

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

СКОРОХОДОВА ДИАНА ПАВЛОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В
РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

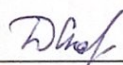
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
21.05.2024 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.
21.05.2024 

Обучающийся
Скороходова Д.П.
21.05.2024 

Дата защиты
20.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ПОВЫШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	5
1.1. Анализ проблемы субъективного благополучия в психологической литературе.....	5
1.2. Исследование по проблеме повышения уровня субъективного благополучия	11
1.3. Смысложизненные ориентации как фактор повышения субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте.....	14
Выводы по Главе 1	17
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	19
2.1. Организация и методы проведения исследования	19
2.2. Описание результатов, полученных в ходе исследования	23
2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по повышению уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте	29
2.4. Оценка эффективности проведенной работы	31
Выводы по Главе 2.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Изучение субъективного благополучия становится всё более актуальным в науке сегодня. Однако это исследование влечет за собой ряд теоретических и методологических сложностей. Анализ существующих исследований позволяет выявить основные проблемы и определить пути их решения для разработки эффективной методологии изучения субъективного благополучия.

Несмотря на широкое использование понятия «субъективное благополучие» в научных кругах, по-прежнему сложно четко отделить его от смежных понятий, таких как «психологическое благополучие», «личностный рост» и «счастье». Также существует разница между учеными и обычными людьми в понимании этого явления, что дополнительно затрудняет его изучение.

Понятие «благополучие» имеет как объективные, так и субъективные аспекты. С одной стороны, существуют объективные показатели благополучия, такие как уровень дохода, состояние здоровья и социальный статус. С другой стороны, переживание благополучия определяется индивидуальным отношением человека к различным аспектам своей жизни, включая самооценку, удовлетворенность отношениями и восприятие окружающего мира. Таким образом, благополучие носит субъективный характер и зависит от множества личностных факторов.

Ранний юношеский возраст (15-17 лет) – это период интенсивных изменений во всех сферах жизни человека: физиологической, психологической, социальной. В этом возрасте сталкиваются с рядом задач развития, связанных с поиском идентичности, выстраиванием отношений со сверстниками и взрослыми, выбором будущей профессии. Все эти факторы могут негативно сказываться на субъективном благополучии подростков, приводя к повышенной тревожности, депрессивным состояниям, агрессии и другим психологическим проблемам. В связи с этим актуальной становится разработка и проведение комплекса

мероприятий, направленных на повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте.

Проблема субъективного благополучия ранних юношей активно изучается в современной психологии. Существует ряд теоретических моделей и эмпирических исследований, посвященных факторам, влияющим на благополучие в этом возрасте.

Цель исследования – повышение уровня субъективного благополучия

Объект исследования – субъективное благополучие

Предмет исследования – повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте

Гипотеза исследования – в раннем юношеском возрасте развитие смысложизненных ориентаций способствует повышению уровня субъективного благополучия.

В соответствии с выделенными целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия;
2. Подобрать диагностический инструментарий;
3. Экспериментально изучить особенности субъективного благополучия;
4. Подобрать диагностический инструментарий;
5. Разработать и провести комплекс мероприятий, направленный на повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте;
6. Оценить эффективность проведенного комплекса мероприятий.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: метод опроса, тестирование.

3. Методы количественной и качественной обработки данных, корреляция

Методики: тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, шкала субъективного благополучия (адаптация А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой)

Структура работы: работа состоит из введения, двух Глав, выводов по каждой Главе, заключения, списка литературы.

База исследования: МАОУ СШ № XXX г. Красноярска

Выборка: В исследовании приняло участие 22 учащихся.

Практическая значимость: Полученные результаты исследования, а также разработанные мероприятия могут быть использованы в профессиональной деятельности педагога-психолога, классного руководителя образовательного учреждения, родителями при работе с юношами, с целью повышения у них субъективного благополучия.

ГЛАВА 1. ПОВЫШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Анализ проблемы субъективного благополучия в психологической литературе

Субъективное благополучие личности - это ключевой аспект, который привлекает внимание исследователей из разных научных дисциплин. Оно отражает субъективное восприятие человеком собственного жизненного пути и его соответствия собственному потенциалу. Это понимание подчеркивает, что ценности и смыслы, которые человек несет в себе, играют огромную роль в определении его собственного благополучия или неудовлетворенности.

В современных психологических исследованиях наблюдается растущий интерес к позитивным факторам, которые способствуют благополучию человека и помогают ему справляться с трудностями. Позитивная психология фокусируется на изучении того, как эти факторы влияют на ценностные ориентиры и смысловую структуру жизни человека. Однако, взаимосвязи между этими факторами и их роль в стрессовых и обычных жизненных ситуациях нуждаются в более глубоком изучении.

Понятие «благополучие» имеет множество граней и может интерпретироваться по-разному. В одном случае оно подразумевает спокойствие, счастье, отсутствие проблем и успешное достижение целей. В другом контексте благополучие рассматривается как синоним счастья и гармонии физического и психического здоровья. И, наконец, благополучие может означать удовлетворенность жизнью и материальное (или иное) благополучие.

Современные исследования субъективного благополучия активно развиваются, фокусируясь на уточнении самого понятия благополучия и изучении его взаимосвязи с различными личностными и социальными характеристиками. Основное внимание уделяется выявлению и анализу структуры и содержания субъективного благополучия, а также

исследованию как объективных, так и субъективных факторов, влияющих на благополучие личности.

К сожалению, недостаточно исследований посвящено изучению ценностного содержания благополучия личности, несмотря на актуальность этой темы как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

В российской психологии проводится новое исследование благополучия, в котором участвуют известные ученые, такие как В.А. Куликов, Д.А. Леонтьев, Л.В. Петровский, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов, С.А. Шапиро и другие. Помимо основного понятия «субъективное благополучие», они изучают термины, связанные с ним, такие как «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье», «смысл жизни». Однако, с точки зрения некоторых исследователей, это не полный набор факторов, влияющих на благополучие личности.

В настоящее время два основных подхода к пониманию субъективного благополучия различают гедонистический и эвдемонистический. Гедонистическое понимание уделяет внимание удовлетворению, рассматривая субъективное благополучие как стремление к удовольствиям и избеганию неприятностей. В свою очередь, эвдемонистический подход апеллирует к самореализации и развитию личности, что позволяет ощутить контроль над своей жизнью. Некоторые исследования выделяют роль позитивных эмоций в гедонистическом понимании благополучия и выделяют человеческие потребности, удовлетворение которых способствует психологическому благополучию и развитию эвдемонических взглядов на благополучие личности [20].

Исследования Н. Брэдберна, Э. Динера и М. Аргайла представляют подход к субъективному благополучию, основанный на идее достижения удовольствия и предотвращения неудовольствия. Брэдберн создал модель психологического благополучия, основанную на положительных и отрицательных эмоциях. Положительные эмоции порождают позитивный аффект, приносящий радость и счастье, в то время как отрицательные эмоции

связаны с разочарованием и неприятностями, вызывая чувство неудовлетворенности. Брэдберн определяет "субъективное благополучие" как сочетание положительных и отрицательных аффектов, возникающих под влиянием окружающей среды. Основной идеей является преобладание определенных эмоций, чтобы человек мог чувствовать себя счастливым и удовлетворенным [38].

Согласно Э. Динеру, который продолжает исследования Э. Бредберна, определение субъективного благополучия можно расширить, учитывая также наличие или отсутствие физических симптомов. По его мнению, субъективное благополучие лишь часть психологического благополучия [39].

По мнению Э. Динера, субъективное благополучие отражает не только уровень углубления человека в состояние депрессии, но и его уровень счастья относительно других. Говорится о том, что субъективное благополучие проявляется, когда человек чувствует удовлетворение своей жизнью в целом и лишь иногда сталкивается с неприятными переживаниями [39].

Майкл Аргайл исследует концепцию субъективного благополучия, связанного с чувством счастья, и выделяет, что счастье проявляется в ощущении удовлетворенности своей жизнью в общей сложности. Оно определяется общим самопризнанием человека своего прошлого и настоящего, а также частотой и силой позитивных эмоций [1].

В гедонистическом подходе анализируются различные методы, которые влияют на психологическое благополучие, с учетом связанных с ними позитивных и негативных эмоций.

Л.В. Куликов стал одним из пионеров советской психологии, который изучал субъективное благополучие и предложил различать понятия: счастье, удовлетворенность и благополучие, отдавая приоритет последнему. По мнению Куликова, для изучения субъективного благополучия необходимо сосредоточиться на эмоциональной стороне личности, связанной с этим понятием. Он выделил два ключевых компонента субъективного благополучия: когнитивный, где человек оценивает и представляет различные аспекты своей

жизни, включая удовлетворенность, и эмоциональный, отражающий эмоциональную окраску восприятия жизни, включая как позитивные, так и негативные эмоции, которые могут быть пережиты в разное время.

По мнению Куликова, субъективное благополучие связано с ощущением психологического уюта, удовлетворения и осознанием смысла собственной жизни [16].

Уровень комфорта в жизни определяется тем, какие цели ставит себе человек, насколько успешно он их достигает, наличием необходимых ресурсов и условий для реализации задуманного. В то же время, чувство неудовлетворенности возникает в случае препятствий на пути к достижению целей и их невыполнения.

По словам М.В. Соколовой, субъективное благополучие представляет собой сложное явление, включающее социально-психологический компонент, связанный с тем, как человек оценивает и относится к себе и своей жизни. Соколова выделяет три основные категории субъективного благополучия: оценка в соответствии с культурными ценностями и нормами, понимание счастья и удовлетворенности жизнью, а также восприятие счастья как преобладания положительных эмоций над отрицательными [27].

В соответствии с эвдемонистической концепцией, центральным элементом субъективного благополучия является достижение гармонии в отношениях между личностью и окружающим миром, а само состояние благополучия достигается путем полноценной самореализации человека.

Согласно исследованиям Р.М. Шамионова, субъективное благополучие человека выражается через его отношение к жизни, личности и ключевым процессам, основываясь на принятых ценностях и нормах о "благополучной" окружающей среде, что проявляется в чувстве удовлетворенности. Ученый считает, что восприятие субъективного благополучия зависит от индивидуального подхода к различным аспектам жизни. В результате своих исследований, Р. Шамионов пришел к выводу, что субъективное благополучие

определяется результатами социализации, а также ценностями и стремлениями личности [33].

Согласно Е.Е. Бочаровой, субъективное благополучие — это сложное формирование личности с психологической и социальной подоплекой, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты. Процесс развития субъективного благополучия зависит от взаимодействия личности с окружающей средой и опирается на социально-психологические установки, ценности и стратегии поведения [4].

Множество существующих теорий, изучающих взаимосвязь между индивидуальностью и субъективным благополучием, подчеркивают, что эмоциональное и познавательное состояния оказывают прямое воздействие на характеристики личности. Кроме того, различные аспекты жизни влияют на уровень благополучия индивида, включая его отношения с самим собой и окружающим миром, а также разнообразные факторы, такие как социальные, духовные, психологические, физические и материальные аспекты благополучия.

Социальное благополучие определяется уровнем удовлетворенности человека своим социальным статусом и общественным положением в настоящий момент.

Духовное благополучие проявляется в осознании человеком своей способности взаимодействовать с разными духовными аспектами и в ощущении своей собственной связи с духовными аспектами общества.

Чувство субъективного благополучия проявляется в ощущении, что личность целостна, в гармонии все психические процессы и функции, а также в восприятии внутреннего равновесия.

Физическое благополучие — это чувство радости и удовлетворения от своего телесного здоровья, общего состояния и комфорта, приносящее телу удовольствие.

Чувство материального благополучия проявляется в удовлетворении от финансового положения, когда имеется постоянный доход, жилье, еда и другие материальные блага, которые достигаются за счет наличия средств [20].

Сознание своего собственного благополучия имеет важное значение для психического здоровья человека и его внутренней гармонии. Персональное чувство благополучия всегда подвержено влиянию социальных норм, общественных правил и других факторов, характерных для общественно активной личности.

Эмоции человека, его работоспособность, взаимоотношения с людьми, общественное поведение и разнообразные виды активности являются основой личного благополучия.

Важно отметить, что чувство благополучия - это не статичный фактор, а динамичный процесс, который непрерывно формируется и трансформируется под влиянием внешних и внутренних условий.

Исследование ценностного содержания благополучия, таким образом, приобретает особую актуальность, поскольку позволяет глубже понять как сами ценности личности, так и их роль в формировании и поддержании чувства благополучия.

1.2. Исследование по проблеме повышения уровня субъективного благополучия

В последние десятилетия наблюдается рост интереса к проблеме повышения уровня субъективного благополучия, как в академической среде, так и среди практикующих специалистов. Многочисленные исследования подтверждают, что высокий уровень субъективного благополучия связан с рядом позитивных последствий, включая:

–Улучшение физического здоровья: люди с высоким уровнем благополучия, как правило, имеют более крепкое здоровье, реже болеют и быстрее восстанавливаются после болезней.

–Повышение психологической устойчивости: благополучие способствует лучшей адаптации к стрессовым ситуациям и снижает риск развития психологических расстройств.

–Улучшение социальных отношений: люди с высоким уровнем благополучия чаще имеют крепкие и поддерживающие отношения с другими людьми.

–Повышение эффективности деятельности: благополучие способствует повышению мотивации, улучшению когнитивных функций и более высокой производительности в учебе и работе.

Ключевыми характеристиками субъективного благополучия исследователи считают:

–Субъективность: благополучие - это внутреннее, индивидуальное переживание, которое может отличаться у разных людей.

–Позитивность: благополучие связано с положительными эмоциями, мыслями и оценками жизни.

–Глобальность: благополучие представляет собой общую, целостную оценку всех аспектов жизни человека [25].

Концепция субъективного благополучия предполагает его многоуровневую структуру, включающую физический, психологический и социальный уровни. Данная классификация основана на представлении о

личности как о целостной системе, объединяющей физические, социальные и духовные аспекты [40].

Субъективное благополучие, хотя и носит индивидуальный характер, неразрывно связано с объективными факторами жизни, такими как здоровье, успех в профессиональной деятельности, семейное положение и материальный достаток. Эти факторы создают фундамент для формирования субъективного переживания благополучия, влияя на самооценку, мировоззрение и удовлетворенность жизнью.

Позитивное функционирование – это не просто состояние, а активный процесс, в котором человек сознательно развивает в себе самопринятие, позитивное отношение к миру, самостоятельность, способность управлять своей жизнью, ставить цели и расти как личность [41].

Субъективное благополучие, как комплексное психологическое явление, оказывает значительное влияние на психическое состояние индивида. Многочисленные факторы взаимодействуют с субъективным благополучием, включая психофизиологические (психическое, психосоматическое и психологическое здоровье), социальные (социально-психологические ценности, социальная активность, качество взаимоотношений с окружающим миром), и личностно-смысловые (самосознание, ценностно-смысловая сфера) [4].

Субъективное благополучие формируется на основе социально-психологических ценностей и отражает отношение человека к различным аспектам своей жизни, деятельности и самого себя. Переживание благополучия/неблагополучия определяет личностно-значимую мотивацию к достижению определенного уровня в социальной сфере, влияет на социальную активность и позицию личности в различных сферах жизнедеятельности.

Смысловая регуляция – это процесс, в котором человек наделяет свою деятельность смыслом, согласовывая ее цели и способы достижения с внутренними мотиваторами, такими как потребности, ценности и убеждения.

Это обеспечивает ощущение значимости и целесообразности деятельности.

Исследования подтверждают, что для молодых людей крайне важно иметь ощущение смысла жизни, которое часто связано с наличием целей. Не так важно, насколько эти цели реалистичны в данный момент, главное, что они дают молодому человеку ощущение направленности и мотивации, что положительно сказывается на общем уровне удовлетворенности жизнью [10].

Отсутствие смысла жизни может привести к возникновению психологических проблем, таких как стресс, апатия и пассивность. С. Мадди, автор теории жизнестойкости, определил это состояние как «экзистенциальный недуг» или «экзистенциальный невроз», возникающий из-за отсутствия жизненного смысла. Люди, испытывающие этот недуг, сталкиваются с трудностями в принятии решений и ответственности, склонны к конформизму, подражая поведению окружающих [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развивая факторы, которые связаны с субъективным благополучием можно повысить уровень субъективного благополучия. Поэтому, исходя из сказанного ранее, смысложизненные ориентации могут являться фактором повышения субъективного благополучия.

1.3. Смысложизненные ориентации как фактор повышения субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте

В условиях глобальной социально-экономической нестабильности остро возникает необходимость исследования психологических особенностей личности, в частности субъективного благополучия и переживания смысла жизни. Смысложизненные ориентации и субъективное благополучие отражают стремление человека к личностному и профессиональному развитию, достижению успеха и ощущения счастья. Поиск жизненного смысла, начинающийся уже в юности, является фундаментальной человеческой потребностью.

Ощущение человеком субъективного благополучия зависит от того как понимает и оценивает личность те ситуации в которые он попадает в процессе жизнедеятельности. При этом важное значение принимает эмоциональная сторона отношения личности к ситуации, которая в последующем может стать определяющим фактором стратегии поведения, основанной на направленности личности.

Исследование различных теорий субъективного благополучия показывает, что оно формируется на основе взаимодействия человека с окружающим миром, включая межличностные отношения, а также на основе самовосприятия и отношения к себе.

Е.Ю. Коржова выделяет два основных типа стратегий поведения в зависимости от уровня жизнедеятельности: соматически ориентированные, направленные на внешний мир (профессиональную, внепрофессиональную, социальную сферы) и стратегии, ориентированные на внутренний мир личности (эмоциональный и когнитивный уровень). Таким образом, выбор стратегии поведения определяется не только спецификой ситуации, но и субъективной значимостью ситуации для личности, ее ценностными ориентациями и устремлениями [14].

Фрейд считал, что смысл жизни человека определяется его прошлым опытом и переживаниями. А. Адлер предложил альтернативную точку зрения, согласно которой смысл жизни следует искать в настоящем, анализируя текущую жизнедеятельность человека, включая его труд, отношения и социальные связи.

К. Юнг считал, что ощущение осмысленности жизни делает человека счастливее, чем простое стремление к материальным благам. Потеряв этот смысл, человек чувствует себя опустошенным и несчастным [35].

В. Франкл считал стремление к поиску смысла жизни врожденной потребностью человека, мотивирующей его к развитию. Он выделял три основных пути обретения смысла жизни: активная деятельность, направленная на достижение значимой социальной цели, и переживание гуманистических ценностей [28].

С.Л. Рубинштейн считал, что смысл жизни заключается в самосовершенствовании и альтруизме. Человек должен стремиться к личностному росту, избавляясь от всего лишнего и негативного, и при этом нести свет другим людям [24].

Д.А. Леонтьев полагал, что смысл жизни не придумывается, а открывается человеком в процессе активной деятельности. Он выделял два пути к постижению смысла жизни: адаптация к существующей реальности и самореализация, основанная на сознательном самоопределении и планировании своей жизни [17].

Субъективное благополучие тесно связано с категорией смысложизненных ориентаций. Оно отражает личное отношение человека к себе, своей жизни и значимым для него процессам. Субъективное благополучие характеризуется ощущением удовлетворенности и формируется на основе усвоенных норм и представлений о внешнем мире и внутреннем мире личности [32].

Субъективное благополучие личности определяется ее восприятием и оценкой жизненных ситуаций. Важную роль при этом играет эмоциональная

составляющая отношения к ситуации, которая может в дальнейшем оказать решающее влияние на выбор стратегии поведения, обусловленной смысложизненными ориентациями личности.

Если изучить имеющиеся теории о субъективном благополучии, можно прийти к выводу, что оно формируется через взаимодействие человека с другими людьми, объектами и событиями в мире, а также через его внутреннее самоощущение.

Исходя из уровня жизнедеятельности, Е.Ю. Коржова выделяет две основные стратегии поведения: соматически ориентированные, ориентированные на внешний мир, и стратегии ориентированные на внутренний мир личности. При этом необходимо отметить, что различные стратегии поведения зависят не только от конкретной ситуации, но и от уровня значимости для личности, таких как ценностные предпочтения и устремления [14].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что смысложизненные ориентации являются одним из основных стабилизаторов жизни, которые позволяют человеку иметь высокий уровень субъективного благополучия.

Выводы по Главе 1

Преобладающие теории, исследующие взаимосвязь личности и субъективного благополучия, подчеркивают влияние эмоционального и когнитивного благополучия на формирование черт личности. Кроме того, на субъективное благополучие влияют различные аспекты жизни: отношения с собой и окружающими, а также социальные, духовные, психологические, физические и материальные факторы.

Субъективное благополучие личности обусловлено комплексом факторов, включающим эмоциональное состояние, уровень продуктивности, характер взаимоотношений с окружающими, социальное поведение и многие другие аспекты жизнедеятельности.

Исследования демонстрируют, что для молодых людей ощущение смысла жизни, зачастую связанное с постановкой целей, является существенным фактором субъективного благополучия. При этом степень реалистичности данных целей имеет меньшее значение, чем их способность обеспечить молодому человеку ощущение направленности и мотивации, что в итоге положительно сказывается на общем уровне удовлетворенности жизнью.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развивая факторы, которые связаны с субъективным благополучием можно повысить уровень субъективного благополучия. Поэтому, исходя из сказанного ранее, смысложизненные ориентации могут являться фактором повышения субъективного благополучия.

Субъективное благополучие тесно связано с категорией смысложизненных ориентаций. Благополучие человека строится на его индивидуальном взгляде на жизненные обстоятельства. Окрашивая события эмоциями, он формирует отношение к ним, которое, в свою очередь, направляет его действия в соответствии с его пониманием смысла жизни. Таким образом, смысложизненные ориентации выступают в качестве одного

из ключевых факторов стабильности и высокого уровня субъективного благополучия личности.

Понимание смысла жизни, наличие ценностей и целей, а также чувство связи с чем-то большим, чем сам человек, способствуют укреплению психологической устойчивости и созданию ощущения счастья и удовлетворенности жизнью. Именно поэтому смысложизненные ориентации играют такую важную роль в формировании и поддержании субъективного благополучия, особенно в раннем юношеском возрасте, когда человек ищет свой путь и место в жизни.

В этом возрасте многие подростки испытывают неуверенность в себе, сомнения в смысле своей жизни и трудности с выбором будущей профессии. В таких условиях сформированные смысложизненные ориентации могут стать своеобразным компасом, направленным на поиск смысла жизни и достижение личностного роста.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

2.1. Организация и методы проведения исследования

Исследование было проведено на базе МАОУ СШ № XXX города Красноярск, в котором приняли участие учащиеся 10-го класса (22 человека).

Поскольку будем повышать уровень субъективного благополучия, а в раннем юношеском возрасте развитие смысловых ориентаций способствует повышению уровня субъективного благополучия, то для исследования использовались следующие методики: шкала субъективного благополучия (адаптация А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой), тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева.

В качестве диагностирующих показателей выступали:

1. Уровень субъективного благополучия;

2. Компоненты смысловых ориентаций: цели жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь;

1. Шкала субъективного благополучия в адаптации А. А. Рукавишниковой, М. В. Соколовой.

Данная методика позволяет оценить уровень личного счастья и удовлетворенности жизнью человека. Она основана на измерении субъективного чувства благополучия, отражающего общее психологическое состояние. Применяется для широких социологических исследований, особенно для сравнения разных групп людей и культур.

Шкала включает 17 вопросов, затрагивающих эмоциональное состояние, социальные аспекты и физические симптомы. Вопросы сгруппированы по шести категориям:

1. Напряжение и чувствительность: (вопросы 2, 12, 16)

2. Сопутствующие психоэмоциональные симптомы: (вопросы 9, 14, 17)

3. Изменения настроения: (вопросы 1, 11)

4. Значение социального окружения: (вопросы 3, 6, 8)

5. Ощущение собственного здоровья: (вопросы 7, 15)

6. Удовлетворенность повседневной жизнью: (вопросы 5, 10, 13)

Общий балл по тесту переводится в стандартную оценку по шкале стенов (среднее – 5,5, стандартное отклонение – 2). Это позволяет интерпретировать результаты и сравнивать их с другими исследованиями.

2. Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева представляет собой приспособленную версию методики «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, которая была сделана на основе теории стремления к смыслу В. Франкла [19].

Методика состоит из 5 шкал:

1. Шкала «Цели в жизни» помогает оценить, насколько человек осознает и ценит свои жизненные цели. Чем больше баллов набрано, тем более осмысленной человек считает свою жизнь.

Результаты: Низкий уровень (6-22 баллов): Человеку сложно определить свои цели или они кажутся ему неважными; Средний уровень (23-36 баллов): Человек имеет определенные цели, но они могут быть нечеткими или не всегда мотивируют его; Высокий уровень (37-42 баллов): Человек ясно осознает свои цели и они придают его жизни глубокий смысл.

2. Шкала «Процесс жизни» оценивает, насколько человек считает свою жизнь интересной, насыщенной эмоциями и событиями.

Результаты: Низкий уровень (6-22 баллов): Человек ощущает свою жизнь как скучную и однообразную, испытывает недостаток ярких эмоций и впечатлений; Средний уровень (23-35 баллов): Жизнь человека не лишена интереса, но он не чувствует ее полной эмоциональной насыщенности; Высокий уровень (36-42 баллов): Человек считает свою жизнь увлекательной, полной ярких событий и сильных эмоций. Он живет насыщенной и интересной жизнью.

3. Шкала «Результативность жизни» показывает, насколько человек доволен своими достижениями и считает свою жизнь продуктивной и осмысленной.

Результаты: Низкий уровень (5-17 баллов): Человек ощущает недостаток достижений и осмысленности в своей жизни; Средний уровень (18-28 баллов): Человек видит определенные достижения, но не уверен в том, что прожил свою жизнь максимально продуктивно; Высокий уровень (29-35 баллов): Человек считает себя успешным и продуктивным, доволен своими достижениями и считает свою жизнь осмысленной.

4. Шкала «Локус контроля-Я» оценивает, насколько человек уверен в себе и чувствует себя хозяином своей жизни.

Результаты: Низкий уровень (4-13 баллов): Человек не уверен в себе, часто сомневается в своих силах и склонен перекладывать ответственность на других; Средний уровень (14-23 баллов): Человек обладает средней уверенностью в себе, он способен брать на себя ответственность, но иногда нуждается в поддержке и советах; Высокий уровень (24-28 баллов): Человек уверен в себе, не боится трудностей, берет на себя ответственность за свою жизнь и уверенно движется к своим целям.

5. Шкала «Локус контроля-жизнь» показывает, насколько человек верит в свою способность управлять своей жизнью и брать на себя ответственность за нее.

Результаты: Низкий уровень (6-22 баллов): Человек не верит в свою способность управлять своей жизнью и чувствует себя беспомощным перед внешними обстоятельствами; Средний уровень (23-35 баллов): Человек частично верит в свою способность управлять жизнью, но иногда испытывает сомнения и склонен перекладывать ответственность на других; Высокий уровень (36-42 баллов): Человек верит в свою способность управлять жизнью, принимает на себя ответственность за свои решения и уверенно строит свою судьбу.

6. Шкала «Осмысленность жизни» состоит из пяти разделов, которые оценивают различные аспекты отношения человека к жизни:

1. Жизненные ориентации:

–«Цели»: описывает отношение к будущему, к целям и мечтам.

–«Процесс»: оценивает интерес к жизни, ее эмоциональную насыщенность и наполненность.

–«Результат»: характеризует удовлетворенность достижениями и продуктивностью жизни.

2. Внутренний локус контроля:

–«Локус контроля-Я»: оценивает уверенность в себе и способность человека управлять своей жизнью.

–«Локус контроля-Жизнь»: показывает, насколько человек верит в свою способность управлять жизнью и брать на себя ответственность за нее.

Общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель):

–Низкий уровень (20-78 баллов): Человек не видит особого смысла в жизни, ощущает себя неуверенным и не в полной мере контролирует свою судьбу.

–Средний уровень (79-112 баллов): Человек видит смысл в жизни, но не всегда уверен в своих силах и способностях.

–Высокий уровень (113-140 баллов): Человек ощущает смысл и полноту жизни, уверен в себе и считает себя хозяином своей судьбы.

2.2. Описание результатов, полученных в ходе исследования

Представим результаты исследования по методикам.

Рассмотрим результаты исследования по методике: «Шкала субъективного благополучия (адаптация А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой)». Их можно увидеть на Рис. 1.



Рис.1. Количественные результаты исследования уровня субъективного благополучия

В исследуемой группе не выявлено обучающихся, которые имеют полное эмоциональное благополучие, что может говорить о том, что в этом возрасте обучающиеся формируют свою личность, ищут место в мире и сталкиваются с экзистенциальными вопросами. Этот процесс может сопровождаться сомнениями, тревогой и неудовлетворенностью. 14% обучающихся в исследуемой группе имеют умеренный эмоциональный комфорт, что может говорить о том, что лишь малая часть исследуемой группы имеет баланс между позитивными и негативными эмоциями. Такие обучающиеся испытывают, как положительные, так и отрицательные эмоции, но они не являются чрезмерными и не мешают ему функционировать в повседневной жизни. Такие обучающиеся более открыты новому опыту и готовы исследовать разные сферы жизни, что способствует поиску смысла и формированию ценностей. Умеренное субъективное благополучие имеют 77% обучающихся, что может свидетельствовать о балансе между различными аспектами жизни, но не

означает отсутствие проблем или трудностей в жизни и становлении себя, как личность. 9% обучающихся имеют субъективное неблагополучие, что может говорить о том, что такие обучающиеся характеризуются низким уровнем удовлетворенности жизнью, преобладанием негативных эмоций, отсутствие смысла и цели в жизни, а также, трудностями в отношениях с окружающими. Не выявлено обучающихся в исследуемой группе, которые имеют выраженный эмоциональный дискомфорт, что может говорить о том, что большая часть исследуемой группы имеет цели в жизни и понимают ее смысл, что способствует их субъективному благополучию.

Результаты исследования уровня развития смысложизненных ориентаций по методике «Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева». Их можно увидеть на Рис. 2-7.



Рис.2. Количественные результаты исследования по шкале «Цели в жизни»

В исследуемой группе низкий уровень сформированности целей в жизни представлен у 22% обучающихся. Дети на такие утверждения выбирают чаще: «В жизни я не имею определенных целей и намерений». Преобладает средний уровень сформированности целей в жизни у 52% обучающихся исследуемой группы. Здесь выбирают: «В жизни я имею очень ясные цели и намерения». 26% обучающихся имеют высокий уровень сформированности целей в жизни. Они выбирают: «В жизни я не имею определенных целей и намерений». Можно сказать о том, что у исследуемой группы цели в жизни находятся на среднем уровне. Такие обучающиеся имеют примерные цели на будущее. Они живут сегодняшним днем, но и не забывают про перспективы, помнят о своем

будущем, даже, если не имеют конкретных целей.



Рис.3. Количественные результаты исследования по шкале «Процесс жизни»

В исследуемой группе низкий уровень сформированности процесса в жизни представлен у 17%. Выбирают чаще такое утверждение: «Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной». Преобладает средний уровень сформированности процесса в жизни у 66% исследуемой группы. Здесь выбирают: «Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей». 17% имеют высокий уровень сформированности процесса в жизни. Они выбирают: «Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей».

Можно сказать о том, что у исследуемой группы процесс в жизни находится на среднем уровне. Такие обучающиеся имеют интерес жизни. Нельзя про них сказать, что они полностью довольны своей жизнью, но и, что нет неудовлетворенности совсем тоже. Такие подростки умеют видеть смысл и замечать насыщенные события своей жизни.



Рис.4. Количественные результаты исследования по шкале «Результативность жизни»

В исследуемой группе низкий уровень сформированности результативности в жизни представлен у 17%. Выбирают чаще: «Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал». Преобладает средний уровень сформированности результативности в жизни у 57% исследуемой группы. Здесь выбирают: «Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал». 17% имеют высокий уровень сформированности результативности в жизни. Они выбирают: «Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал».

Можно сказать о том, что у исследуемой группы результативность в жизни находится на среднем уровне. Такие обучающиеся ощущают некую результативность уже пройденного пути жизни, не в полной мере, но осознают, что все, что было - не зря.

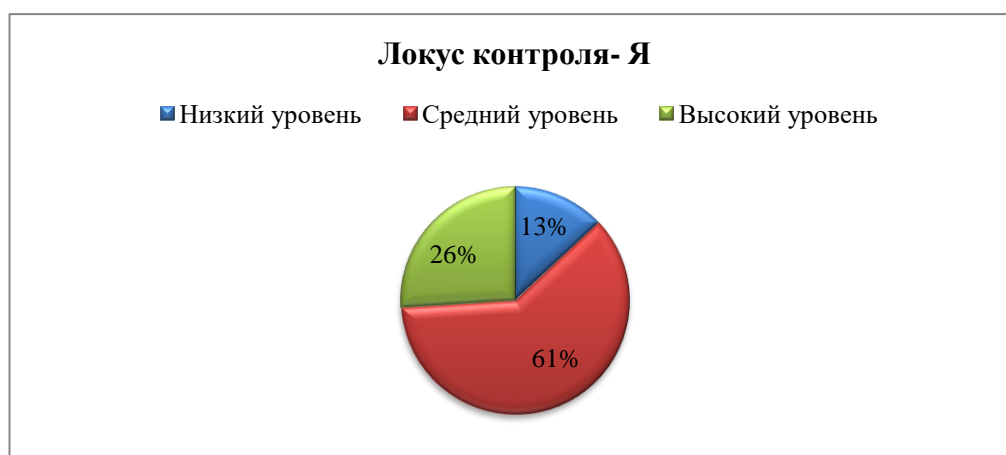


Рис.5. Количественные результаты исследования по шкале «Локус контроля – Я»

В исследуемой группе низкий уровень сформированности локуса контроля – Я (Я – хозяин своей жизни) представлен у 13%. Чаще выбирают:

«Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями». Преобладает средний уровень сформированности локуса контроля – Я (Я – хозяин своей жизни) у 61% исследуемой группы. Здесь выбирают: «Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями». 26% имеют высокий уровень сформированности локуса контроля – Я (Я – хозяин своей жизни). Они выбирают: «Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею».

Можно сказать о том, что у исследуемой группы локус контроля – Я (Я – хозяин своей жизни) находится на среднем уровне. Такие обучающиеся не в полной мере, но верят в свои силы и способность что-то изменить.



Рис.6. Количественные результаты исследования по шкале «Локус контроля – жизнь»

В исследуемой группе низкий уровень сформированности локуса контроля – жизнь представлен у 17%. Чаще выбирают: «Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств». Преобладает средний уровень сформированности локуса контроля – жизнь у 61% исследуемой группы. Здесь выбирают: «Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств». 22% имеют высокий уровень сформированности локуса контроля – жизнь. Они выбирают: «Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею».

Можно сказать о том, что у исследуемой группы локус контроля – жизнь находится на среднем уровне. Такие обучающиеся не в полной мере, но считают, что могут управлять своей жизнью, принимать решения.



Рис.7. Количественные результаты исследования по шкале «Осмысленность жизни»

В исследуемой группе низкий уровень сформированности осмысленности жизни представлен у 26%, то есть у четверти исследуемой группы (класса). Преобладает средний уровень сформированности осмысленности жизни у 52% исследуемой группы. 22% имеют высокий уровень сформированности осмысленности жизни.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы осмысленность жизни находится на среднем уровне. Такие обучающиеся не в полной мере, но считают, что у их жизни есть некий смысл, но полной уверенности нет, также как и более сформированных целей, процесса и результативности жизни.

2.3. Направления и содержание психолого-педагогической работы по повышению уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте

С целью повышения уровня субъективного благополучия для обучающихся раннего юношеского возраста был проведен комплекс мероприятий.

Цель: способствовать повышению уровня субъективного благополучия у обучающихся раннего юношеского возраста

Задачи:

1. Развивать основные параметры смысложизненных ориентаций;
2. Повысить коммуникативные навыки и уверенность;
3. Формировать адекватную самооценку;
4. Актуализировать жизненные цели и повысить мотивации к достижению жизненных целей.

Для успешного проведения комплекса мероприятий необходимо соблюдение следующих **принципов:**

1. Индивидуальный подход: комплекс должен быть адаптирован к индивидуальным потребностям и интересам каждого обучающегося;
2. Комплексность: комплекс должен включать в себя различные упражнения, направленные на повышение уровня субъективного благополучия
3. Позитивная направленность: комплекс должен быть основан на позитивном подходе к развитию личности;
4. Активное участие: комплекс должен быть интерактивным и вовлекать обучающихся в активное участие;

Продолжительность: комплекс мероприятий рассчитан на 2 месяца (10 занятий) Рекомендованная периодичность занятий 1-2 раза в неделю в дневное время после уроков. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

Формы работы: работа в группах, работа в парах, индивидуальная работа, мини-лекции, интерактивные упражнения, релаксационные

упражнения.

Примерный план занятия:

Первый этап – ритуал приветствия;

Второй этап – тема дня;

Третий этап – упражнения;

Четвертый этап – рефлексия и подведение итогов дня;

Пятый этап – ритуал прощания.

При составлении комплекса упражнений мы ориентировались на теоретические положения и опыт исследователей в области субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций. Были использованы материалы и опыт проведения занятий А.И. Заставной, Т.М. Макарычевой, Л.Ф. Анн, Т.А. Григоренко.

2.4. Оценка эффективности проведенной работы

После реализации комплекса мероприятий «Повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте» было проведено повторное исследование уровня субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций юношей посредством проведения методик: шкала субъективного благополучия (адаптация: А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой), тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Наглядно распределение уровней субъективного благополучия после проведения комплекса мероприятий представлено на Рис. 8.

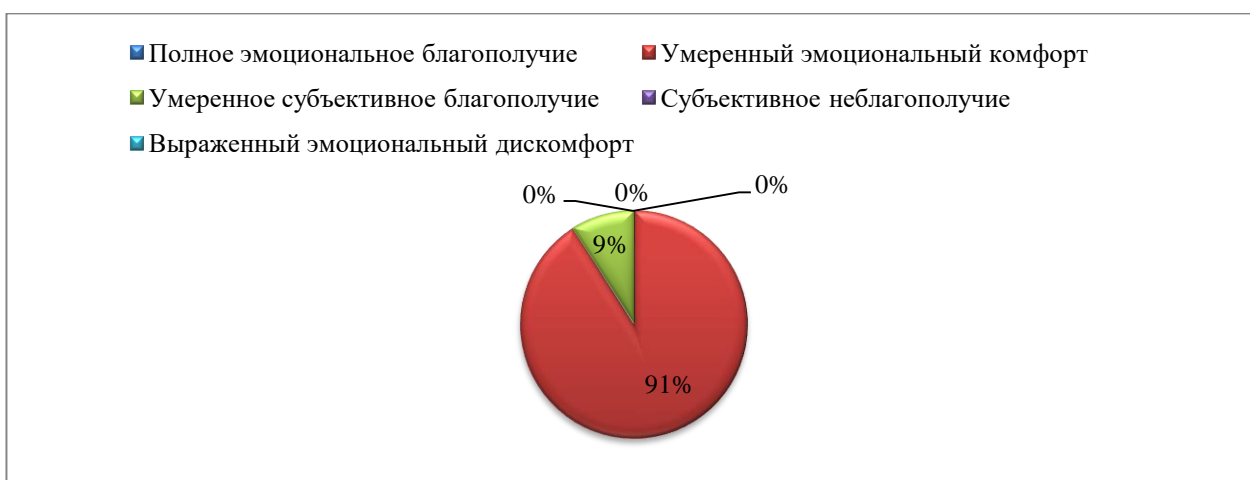


Рис.8. Количественные результаты исследования уровня субъективного благополучия после проведения коррекционно-развивающей программы

Наглядно распределение обучающихся по уровням субъективного благополучия до и после проведения комплекса мероприятий представлено на Рис. 9.

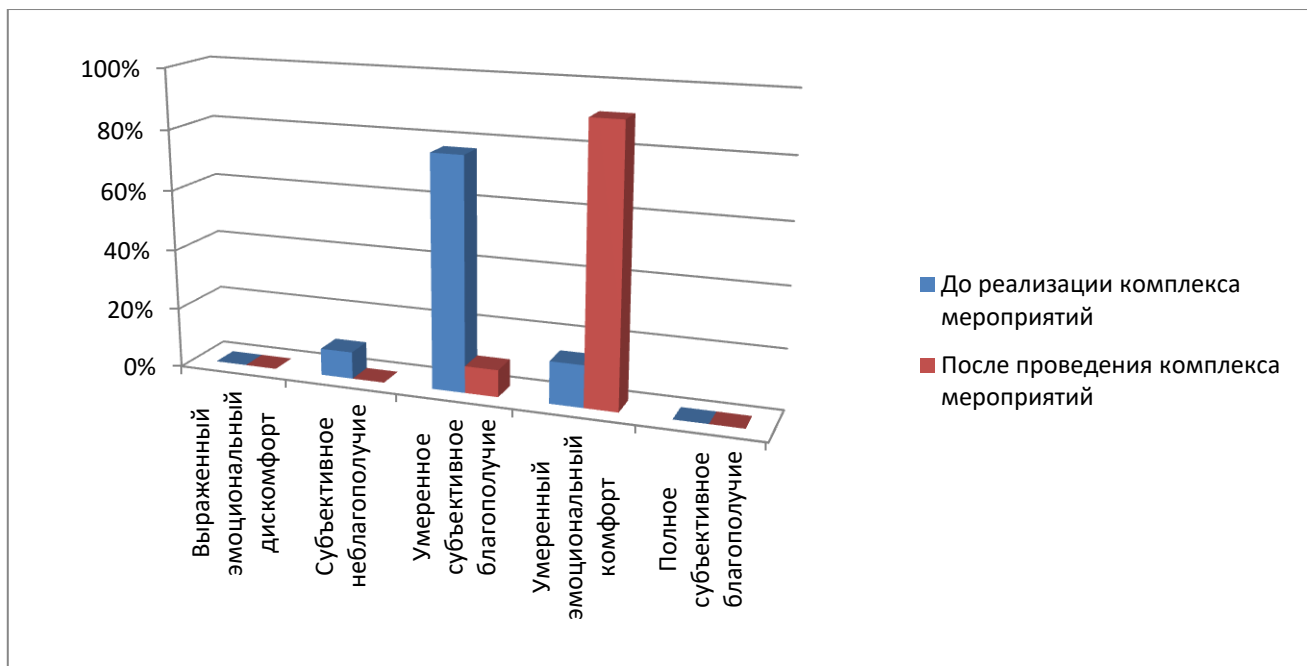


Рис.9. Оценка эффективности проведенной работы по уровням субъективного благополучия (шкала субъективного благополучия (адаптация: А. А. Рукавишникова, М. В. Соколовой))

После проведения комплекса мероприятий, обучающиеся улучшили свои показатели по уровню субъективного благополучия. Сравнивая результаты до и после проведения комплекса мероприятий, заметно, что уровень умеренного эмоционального комфорта повысился до 91%. Уровень субъективного неблагополучия снизился с 9% до 0%.

Наглядное распределение обучающихся по показателям смысло-жизненных ориентаций представлено на Рис. 10-19.



Рис.10. Количественные результаты исследования по шкале «Цели в жизни»

В исследуемой группе, после проведения комплекса мероприятий низкий уровень сформированности целей в жизни представлен у 4%. Что на 18%

меньше, чем до проведения. Преобладает средний уровень сформированности целей в жизни у 83% исследуемой группы, что выше на 31%, чем в первичной диагностике. 13% старшеклассников имеют высокий уровень сформированности целей в жизни.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы цели в жизни находятся на среднем уровне, что может указывать на то, что в раннем юношеском возрасте пока нет четкого представления о своих целях и намерениях в жизни. Но процент обучающихся имеющих средний уровень сформированности целей в жизни вырос, после проведения комплекса мероприятий, а низкий уровень значительно уменьшился, что может говорить об эффективности проведенной работы.



Рис.11. Количественные результаты исследования по шкале «Процесс жизни»

В исследуемой группе, после проведения комплекса мероприятий низкий уровень сформированности процесса жизни представлен у 4%. Что на 13% меньше, чем до проведения комплекса мероприятий. Преобладает средний уровень сформированности процесса жизни у 74% исследуемой группы, что выше на 9%, чем в первичной диагностике. 22% имеют высокий уровень сформированности процесса жизни, что выше на 5%, чем до проведения комплекса мероприятий.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы процесс жизни находится на среднем уровне, что может указывать на то, что в раннем юношеском возрасте молодые люди сталкиваются с множеством новых вызовов и неопределенностей, что может влиять на их удовлетворенность

текущей жизнью. Но процент обучающихся имеющих средний уровень сформированности процесса жизни вырос, после проведения комплекса мероприятий, а низкий уровень значительно уменьшился, что может говорить об эффективности проведенной работы.



Рис.12. Количественные результаты исследования по шкале «Результативность жизни»

В исследуемой группе, после проведения комплекса мероприятий низкий уровень сформированности результативности жизни не выявлен. Что на 17% меньше, чем до проведения. Преобладает средний уровень сформированности результативности жизни у 74% исследуемой группы, что выше на 17%, чем в первичной диагностике. 26% имеют высокий уровень сформированности результативности жизни, что также, чем до проведения коррекционных мероприятий.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы результативность жизни находится на среднем уровне, что может указывать на то, что в раннем юношеском возрасте молодые люди могут еще не иметь четкого представления о том, чего они хотят достичь в жизни, и их результативность может быть на среднем уровне. Но процент обучающихся имеющих средний уровень сформированности результативности жизни вырос, после проведения комплекса мероприятий, а низкий уровень исчез, что может говорить об эффективности проведенной работы.

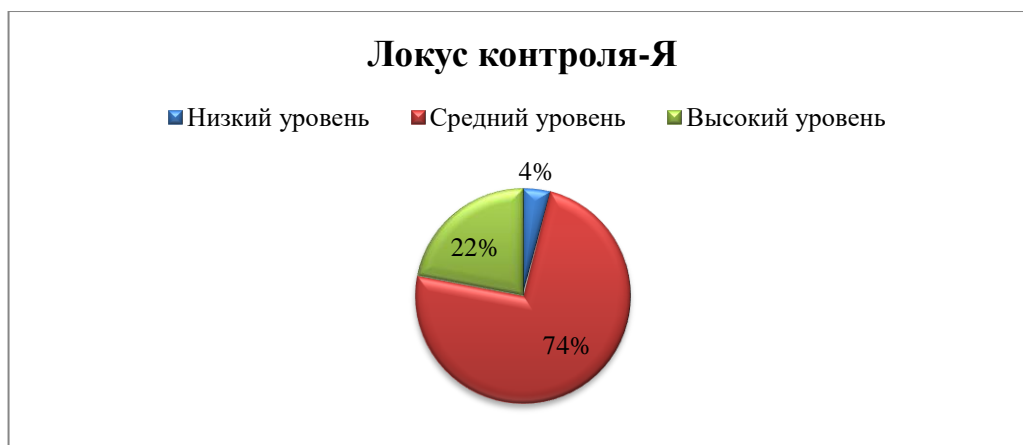


Рис.13. Количественные результаты исследования по шкале «Локус контроля–Я»

В исследуемой группе, после проведения комплекса мероприятий низкий уровень сформированности локуса контроля – я представлен у 4%. Что на 9% меньше, чем до проведения комплекса мероприятий. Преобладает средний уровень сформированности локуса контроля – я у 74% исследуемой группы, что выше на 13%, чем в первичной диагностике. 22% обучающихся имеют высокий уровень сформированности локуса контроля – я, что на 4% меньше, чем до проведения комплекса мероприятий.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы локус контроля – я находится на среднем уровне, что может указывать на то, что в раннем юношеском возрасте молодые люди приписывают причины происходящих событий как внутренним факторам, так и внешним.



Рис.14. Количественные результаты исследования по шкале «Локус контроля–Жизнь»

Низкий уровень сформированности локуса контроля – жизнь не выявлен, что на 17% меньше, чем до проведения комплекса мероприятий. Преобладает средний уровень сформированности локуса контроля – жизнь у 65%

исследуемой группы, что выше на 4%, чем в первичной диагностике. 35% обучающихся имеют высокий уровень сформированности локуса контроля – жизнь, что на 13% больше, чем до проведения комплекса мероприятий.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы локус контроля – жизнь находится на среднем уровне, что может указывать на то, что в раннем юношеском возрасте молодые люди верят в возможность влиять на свою жизнь и достигать поставленных целей, но при этом признают наличие внешних факторов, которые могут ограничивать их контроль над событиями.



Рис.15. Количественные результаты исследования по шкале «Осмысленность жизни»

Низкий уровень сформированности осмысленности жизни не выявлен, что на 26% меньше, чем до проведения комплекса мероприятий. Преобладает средний уровень сформированности осмысленности жизни у 61% исследуемой группы, что выше на 9%, чем в первичной диагностике. 39% обучающихся имеют высокий уровень сформированности осмысленности жизни, что на 17% больше, чем до проведения комплекса мероприятий.

Можно сказать о том, что у исследуемой группы осмысленность жизни находится на среднем уровне, что может указывать на то, что в раннем юношеском возрасте молодые люди находятся в процессе поиска своего места в мире и определения своих жизненных целей. Они могут ощущать некоторую неопределенность и сомнения, но при этом сохраняют веру в будущее и стремятся найти свое предназначение.

Наглядно распределение обучающихся по шкалам смысло-жизненных ориентаций до и после реализации комплекса мероприятий представлено на

Рис. 14-19.

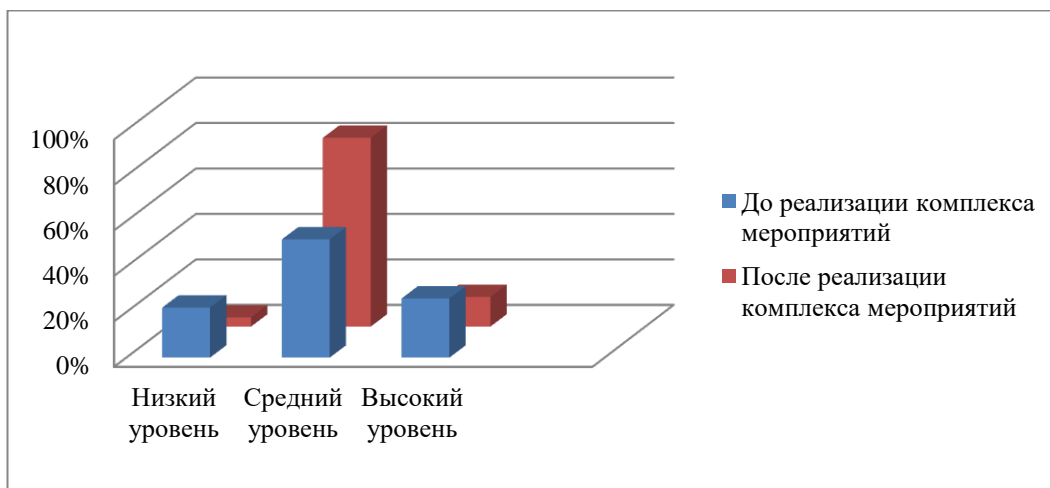


Рис.16. Оценка эффективности проведенной работы по шкале «Цели в жизни» (тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьев)

После реализации комплекса мероприятий обучающиеся улучшили свои показатели по шкале «Цели в жизни». Сравнивая результаты до и после реализации комплекса мероприятий, заметно, что уровень целей на среднем уровне вырос до 83%.

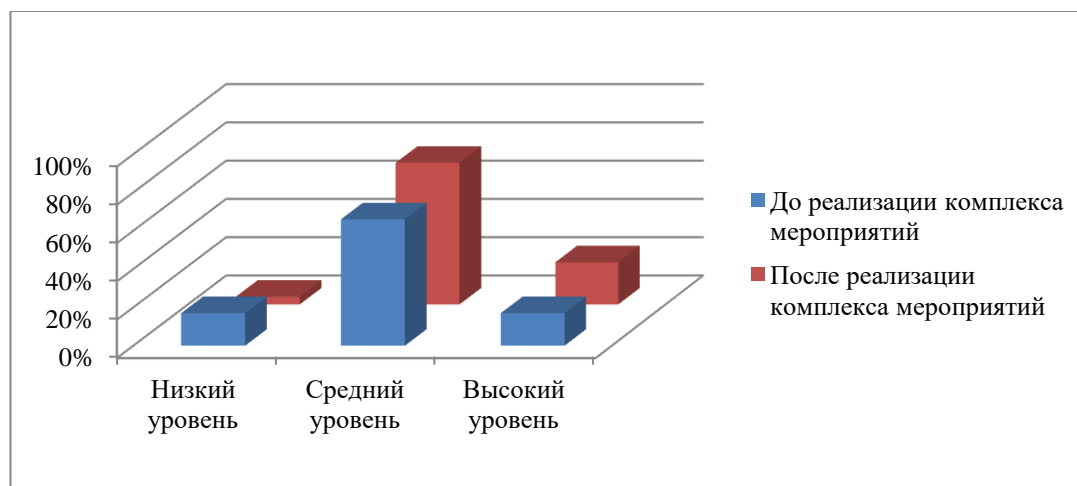


Рис.17. Оценка эффективности проведенной работы по шкале «Процесс жизни» (тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьев)

После реализации комплекса мероприятий обучающиеся улучшили свои показатели по шкале «Процесс жизни». Сравнивая результаты до и после реализации комплекса мероприятий, заметно, что уровень процесса жизни на среднем уровне вырос до 74%. До 22% вырос на высоком уровне. До 4% уменьшился низкий уровень процесса жизни.

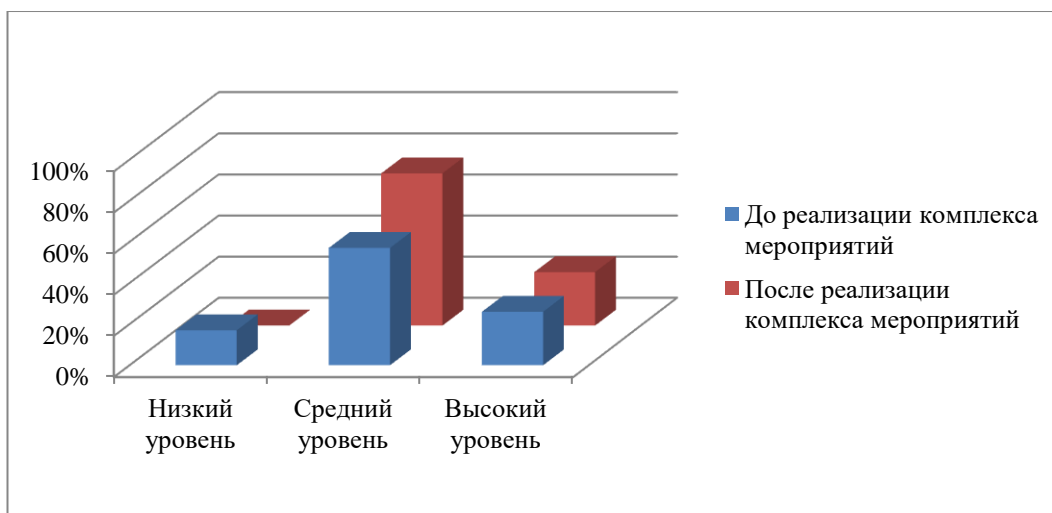


Рис.18. Оценка эффективности проведенной работы по шкале «Результативность жизни» (тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьев)

После реализации обучающиеся улучшили свои показатели по шкале «Результативность жизни». Сравнивая результаты до и после реализации программы, заметно, что уровень результативности жизни на среднем уровне вырос до 74%. До 0% уменьшился низкий уровень результативности жизни.

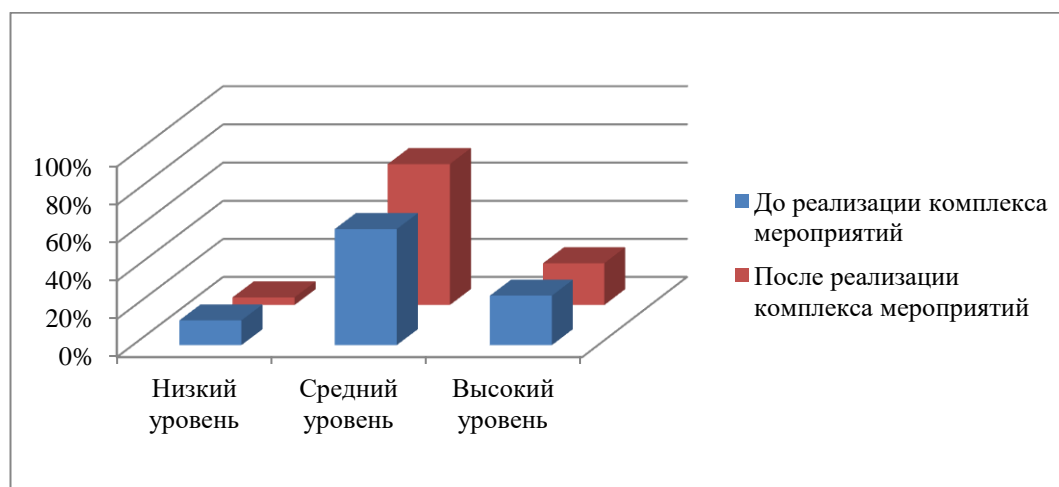


Рис.19. Оценка эффективности проведенной работы по шкале «Локус контроля – Я» (тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьев)

После реализации комплекса мероприятий обучающиеся улучшили свои показатели по шкале «Локус контроля – Я». Сравнивая результаты до и после реализации комплекса мероприятий, заметно, что уровень локуса контроля – я на среднем уровне вырос до 74%. До 4% уменьшился низкий уровень локуса контроля – я.

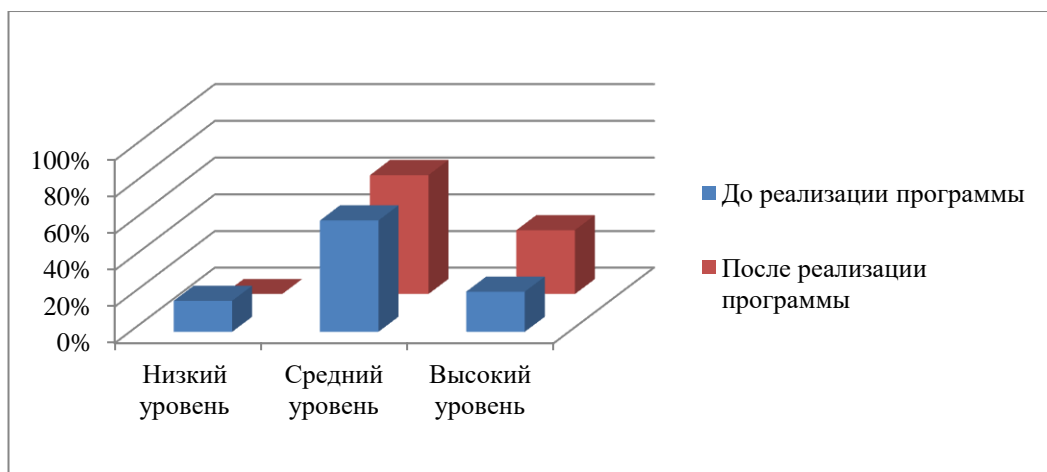


Рис.20. Оценка эффективности проведенной работы по шкале «Локус контроля – жизнь» (тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьев)

После проведения комплекса мероприятий обучающиеся улучшили свои показатели по шкале «Локус контроля – жизнь». Сравнивая результаты до и после проведения комплекса мероприятий, заметно, что уровень локуса контроля – жизнь на среднем уровне вырос до 65%. До 0% уменьшился низкий уровень локуса контроля – жизнь. Высокий уровень локуса контроля – жизнь вырос до 35%.

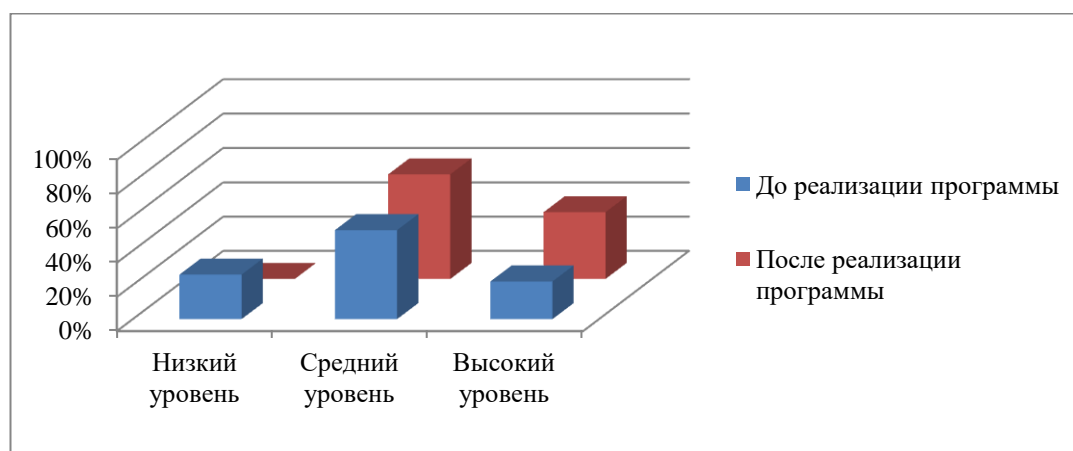


Рис.21. Оценка эффективности проведенной работы по шкале «Осмысленность жизни» (тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьев)

После проведения комплекса мероприятий обучающиеся улучшили свои показатели по шкале «Осмысленность жизни». Сравнивая результаты до и после проведения комплекса мероприятий, заметно, что уровень осмысленности жизни на среднем уровне вырос до 61%. До 0% с 26% уменьшился низкий уровень осмысленности жизни. Высокий уровень осмысленности жизни вырос до 39%.

Результаты свидетельствуют о том, что комплекс мероприятий успешно помог обучающимся найти свой путь в жизни, сформировать личные ценности и цели. Это положительно сказалось на их эмоциональном благополучии и общем ощущении удовлетворенности. Данные результаты подчеркивают необходимость включения в образовательный процесс программ, направленных на развитие смысложизненных ориентаций у обучающихся, особенно в переходный период, когда они только начинают свой путь к самоопределению.

Важно отметить, что подобные программы должны быть не просто теоретическими, но и практико-ориентированными, включающими в себя активные формы работы, самостоятельные проекты и возможность применить полученные знания в реальной жизни. Это позволит обучающимся не только сформировать свои ценности, но и развить навыки их реализации, что, в конечном счете приведет к повышению уровня их благополучия и удовлетворенности жизнью.

Выводы по Главе 2

Для проведения исследования по повышению уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте были использованы такие методики, как: «Шкала субъективного благополучия (адаптация А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой)», «Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева». Результаты, полученные в ходе первичного диагностического исследования, свидетельствуют о том, что:

–14% обучающихся в исследуемой группе имеют умеренный эмоциональный комфорт, что может говорить о том, что лишь малая часть исследуемой группы имеет баланс между позитивными и негативными эмоциями.

– Умеренное субъективное благополучие имеют 77% обучающихся, что может свидетельствовать о балансе между различными аспектами жизни, но не означает отсутствие проблем или трудностей в жизни и становлении себя, как личность.

–9% обучающихся имеют субъективное неблагополучие, что может говорить о том, что такие обучающиеся характеризуются низким уровнем удовлетворенности жизнью, преобладанием негативных эмоций, отсутствие смысла и цели в жизни, а также, трудностями в отношениях с окружающими.

–Низкий уровень сформированности осмысленности жизни представлен у 26%, то есть у четверти исследуемой группы (класса).

–Преобладает средний уровень сформированности осмысленности жизни у 52% исследуемой группы.

–22% имеют высокий уровень сформированности осмысленности жизни.

На основании анализа теоретической информации о субъективном благополучии в раннем юношеском возрасте, а также смысложизненных ориентаций, был проведен комплекс мероприятий, направленный на повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте. На основании полученных данных по вторичной диагностике был сделан вывод о том, что комплекс мероприятий, направленный на повышение уровня

субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте является эффективным.

Обучающиеся продемонстрировали значительное улучшение в понимании смысла жизни, что указывает на ее положительное влияние на их субъективное благополучие и чувство удовлетворенности жизнью. Результаты исследования подчеркивают важность включения в учебный процесс мероприятий, которые помогают молодым людям найти свой путь в жизни, формировать ценности и цели. Это, в свою очередь, способствует их личностному развитию и успешной адаптации к жизни в обществе.

Эти результаты имеют значительные практические последствия для создания и внедрения мероприятий, которые способствуют повышению уровня субъективного благополучия у обучающихся. Включение в образовательный процесс мероприятий, помогающих молодым людям найти свой путь в жизни, сформировать ценности и цели, является ключевым фактором в формировании здоровой и счастливой личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена исследованию субъективного благополучия, сфокусированному на проблеме его повышения, а также на изучении влияния смысловых ориентаций на уровень субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте.

Ранняя юность (15-17 лет) – это время бурных изменений, затрагивающих все стороны жизни человека: физическую, психологическую и социальную. Подростки в этом возрасте сталкиваются с важными задачами: формированием собственной личности, построением отношений со сверстниками и взрослыми, выбором будущей профессии. Все эти факторы могут негативно влиять на их эмоциональное состояние, вызывая тревожность, депрессию, агрессию и другие психологические проблемы. Поэтому особенно важно разработать и реализовать комплекс мер, направленный на повышение уровня субъективного благополучия в ранней юности.

Было проведено исследование уровня субъективного благополучия среди 22 школьников 10-го класса в городе Красноярске, используя метод тестирования на основе муниципального бюджетного образовательного учреждения.

Для проведения исследования была выбрана «Шкала субъективного благополучия (адаптация А. А. Рукавишниковой, М. В. Соколовой)» и «Тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева».

Результаты первичного диагностического исследования показывают следующее:

– Умеренный эмоциональный комфорт отмечен у 14% участников исследования, что указывает на неравномерное распределение позитивных и негативных эмоций в этой группе.

– 77% участников имеют умеренное субъективное благополучие, что может свидетельствовать о равновесии в различных аспектах их жизни, но не обязательно указывает на отсутствие проблем или сложностей.

– 9% участников испытывают субъективное неблагополучие, что может свидетельствовать о низком уровне удовлетворенности, доминировании негативных эмоций, отсутствии цели и сложностях во взаимоотношениях.

– 26% участников имеют низкий уровень осмысленности жизни.

– 52% показывают средний уровень осмысленности жизни.

– 22% обладают высоким уровнем осмысленности жизни.

Исходя из анализа теоретической информации о субъективном благополучии в раннем юношеском возрасте и смысложизненных ориентаций, был организован ряд мероприятий с целью увеличить уровень субъективного благополучия у подростков. После проведения этих мероприятий было оценено, насколько успешно они повлияли на уровень субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте.

Анализ результатов показал, что после проведения комплекса мероприятий участники исследования улучшили свою жизненную удовлетворенность, начали воспринимать жизнь как увлекательный, эмоционально насыщенный и смысловой процесс, способный помочь им реализовать свой потенциал.

Поэтому можно заключить, что общий комплекс проведенных мероприятий способствует повышению субъективного благополучия участников исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аргайл М. Психология счастья. 2 изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Баксанский О.Е., Скоробогатова А.В. Философский и психологический аспекты изучения смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной литературе // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. №4 (19). С. 10-21.
3. Берберян А.С. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и субъективного благополучия // Методология современной психологии. 2020. №12. С. 5-13.
4. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 . Саратов, 2005. 23 с.
5. Верстова М.В., Павлюкова М.А. Смысложизненные ориентации современных подростков в разных социокультурных пространствах // Молодой ученый. 2020. №50 (340). С. 414-416.
6. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. №21. С. 142-147.
7. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие. Челябинск: ООО «Искра-Профи», 2012. 230 с.
8. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. 2022. №4. С. 35-43.
9. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. М.: Институт психологии РАН, 2006. 334 с.
10. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. 640 с.
11. Каунова Н.Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы) : автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. С. 17-19

12. Кацук Я.Н. Переживание смысложизненного кризиса в юношеском возрасте // Инновационные проекты и программы в образовании. 2012. №5. С. 36-40.
13. Кондратюк О.Е. Зотова Р.А. Цветкова Н.А. Ценностной ядро в системе жизненных смыслов старшеклассников // Проблемы педагогики. 2015. №7 (8)..
14. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Изд-во Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2002. 335 с.
15. Крапивка И.А. Содержание, структура ценностных ориентаций и их формирование у подростков // Общество и право. 2011. №2 (34). С. 299-302
16. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та,. 2000. С. 476-510.
17. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл. 2011. С. 178-209.
18. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2005. 512 с.
19. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
20. Микляева А.В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
21. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. 10-е изд. М.: Академия, 2006. 608 с.
22. Панченко С.А. Психологическое здоровье подростков в контексте их самоопределения // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2006. №14. С. 275-279
23. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1. С. 80–104.

24. Рубинштейн С.Л. О смысле жизни. Труды по философии ценности. 2 том изд. М.: Территория будущего, 2008. 480 с.
25. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности // Актуальные проблемы психологии личности. 2009. С. 29-32
26. Сахарова Т.Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте // Среднее профессиональное образование. 2013. № 8. С. 139-141
27. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 11 с.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 372с.
29. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006. 768с.
30. Чулкова М.А. Смысложизненные ориентации и особенности их проявления в юношеском возрасте // Сайт международной научно-практической конференции. 2012. С. 1-6
31. Шальнова А.А. Закономерности формирования стереотипов ценных ориентаций в подростковом возрасте // Система ценностей современного общества. 2010. № 16. С. 245-249
32. Шамионов Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. 2009.
33. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Издательство Саратовского университета, 2008. 296с.
34. Шипова Н.С. Субъективное благополучие, ощущение счастья и отношение к себе: возрастной аспект // Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 3. С. 58–64.

35. Юнг К.Г. Структура и динамика психического. М.: Когито-Центр, 2008. 480 с.
36. Яницкий М.С., Серый А.В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2012. № 19. С.82-97
37. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.
38. Bradburn N. The structure of psychological well-being / Description Chicago, Aldine Pub. Co. 1969.
39. Diner E. Subjective well-being: Three decades of progress / E. Diner. Psychological Bulletin. 1999. P.276 – 301.
40. Ryff C.B., Singer B. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9, no1. P. 1-28.
41. Ryff C.D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. no. 69. P. 719-727

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1

Комплекс мероприятий, направленных на повышение субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Правила групповой работы техники безопасности. Диагностика. Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. 3. Принятие правил групповой работы и техники безопасности. <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Молчанка–говорилка». 2. Упражнение «Установление дистанции». 3. Упражнение «Дружеская рука». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45-50 минут
2.	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или в группе, умения принимать требования и потребности других людей и общества.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Узкий мост». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Король школы». 2. Упражнение «Дотронься до...». 3. Упражнение «Датский бокс». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
3.	Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Говорю, что вижу». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Упражнение «Взглянем вместе». 3. Упражнение «Великий мастер». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут

4.	Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Пустое место».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Какой я?».</p> <p>2. Упражнение «Банка секретов».</p> <p>3. Упражнение «Друг для друга».</p> <p>4. Упражнение «Бумажные мячики».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
5.	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Подари улыбку».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Диалектика».</p> <p>2. Упражнение « Волшебное зеркало».</p> <p>3. Упражнение «Мои сильные стороны».</p> <p>4. Упражнение «Соглашаюсь – не соглашаюсь».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
6.	Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Спутанные цепочки».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Магазин».</p> <p>2. Упражнение «Мой выбор».</p> <p>3. Упражнение «Преграды».</p> <p>4. Упражнение «Помощь зала».</p> <p>5. Упражнение «Гусеница».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут

7.	Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Зеркало». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Кино». 2. Упражнение «Представление о времени». 3. Упражнение «Чувство времени». 4. Упражнение «Махнемся не глядя». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
8.	Повышение самооценки в достижении целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Закончи предложения». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Цели и дела». 2. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни». 3. Упражнение «Дружеские руки». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
9.	Повышение уверенности в достижении жизненных целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Я знаю, что у тебя». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дотянись до звезд». 2. Упражнение « Мои ресурсы». 3. Упражнение «Мои достижения». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут

10.	Итоговое занятие. Актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Строим город».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Ящик Пандоры».</p> <p>2.Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1.Рефлексия занятия.</p> <p>3.Подведение итогов.</p>	45-50 минут
-----	--	--	-------------

Содержание занятий

Занятие 1

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

Необходимые материалы: лист ватмана, маркер.

1. Знакомство. Определение целей тренинга

Содержание. Ведущий представляется и знакомит участников с целями тренинга, в форме, доступной для понимания подростками. Это может звучать так: «Ребята, в жизни человека часто складываются ситуации, когда он должен выбрать для себя, как он может жить в дальнейшем. В подростковом возрасте - это проблема выбора профессии, круга общения, возможностей реализации себя и своих способностей в жизни. На наших занятиях мы все вместе будем учиться понимать себя, других людей и в соответствии с этим строить личные жизненные планы, учиться принимать помощь других людей и помогать им в достижении их планов».

Заметки для ведущего. Ребята могут высказаться, что им про все это уже говорили на уроках профориентации. Нужно объяснить, что на занятиях этого блока будет говориться не о профессиях, а о личностных чертах и устремлениях.

2. Выработка правил поведения на занятиях

Цель. Принятие правил работы в группе.

Содержание. Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки ведущий предлагает принять правила, по которым будет жить группа. Несмотря на то, что и раньше в группе принимались правила, теперь они будут особенными, так как на занятиях данного блока будут происходить разговоры об очень сокровенном, о мечтах и планах участников.

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унизим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

Заметки для ведущего. Желательно, чтобы ребята предложили свои правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.

3. Упражнение «Молчанка-говорилка»

Цель. Развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу.

Содержание. Упражнение выполняется в парах. Правила игры: сначала партнерам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза, может быть, общаться глазами. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи, афоризмы, все, что можно сказать, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное).

В обсуждение следует задать следующие вопросы: как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как, когда тебя не слушали, а говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

Заметки для ведущего. Важно предупредить ребят, что людям порой трудно выдерживать пристальный взгляд другого человека, поэтому не

нужно «ввинчиваться и глазами или стараться переглядеть партнера, а наоборот, смотреть, как будто, вы доброжелатель, но наблюдаете что-то знакомое и не слишком значимое, вы не рассматриваете через микроскоп недостатки партнера, а просто смотрите на него.

Обычно подростки высказываются, что трудно было молчать обоим: основное направление их психической деятельности предполагай общение, они могут слушать, когда говорит другой, или говорить сами. Молчание вдвоем — достаточно трудное испытание. Но его необходимо выдержать, нужно учиться держать паузу.

В распределении пар необходимо приме нить метод случайного выбора: можно воспользоваться выбросом пальцев — по команде каждым выбрасывает желаемое число пальцев, и партнер отсчитывается, начиная с любого игрока по выбору ведущего.

5. Упражнение «Установление дистанции»

Цель. Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

Содержание. Ведущий объясняет, что у каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается бессознательно, и при этом значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается.

По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться.

До начала упражнения ведущему необходимо обратить внимание ребят на то, что не следует обижаться, если кто-то не подпускает их на близкое расстояние, - просто человеку удобнее общаться именно так. Можно

провести пробу: вызываются два добровольца, один стоит молча, а другой, говоря все, что ему приходит на ум, «наскакивает» на него, пытается войти в тесный контакт. Участники делятся впечатлениями, что чувствует тот, кто наскакивает, и тот, личное пространство которого нарушается таким образом.

Заметки для ведущего. Обычно изгой или дети, подвергавшиеся насилию, не разрешают подойти к себе близко. Это ожидаемая реакция с их стороны. В упражнениях следует оберегать этих ребят от близких контактов и в игровые упражнения с телесными контактами вводить с особой осторожностью. А подросткам объяснить, что отторжение близкого расстояния с партнером - это структура их психики, человек бессознательно не хочет, чтобы к нему близко подходили, и нужно уважать его желание.

6. Упражнение «Дружеская рука»

Цель. Формирование доверительной атмосферы в группе.

Содержание. Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза.

Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение.

По окончании следует спросить каждого участника: трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым? Приятно или неприятно было чувствовать неизвестные руки на плечах?

Заметки для ведущего. Особое внимание надо уделить изгоям. Они обычно опасаются быть узанными, их руки дрожат. Следует подойти вместе с этим подростком к выбранному партнеру и вместе с ним положить руки на его плечи. В конечном итоге нужно вывести подростков на осознание того, что, когда мы испытываем по отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями, зачем же, отторгать его дружелюбный настрой? Вот

это стоит обсудить.

7. Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет.

Занятие 2

Цель: развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.

Необходимые материалы: бумага и ручки, мелок.

1. Упражнение «Узкий мост»

Цель. Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

Содержание. Ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга? В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

Заметки для ведущего. Часто в выборе уступки или отстаивания своего подростки руководствуются личными симпатиями или антипатиями. Нередко они даже не думают о том человеке, который вступил с ними в противоборство. Важно показать ребятам, что в жизни необходимо определять, насколько важен исход противоборства для обеих сторон, ведь исход выбора может повлиять на дальнейшую жизнь человека, и это нужно учитывать. А может, личная цель не настолько важна и от нее возможно с легкостью отказаться в пользу партнера?

2.Упражнение «Король школы»

Цель. Формирование позитивной позиции по отношению к правилам школы и общества.

Содержание. Ведущий предлагает участникам представить, что они король или королева. Школа – королевство. Король устанавливает правила, которые он считает разумными. Участники придумывают свои правила, записывают на листах бумаги. Затем каждый король должен презентовать свои правила, объясняя, по каким соображениям он эти правила ввёл.

По окончании в группе обсуждается, что было труднее: придумать свои правила или обосновать их? Насколько трудно следовать установленным правилам в школе, обществе? Что этому мешает?

Заметки для ведущего. Высказывания ребят - интересный диагностический материал для определения результативности действия устава школы. Стоит обратить внимание на их мнение. Может, и стоит пересмотреть некоторые пункты, противоречащие и законам, и возможностям подростков следовать установленным правилам?

3.Упражнение «Дотронься до...»

Цель. Привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.

Содержание. По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного и т.д.

Заметки для ведущего. Упражнение подвижное и весёлое, поэтому нужно убрать все предметы, натолкнувшись на которые ребята в своём рвении могут травмироваться.

4.Упражнение «Датский бокс»

Цель. Развитие навыков сохранять контакт с партнёром во время спора.

Содержание. Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии

вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнёра так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный - к безымянному, и т.д. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнёра, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания партнёры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

Заметки для ведущего. Необходимо предупредить ребят, чтобы они не прикладывали физическую силу в этом упражнении, ведь здесь главное не сила, а ловкость и внимание.

5.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 3

Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

1.Упражнение «Говорю, что вижу»

Цель. Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Содержание. Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то какие реакции возникают в ответ на это.

В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них, и когда им приходилось говорить о других?

Заметки для ведущего. С ребятами можно обсудить случаи, когда оценка со

стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель. Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Содержание. Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцами. В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

Заметки для ведущего. Можно обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

3. Упражнение «Взглянем вместе»

Цель. Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Содержание. Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

Заметки для ведущего. По окончании выполнения упражнения ребята

высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

4.Упражнение «Великий мастер»

Цель. Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Содержание. Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает:

«Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты?

Заметки для ведущего. Изгой, как правило, в этом упражнении остаются в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями, быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки».

5.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 4

Цель: осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон, собственной полезности для окружающих и общества.

Необходимые материалы: бумага и ручки, старые газеты.

1. Упражнение «Пустое место»

Цель. Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Содержание. Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары — переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Заметки для ведущего. Затем обсуждается: трудно ли было передать приглашение взглядом, трудно ли было понять, что приглашают?

Можно попросить кого-нибудь из ребят продемонстрировать, как они приглашали взглядом партнера?

2. Упражнение «Какой я?»

Цель. Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Содержание. Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы — какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.

Участники высказываются: насколько труд: и было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес. В связи с этим следует по рассуждать с подростками: нужно ли знать о своих недостатках? И нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную?

Подростков необходимо подвести к осознанию: критика помогает пересмотреть человеку? свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть собственные недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

Заметки для ведущего. Некоторые ребята могут нарисовать только солнышко, и это их выбор. Нужно предупредить ребят, чтобы они были искренними и не обижали партнеров, раскрывая их недостатки.

3. Упражнение «Банка секретов»

Цель. Оказание помощи подросткам в признании своих недостатков и стремлении их исправить.

Содержание. Каждый участник помечает листок своим значком. Затем он записывает на листке, что негативного он открыл в себе с помощью товарищей в предыдущем упражнении и что хотел бы изменить в себе.

Листки складываются в стеклянную банку, банка «опечатывается» и отдается на хранение ведущему. Эта банка будет открыта на последнем занятии.

Заметки для ведущего. Некоторые ребята не захотят писать о своих недостатках. Нужно убедить их, что о содержимом листка никто не узнает, ребята пишут самим себе «письмо в будущее».

4. Упражнение «Друг для друга»

Цель. Развитие представлений о своей полезности для других людей.

Содержание. Участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Обсуждение: насколько было трудно определить «полезность» человека для себя? Чем руководствовались ребята при выполнении задания: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то или, наоборот, плохие отношения повлияли на выбор?

Заметки для ведущего. Перед началом работы следует предупредить ребят, что, если кто-то не считает кого-то полезным для себя, не стоит на это

обижаться, может, это связано с различием в интересах.

5. Упражнение «Бумажные мячики»

Цель. Достижение эмоциональной разрядки.

Содержание. Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Заметки для ведущего. Предупредить ребят, чтобы они не целились друг другу в глаза, а если в кого-то попали случай но, пусть не обижаются, это игра.

6.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 5

Цель: развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.

Необходимые материалы: небольшое зеркальце, бумага, ручки.

1. Упражнение «Подари улыбку»

Цель. Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Содержание. Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

2. Упражнение «Диалектика»

Цель. Выработка личных отношений к социальным ролям.

Содержание. Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...». Можно обсудить несколько социальных ролей.

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

Заметки для ведущего. Очень важно объяснить участникам группы, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

3. Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель. Актуализация жизненных целей.

Содержание. Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркальца», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по **кругу**, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

Заметки для ведущего. Нужно обратить внимание на «изгоев»: они ведущего опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

4. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель. Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Содержание. Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно, важно, что они это осознали для себя.

Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

Заметки для ведущего. Нужно объяснить ребятам, что любому человеку не хочется видеть себя в негативе, не хочется признавать недостатки, особенно когда слышишь о них со стороны. Это происходит не из-за того, что у людей повышенное самомнение, а из-за болезненности признания в себе чего-то не приятного. Но эту болезненность необходимо перебороть, так как, отрицая в себе негативное, мы от него не избавляемся, а халим, охраняем от посягательств других. Но ведь недостатки мешают нам контактировать с людьми и достигать желаемого. Значит, нужно их признать и избавиться от них.

5. Упражнение «Соглашаюсь – не соглашаюсь»

Цель. Достижение эмоциональной разрядки.

Содержание. Выбирается первый водящий. Его задача — высказать любое утверждение, пусть даже абсурдное, и указать, кто будет отвечать по своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим.

Заметки для ведущего. Игра должна проводиться очень динамично: будет больше ошибок, и быстрее будут сменяться водящие.

6.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 6

Цель: развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

Необходимые материалы: набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, ручки, воздушные шары по количеству участников.

1. Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель. Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения.

Содержание. Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут своего партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух партнеров. Участники открывают глаза, их задача — распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты круг, несколько кругов и пары.

По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководит и распутыванием или решали все вместе?

Заметки для ведущего. Нужно предупредить ребят: не делать больно друг другу.

2. Упражнение «Магазин»

Цель. Признание множественности вариантов для совершения выбора.

Содержание. Участникам предлагается набор всевозможных

предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки и пр.). Каждый по очереди приходит в

«магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее — выбрать или объяснить свой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилась или она полезна и применима для чего-то?

Заметки для ведущего. Может оказаться, что два участника выбрали один и тот же предмет, пусть они не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

3. Упражнение «Мой выбор»

Цель. Развитие способности самоопределения.

Содержание. Участникам предлагается опять прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «магазине», они объясняют свой выбор.

Ведущий спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

Заметки для ведущего. Следует объяснить ребятам, что профессия — это конкретная специальность, а социальная роль — это домохозяйка, отец семейства, многодетная мать, «вечный студент», пенсионер. Можно выбрать для себя и социальную роль, нет в этом ничего странного.

4. Упражнение «Преграды»

Цель. Развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Содержание. Каждый подросток должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

Заметки для ведущего. Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать — это здорово.

5. Упражнение «Помощь зала»

Цель. Развитие способностей преодоления жизненных преград.

Содержание. Один участник, по желанию, зачитывает какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

Обсуждение: что было труднее — самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

Заметки для ведущего. Желаящего поделиться может сразу и не оказаться, нужно мотивировать ребят, объяснив, что человек, столкнувшись с трудностями, не всегда видит выход, а окружающие могут подсказать очень интересный вариант разрешения проблемы.

6. Упражнение «Гусеница»

Цель. Снятие эмоционального насилия.

Содержание. Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками,

только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой?

Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться.

Заметки для ведущего. Ведущему стоит поиграть в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

7.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 7

Цель: актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

Необходимые материалы: бумага, ручки, часы с секундной стрелкой или песочные часы.

1. Упражнение «Зеркало»

Цель. Создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

Содержание. Группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнёра и говори ему о них.

Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнёр.

Заметки для ведущего. Важно пояснить ребятам, что принимать эту игру нужно серьезно, смеяться над очень личным — значит обидеть партнера.

2. Упражнение «Кино»

Цель. Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Содержание. Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение.

В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Заметки для ведущего. Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

3. Упражнение «Представление о времени» **Цель.** Осознание собственного чувства времени.

Содержание. Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас.

Ребятам предлагается подумать о том, что время, конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнилось то, что они увидели в «кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

Заметки для ведущего. У детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть, или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры «12» — это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре «12», минута закончилась,

начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

4. Упражнение «Чувство времени»

Цель. Осознание связи чувства времени с настроением.

Содержание. Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент.

Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства.

В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Заметки для ведущего. В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время и силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

5. Упражнение «Махнемся не глядя» **Цель.** Снятие эмоционального напряжения.

Содержание. Участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

Обсуждение: остались ли участники довольны обменом?

Заметки для ведущего. Очень интересно, что подростки считают самым ценным: что они не хотели бы обменивать ни с кем, а с чем расстались легко? Стоит обсудить и это.

6.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 8

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1. Упражнение «Закончи предложения»

Цель. Создание доверительной рабочей обстановки.

Содержание. Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

1.Я очень хочу, чтобы в моей жизни было... 2.Я пойму, что счастлив, когда...

3.Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

Заметки для ведущего. Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье — это что-то материальное или собственное мироощущение? Стоит поговорить об этом.

2. Упражнение «Цели и дела»

Цель. Развитие умения планировать свои дела, ставить выполнимые цели и достигать их.

Содержание. Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и

выбирается наиболее часто встречающейся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Обсуждение: помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?

Заметки для ведущего. Принимаются самые сумасбродные идеи, главное – научиться планировать свои дела и распределять время. Когда придётся реализовать их, ребята сами откажутся от задуманного, понять его невыполнимость.

3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»

Цель. Развитие мотивации к достижению цели.

Содержание. Участникам предлагается представить, что сегодня – первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать.

В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказать, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание – попытаться придумать свой первый день? Поскольку участники выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперёд, к их достижению!

Заметки для ведущего. Ребятам обычно трудно себе представить, что сегодня – их первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить им часовой циферблат или песочные часы. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова, песочные часы переворачивают, и песок начинает пересыпаться с первой песчинки. Вот так и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мой первый день, начался мой новый путь. По сути, это так и есть, каждый день человек начинает свой новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена интересна.

4. Упражнение «Дружеские руки»

Цель. Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Содержание. Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т.д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

Заметки для ведущего. Особенное внимание нужно уделять «изгоям». Они опасаются отторжения со стороны других участников. Необходимо предупредить ребят, что нужно пожать руки всем, но ни в коем случае не делать больно.

5. Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 9

Цель: повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Необходимые материалы: небольшой мяч, бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

1. Упражнение «Я знаю, что у тебя...»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Содержание. Участники стоят в кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя...» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение потому, что тебе поставили пятерку по английскому!» Мяч должен побывать у каждого.

2. Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель. Повышение уверенности и собственной ответственности в

достижении целей.

Содержание. Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд».

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

Заметки для ведущего. У ребят могут быть и «звездные» мечты, и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

3. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель. Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Содержание. Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов.

Заметки для ведущего. Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств.

4. Упражнение «Мои достижения»

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Содержание. Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения - это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть и волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!».

По окончании круга ребята рассказываю! появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

Заметки для ведущего. Заметки для ведущего. Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них, запинаясь, тихим голосом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

5.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 10

Цель: актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

Необходимые материалы: лист ватмана, цветные карандаши или фломастеры, картонная коробка, бумага, ручки, магнитофон, аудиокассета с

приятной, ненавязчивой музыкой.

1. Упражнение «Строим город» Цель. Актуализация жизненных целей.

Содержание. Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха — все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Заметки для ведущего. Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

2. Упражнение «Ящик Пандоры»

Цель. Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Содержание. Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры».

Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры» передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет

вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Заметки для ведущего. Ребятам предлагается написать, что им мешает построить город своей мечты.

3. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель. Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание. Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в

«багаж» — передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Заметки для ведущего. Некоторым ребятам может потребоваться помощь ведущего в определении приобретенного багажа знаний.

4. Рефлексия. Прощание **Цель.** Попрощаться с группой.

Содержание. Ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

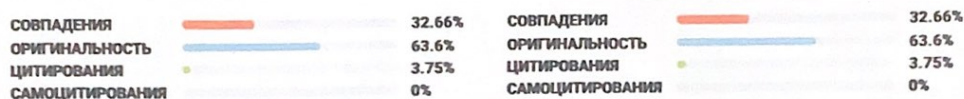
Красноярский государственный
педагогический университет им.
В.П.Астафьева

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Скороходова Диана Павловна
Самоцитирование
рассчитано для: Скороходова Диана Павловна
Название работы: Повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: Кафедра психологии

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 17.06.2024

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 17.06.2024 17:12

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.1-43

Модули поиска: Интернет Плюс*; ИПС Адилет; СМИ России и СНГ; Перефразирования по коллекции IEEE; Перефразирования по коллекции издательства Wiley; Переводные заимствования*; СПС ГАРАНТ: аналитика; Цитирование; Шаблонные фразы; Издательство Wiley; Публикации eLIBRARY; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Кольцо вузов; Патенты СССР, РФ, СНГ; Библиография; Коллекция НБУ; Переводные заимствования издательства Wiley; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Диссертации НББ; IEEE; Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); Перефразирования по Интернету (EN); Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Медицина; Публикации РГБ; Сводная коллекция

Работу проверил: Миллер Ольга Михайловна

Ф.И.О. проверяющего

Дата подписи:

17.06.2024

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
Институт психолого-педагогического образования

Отзыв

на выпускную квалификационную работу
Скороходовой Дианы Павловны
на тему: «Повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском
возрасте»
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «Практическая психология в образовании»

Выпускная квалификационная работа, написанная на тему «Повышение уровня субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте», является актуальной, поскольку переживание субъективного благополучия позволяет юношами и девушками осуществить личностную самоактуализацию и повысить качество своей жизни. Выпускная квалификационная работа Д.П. Скороходовой состоит из введения, двух глав и списка использованной литературы.

Во введении автор работы обосновала актуальность исследования, обозначила его объект, предмет и цель, сформулировала гипотезу в соответствии с которыми определила задачи, методы исследования, описала использованные методики. Структура и содержание работы продуманы, теоретическая и практическая часть исследования логически выстроена и доказательно представлена.

В первой главе Диана Павловна продемонстрировала достаточную эрудицию при обсуждении проблемы субъективного благополучия личности, продемонстрировав способность анализировать психолого-педагогическую литературу. При этом автор работы выявила, что возможность развития субъективного благополучия в юношеском возрасте связана с развитием смысложизненных ориентаций. Это позволяет заключить, что Д.П. Скороходова способна к научному поиску, исследовательские ходы адекватны цели ее исследования.

Вторая глава демонстрирует способность Дианы Павловны к организации эмпирического исследования, навыки анализа полученных результатов и их интерпретации, а также к разработке развивающих мероприятий. Материал изложен ясно и точно. Выводы по проведенному исследованию исчерпывают весь исследовательский материал, они были сделаны самостоятельно и представляются аргументированными.

Д.П. Скороходова продемонстрировала способность к научной исследовательской деятельности и проявила необходимые навыки в организации и проведении самостоятельного практикоориентированного психологического исследования.

Работа соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавра и рекомендуется к защите.

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии ИППО
КГПУ им. В.П. Астафьева



О.М. Миллер

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева

Я, Скороходова Диана Павловна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.Л. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу (далее ВКР)

на тему:

Повышение уровня субъективного благополучия в раннем
юношеском возрасте

(название работы)

в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru> таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

10.06.2024
(дата)

Di
(подпись)