоединение к будущему»

Далее участники создают образы, метафоры будущего. Обсуждение: нравится ли им получившийся образ? Хотелось ли что-нибудь изменить? Повторно идет трансформация метафоры до желаемого состояния. Участники описывают чувства и эмоции, которые возникают в связи с полученными образами. Консультант предлагает сконцентрироваться на возникших ощущениях, запомнить их (в том числе - для дальнейшего восприятия).

*Техника "Жизненный путь" - создание позитивной ориентации на будущее.*

Для начала подготовьте всё необходимое для техники. Вам понадобятся листы бумаги большого формата (А2-А3 подойдет). Всё, чем можно рисовать и, конечно, лучше если рисовать в цвете. Фломастеры, карандаши, пастель, краски: гуашь, акварель. Подготовьте несколько ненужных иллюстрированных журналов, откуда вы будете вырезать картинки. Также можете приготовить несколько своих фотографий.

Далее человеку, который делает упражнение, даётся следующая инструкция:

«Сделайте сейчас коллаж на заданную тему.

Тема коллажа – это ваша Жизнь.

На выполнение упражнения обычно требуется 20-40 минут.

После того, как коллаж выполнен, участники упражнения выполняют презентацию, раскрывая содержимое того, что они отобразили в своём произведении. Если упражнение выполняется в группе, то другие участники могут задавать вопросы человеку, который выполняет презентацию в настоящий момент.

В конце упражнения вы можете задать следующие вопросы участникам:

1. Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения?  
Что испытывали во время презентации?

2. Какие выводы вы сделали после выполнения упражнения?

3. Что получилось узнать нового о себе, о своих планах, целях, достижениях? И о своём отношении к ним?

Занятие оканчивается получением обратной связи от участников. Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

### **Консультативная встреча 10.**

Тема Заключительное занятие

Цель: Подведение итогов, получение обратной связи

Участникам повторно - как и на первой консультации - дается выполнение техники «Мой жизненный путь» И. Л. Соломина. После этого участникам выдаются их материалы выполнения техники «Мой жизненный путь», которую они выполняли на первом занятии. Участники сравнивают, ищут различия, изменение понимания себя, своей жизни.

Далее участникам выдаются материалы выполнения техники «Знаю — не знаю — хочу узнать», которую они выполняли на первой встрече. Участники оценивают результаты своей деятельности, чего достигли, к чему еще необходимо стремиться.

В итоге встречи участники дают консультанту обратную связь по консультативной программе.

## Приложение В.

Таблица 1. - Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо экспериментальной группы после проведения программы.

Респондент	Негативное отношение к прошлому	Гедонистическое отношение к настоящему	Будущее	Позитивное отношение к прошлому	Фаталистическое настоящее
Анна М.	2,8	4,2	4	4	2,8
Вероника Б.	2,5	4,2	4,3	4,2	3,2
Николай О.	3,3	4,3	3,2	3,7	3,1
Ольга С.	2,3	3,7	4,2	4,2	2,1
Кирилл Б.	2,2	3,4	3,9	3,8	2
Ярослав Т.	3,2	3,5	3,7		2
Виктория Х.	3,3	3,6	3,3	3,4	2,8
Мария Щ.	2,5	4,2	3,8	3,5	2,5
Яна В.	3,2	3,2	3,5	3,1	2,2

## Приложение В.

Таблица 2. - Результаты исследования по методике «Опросник ценностей» Шварца экспериментальной группы после проведения программы. Часть 1.

	Конформность	Традиции	Добро-та	Универсализм	Самостоятельность	Стимуляция	Гедонизм	Достижения	Власть	Безопасность
Анна М.	14	11	27	46	27	16	21	19	16	19
Вероника Б.	14	16	21	29	12	15	8	17	13	19
Николай О.	11	4	15	16	19	10	19	23	20	19
Ольга С.	12	10	18	23	25	15	20	18	12	21
Кирилл Б.	14	20	28	24	28	14	14	19	6	28
Ярослав Т.	13	11	25	34	20	6	15	21	4	20
Виктория Х.	16	17	22	30	22	12	12	19	18	19
Мария Щ.	18	21	28	30	19	12	14	19	15	25
Яна В.	8	9	11	35	16	14	8	12	8	25

## Приложение В.

Таблица 3. - Результаты исследования по методике «Опросник ценностей» Шварца экспериментальной группы после проведения программы. Часть 2.

	Конформность	Традиции	Доброта	Универсал изм	Самостоя тельность	Стимуля ция	Гедонизм	Достиге ния	Власть	Безопас ность
Анна М.	7	9	14	17	16	10	13	15	9	13
Вероника Б.	6	3	17	9	7	8	8	9	7	9
Николай О.	2	3	10	10	12	12	13	13	7	11
Ольга С.	5	11	16	17	17	11	16	15	9	16
Кирилл Б.	3	7	11	15	9	7	6	11	3	14
Ярослав Т.	3	12	14	8	4	6	4	6	3	13
Виктория Х.	9	9	16	14	11	8	10	10	8	14
Мария Щ.	9	8	18	12	9	8	13	8	7	16
Яна В.	3	10	19	12	8	7	7	9	3	10

## Приложение В.

Таблица 4. - Результаты исследования по методике «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан экспериментальной группы после проведения программы.

	здоровье		умств. способн.		характер		авторитет		умелые руки		внешность		уверенность	
	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз	самооц	притяз
Анна М.	95	100	58	81	70	100	68	90	55	78	88	92	71	100
Вероника Б.	55	85	53	86	65	80	65	70	80	90	56	79	45	79
Николай О.	50	77	85	100	56	80	65	95	34	50	55	72	50	74
Ольга С.	55	81	60	100	48	75	47	88	73	80	58	80	56	85
Кирилл Б.	80	100	70	95	55	81	71	85	70	80	70	86	55	79
Ярослав Т.	55	82	65	80	55	78	54	82	45	78	50	70	50	75
Виктория Х.	70	95	65	85	55	80	63	75	50	87	65	85	55	85
Мария Щ.	70	100	55	100	45	70	48	80	48	70	50	80	50	76
Яна В.	50	66	55	80	49	75	48	80	52	80	54	70	50	73



## Приложение В.

Таблица 5. - Динамика уровней развития личностного самоопределения у подростков до и после участия в программе

	Анна М.	Вероника Б.	Николай О.	Ольга С.	Кирилл Б.	Ярослав Т.	Виктория Х.	Мария Щ.	Яна В.
До	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
После	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня развития личностного самоопределения подростков до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня личностного самоопределения

№	И.Ф.	Уровень развития личностного самоопределения		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	А. М.	3	2	-1	1	5,5
2	В.Б.	2	1	-1	1	5,5
3	Н.О.	3	2	-1	1	5,5
4	О.С.	2	1	-1	1	5,5
5	К.Б.	2	2	0	0	1
6	Я.Т.	3	2	-1	1	5,5
7	В.Х.	2	1	-1	1	5,5

8	М.Щ.	3	2	-1	1	5,5
9	Я.В.	3	2	-1	1	5,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:						1

1 - высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

Для расчета статистических данных использовался сайт <https://www.psychol-ok.ru>

Так, в нашем случае  $T_{\text{эмп.}} = 1$

Определим критические значения  $T$  для  $n=9$

$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01) = 3$

$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 8$

Так как  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$ , то  $H_0$  отвергается и принимается  $H_1$ , на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_1$  как достоверную на уровне 95% вероятности.