

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 социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПУТОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие жизненных целей у старших подростков

Направление подготовки/специальность 44.05.01 Педагогика и психология
девиантного поведения

специализация № 4 «Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков
группы риска»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой, руководитель
д.пед.наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель
Хацкевич Т.А.

Рецензент
И.о. заместителя директора филиала
«Левобережный» КГКУ СО «Краевой
центр семьи и детей» Суворова Е.В.

Дата защиты 16.06.2025

Обучающийся
Путова Ю.А.

Оценка отлично

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Сущность и содержание понятия «жизненные цели»	7
1.2 Особенности развития жизненных целей у старших подростков	13
1.3. Психолого-педагогическая работа по развитию жизненных целей у старших подростков	20
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	29
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	31
2.1 Диагностика жизненных целей у старших подростков	31
2.2 Программа по развитию жизненных целей у старших подростков	40
2.3 Оценка эффективности реализации программы по развитию жизненных целей у старших подростков	51
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	69
ПРИЛОЖЕНИЯ	76
Приложение А	76
Приложение Б	108
Приложение В	116

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования: определение жизненных целей у подростков представляет собой значимую задачу для формирования полноценной личности. Значимость данной проблемы обусловлена изменениями в социально-экономической и культурной среде, где вырастают и развиваются молодые люди. Подростковый период является ключевым этапом в становлении личности, в это время подростки начинают осознавать свои стремления, желания и жизненные цели. В условиях современного общества, которое характеризуется высокой социальной нестабильностью, экономическими вызовами и воздействием массовой культуры подростки сталкиваются с рядом сложностей, способных осложнить процесс самоопределения и формирования жизненных ориентиров. В это время они начинают задумываться о своей личности и целях на будущее. Проблемы с самоопределением могут усугубляться под давлением со стороны общества и ожиданий окружающих людей, что делает этот период особенно сложным. Подростки стремятся найти свое место в мире, однако влияние внешних факторов может привести к внутренним конфликтам и неуверенности в себе.

Цели в жизни имеют большое значение для каждого человека. Люди, не имеющие ясных целей, существуют без четкого направления, что может привести к потере времени и невозможности осознать, чем они действительно хотят заниматься. В противоположность этому, наличие четкой и сформулированной цели, способствует осознанию собственных желаний, позволяет сосредоточиться и направить свою энергию на достижение значимых результатов. Теория постановки целей, предложенная Э. Локком, подтверждает, что «как только человек поставил перед собой цели, которые он намеревается достичь, так эти цели начинают направлять и мотивировать усилия по их реализации» [3].

В нашей реальности современные подростки не видят себя в будущем и не знают, чего им хочется. Несмотря на то, что старшеклассники понимают важность

построения жизненных планов и определения целей, но испытывают при этом большие трудности. На формирование жизненных целей у старших подростков влияют взаимоотношения с родителями и сверстниками. Родительская гиперопека и попытки навязать собственное видение будущего могут препятствовать процессу самостоятельного целеполагания. В связи с этим, актуальным представляется исследование специфики развития жизненных целей в подростковом возрасте и оценка влияния социокультурных условий современности на способность старшеклассников к самостоятельному целеполаганию.

В отечественной науке вопросами исследования развития жизненных целей занимались С.Н. Иконникова, В.Т. Лисовский, В.Г. Немировский, И.Э. Бекешкина, А.В. Грибакина, Л.Н. Коган, Л.В. Сохань. В психологии и социальной психологии данная проблематика разрабатывалась Е.И. Головахой, И.С. Коном, В.С. Магуном, В.А. Ядовым и др.

Цели и стремления подростков формируются под влиянием различных факторов, включая семейное окружение, социальные связи, образовательные учреждения и культурные традиции. Понимание этих целей не только помогает выявить потребности и мотивацию молодежи, но и способствует разработке эффективных программ поддержки и развития, направленных на гармоничное становление личности.

Проблема исследования: в современной психолого-педагогической практике недостаточно разработаны специализированные программы, направленные на развитие жизненных целей у старших подростков. Развитие таких программ приобретает особую важность в контексте дальнейшего жизненного планирования подростков, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы профессионального выбора, ценностных установок и стратегий достижения целей.

Объект исследования: процесс психолого-педагогической работы по развитию жизненных целей старших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия развития жизненных целей у старших подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать, выявить и апробировать психолого-педагогические условия развития жизненных целей у старших подростков и определить их результативность.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «жизненные цели», особенности развития жизненных целей у старших подростков в психолого-педагогических исследованиях.
2. Провести диагностику жизненных целей у старших подростков, проанализировать и интерпретировать ее данные.
3. Разработать и реализовать программу по развитию жизненных целей у старших подростков.
4. Оценить результативность экспериментальной работы.

Гипотеза: развитию жизненных целей у старших подростков будут способствовать следующие психолого-педагогические условия:

1. выявлен актуальный уровень развития жизненных целей у старших подростков по следующим компонентам: наличие цели, содержание цели и контроль выполнения цели.
2. Разработана программа, направленная на развитие жизненных целей с применением активных методов социально-психологического обучения (социально-психологического тренинга, дискуссии, ролевых игр) и элементов арт-терапии.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- эмпирические: опрос (методика «Цель-средство-результат» (ЦСР) А.А. Карманова, анкета «Мои жизненные цели»).

База исследования: МАОУ «Средняя школа №27 имени военнослужащего Федеральной службы безопасности Российской Федерации А. Ю. Ступникова». В

исследовании приняли участие 20 человек (учащиеся 9 «В» класса в возрасте 15-16 лет).

Практическая значимость: разработаны психолого-педагогические условия развития жизненных целей у старших подростков. Разработана и реализована программа, направленная на развитие жизненных целей у старших подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Сущность и содержание понятия «жизненные цели»

В данном параграфе рассмотрим понятие «жизненные цели», и связанные с ним ключевые термины: цель, ценности, жизненные планы.

Рассмотрим значение термина «Цель», В. И. Даль описывает его в переносном значении как «конечное желание, устремление, намерение, к которому кто-то стремится» [16, с.557]. В Толковом словаре русского языка, составленном С. И. Ожеговым и Н. Ю. Шведовой, цель понимается как «предмет стремления, то, что необходимо и желательно реализовать» [41, с. 860]. Также в Толковом словаре под редакцией Д. Н. Ушакова отмечается, что цель есть «то, к чему стремятся, что запланировано достичь, граница, намерение, которое должно быть осуществлено» [59, Стб. 1024–1025.].

Достижение намеченного результата осуществляется в определенных условиях, которые могут меняться в зависимости от жизненных обстоятельств. Цель выступает регулятором поведения, направляя действия, которые, в свою очередь, способствуют ее достижению [28]. Цель и действие характеризуются взаимозависимостью: формирование четкой цели предшествует началу деятельности, однако полноценная формулировка цели становится возможной лишь в процессе самой деятельности [31].

Цели фиксируют желаемые состояния и ориентиры на будущее, определяя направление жизненной активности человека. В психологии различают несколько уровней целей, включая краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные. Как указывает Альберт Бандура, основоположник теории социального обучения, цели играют центральную роль в регуляции поведения и формировании мотивации [7].

В философских трудах подчеркивается, что взаимосвязь цели, средства и результата позволяет воспринимать цель как мысленное представление о будущем результате действий. В свою очередь, деятельность предстает как комплексный процесс реализации намеченной цели, включающий в себя обдуманый выбор наиболее подходящего курса действий и наилучшей стратегии поведения из всех доступных вариантов [42].

Цели, которые мы ставим в жизни, разнообразны и формируются на определенный период, в отличие от жизненной цели, воспринимаемой как уникальная, является смыслом существования. Безусловно, между смыслом жизни и конкретными жизненными целями существует взаимосвязь. Распространенным является сведение смысла жизни к стремлению к счастью и гармонии, однако понимание счастья носит индивидуальный характер и предопределяет личный выбор целей, необходимых для его достижения.

На успех в жизни влияет множество факторов, среди которых особенно важны уровень образования и профессиональный статус. Многие исследования показывают, что люди, занимающие высокие должности, как правило, отличаются сильной целеустремленностью и настойчивостью в достижении своих целей. Именно эти качества помогают им добиваться значимых результатов и реализовываться в жизни.

Жизненные цели формируются на основе системы ценностей, которые каждый человек вырабатывает в себе с течением времени. Эти ценности — своего рода внутренние ориентиры, которые помогают нам принимать решения и строить отношения с окружающими. Особенно активно они формируются в подростковом возрасте, когда молодые люди начинают осознавать, что для них действительно важно. Именно в этот период закладываются основные принципы и убеждения, которые впоследствии становятся основой мировоззрения и определяют жизненную философию человека.

Цели формируются на основе ценностей, которые можно условно классифицировать на несколько категорий: интеллектуально-образовательные (знания, обучение), культурные (творческая самовыражение, справедливость, мораль), политические (власть, свобода, равноправие), и семейные ценности (любовь, брак, семья) [4].

Ценности выполняют роль ориентиров, направляющих человеческую деятельность. Они представляют собой идеалы, моральные нормы и установки, регулирующие поведение людей.

Г.С. Альтшуллер и И.М. Верткин указывают на следующие важные критерии цели:

- Цель должна иметь положительный характер и быть направленной на развитие жизни. Либо положительные результаты от ее достижения должны быть масштабными, а отрицательные – ограниченными.
- Цель должна быть бесконечной, что позволит интегрировать ее в более широкую надцель.
- Как правило, высокая цель предшествует своему времени и может восприниматься окружающими как что-то иное, приветствуемое не всеми.
- Достойная цель формируется в условиях отсутствия конкуренции, что обеспечивает качественное выполнение работы без спешки.
- Еще один важный критерий - независимость, что подразумевает возможность разработки цели даже в ограниченных жизненных условиях. Для достижения такой цели не требуется доступ к специальному оборудованию или большой команде: ее можно реализовать и в одиночку.

Жизненные цели представляют собой устремления или задачи, которые человек ставит перед собой для достижения в будущем. Они могут быть долгосрочными и краткосрочными, а также различаться по своему содержанию (профессиональные, личные, социальные и т. д.). В отечественной науке изучение жизненных целей проводилось в трудах Л.С. Выготского, который подчеркивал

значимость социального контекста в процессе целеполагания. В зарубежных исследованиях данное понятие освещалось рядом авторов, в частности Эрик Эриксон акцентировал внимание на подростковом возрасте как на критическом периоде для формирования идентичности и жизненных целей.

Лев Семенович Выготский, один из основателей культурно-исторической теории, значительно поспособствовал пониманию процессов, связанных с развитием индивидуальности и жизненными устремлениями. Его исследования подчеркивают значение социального окружения и взаимодействия человека с окружающей средой в процессе формирования сознания, мотивации и целей [11].

О.К. Агбария рассматривает в своей статье термин «жизненные цели» как - конкретные результаты жизни в определенные ее сроки, представленные в идеальном плане в собственном сознании [1, с. 10].

В теории деятельности А.Н. Леонтьева жизненная цель — это открытый сознанию главный смыслообразующий мотив. По мнению учёного, гармоничной является та личность, у которой есть несколько высокоуровневых смыслообразующих мотивов, но все они подчинены одной жизненной цели [29, с. 221-223].

Виктор Франкл описывает понятие жизненная цель как стремление найти смысл и цель в каждом моменте жизни, что позволяет человеку преодолевать трудности и достигать внутреннего удовлетворения [62, с. 112-115].

О.К. Тихомиров рассматривает термин «жизненная цель» и определяет его как образ желаемого будущего, включающий в себя общие и продолжительные цели, которые отражают жизненные ценности [51, с. 56-58].

По мнению Адлера, жизненная цель является ориентиром для личности, на который оказывают влияние личный опыт, ценностные установки, наклонности и индивидуальные характеристики человека [2, с. 124-126].

Осознание жизненной цели предполагает формирование соответствующей жизненной стратегии. Перевод жизненных целей, надежд, ожиданий и стремлений в

социальную реальность возможен только на основе стратегического планирования. В рамках социолого-психологического подхода, цель трактуется как конкретное, достижимое в рамках заданной ситуации, намерение. При этом, конкретность цели определяется возможностью объективной оценки успешности движения к ней и фиксации степени ее достижения [32].

Также «жизненная цель» состоит из взаимосвязанных компонентов:

Первый компонент — существование цели — исследователи считают базовым элементом процесса целеполагания. А.Н. Леонтьев определяет цель как представление о будущем результате, которое задаёт направление и управляет человеческой деятельностью [28]. Б.Ф. Ломов, в свою очередь, отмечает, что именно цель формирует систему деятельности, влияя на её организацию и сущностные характеристики [31].

Второй компонент — содержание цели — отражает его качественную характеристику, который может изменяться под влиянием личностных особенностей, социальных условий и индивидуального опыта. Согласно К. Роджерсу, смысловая наполненность жизненных целей напрямую зависит от потребности личности в самоактуализации и реализации внутреннего потенциала [46]. Современные психологические исследования классифицируют жизненные цели на несколько категорий, включая личностное развитие, карьерные устремления, социальную активность и творческую самореализацию.

Третий компонент — контроль за выполнением цели — понимается как механизм регулирования целенаправленной деятельности. Как указывает А.К. Маркова, этот процесс предполагает три ключевых аспекта: анализ промежуточных результатов, внесение необходимых корректировок и активизацию ресурсов для реализации поставленных задач [35].

Таким образом, мы рассмотрели ключевые понятия, связанные с жизненными целями, а также их значение и влияние на личность.

Жизненные цели – это конкретные результаты жизни в определенные ее сроки, представленные в идеальном плане в собственном сознании.

Также были выделены важные критерии, которые определяют качество целей, такие как их положительный характер, бесконечность, независимость и возможность интеграции в более широкие надцели. Жизненные цели формируются на основе ценностных ориентаций, которые служат ориентиром в жизни человека и определяют его поведение в социуме.

Компоненты жизненной цели, включают в себя наличие самой цели, её содержание и контроль за её выполнением. Все эти компоненты взаимосвязаны между собой и определяют эффективность достижения целей.

Существенным является взаимосвязь между жизненными целями и смыслом жизни, при этом каждая цель может рассматриваться как этап на пути к более глубокой жизненной цели, связанной с поиском смысла и достижением удовлетворенности.

1.2 Особенности развития жизненных целей у старших подростков

Подростковый возраст играет определяющую роль в становлении личностных взглядов, целей и ценностей человека. Д.Б. Эльконин выделял два этапа онтогенетического развития в данный период: младший подростковый возраст (12-14 лет), обозначаемый как отрочество, и старший подростковый возраст (15-17 лет), или ранняя юность [65]. Следует отметить, что данная классификация носит условный характер, поскольку подростковый период представляет собой переходную фазу между детством и зрелостью, начало которой может предшествовать, либо следовать за указанными возрастными границами.

Подростковый период характеризуется сложностью физического и психологического развития. В данный период происходит внутренняя трансформация, ключевым аспектом которой является возникновение чувства взрослости.

В подростковом возрасте происходят изменения во внутреннем мире индивида, затрагивающие сферу интересов и увлечений. В данный период формируются личностные качества. Л.С. Выготский отмечал, что в подростковом возрасте начинается развитие понятийного мышления, необходимого для целеполагания и реализации поставленных задач [11]. Подросток приобретает способность к анализу ситуаций, принятию самостоятельных решений и осознанному поведению.

При изучении подросткового возраста особое внимание уделяется этапу ранней юности, поскольку именно в старших классах происходит актуализация вопросов профессионального самоопределения и, как следствие, повышение важности целеполагания, в отличие от учащихся младших и средних классов.

Э. Локк в своих исследованиях говорил о том, что жизненные цели имеют определяющее значение для человека. Отсутствие четких целей и жизненного плана может приводить к бессмысленному времяпрепровождению. Отсутствие целей

может спровоцировать возникновение апатии, снижение мотивации и утрату стремлений. Напротив, наличие четко сформулированной цели обеспечивает ясность перспективы, определяет вектор приложения усилий и способствует концентрации энергии на приоритетных аспектах жизнедеятельности. Теория постановки целей, предложенная Э. Локком, утверждает, что «как только человек поставил перед собой цели, которые он намеревается достичь, так эти цели начинают направлять и мотивировать усилия по их реализации» [30].

Согласно теории Эрика Эриксона, ключевая цель подростка заключается в том, чтобы интегрировать все знания о себе, собранные к этому моменту, и сформировать целостный образ своей идентичности (эго-идентичности), который охватывает как воспоминания о прошлом, так и представления о будущем. Подростку необходимо определить своё место в обществе и выяснить, какой вклад он способен внести в окружающий мир. Если ему удастся успешно решить эту задачу — процесс психосоциальной идентификации, он обретёт ясное представление о своей личности, окружении и целях. Эриксон подчеркивает, что в этом возрасте молодые люди могут нарисовать себе идеальный образ семьи, религии и общества, с которым будут сравнивать наиболее известные им реалии.

Эрик Эриксон в своей теории психосоциального развития описывает процесс определения жизненных целей подростками на стадии «поиск идентичности против ролевой путаницы», которая охватывает период примерно от 12 до 18 лет. В своей работе «Идентичность: Молодежь и кризис» (1968) он подробно анализирует эту стадию, подчеркивая её значение для формирования личности и жизненных ориентиров. Эриксон акцентирует внимание на том, что в этот период подростки сталкиваются с необходимостью анализа своей личности и ролей в обществе, это влияет на их будущее развитие [66].

Формирование жизненных целей происходит за счет: социальных групп, где находится подросток, условий семьи, семейных ценностей, а также личных убеждений и мировоззрение. Однако очень большое влияние оказывает общество и

его изменения. Например, в советское время важно было получить образование, быть преданным своему государству и активное участие в улучшение мира вокруг.

Ранее жизненный путь человека характеризовался четкой структурированностью и последовательностью этапов: среднее образование - высшее или профессиональное образование - профессиональная деятельность. Данная структура обеспечивала предсказуемость будущего, соблюдение которой гарантировало определенную стабильность и снижало уровень неизвестности [56].

Иконникова С.Н. в своих работах говорила о том, что в предшествующих поколениях получение образования рассматривалось как приоритетная задача, актуальная для всех слоев населения. Интеллектуальное развитие представлялось одной из высших жизненных ценностей. В качестве основной цели на тот период рассматривались стремление к знаниям, немногие выделяли в качестве жизненной цели накопление материальных благ и развлечения, еще меньше людей определяли свою цель как заключение удачного брака, это существенно отличается от жизненных целей современных подростков [23].

Так, в исследовании Дубровиной И.В. и Андреевой А.Д. отмечается, что современные подростки, в качестве жизненных целей выделяют следующее:

- Материальное благополучие;
- Карьерный успех;
- Личное счастье;

При этом авторы подчеркивают, что цели часто формируются под влиянием социальных сетей и медиа, что приводит к их поверхностности.

В результатах исследования Л.И. Божович, отмечается смещение акцентов в сторону краткосрочных целей, таких как успешная сдача ЕГЭ или приобретение новых гаджетов, в ущерб долгосрочным перспективам. При этом, социальное одобрение, то есть желание соответствовать ожиданиям сверстников и родителей, по-прежнему остается значимым фактором, влияющим на формирование целей и ценностей подростков [8].

Исследование Поливановой К.Н. и Смирнова И.Б. выявило, что подросткам часто свойственны трудности с конкретизацией целей, чаще всего они размыты и неконкретны (например, «стать успешным»).

Современные подростки находятся в состоянии неопределенности относительно своих будущих планов, они не знают, что им делать после окончания школы. Один из главных и сложных вопросов у подрастающего поколения остается – что делать? Многие подростки просто не представляют свою жизнь после школы, кем они станут, что им делать. Отсутствие представления будущего пугает их.

У современных подростков наблюдается дефицит или отсутствие компонентов целеполагания, которые мы выделили в предыдущей главе:

Различные исследования выявили значительное влияние внешних факторов на наличие целей подростков. Как свидетельствуют данные Д.Б. Эльконина [65], у подростков отсутствуют самостоятельно сформированные жизненные цели, что автор связывает с преобладанием внешнего контроля. Сходные тенденции отмечает Т.В. Драгунова [19], согласно результатам её исследования родительское влияние выступает определяющим фактором в формировании целей у старших подростков.

По данным института РАНХиГС, только малая часть российских подростков 14-17 лет имеют четкие жизненные цели. А проведенные исследование Высшей Школы Экономики, показывают, что большинство современных подростков испытывают «кризис целеполагания» из-за информационной перегрузки.

Касательно содержания целей, следует отметить, что в современных исследованиях установлено, что у подростков существует заметная разница между целями, о которых они публично заявляют и реально достигаемыми жизненными целями. А также, более половины старшеклассников демонстрируют недостаточную конкретизацию целей, которые остаются на уровне абстрактных представлений. Исследование «Левада-Центра», установило, что в большей степени у подростков преобладают краткосрочные цели до 1 года.

Так же, как установила Л.И. Божович в своих работах [9], у многих подростков отсутствуют сформированные механизмы, которые контролируют достижение поставленных целей.

По данным исследования «Психология подростка», под редакцией Реана А.А., основными причинами, по которым эти компоненты могут быть в дефиците, выделяются чрезмерный контроль, отсутствие поддержки и обесценивание результатов ребёнка [45].

По данным исследования Фельдштейна Д.И. «Развитие личности в подростковом возрасте» эти причины выделяются в низкой самооценке, в страхе неудачи и низкой мотивации ребенка. Проявляться у подростков дефицит компонентов жизненных целей может в пассивном состоянии, нечеткости ориентиров, отсутствие целей [60].

Современное исследование Института образования НИУ ВШЭ, выделяет несколько тенденций, оказывающих трансформационное воздействие на процесс целеполагания в подростковой среде [10]:

- Феномен «клипового целеполагания» (характеризующийся высокой динамикой смены целевых ориентиров с периодичностью 3-6 месяцев)
- Влияние соцсетей сказывается на формулировании целей подростков под влиянием известных личностей.

Жизненные цели подростков играют важнейшую роль в их развитии и формировании самосознания. Рассмотрим ключевые критерии, влияющие на процесс установления жизненных целей в этом возрастном периоде.

Первый критерием является самоосознание. По мнению Дэниела Гоулмана, осознание себя является ключевым элементом эмоционального интеллекта и включает осознание собственных эмоций, сильных и слабых сторон, а также личных интересов и ценностей. Для подростков особенно важно понять свои индивидуальные качества, так как это способствует постановке реалистичных и значимых целей. Развитие самоосознания укрепляет уверенность в себе и улучшает

способность принимать решения, направленные на гармоничное развитие личности [14].

Вторым критерием является соответствие ценностям. Карл Роджерс подчёркивает, что цели, которые ставит перед собой подросток, должны быть согласованы с его личными убеждениями и ценностями. Эти ценности могут включать этические, культурные, семейные и индивидуальные установки, формирующиеся в процессе социализации. Гармоничное соответствие целей ценностным ориентирам способствует внутреннему равновесию и удовлетворённости, снижая уровень стресса, вызванного внешними ожиданиями [46].

Следующим является достижимость. Альберт Бандура вводит понятие личной уверенности — веры в собственные способности достигать поставленные задачи. Подросткам важно учиться ставить реалистичные цели, адекватные их навыкам и ресурсам. Успешное достижение таких целей способствует повышению самооценки и формирует положительный характер личностного роста [7].

Четвёртым является мотивация и инициатива. Эдвард Деси выделяет два основных типа мотивации: внутреннюю, возникающую из личных побуждений, и внешнюю, обусловленную воздействием окружающей среды, включая награды и признание. Развитие внутренней мотивации у подростков является ключевым фактором, стимулирующим самостоятельное достижение целей. Внутренняя мотивация обладает большей устойчивостью по сравнению с внешней, что благоприятно сказывается на долгосрочном стремлении к личностному развитию [17].

Еще одним критерием является гибкость и адаптивность. Мартин Селигман отмечает, что способность адаптироваться к изменяющимся условиям и корректировать свои цели является фундаментом личностного роста. Подросткам необходимо развивать гибкость мышления и готовность переосмысливать планы с

учётом новых обстоятельств или опыта. Это умение помогает не только справляться с трудностями, но и использовать изменения как стимул для развития [53].

Заключающим критерием будет влияние окружающих. Исследования Альберта Бандуры подчёркивают значимость социальной среды в формировании жизненных целей подростков. Родители, сверстники, учителя и медиа оказывают существенное влияние, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Цели, навязанные извне, часто не отражают истинных желаний подростка. Осознание этого позволяет молодым людям более чётко определить собственные устремления и принимать взвешенные решения.

В современном обществе, мы можем наблюдать следующие тенденции:

- искажение жизненных ценностей, подчинение массовой культуре [32],
- инфантильность молодого поколения, стремление к беззаботному существованию,
- неопределенность в жизненных стратегиях, нет четких планов на жизнь (все в жизни произойдет само собой, как-нибудь решится) [3],
- материальные ценности ценятся больше духовных, приземлённый подход к жизненным целям, сосредоточенность на финансовом благополучии,
- влиятельным элементом, формирующим цели и приоритеты, выступают СМИ, в частности интернет и социальные сети.

Таким образом, мы рассмотрели значимость подросткового возраста как ключевого этапа в формировании жизненных целей, взглядов и ценностей индивида. Подростковый период характеризуется внутренней трансформацией, когда молодые люди начинают осознавать свою взрослость и сталкиваются с важными выборами, включая выбор будущей профессии.

Согласно современным исследованиям, цели подростков отличаются краткосрочностью и размытостью формулировок, преобладают материальные, карьерные и личностные ориентиры.

Цели в большей степени ориентированы на внешнее одобрение, а влияние массовой культуры провоцирует частую смену ориентиров.

В качестве основных причин можно выделить чрезмерный контроль со стороны родителей, отсутствие поддержки в формировании самостоятельных решения, информационная перегрузка, страх неудачи и несформированность механизмов целеполагания и самоконтроля.

Также мы выделили несколько критериев, влияющих на формирование жизненных целей, включая самоосознание, соответствие ценностям, достижимость, мотивацию, гибкость и влияние окружающих.

Таким образом, в условиях современного общества подростки нуждаются в поддержке и ясном понимании своих целей, что станет основой для их будущего развития и самосознания.

1.3. Психолого-педагогическая работа по развитию жизненных целей у старших подростков

Успешное развитие жизненных целей у старших подростков требует создания целого комплекса условий, направленных на формирование ключевых навыков и применение эффективных методов. Эти условия должны способствовать осознанию подростком своих ценностей, формированию конкретных целей, разработке планов их достижения, эффективному взаимодействию с окружающим миром и самоанализу своего опыта.

В качестве основных задач психолого-педагогической работы по развитию жизненных целей у старших подростков, в современном образовательном учреждении, выступают развитие следующих навыков: навыки целеполагания, навыки планирования, социально-коммуникативные навыки, раскроем их подробнее.

Навыки целеполагания: этот блок включает в себя умение определять ценности, формулировать цели и применять принципы SMART-целеполагания.

- Определение ценностей: Осознание своих глубинных ценностей, таких как семья, дружба, самореализация, справедливость и др., является отправной точкой для выбора целей, соответствующих личным убеждениям и стремлениям. Согласно Милтону Рокичу, ценности являются устойчивыми убеждениями, определяющими предпочтительные способы поведения или конечные состояния существования [49].

- Формулирование целей: Четкая и конкретная формулировка целей, избегающая размытых формулировок, повышает вероятность их достижения. Как утверждают Эдвин Локк и Гэри Лэтэм, четкие и сложные цели приводят к более высокой производительности, чем размытые и легкие [30].

- SMART-целеполагание: Применение техники SMART-целеполагания, подразумевающей, что цель должна быть Specific (конкретной), Measurable (измеримой), Achievable (достижимой), Relevant (соответствующей) и Time-bound (ограниченной по времени), позволяет сделать процесс достижения цели более управляемым и эффективным.

Навыки планирования: Этот блок включает в себя умение определять ресурсы, расставлять приоритеты и разрабатывать планы действий.

- Определение ресурсов: Адекватная оценка ресурсов - таких как время, финансовые средства, знания, навыки и социальная поддержка, является важным этапом для реалистичной оценки возможностей и формирования стратегии достижения поставленных целей.

- Расстановка приоритетов: Способность систематизировать задачи по степени важности и выстраивать их в логической последовательности позволяет эффективно использовать временные и энергетические ресурсы. Принцип Парето (80/20), согласно которому 20% усилий дают 80% результата, может быть полезным инструментом для расстановки приоритетов.

Социально-коммуникативные навыки: Этот блок включает в себя умение договариваться и эффективно работать в команде.

- Умение договариваться: Навык поиска компромиссов и аргументированного отстаивания собственной позиции является ключевым для построения продуктивных взаимоотношений и достижения общих целей.

- Работа в команде: Способность сотрудничать, обмениваться опытом и знаниями, а также эффективно распределять роли и ответственность повышает вероятность успешной реализации совместных проектов.

- Навыки самоанализа и рефлексии включают умение объективно оценивать собственные достижения и анализировать полученный опыт.

- Самооценка: Адекватное восприятие себя и своих результатов служит важным фактором формирования уверенности и мотивации к дальнейшему развитию. Альберт Бандура подчёркивает, что вера в собственную способность достигать поставленных целей (самозэффективность) является фундаментом успешной деятельности [7].

- Рефлексия: Критический анализ собственного опыта, извлечение уроков из ошибок и осознание эмоциональных состояний позволяют корректировать стратегии поведения и повышать эффективность деятельности. Дональд Шён, подчеркивал важность рефлексии в процессе обучения и профессионального развития.

Для успешного формирования вышеперечисленных навыков необходимо создание психолого-педагогических условий, а также использование разнообразных методов и технологий, учитывающие возрастные особенности и интересы подростков:

Первостепенным условием развития жизненных целей является создание поддерживающей и доверительной среды, в которой подросток чувствует себя в безопасности, принятым и уважаемым. Как подчеркивал Карл Роджерс, самоактуализация возможна только в условиях безусловного принятия и эмпатии. Эта среда должна поощрять самовыражение, стимулировать критическое мышление

и поддерживать инициативы, а также способствовать формированию позитивных межличностных отношений. Важно также обеспечивать добровольность и мотивацию участия подростков в развивающих программах, что позволяет им осознанно включаться в процесс самопознания и целеполагания.

Особую актуальность в последнее время приобрел метод социально-психологического тренинга, который направлен на развитие когнитивных способностей, формирование новых компетенций и повышение стрессоустойчивости. Основоположником данного направления считается известный психолог Курт Левин.

Как отмечает В.П. Захаров [22], ключевая задача тренинговой работы заключается в активном освоении социально-психологических знаний. Исследователь выделяет следующие специфические особенности тренинговых групп:

- рефлексивное осознание участниками особенностей собственного поведения;
- развитие практических навыков эффективного делового взаимодействия;
- формирование групповой сплоченности через единство учебных целей, задач и норм группового взаимодействия.

В понимании Ю.В. Макарова [33], социально-психологический тренинг - это специально организованный процесс, объединяющий различные активные методы групповой работы, которые способствуют личностным изменениям. Особое значение автор придает тому, что именно групповая динамика и взаимодействие между участниками становятся главной движущей силой личностной трансформации в ходе тренинга.

Современная психологическая наука выделяет три ключевых направления в классификации тренинговых программ: психодинамическое, гуманистическое и поведенческое. Каждый из этих подходов предлагает собственный взгляд на процесс личностных изменений.

Представители поведенческого направления фокусируются исключительно на наблюдаемом поведении, рассматривая его как основную реальность, подлежащую коррекции в случаях проявления дезадаптивных поведенческих паттернов. В их понимании, именно модификация неэффективных поведенческих реакций составляет суть психологической работы.

Гуманистически ориентированные специалисты, в свою очередь, видят корень психологических трудностей в проблемах самопринятия и самоидентификации. Их подход акцентирует важность осознания человеком своего актуального состояния и перспектив личностного роста, рассматривая эти аспекты как фундаментальные для психологического благополучия.

В рамках данного подхода выделяют два ключевых направления: тренинг «группа встреч» и тренинг сензитивности. Автором концепции тренинга «группа встреч» является известный психолог Карл Роджерс, он говорил о том, что в тренинговой группе, благодаря атмосфере безопасности, принятия и эмпатии, подростки получают возможность исследовать свои чувства, мысли, ценности и убеждения, не опасаясь осуждения или критики. Это способствует более глубокому пониманию себя, своих потребностей и желаний, что является необходимым условием для постановки осознанных жизненных целей [47].

Что касается психодинамического подхода, то его методическую базу составляют три основных направления: телесно-ориентированная психотерапия, транзакционный анализ, психодрама.

Главное преимущество социально-психологических тренингов заключается в их недирективном характере - участникам не навязывают готовых решений, как следует жить. Через выполнение специальных упражнений люди самостоятельно приходят к важным осознаниям: начинают иначе воспринимать себя и окружающую действительность, находят новые способы поведения для достижения желаемых целей.

По мнению Курта Левина, основателя теории групповой динамики, социально-психологический тренинг представляет собой эффективный метод развития жизненных целей у подростков благодаря применению принципов «действенного обучения». Важнейший принцип тренинговой работы сформулирован как «здесь и сейчас», способствующий конкретизации целей и их эмоциональной значимости через проживание ситуаций, связанных с целеполаганием. Практическая направленность тренингов обеспечивается техниками пошагового достижения целей и моделированием будущего. Социально-психологический тренинг обеспечивает подросткам возможность активно формировать и проживать свои цели в безопасной среде, что повышает вероятность устойчивых изменений [27].

Еще одним методом, который может применяться при работе с подростками является арт-терапия. Впервые данный подход начал систематически использоваться в 1930-1940-х годах при реабилитации детей - жертв нацистских концлагерей, эвакуированных в США. В работе с несовершеннолетними, пережившими тяжелейший стресс и насилие, арт-терапевтические методики продемонстрировали свою особую эффективность.

С точки зрения Натали Роджерс арт-терапия является эффективной формой работы с подростками, так как этот метод позволяет получить доступ к бессознательному содержанию психики, который может содержать важные факторы к пониманию своих истинных желаний, потребностей и жизненных целей [48].

За прошедшие десятилетия арт-терапия существенно эволюционировала, обогатившись новыми теоретическими концепциями и практическими методиками. Сегодня она занимает важное место в арсенале детских психологов и педагогов, применяясь как в качестве самостоятельного направления психокоррекционной работы, так и в сочетании с другими терапевтическими подходами. Наиболее продуктивным оказывается её интеграция с игротерапией, что позволяет комплексно решать проблемы личностного развития подростков.

Современная арт-терапия предлагает специалистам широкий спектр методик, адаптированных для работы с различными возрастными группами и психологическими проблемами. Её преимущество заключается в возможности мягкого, ненавязчивого подхода к коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у подростков.

Современная арт-терапия включает несколько основных направлений, классифицируемых по видам творческой деятельности и получаемым продуктам:

Основные виды:

- рисуночная терапия (работа с изобразительным искусством)
- библиотерапия (литературное творчество и работа с текстами)
- драматерапия (ролевые игры)
- музыкотерапия (музыкальные занятия)

Следующим методом является ролевая игра.

С точки зрения Джекоба Морено, создателя психодрамы, ролевая игра является одной из эффективных форм работы с подростками по развитию жизненных целей, так как такой метод предоставляет возможность «проиграть» будущее в безопасной среде. Морено считал, что психодрама и ролевые игры позволяют исследовать возможные сценарии будущего, экспериментировать с разными ролями и моделями поведения, не опасаясь реальных последствий. Это особенно важно для подростков, которые находятся на этапе выбора жизненного пути и испытывают тревогу и неуверенность. Также ролевая игра позволяет подросткам выразить свои скрытые чувства, страхи, желания и конфликты, которые могут влиять на их выбор жизненных целей. Проигрывая разные роли, они могут лучше понять себя и свои отношения с окружающим миром [37].

Ролевые игры как метод психологической работы обладают уникальными возможностями для личностного развития. Этот подход позволяет участникам выйти за рамки привычных жизненных сценариев и исследовать альтернативные пути самореализации.

В безопасной игровой среде человек может:

1. Экспериментировать с различными моделями поведения
2. Примерять социальные роли, недоступные в реальной жизни
3. Развивать креативное мышление в смоделированных ситуациях
4. Отрабатывать навыки решения нестандартных задач

Во время ролевой игры ведущий направляет участников, разъясняя суть ролей и методы их исполнения, следит за соблюдением правил, стимулирует эмоциональную вовлеченность игроков и способствует развитию сюжета, используя предусмотренные в игре инструменты. Он оказывает помощь игрокам, испытывающим трудности, и организует запоминающееся завершение.

После завершения игры проводится обсуждение, в котором каждый участник делится информацией о своей роли, использованных стратегиях, взаимодействиях с другими игроками и достижении поставленных целей. Обсуждение проходит в кругу, в атмосфере доброжелательности, также поощряется свободное выражение мнений.

Для достижения максимального педагогического эффекта рекомендуется проведение группового и индивидуального анализа, фокусирующегося на взаимоотношениях внутри группы, индивидуальных особенностях, стратегиях поведения в конфликтных ситуациях, личных сложностях, возникших во время игры, а также вопросах ценностей и морали.

Метод дискуссии и обмена опытом представляет собой эффективный инструмент формирования важных социальных и когнитивных навыков у подростков. В процессе систематического участия в обсуждениях у участников развиваются следующие ключевые умения:

- Способность четко формулировать и обосновывать собственную точку зрения
- Навык активного слушания и понимания позиций других участников
- Соблюдение норм и правил группового взаимодействия

- Критический анализ информации и аргументов
- Выделение ключевых аспектов обсуждаемой проблемы

Особую ценность данный метод представляет для развития метакогнитивного умения - способности эффективно решать сложные проблемы в условиях командной работы.

Ключевые достоинства рассматриваемого метода заключаются в том, что ученики активно включаются в процесс обучения, осваивают навыки распределения лидерских функций в команде с наставником и осознают важность ответственности. Кроме того, групповые обсуждения способствуют развитию мышления и формированию личных выводов.

Однако сложность данной работы заключается в непредсказуемости развития дискуссии и возможных трудностях с вовлечением некоторых подростков. Существует риск, что отдельные участники могут доминировать в обсуждении, в то время как остальные останутся пассивными слушателями.

Таким образом, анализ современных психолого-педагогических условий и подходов позволяет выделить комплекс эффективных методов для развития навыков целеполагания, а также формирования жизненных планов у подростков. В качестве наиболее продуктивных форм работы мы рассматриваем: тренинг, арт-терапия, дискуссии, ролевые игры. Предложенные условия и методы могут быть эффективно интегрированы в психолого-педагогическую программу для развития жизненных целей у старших подростков.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Подводя итог теоретической части, следует отметить, что термин «цель» определяется как конечное желаемое состояние, стремление или намерение, к достижению которого направлены усилия индивида.

За основное понятие мы возьмем: жизненные цели — это конкретные результаты жизни в определенные ее сроки, представленные в идеальном плане в собственном сознании.

Также были выделены важные критерии, которые определяют качество целей, такие как их положительный характер, бесконечность, независимость и возможность интеграции в более широкие надцели. Жизненные цели формируются на основе ценностных ориентаций, которые служат ориентиром в жизни человека и определяют его поведение в социуме.

Компоненты жизненной цели, включают в себя наличие самой цели, её содержание и контроль за её выполнением.

В рамках исследования, при анализе подросткового возраста, акцент сделан на периоде ранней юности, поскольку именно в старших классах школы актуализируется проблема профессионального самоопределения, что обуславливает повышенную необходимость целеполагания.

Жизненные цели имеют важное значение, поскольку, будучи четко сформулированными, они не только направляют, но и мотивируют деятельность человека. Наличие четких целей придает энергию для движения вперед и является определяющим фактором успешности предпринимаемых действий.

Формирование жизненных целей в подростковом возрасте подвержено влиянию широкого спектра факторов, включая социальное окружение, семейные условия, ценностные установки, транслируемые родителями, а также их убеждения и мировоззрение. Значительное влияние оказывают социокультурные трансформации, приводящие к тому, что современные подростки зачастую испытывают дефицит

четко определенных целей и, как следствие, затрудняются в процессе поиска профессионального призвания.

В современном обществе отмечается деформация жизненных ценностей, проявляющаяся в желании стремления к упрощенному образу жизни, преобладании материальных ценностей над духовными, акценте на финансовом благополучии и отсутствии четких жизненных стратегий. Современное общество лишает людей одного из наиболее значимых аспектов человеческого существования – высоких жизненных целей.

Анализ современных психолого-педагогических условий и подходов позволяет выделить комплекс эффективных методов для развития навыков целеполагания, а также формирования жизненных планов у подростков. В качестве наиболее продуктивных форм работы мы рассматриваем: тренинг, арт-терапия, дискуссии, ролевые игры.

Развитие жизненных целей у старших подростков требует комплексного подхода, включающего формирование ключевых навыков: целеполагание, планирование, социально-коммуникативные умения, самоанализ и создание благоприятных психолого-педагогических условий. Важнейшими условиями являются: поддерживающая среда, использование активных методов - психологические тренинги, арт-терапия, ролевые игры, дискуссии, которые помогают осознать ценности, развить рефлекссию и социальные навыки.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Диагностика жизненных целей у старших подростков

Для выявления особенностей жизненных целей подростков были выбраны следующие методы исследования: опросник «Цель-средство-результат» (ЦСР) А.А. Карманова, анкета на тему «Мои жизненные цели».

База нашего исследования: МАОУ «Средняя школа №27 имени военнослужащего Федеральной службы безопасности Российской Федерации А. Ю. Ступникова». Выборку составили 20 человек учащиеся 9 «В» класса.

Диагностика уровня развития жизненных целей у старших подростков была направлена на изучение следующих компонентов:

1. Наличие цели
2. Содержание цели
3. Контроль выполнения цели

Данные компоненты изучались при помощи опросника «Цель-средство-результат» (ЦСР) А.А. Карманова и анкеты «Мои жизненные цели».

Опросник «Цель-средство-результат» (ЦСР) А.А. Карманова. Методика основывается на универсальной модели «Цель-Средство-Результат», которая отражает главные аспекты любой человеческой активности.

На начальном этапе человек, обрабатывая большой объем информации, формирует цель своего действия, создавая более или менее четкое представление о желаемом результате. Далее в завершении любой деятельности становится реализация результата — то есть, тот итог, который был достигнут в ходе работы.

По результатам проведения опросника «Цель-Средство-Результат» (ЦСР) А.А. Карманова выявлено, что:

– по определению целей и задач/целеполагания у 40% (8 подростков) определен низкий уровень (от -9 до -5 баллов) – эти подростки не могут поставить перед собой цель, соответственно у них нет мотивов выполнения, и они находятся в поиске «смысла жизни»; у 50% (10 подростков) определен средний уровень (от -4 до +4 баллов) – эти подростки имеют неустойчивые цели, склоны к пустому времяпровождению, для выполнения заданию им требуется большая сила воли и длительный настрой; 10% (2 подростка) получили высокий уровень (от +5 до +9 баллов) – эти подростки ставят оптимальные цели, время проводят с пользой и делом, для выполнения заданий им не требуется дополнительный настрой.

Результаты представлены на рисунке 1.

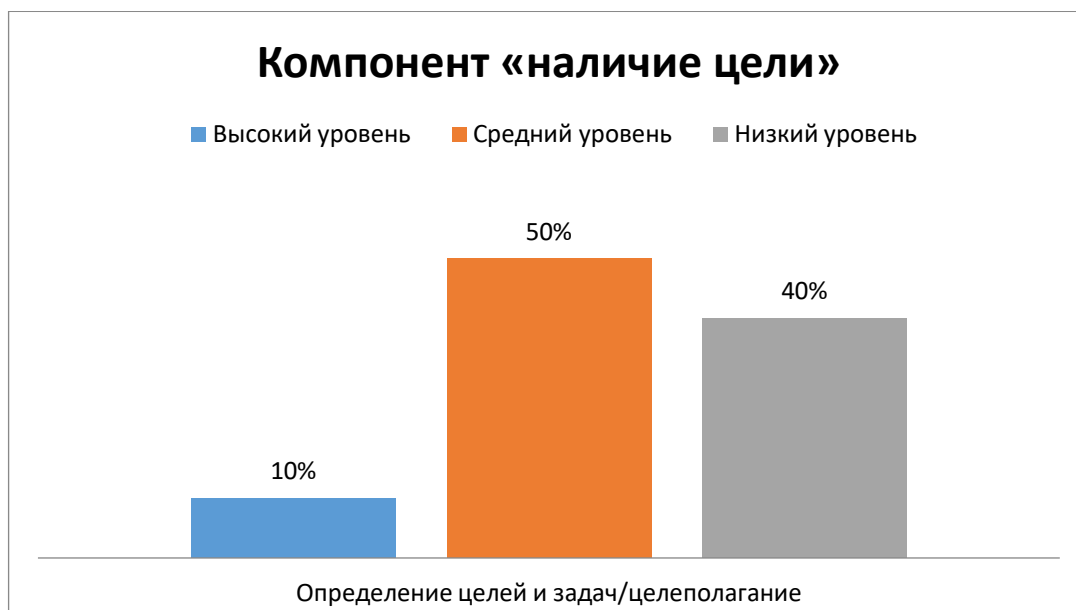


Рисунок 1 – Результаты опросника «Цель-Средство-Результат» (ЦСР)

А.А. Карманова по компоненту «наличие цели»

– по контролю достижения целей/выполнению планов получены следующие результаты: 35% (7 подростков) получили низкий уровень (от -9 до -5 баллов) – эти подростки переоценивают результат своей деятельности, имеют большую эмоциональную зависимость от результатов деятельности, имеют повышенную чувствительность; 55% (11 подростков) получили средний уровень (от

-4 до +4 баллов) – эти подростки трезво оценивают свои результаты, у них присутствует динамичный личностный рост; 10% (2 подростка) получили высокий уровень (от +5 до +9 баллов) – эти подростки недооценивают свои результаты, повторяют часто одну и ту же фразу, могут повторять многократно похожие действия, имеют узкий эмоциональный спектр.

Результаты представлены на рисунке 2.

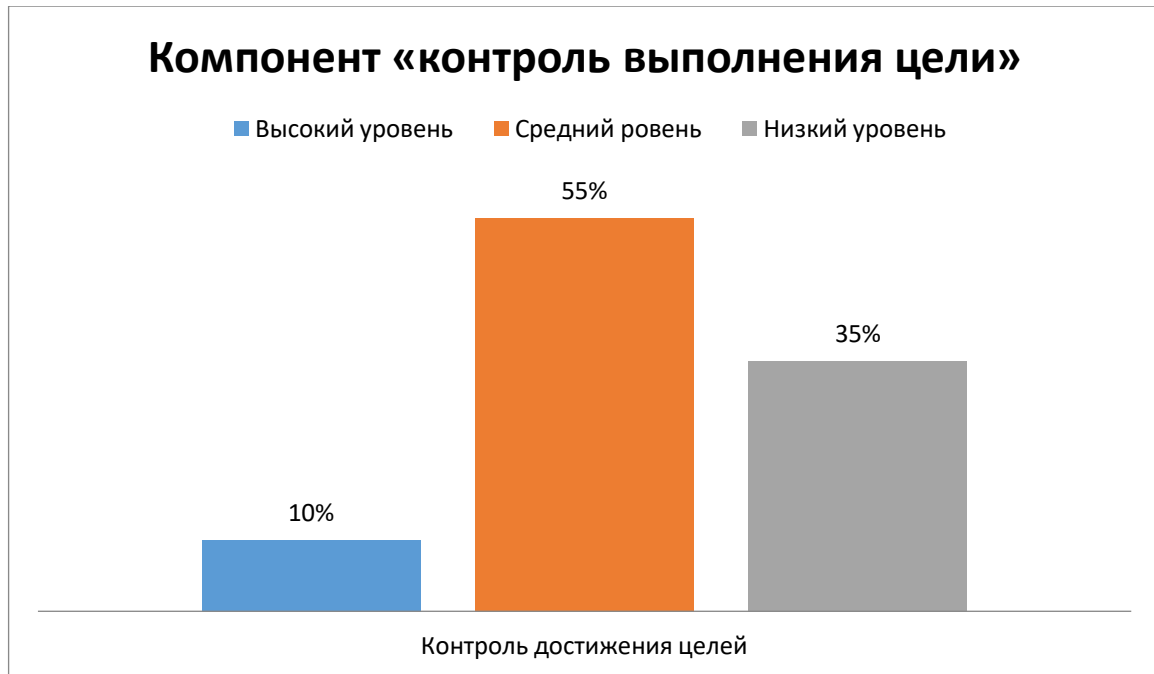


Рисунок 2- Результаты опросника «Цель-Средство-Результат» (ЦСР) А.А. Карманова по компоненту «контроль выполнения цели»

Анкета «Мои жизненные цели». Анкета «Мои жизненные цели» представляет собой научный инструмент, предназначенный для изучения жизненных целей у подростков и их отношения к этой теме, с применением методики Жозефа Нюттена модифицирована анкета, которая базируется на классическом психологическом методе завершения незаконченных предложений, может быть использован для сбора количественной и качественной информации о мотивации

подростков, их видении будущего, а также факторах, влияющих на формирование жизненных ориентиров.

Основной целью анкеты является получение данных о:

- Типах жизненных целей: выявление преобладающих категорий целей (образовательные, профессиональные, личностные и социальные).
- Мотивации: изучение факторов, которые побуждают подростков к установлению определенных целей.

Структура анкеты:

Анкета состоит из 10 открытых вопросов. Учащиеся могут заканчивать предложение, любым образом, так, как посчитают нужным. Открытые вопросы позволяют задуматься над проблемой более углубленно.

Анализ ответов анкеты «Мои жизненные цели» показал, что только 25% опрошенных (5 человек) смогли четко назвать свои цели в жизни, Большинство (65%) затруднилось назвать свои цели в жизни, выразив их лишь общими фразами. 10% сообщило об отсутствии целей.

Проанализируем заданные вопросы подробно. Ответы сгруппированы по схожести.

1. Есть ли у вас цель в жизни? Какая? Если их несколько, начните с самой важной. Для каждой цели укажите приблизительный срок ее реализации (например, до 1 года, 1-5 лет, 5-10 лет).

Большинство подростков в качестве основной цели указали завершение учебы и получение аттестата, что абсолютно нормально, а также желание поступить и получить высшее образование. На втором месте среди часто упоминаемых целей, оказались планы, связанные с профессиональной деятельностью. («Найти хорошую и высокооплачиваемую работу «Построить карьеру»). А также некоторые ученики ответили, что еще не определились с жизненными целями.

Единичные ответы:

- учиться за границей;

- стать тренером по стрельбе из лука;
- путешествовать;
- стать художником;
- поправить здоровье;
- саморазвиваться.

Вывод: Только 25% опрошенных смогли ясно сформулировать свои жизненные цели и обозначить сроки их достижения. Они также определились с выбором профессии и знают, в какой вуз планируют поступать, уверенно двигаются к своей цели. В то же время 65% респондентов не смогли четко обозначить свои цели, хотя и считают, что они у них есть. Некоторые учащиеся ответили, что пока у них нет целей в жизни.

2. *Я понимаю, чтобы добиться моих жизненных целей нужно ...*

Наиболее частые ответы:

- терпение, целеустремлённость;
- упорно учиться, преодолевать;
- саморазвиваться, стараться;
- больше учиться, не лениться, развивать свои навыки и способности;

Другие ответы:

- подтянуть оценки и предметы по знаниям;
- наличие опыта;
- быть добрым, мудрым, спокойным и ответственным;
- получить красный аттестат;
- быть организованным;

Вывод: учащиеся хорошо понимают, какими качествами они должны обладать для того, чтобы добиться своих целей.

3. *Для того, чтобы я достиг (-ла) цели, я не должен... ..*

- лениться (55% опрошенных)

- отвлекаться от цели (10%)
- ничего не делать (5%)
- опускать руки (5%)
- останавливаться на достигнутом и идти к своей цели (5%)
- забывать то, что должна делать (5%)
- сидеть в телефоне (5%)
- планировать все на несколько шагов вперед (5%)
- не должен делать глупости (5%)

Вывод: учащиеся верно понимают, что может стать преградой на пути к достижению их целей.

4. Я уже начал(-а) реализовывать свои цели и сегодня у меня получается...

- хорошо/отлично учиться (наиболее частый ответ), подтянуть знания по нужным предметам;
- уделять больше времени на вещи, которые мне нужны для достижения цели;
- хорошо разбираться в своих профессиональных предметах и стараться получить еще больше знаний;
- копить на мечту;
- разговаривать на иностранной языком;
- я стараюсь уделять больше времени на вещи нужные мне для достижения цели;
- очень хорошо рисовать и стрелять из лука.

Некоторые из учащихся ответили, что пока мало что получается или они не определились с целями.

Вывод: учащиеся стремятся идти к поставленным целям, у тех, у кого они есть, предпринимают действия (в зависимости от поставленной цели).

5. На данный момент у меня пока не получается...

- сформулировать свои жизненные цели;
- доводить дела до конца, так как из-за лени я откладываю их;
- все запоминать;
- не падать духом;
- подтянуть конкретные предметы;
- не лениться;
- побороть языковой барьер;
- работать;
- быть лидером.

Вывод: Ученики анализируют свои достижения, осознавая, какие аспекты требуют их внимания для достижения поставленных целей.

6. Для меня является поддержкой в достижении моих целей...

- родители, семья, близкие люди (65% опрошенных);
- друзья (15%);
- выполненные пункты для цели, удовлетворение своим прогрессом; (10%);
- ничего (5%);
- я сам (5%).

7. Что может стать преградой к достижению вашей цели?

- лень (40%);
- отсутствие мотивации (20%)
- неуверенность в себе, потеря веры в свои цели (10%)
- плохая успеваемость, плохие оценки (10%)
- если у цели нет конкретного плана действий (10%)
- моя эмоциональность, непостоянность (5%)
- зависть, не везение (5%)

Вывод: учащиеся осознают, что такие личные черты, как недостаток усердия и отсутствие целеустремленности, могут стать препятствием на пути к реализации их целей.

8. Определились ли вы с профессией? Какую профессию/сферу деятельности планируете выбрать?

- Определились на данный момент (55% опрошенных):
 - Сфера экономики;
 - сварщик;
 - полиция, правоохранительные органы;
 - адвокат;
 - художник/тренер по стрельбе из лука;
 - химик;
 - учителем;
 - маркетолог
 - медицина;
- Пока еще думают с выбором профессии: (15% опрошенных);
- Не определились: (30% опрошенных).

9. Как вы видите свою жизнь в будущем, если ваши цели будут достигнуты?

Этот вопрос показывает жизненные ценности, которые, определяют жизненные цели.

Самые частые ответы (70% опрошенных):

- жить в достатке, быть богатым;
- крепкая и счастливая семья;
- быть счастливым, любить свою сферу деятельности;
- умиротворение от того, что все достиг, добился;
- работать в сфере своей мечты;
- жить своей лучшей жизнью;

- большой дом, дети, муж/жена, дорогой автомобиль, свой бизнес;
- стать наставником и профессионалом своего дела;

Иное: (30% опрошенных)

- не задумывался, пока не знаю.

Вывод: В иерархии жизненных ценностей наивысшую позицию занимают семья и финансовое благосостояние, далее идут карьера, счастливая и комфортная жизнь. Некоторые из опрошенных пока не задумывались о своей будущей жизни.

10. Я мечтаю...

- стать счастливым человеком;
- чтобы мои близкие люди жили вечно;
- об успешной жизни;
- чтобы мои родные и я были здоровы;
- о материальных ценностях (хорошая машина, красивый дом, дорогой телефон);
- получить хорошее образование;
- выучить иностранный язык в совершенстве;
- свозить родителей на море;
- жить за границей;
- чтобы у меня была цель в жизни;
- достичь своих целей;
- жить в другом (вымышленном) мире, с магией.
- ни о чем.

Проведенное исследование показало, что современные подростки обладают стереотипными представлениями о жизненных целях: счастливая семья, карьера, материальное обеспечение, свое жилье.

Молодое поколение в основном сосредоточено, прежде всего на себе и своих личных интересах. Некоторые вообще не имеют целей и не хотят чего-то добиваться

в жизни, их мало что интересует, и у них нет увлечений. Часто смешиваются понятия цели, желания, планы, мечты.

Также было выявлено, что подростки сталкиваются с трудностями в выборе профессии, своего призвания, что затрудняет им определение жизненных целей. Важно помочь подросткам преодолеть трудности связанные с формированием жизненных целей.

2.2 Программа по развитию жизненных целей у старших подростков

На основании проведенной диагностики и выявленных дефицитов у подростков в умении формировать жизненные цели, разработана программа «Формирование жизненных целей».

Учебная программа разработана на основе курса «Обучение формированию позитивных жизненных целей» для подростков и молодых людей в возрасте от 14 до 16 лет, созданного практическим психологом Т.М. Макарычевой.

Цель программы: Формирование у подростков осознанного целеполагания, развитие навыков планирования и мотивации для достижения лично значимых жизненных целей.

Задачи программы:

- улучшение навыков общения и уверенности в себе;
- формирование навыков целеполагания, планирования и принятия решений;
- актуализация жизненных целей и повышение мотивации для их достижения;
- помочь осознанию каждым участников своей уникальности.

Целевая группа: подростки 14-16 лет, 9В класса.

Структура и содержание программы:

Содержание программы: программа рассчитана на 10 занятий по 40 минут.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Структурные компоненты занятий:

1. Подготовительный этап включает в себя психологические игры и упражнения, которые способствуют снижению эмоционального стресса, созданию позитивной и дружелюбной атмосферы, а также обеспечению психологического комфорта и безопасности для всех участников. Также проводится ритуал приветствия и обсуждаются правила совместной работы.

2. Основная часть направлена на приобретение новых знаний и представлений, развитие навыков и установок, формирование и проработку индивидуальной стратегии поведения. Здесь происходит осознание полученного опыта и формирование ценностно-значимой концепции личного взаимодействия с окружающим миром. Этот этап реализуется с помощью мини-лекций и бесед, сюжетно-ролевых игр, обсуждений и дискуссий и так далее.

3. На заключительном этапе проводится подведение итогов занятия, рефлексия участников, а также ритуал прощания, помогающий создать ощущение завершенности процесса.

Этапы реализации программы:

На подготовительном этапе осуществляется: формулирование целей и задач программы, определение ожидаемых результатов, создание учебно-методических материалов, выбор методов и техник работы, составление плана занятий, ознакомление подростков с целью программы, ее структурой и значимостью для их личного развития.

В основном этапе проводится первичная диагностика, обучение подростков формированию целей, проведение игр, упражнений, проведение практических заданий, направленных на реализацию поставленных целей.

На заключительном этапе проводится заключительная диагностика, оценка достигнутых результатов, обратная связь от участников, организация итогового события, на котором подростки могут представить свои достижения и результаты.

Учебно-методический план программы

№	Тема занятия	Содержание занятия	Цель занятия
1.	Знакомство. Определение целей. Знакомство с программой.	Знакомство, принятие правил работы в команде, диагностика, упражнения на взаимодействие и границы.	Создание комфортной атмосферы в группе, диагностика участников, знакомство с программой.
2.	Раскрытие личного потенциала.	Упражнения на осознание ценностей, мини-лекция о ценностях, рефлексия.	Осознание своих сильных сторон и ценностей, их влияние на постановку целей.
3.	Развитие уверенности и коммуникативных навыков.	Упражнения на уверенность, ролевая игра «Интервью с успешным человеком», рефлексия.	Развитие уверенности в себе, коммуникативных навыков, понимание стратегий успеха.
4.	Целеполагание: виды и важность целей.	Мини-лекция о видах целей, упражнение «Мои цели», рефлексия.	Формирование представления о целях, их видах, осознание важности целеполагания.
5.	Актуализация жизненных целей и мотивация.	Упражнение «Время», библиотерапия, рефлексия.	Развитие мотивации к достижению целей, осознание их значимости.

6.	SMART-цели: правильная постановка целей.	Мини-лекция о SMART-целях, упражнение на их формулирование, рефлексия.	Освоение техники SMART-целеполагания, формирование навыков постановки конкретных целей.
7.	Планирование: шаги к успеху.	Мини-лекция о планировании, упражнение «План достижения цели», рефлексия.	Формирование навыков планирования, разработка пошагового плана достижения целей.
8.	Повышение уверенности и самооценки.	Упражнения на постановку целей и самооценку, рефлексия.	Укрепление уверенности в себе, развитие навыков постановки и достижения целей.
9.	Устойчивая уверенность и ресурсы для целей.	Упражнения на поиск ресурсов, арт-терапия, рефлексия.	Развитие способности находить ресурсы для достижения целей, трансформация страхов в мотивацию.
10.	Итоговое занятие: актуализация целей.	Создание карты целей, арт-терапия, диагностика, подведение итогов.	Закрепление результатов, актуализация жизненных целей, повышение мотивации к их достижению.

Содержание занятий в приложении к программе.

В ходе проведения программы после каждого занятия отмечались кратко итоги, изменения в поведении подростков.

Так на первом занятии многие подростки чувствовали себя дискомфортно и не уверенно, некоторые сопротивлялись и отказывались принимать участие в упражнениях, но после начала выполнения упражнений, у многих начал появляться интерес. В целом первое занятие прошло успешно и оставило положительные впечатления у большинства участников. Упражнение «Личные границы» вызвало наибольший интерес. Участники обнаружили, что у каждого действительно есть свое комфортное расстояние для общения. Некоторые подростки отметили, что раньше не задумывались об этом аспекте коммуникации. Упражнение «Рука друга» помогло создать доброжелательную атмосферу в группе. Хотя некоторым было некомфортно держать глаза закрытыми, в целом упражнение способствовало укреплению доверия. В процессе рефлексии подростки смущались говорить о своих чувствах, и многие отшучивались, но большинству занятие понравилось, они заинтересовались в проведении дальнейших мероприятий.

На втором занятии подростки стали активнее включаться в работу. Обсуждение ценностей вызвало интерес, подростки делились своими мыслями о том, что для них наиболее важно. Некоторые ребята говорили, о том, что их мало что интересует в жизни и им ничего не интересно. Работа со списком ценностей показала, что многим было непросто сделать выбор. Некоторые сказали, что многие ценности оказались для них равнозначными. При построении пирамиды ценностей у некоторых возникли трудности, так как кому-то было сложно выбрать, что у них в приоритете. Упражнение «Великолепный мастер» вызвало смущение и неловкость, при рассказе о своих достоинствах, однако после первых успешных примеров остальные начали раскрываться. Аплодисменты участников заметно повысили самооценку подростков. Самой распространенной трудностью было переступить через скромность и начать хвалить себя. Многие говорили, что им было непривычно говорить о своих достоинствах вслух. В процессе рефлексии участники отметили, что им было приятно получать признание и поддержку от одноклассников.

Третье занятие прошло гораздо активнее, упражнение «Сильные стороны» показало, что подросткам было непросто анализировать свои черты характера. Некоторые признались, что им хотелось найти в себе только положительные качества. Ролевая игра «Интервью с успешным человеком» понравилось ученикам больше всего. Участники с энтузиазмом вживались в роли, особенно впечатлило то, как они прорабатывали ответы и готовились к интервью. В роли “успешных людей” подростки проявляли уверенность и креативность, а в роли “интервьюеров” показали умение задавать интересные вопросы. Общий эмоциональный фон был положительным.

На четвертом занятии ребята активно размышляли о своих целях, некоторые сказали, что у них нет никаких целей в жизни, и они редко задумываются о будущем, живут сегодняшним днем. Упражнение «Мои цели» стало важным эмоциональным поворотом в программе, так как отсутствие целей в жизни многих за беспокоило, они начали размышлять об этом. Также упражнение показало, что подросткам непросто формулировать конкретные цели. Многие изначально предлагали размытые или нереалистичные задачи. При обсуждении в парах участники отметили, что вопросы партнеров помогли лучше понять, как сделать цели более четкими и достижимыми. В процессе рефлексии подростки поделились, что занятие было полезным, особенно практическая часть. Основные трудности возникли при формулировке конкретных целей и определении сроков их достижения. Некоторые признались, что раньше ставили цели, но не задумывались об их реалистичности. Многие выразили желание продолжить работу над своими целями. После проведения практического занятия, в очередной раз видно, что у многих отсутствует первый компонент «жизненной цели» - наличие самой цели, на этом занятии началась работа над этим компонентом.

После пятого занятия подростки в целом остались довольны и отметили, что им было интересно. Библиография помогла некоторым ребятам вдохновиться историей Сергея Королева, они отметили его настойчивость и смелость, а также обсудили важность веры в свои мечты, так как многие сказали, что часто при появлении трудностей, они отступают от своих намеченных целей, это упражнение помогло их замотивировать не опускать руки при возникновении сложностей. Во время упражнения на снятие напряжения большинство участников смогли точно определить момент прохождения минуты, хотя некоторые чувствовали, что время тянулось или проходило быстрее. Это вызвало интересные обсуждения о восприятии времени, некоторые попробовали выполнить это упражнение несколько раз. После рефлексии большинство выразили положительные впечатления.

На шестом занятии мы активно работали над вторым компонентом «жизненной цели» - содержание цели. На занятие подростки активно участвовали в практическом упражнении по переформулированию своих целей с помощью SMART-критериев. Многие отметили, что благодаря таблице и объяснениям лучше поняли, как делать цели более конкретными и содержательными. Большинство ребят почувствовали себя уверенно при работе с материалом и с удовольствием делились своими примерами, отмечая, что это помогает лучше планировать свои действия. Некоторые столкнулись с трудностями в формулировке целей так, чтобы они полностью соответствовали всем критериям SMART, особенно в части измеримости и ограниченности по времени. Некоторые ребята не сразу понимали, как сделать цель более конкретной или реалистичной. После завершения упражнения большинство выразили положительные эмоции и отметили, что теперь у них есть более четкое представление о том, как правильно ставить цели. Они сказали, что занятие было полезным и мотивирующим для дальнейшей работы над своими планами.

На седьмом занятии также продолжилась работа над вторым компонентом, а также над третьим – контроль над выполнением целей. На занятии мы поговорили о важности планирования при достижении целей. А также попробовали составить план действий, который поможет им дойти до намеченной цели. С помощью заполненной таблицы, они смогут контролировать свои действия на их выполнение или не выполнение, которые должны выполнить на пути к цели. В ходе выполнения упражнения «План достижения цели» многие отметили, что разбиение большой цели на конкретные шаги помогло им лучше понять, с чего начать и как двигаться вперед. Некоторые ребята столкнулись с трудностями при определении конкретных действий или ресурсов, особенно в том, чтобы сделать план реалистичным и выполнимым. У большинства подростков остались положительные эмоции от практической части, отметив, что теперь у них есть четкий пошаговый план для достижения своих целей. Они сказали, что занятие было полезным и помогло им почувствовать контроль над своими задачами. В конце подростки сказали, что доработают свои планы дома и попробуют выполнить первый шаг.

Восьмое занятие прошло продуктивно, подростки работали с формированием цели и планированием действий на пути к своей цели. Они стали активнее участвовать в обсуждениях, и делиться своими мыслями и чувствами, по сравнению с первыми занятиями, рефлексия стала даваться им лучше. Ключевым упражнением этого занятия стало «Лестница успеха» большинство участников смогли четко сформулировать свои цели и разбить их на конкретные шаги, хотя у некоторых возникли трудности с определением ресурсов или последовательностью действий. Упражнение «Похвала в кругу» вызвало положительные эмоции, ребята почувствовали поддержку и признание со стороны одноклассников, что повысило их самооценку.

На девятом занятии ребята проделали большую работу по поиску своих ресурсов, которые могут помочь им в достижении своих целей. Упражнение «Мои ресурсы» помогло подросткам вспомнить людей, места и занятия, которые их поддерживают, что может им помочь в трудных ситуациях, что помогло укрепить их веру в собственные возможности. Арт-терапия «Трансформация страха в ресурс» вызвала у большинства участников интерес и творческое вдохновение. Они с удовольствием лепили образы своих страхов и превращали их в ресурсы, делились своими мыслями и чувствами. Некоторые отмечали трудности с формированием образа страха, но в целом все справились и почувствовали положительные эмоции после трансформации. Общая атмосфера была доверительной и позитивной. Подростки отметили, что упражнения помогли им лучше понять себя, повысили уверенность и желание использовать внутренние ресурсы для достижения целей.

Десятое занятие было заключающим в программе. На этом занятии ребята попытались подытожить все знания, которые они получили в ходе программы и визуализировать свои сформированные цели на предыдущих занятиях, для того, чтобы после завершения наших мероприятий, они могли искать пути к их достижению, а также были даны упражнения и техники с помощью которых они в дальнейшем смогут осуществлять самоконтроль в достижении своих целей. После завершения итогового занятия подростки с воодушевлением делились своими впечатлениями. В процессе создания карт целей, подростки с интересом выбирали картинки и слова для своих карт целей, проявляя творческий подход. Некоторые участники отмечали, что было трудно выбрать наиболее важные цели или найти подходящие изображения. Подростки говорили, что почувствовали себя замотивированными и вдохновленными, а также отметили важность визуализации для достижения своих целей. Многие выразили желание повесить свои карты на видное место и регулярно их пересматривать. Мероприятие прошло позитивно, ребята поблагодарили за проведение занятий.

Методы работы:

- тренинг
- психологические игры и упражнения;
- беседы и лекции;
- арт-терапия
- моделирование ситуаций;
- групповые дискуссии;
- диагностика;
- сюжетно-ролевые игры;
- формирование позитивных моделей поведения.

Формы групповой работы:

1. Упражнения-активаторы, предназначенные для создания дружелюбной атмосферы и устранения психологических барьеров в коммуникации.
2. Игровые активности или упражнения, способствующие вовлечению участников в командную работу и самораскрытию.
3. Упражнения, ориентированные на развитие адекватной самооценки и способности к конструктивному взаимодействию.
4. Упражнения, способствующие формированию положительных жизненных целей и улучшению мотивации для их достижения.
5. Рефлексия — итоговое подведение результатов занятия, обратная связь от участников.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

Для современных подростков критически важно чувствовать свою значимость и востребованность в обществе, а также формировать личностно - значимые жизненные цели. Ключевая задача – помочь молодым людям осознать влияние их решений на будущую профессиональную траекторию и общий жизненный путь.

Занятия данной программ направлены на то, чтобы научить подростков не только формулировать жизненные цели, но и разрабатывать конкретные стратегии их достижения. Важно развить у них устойчивый интерес к реализации своих планов и научить справляться с неудачами, превращая их в стимул для дальнейшего развития, а не повод для отказа от задуманного.

Особое внимание уделяется оснащению подростков практическими инструментами, которые помогут им эффективнее справляться с повседневными задачами и принимать взвешенные решения в различных жизненных ситуациях. Это создает прочную основу для их личностного роста и успешной адаптации в обществе.

Сроки реализации программы: программа состоит из 10-ти занятий, которые проводятся 2 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении пяти недель.

Ожидаемые результаты: развитие рефлексии, осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, развитие навыков постановки целей, развитие способности планирования долгосрочных целей, развитие навыков вербального взаимодействия учащихся.

Практическая значимость программы: заключается в формировании у подростков конкретных навыков целеполагания и планирования, являющихся необходимыми условиями для успешной реализации в различных сферах деятельности. Кроме того, программа направлена на снижение уровня тревожности и страха перед будущим, за счёт разработки чётких планов и стратегий подростки получают ощущение контроля над своей жизнью, что способствует уменьшению стресса. Также программа способствует развитию коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с другими людьми. Работа в группах, участие в дискуссиях позволяют подросткам улучшить свои навыки общения, убеждения и сотрудничества. Таким образом, реализуемая программа оказывает комплексное положительное воздействие на личностное и эмоциональное развитие подростков,

повышая их адаптивные ресурсы и готовность к успешной социальной и профессиональной реализации.

2.3 Оценка эффективности реализации программы по развитию жизненных целей у старших подростков

По окончании проведения всех запланированных занятий программы нами было проведено повторное исследование с целью оценки эффективности реализации программы. Для этого были использованы методики, примененные вначале исследовательской работы.

После реализации программы, направленной на развитие жизненных целей, наблюдается положительная динамика показателей наличия цели и самоконтроля у подростков, свидетельствующая об эффективности предпринятых мер.

1. Наличие цели:

- Снижение доли подростков с низким уровнем целеполагания: Количество подростков с низким уровнем целеполагания (от -9 до -5 баллов), испытывающих трудности в постановке целей и находящихся в состоянии поиска «смысла жизни», снизилось с 40% (8 человек) до 5% (1 человека).

- Увеличение доли подростков со средним уровнем целеполагания: Количество подростков со средним уровнем целеполагания (от -4 до +4 баллов), характеризующихся неустойчивыми целями и склонностью к праздному времяпровождению, возросло с 50% (10 человек) до 75% (15 человек). Данный результат свидетельствует о формировании более осознанного подхода к целеполаганию, хотя подросткам все еще требуется определенная сила воли и настрой для выполнения задач.

- Увеличение доли подростков с высоким уровнем целеполагания: Доля подростков с высоким уровнем целеполагания (от +5 до +9 баллов), способных

ставить оптимальные цели, проводить время с пользой и не нуждающихся в дополнительном настрое для выполнения заданий, значительно возросла с 10% (2 человека) до 20% (4 человека).

Результаты представлены на рисунке 3.

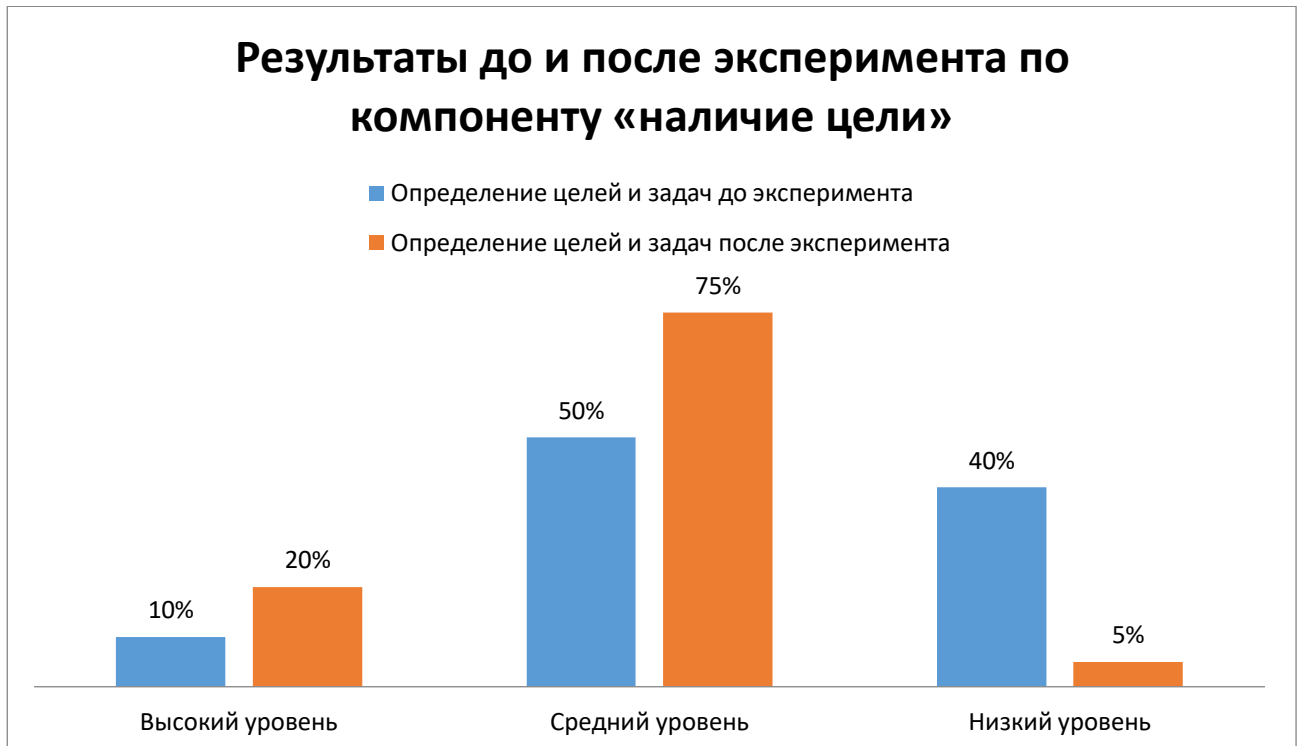


Рисунок 3 – Результаты опросника «Цель-Средство-Результат» (ЦСР)

А.А. Карманова до и после эксперимента по компоненту «наличие цели»

По нашему мнению улучшение результатов диагностики по компоненту наличие целей, было достигнуто за счет таких упражнений как: упражнение «Мои цели», освоение принципов SMART-целеполагания, упражнение «SMART-цели», визуализацию достижения целей посредством упражнения «Лестница успеха» и применение техник арт-терапии, в частности, создание «Карты целей».

2. Самоконтроль достижения целей/выполнение планов:

- Снижение доли подростков с низким уровнем самоконтроля: Количество подростков с низким уровнем самоконтроля (от -9 до -5 баллов), переоценивающих

результаты своей деятельности, испытывающих эмоциональную зависимость и повышенную чувствительность, снизилось с 35% (7 человек) до 10% (2 человека).

- Увеличение доли подростков со средним уровнем самоконтроля: Количество подростков со средним уровнем самоконтроля (от -4 до +4 баллов), трезво оценивающих свои результаты и демонстрирующих динамичный личностный рост, возросло с 55% (11 человек) до 80% (16 человек).

- Сохранение доли подростков с высоким уровнем самоконтроля: Доля подростков с высоким уровнем самоконтроля (от +5 до +9 баллов), недооценивающих свои результаты, склонных к повторению однотипных действий и имеющих узкий эмоциональный спектр, осталась на прежнем уровне – 10% (2 человека).

Результаты представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Результаты опросника «Цель-Средство-Результат» (ЦСР)

А.А. Карманова до и после эксперимента по компоненту «контроль достижения целей»

Улучшение результатов диагностики, по компоненту контроля достижения целей подростками, было достигнуто благодаря проведению таких упражнений и освоению техник как: изучение принципов SMART-целеполагания, разработка «Плана достижения целей», обучение введения «Дневника прогресса», использование техники «Швейцарский сыр», обучение техники «Спринт», а также обучение создания «Чек-листов» для мониторинга выполнения конкретных действий.

Анализ ответов анкеты «Мои жизненные цели», проведенный после реализации программы, демонстрирует позитивные изменения в осознании и формулировании жизненных целей подростками:

1. Есть ли у вас цель в жизни? Какая? Если их несколько, начните с самой важной.

Сохраняется тенденция, когда большинство подростков в качестве основной цели указывают завершение учебы и получение аттестата, что является возрастным нормативом, а также желание поступить и получить высшее образование. Однако, после реализации программы, наблюдается более осознанный подход к выбору будущей профессии и планированию профессиональной деятельности. Помимо общих фраз («Найти хорошую и высокооплачиваемую работу», «Построить карьеру»), подростки стали чаще указывать конкретные профессиональные направления и желаемые должности.

Единичные ответы:

- Поступить в медицинский университет;
- Открыть свою студию керамики;
- Стать автомехаником;
- Освоить профессию шеф-повара;
- Научиться играть на музыкальном инструменте;
- Стать художником.

Однако, после прохождения программы, эти цели стали более конкретными и подкреплены планами по их достижению. (Например, «Освоить профессию шеф-повара» – «Поступить в Гастрономический университет СФУ. «Стать художником» – «Посещать художественную школу и участвовать в выставках»).

Вывод: Количество опрошенных, способных четко назвать свои цели в жизни, значительно возросло с 25% (5 человек) до 70% (14 человек). Подростки, которые затруднялись назвать свои цели в жизни и выражали их лишь общими фразами, сократились с 65% (13 человек) до 30% (6 человек).

2. Я понимаю, чтобы добиться моих жизненных целей нужно ...

Наиболее частые ответы:

- Не опускать руки при трудностях, сохранять веру в себя.
- Тщательно планировать свои действия, стараться следовать установленному плану, расставлять приоритеты и стараться избегать отвлекающих факторов.
- Фокусироваться на возможностях, а не на препятствиях, сохранять веру в собственные силы, не бояться совершать ошибки.
- Выбирать учебные дисциплины, которые вызывают интерес и имеют практическую значимость для будущей профессиональной деятельности, углублять знания в этих областях и активно искать дополнительную информацию.
- Уметь четко и ясно выражать свои мысли, находить общий язык с разными людьми.

Вывод: В результате прохождения программы участники демонстрируют более глубокое и осознанное понимание факторов, необходимых для достижения жизненных целей. Они стали активно формировать конкретные стратегии, направленные на саморазвитие. Программа способствовала переходу от абстрактных представлений к конкретным действиям и планам, что значительно повышает их готовность реализации поставленных целей.

3. Для того, чтобы я достиг (-ла) цели, я не должен...

Наиболее частые ответы:

- Ленишься, 35%
- Откладывать важные дела на потом, 20%.
- Тратить много времени на социальные сети, компьютерные игры и другие развлечения, которые не способствуют достижению поставленных целей, 10%.
- Ничего не делать для достижения цели, 5%.
- Сдаваться при первых же трудностях, а обращаться за поддержкой к окружающим, 15%.
- Бояться пробовать новое, бояться совершать ошибки, 10%.

Вывод: По итогам прохождения программы участники демонстрируют более глубокое осознание причин, препятствующих достижению поставленных целей. Наблюдается повышение уровня рефлексии в отношении собственных ошибок и неудач.

4. Я уже начал(-а) реализовывать свои цели и сегодня у меня получается...

Наиболее частые ответы:

- Стремиться получать оценки лучше, чем были до, активно участвовать на уроках и принимать участие во внеурочных мероприятиях.
- Читать книги, смотреть лекции, посещать онлайн-курсы, чтобы расширить свои знания и навыки.
- Тщательно готовиться к экзаменам, посещать подготовительные курсы, а также изучать информацию о различных вузах и направлениях обучения.
- Заниматься программированием, кулинарией и изучать иностранные языки.
- Регулярно заниматься спортом и следить за правильным питанием.
- Экономить часть карманных денег для приобретения необходимых вещей.
- Пока мало что получается или они не определились с целями: 5%

(Значительное снижение, отражающее повышение осознанности и активности)

Вывод: После прохождения программы участники демонстрируют значительный прогресс в реализации своих целей. Они учатся, пытаются развивать

свои навыки, ищут возможности для практического опыта. Участники стали более осознанно подходить к планированию и реализации своих целей.

5. На данный момент у меня пока не получается...

Наиболее частые ответы:

- Доводить начатое до конца - 15% (Снижение на 10% по сравнению с результатами до программы)
- Эффективно управлять временем – 15% (Новый пункт, отражающий повышенное внимание к тайм-менеджменту)
- Избегать лени - 30% (Снижение упоминаний «не лениться» на 15%)
- Преодолевать страх неудачи: «Иногда боюсь, что у меня ничего не получится, и это мешает мне начать действовать» - 10% (Новый пункт, отражающий работу над страхами)
- Выступить на публике: «Мне сложно выступать перед большой аудиторией, чувствую себя неуверенно и боюсь сделать ошибку - 10%
- Подтянуть знания по конкретным предметам – 10%
- Сохранять позитивный настрой- 10%

Дополнительные наблюдения:

- Уменьшилось количество ответов, связанных с общей ленью и отсутствием целей.
- Участники стали более конкретно описывать свои трудности и прилагаемые усилия для их преодоления.
- Появились ответы, свидетельствующие о работе над уверенностью в себе и преодолением страхов.

Вывод: После прохождения программы участники демонстрируют более глубокое понимание своих слабых сторон. Они не только осознают свои трудности, но и пытаются разрабатывать стратегии для их решения. Программа помогла им выявить свои личные «зоны роста».

6. Для меня является поддержкой в достижении моих целей...

- Родители, семья, близкие люди: 70% (Незначительное увеличение на 5%)
- Друзья: 20% (Незначительное увеличение на 5%)
- Выполненные пункты для цели, удовлетворение своим прогрессом: 10% (Без изменений)
- Вера в себя, самомотивация: 10% (Незначительное увеличение на 5%)
- Ничего: 0% (Значительное снижение на 5%)

Вывод: В целом, после проведения программы структура поддержки в достижении целей существенно не изменилась. Ближайшее окружение, в лице родителей, семьи и друзей, по-прежнему играет ключевую роль в поддержке подростков (70% и 20% соответственно). Однако, наблюдаются некоторые положительные сдвиги: незначительно возросла значимость семьи и друзей, что может говорить об укреплении отношений и более активном использовании поддержки близких. Самым значимым изменением является полное исчезновение ответов «Ничего» (0%), что говорит о том, что все участники теперь ощущают какую-либо поддержку в достижении своих целей. Незначительно возросла значимость веры в себя и самомотивации, что свидетельствует о повышении уверенности в себе и своих силах.

7. *Что может стать преградой к достижению вашей цели?*

- Лень: 35% (Незначительное снижение на 5%)
- Отсутствие мотивации: 15% (Незначительное снижение на 5%)
- Неуверенность в себе, потеря веры в свои цели: 5% (Незначительное снижение на 5%)
- Моя эмоциональность, непостоянность: 5% (Без изменений)
- Если у цели нет конкретного плана действий: 15% (Незначительное увеличение на 5%)
- Плохая успеваемость, плохие оценки: 5% (Незначительное снижение на 5%)
- Недостаток ресурсов (время, деньги, информация): 10% (Новый пункт, отражающий более реалистичный взгляд на препятствия)

- Влияние негативного окружения: 5% (Новый пункт, отражающий осознание влияния внешних факторов)

- Зависть, не везение: 5% (Без изменений)

Вывод: После прохождения программы восприятие преград у участников изменились незначительно. Личные факторы, такие как лень и отсутствие мотивации, по-прежнему считаются основными барьерами. Однако снизилась их значимость, что говорит о росте самоконтроля и уверенности. Возросло понимание важности планирования, что отражается в увеличении упоминаний отсутствия конкретного плана действий. Появились новые препятствия — нехватка ресурсов и влияние негативного окружения, что показывает реалистичный взгляд на проблемы. При этом количество ответов, связанных с завистью и невезением, осталось на том же уровне, что указывает на склонность объяснять неудачи внешними причинами.

8. *Определились ли вы с профессией? Какую профессию/сферу деятельности планируете выбрать?*

- Определились на данный момент: 65% (Увеличение на 10%)
- Пока еще думают с выбором профессии: 10% (Снижение на 5%)
- Не определились: 25% (Снижение на 5%)

Вывод: После проведения программы наблюдается незначительное улучшение в профессиональном самоопределении участников. Процент определившихся с профессией увеличился на 10%, а процент не определившихся снизился на 5%.

В целом, структура выбора профессий осталась прежней, с небольшим увеличением интереса к сфере экономики, маркетинга и медицины.

Несмотря на положительные сдвиги, значительная часть участников (25%) все еще не определилась с профессией, что подчеркивает необходимость дальнейшей работы в этом направлении.

9. *Как вы видите свою жизнь в будущем, если ваши цели будут достигнуты?*

Самые частые ответы (75% опрошенных):

- Жить в достатке, быть финансово независимым: (Незначительное снижение, акцент сместился с «богатства» на «независимость»)
 - Крепкая и счастливая семья: (Без изменений)
 - Быть счастливым, любить свою сферу деятельности: (Незначительное увеличение)
 - Умиротворение от того, что всего достиг, добился: (Незначительное снижение, акцент сместился на процесс достижения)
 - Работать в сфере своей мечты: Без изменений)
 - Большой дом, дети, муж/жена, дорогой автомобиль, свой бизнес: (Незначительное снижение, акцент сместился на личные ценности)
 - Стать профессионалом своего дела, помогать другим: (Незначительное увеличение, акцент сместился на социальную значимость)
- Иное: (25% опрошенных)
- Не задумывался, пока не знаю: 15% (Снижение)
 - Внести вклад в развитие общества, сделать мир лучше: 10% (Новый пункт, отражающий социальную ответственность)

Вывод: После проведения программы наблюдаются незначительные изменения в иерархии жизненных ценностей участников. Семья и сфера деятельности по-прежнему занимают высокие позиции, что свидетельствует о сохранении традиционных ценностей. Акцент сместился с «богатства» на «финансовую независимость», что говорит о более реалистичном и осознанном подходе к материальным ценностям. Процент участников, которые «не задумывались» о своей будущей жизни, снизился, что свидетельствует о повышении осознанности и целеустремленности.

10. Я мечтаю...

- Стать счастливым человеком
- Чтобы мои родные и я были здоровы
- Об успешной жизни, полной достижений

- Найти свое призвание и заниматься любимым делом: (Новый пункт, отражающий стремление к самореализации)
- Чтобы мои близкие люди жили долго и счастливо
- Свезить родителей на море, обеспечить им достойную жизнь
- Получить хорошее образование, стать профессионалом в своей области: (Без изменений, акцент на «профессионализм»)
- Выучить иностранный язык в совершенстве, свободно общаться с людьми из разных стран
- Жить за границей, познакомиться с разными культурами
- Достичь поставленных целей, реализовать свои мечты
- О материальных ценностях (хорошая машина, красивый дом, дорогой телефон)
- Чтобы у меня была цель в жизни, найти свой путь
- Ни о чем: 0% (Полное исчезновение, отражает повышение мотивации и целеустремленности)

Вывод: После проведения программы наблюдаются следующие изменения в целях участников: увеличилась значимость личного счастья, благополучия близких и самореализации. Акцент сместился с материальных ценностей на профессионализм, общение и достойную жизнь близких. Значительно снизилось количество мечтаний, связанных с неопределенностью, что свидетельствует о повышении осознанности, мотивации и целеустремленности.

В целом, программа оказала положительное влияние на формирование целей участников, сделав их более реалистичными, осознанными и направленными на личное счастье, благополучие близких и самореализацию.

По нашему мнению улучшение результатов диагностики, по компоненту содержание целей подростков, было обусловлено применением таких упражнений как: освоение принципов SMART-целеполагания, упражнение «Лестница успеха» и технику арт-терапии «Карта целей».

Представленные результаты свидетельствуют о положительном влиянии реализованной программы на развитие жизненных целей у старших подростков. Наблюдается значительное снижение доли подростков с низким уровнем целеполагания и самоконтроля, а также увеличение доли подростков со средним уровнем, что говорит о формировании более осознанного и ответственного подхода к постановке и достижению целей. Помимо традиционных целей, связанных с образованием и карьерой, возросла значимость целей, связанных с личностным ростом, социальной сферой и финансовой независимостью. Участники научились анализировать свои сильные и слабые стороны, выявлять препятствия на пути к своим целям и разрабатывать стратегии для их преодоления.

Часть участников (около 15%) по-прежнему испытывает затруднения в определении своих жизненных целей и ценностей, что подчеркивает необходимость индивидуального подхода и дополнительной поддержки.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

По результатам проведенного опроса «Цель-Средство-Результат» (ЦСР) А.А. Карманова и анкеты «Мои жизненные цели» можно сделать несколько выводов о наличии цели и контроле достижения целей у подростков.

В определении целей и задач/целеполагания подростки не справляются с их постановкой, поэтому им нечего достигать, и они постоянно находятся в поиске «смысла жизни», а большинство подростков имеют неустойчивые цели, они склонны к «пустому» времяпровождению, им для выполнения заданий требуется большая сила воли и длительный настрой, только 10% подростков обладают высоким уровнем целеполагания и могут ставить перед собой оптимальные цели, что подчеркивает недостаток примеров успешного целеполагания среди большей части группы.

Также по контролю достижения целей/выполнению планов выявлено, что подростки часто переоценивают результат своей деятельности, они имеют большую эмоциональную зависимость от результатов своей деятельности, имеют по этой причине повышенную чувствительность; либо подростки могут трезво оценивать свои результаты, и у них будет присутствовать динамичный личностный рост.

Анализ анкеты «Мои жизненные цели» показал, что:

- Лишь 25% подростков могут четко сформулировать свои цели, 65% выражают их общими фразами, 10% не имеют целей.
- Основные цели связаны с образованием, карьерой, материальным благополучием и семьей.
- Подростки осознают важность упорства, самодисциплины и поддержки близких, но испытывают трудности с планированием и преодолением лени.

Вывод: У большинства подростков цели недостаточно сформированы, преобладают стереотипные представления (семья, карьера, деньги). Многие

испытывают трудности с целеполаганием, мотивацией и планированием, что указывает на необходимость целенаправленной работы в этом направлении.

На основе данных диагностики была разработана программа, направленная на развитие жизненных целей у старших подростков, а также развитие навыков, планирования, работы в команде, определение ценностей и рефлексии. Программа строилась на сочетании тренинговых, арт-терапевтических, дискуссионных техник. Программа направлена на комплексное развитие жизненных целей подростков через практико-ориентированные методы, что способствует их личностному росту и социальной адаптации.

После проведения программы проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику.

Наличие цели:

- Снижение доли подростков с низким уровнем (с 40% до 5%)
- Увеличение доли подростков со средним уровнем (50% до 75%)
- Рост числа подростков с высоким уровнем (с 10% до 20%)

Контроль достижения целей:

- Уменьшение количества подростков с низким уровнем (с 35% до 10%)
- Увеличение числа подростков со средним уровнем (с 55% до 80%)
- Сохранение числа подростков с высоким уровнем (10%)

Результаты анкетирования:

- 70% (против 25% на начальном этапе) смогли четко сформулировать цели.
- Уменьшилось количество ответов «не знаю», «нет целей».
- Подростки стали более конкретны в описании шагов к достижению целей.
- Подростки стали более содержательно описывать свои цели, избегая общих

фраз.

Программа показала свою эффективность – у подростков сформировались более осознанные цели, улучшились навыки планирования и самоконтроля. Однако часть участников (15%) все еще испытывает трудности, что указывает на

необходимость индивидуальной работы и дальнейшей поддержки, а также программа может требовать адаптации для разных групп подростков с учетом их личностных особенностей и уровня мотивации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части исследования были рассмотрены следующие аспекты изучаемой темы: понятие «жизненные цели», «подростковый возраст», особенности развития жизненных целей старших подростков и условия развития жизненных целей у старших подростков.

Теоретический анализ позволил определить основное понятие нашей исследовательской работы: Жизненные цели – это конкретные результаты жизни в определенные ее сроки, представленные в идеальном плане в собственном сознании

Жизненные цели современных подростков существенно зависят от различных факторов, включая влияние социальной среды, семейных ценностей и личных убеждений. Важное значение имеют изменения в обществе, такие как экономический кризис и социальная неопределенность, которые оказывают негативное влияние на профессиональное и личностное самоопределение молодежи.

Компоненты жизненной цели, включают в себя наличие самой цели, её содержание и контроль за её выполнением. Все эти компоненты взаимосвязаны между собой и определяют эффективность достижения целей.

Нами было проведено эмпирическое исследование на базе МАОУ «Средняя школа №27 имени военнослужащего Федеральной службы безопасности Российской Федерации А. Ю. Ступникова» среди двадцати учащихся 9-го «В» класса, направленного на изучение следующих компонентов жизненной цели: наличие цели, содержание цели, контроль выполнения цели.

При помощи методик: Опросник «Цель-средство-результат» (ЦСР) А.А. Карманова, анкетирование на тему «Мои жизненные цели».

Результаты исследования выявили, что, несмотря на восприятие жизни как интересной и осмысленной, лишь 25% респондентов продемонстрировали способность к четкой формулировке жизненных целей. Значительная часть опрошенных 65% испытывает затруднения в конкретизации своих устремлений,

ограничиваясь общими фразами. 10% респондентов констатировали отсутствие жизненных целей, что подчеркивает актуальность проблемы дефицита четких жизненных ориентиров у значительной части подростков.

Проведенное исследование подтверждает актуальность проблемы развития жизненных целей у подростков и необходимость целенаправленной работы по формированию навыков целеполагания.

По результатам проведенной диагностики была разработана и проведена программа по развитию жизненных целей у старших подростков, где прописаны упражнения и мероприятия, которые будут способствовать развитию навыков целеполагания, планирования, определение ценностей и рефлексии.

Психолого-педагогическая программа включала в себя методы тренинговых занятий, арт-терапии, групповых дискуссий, ролевых игр. Реализованная программа оказала позитивное воздействие на формирование жизненных целей у старших подростков. Об этом свидетельствует значительное уменьшение числа подростков с низким уровнем целеполагания и самоконтроля. Одновременно, увеличилась доля подростков со средним уровнем, что отражает прогресс в развитии осознанного и ответственного подхода к определению и реализации собственных целей.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения психолого-педагогической программы в образовательных учреждениях, молодежных центрах и других организациях, работающих с подростками. Внедрение разработанной программы способствует формированию у подростков более осознанного и ответственного отношения к собственной жизни, развитию навыков целеполагания, что повышает их шансы на успешную адаптацию к взрослой жизни. Также развитие жизненных целей снижает риск вовлечения подростков в асоциальные формы поведения.

Практическая значимость данного исследования состоит в возможности применения психолого-педагогической программы в образовательных учреждениях, молодежных организациях. Эта программа поможет молодым людям осознать свои

стремления, развить навыки постановки целей и планирования, что способствует их успешной социализации. Важно отметить, что формирование осмысленных жизненных ориентиров также служит профилактикой девиантного поведения среди подростков.

Таким образом, исследование показало, что целенаправленная работа над формированием жизненных целей у старших подростков способствует их осознанному выбору жизненного пути, повышению мотивации к обучению и развитию позитивного взгляда на будущее. Полученные данные имеют важное значение для психолого-педагогической практики и могут применяться для улучшения образовательных программ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агбария О. К., Симонова Л. Б. Жизненные цели современных подростков // Педагог-профессионал в школе будущего. – 2023. – № 4. – С.10–16. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49468807_39640786.pdf (дата обращения: 10.04.2025).
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер; пер. с нем. А. М. Боковикова. — Москва : Академический проект, 2020.
3. Акулич, М. М. Жизненные стратегии современной молодежи / М. М. Акулич, В. В. Пить // Вестник ТюмГУ. – 2011. – № 8. – С. 34–43.
4. Алемаева, А. Ю. Цели и ценности современных подростков 15-18 лет / А. Ю. Алемаева // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2018. – № 10 (40). – С. 3–8.
5. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н. Г., Трошихина Е. Г. Тренинг развития жизненных целей [Электронный ресурс] / под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с. – URL: https://psv4.userapi.com/s/v1/d/JZ9rkTaPIwMwaXu86TWlP0XrSRArmoUXqiAEiXSQMVgpfCp4aGZ816-yHuJ1zar587fINEn8xxDt80T1Hmpv6t-xQati6fDNSbAVcERkYwwDK-n4hRsZ2w/Trening_razvitia_zhiznennykh_tseley.pdf (дата обращения: 04.04.2025).
6. Балезин, Д. Смысл жизни и конкретные жизненные цели. Как преодолеть замешательство [Электронный ресурс] / Д. Балезин // Психология жизни: [сайт]. – [Б.м.], 2001–2017. – URL: http://www.psyllive.ru/articles/8008_smisl-zhizni-i-konkretnie-zhiznennye-celi-kak-preodolet-zameshatelstvo.aspx (дата обращения: 29.12.2024).
7. Бандура А. Самоэффективность: осуществление контроля / А. Бандура; пер. с англ. В. В. Соколова. - Москва: Институт психологии РАН, 2015. - 460 с.
8. Божович, Л. И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. – М.: Международная педагогическая академия, 1996. – 209 с.

9. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. - Москва: Просвещение, 1968. - 464 с.
10. Бочавер А.А., ред. Психология современного подростка. - М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2023. - 320 с.
11. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии. – М.: Юрайт, 2017. – 198 с.
12. Выготский Л. С. Педология подростка. — Москва: Изд-во МГУ, 1984. — 432 с.
13. Горбатюк, В. Д. Психолого-педагогическая поддержка формирования жизненных планов старшеклассников: теоретический анализ // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 5. – С. 216–224.
14. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.
15. Давыдов, В. В. Развивающее обучение: теория и практика. – М.: Педагогика, 1999. – 288 с.
16. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. – М.: Русский язык, 1998. – Т. 4. – 557 с.
17. Деси, Э. Внутренняя и внешняя мотивация: классические определения и новые направления // Современная образовательная психология. – 2000. – Т. 25, № 1. – С. 54–67.
18. Дзялош, А. А. Русская журналистика [Электронный ресурс]. – 2023. – Вып. 2-3. – URL: <https://dzyalosh.ru/03-05-Avtor-Jurnalistika/russ-jornal/2-3.pdf> (дата обращения: 29.12.2024).
19. Драгунова Т. В. Психологические особенности подростка. — Москва: Педагогика, 1976. — 160 с.
20. Ельникова, Г. А., Алиев, Ш. И. Жизненные стратегии молодежи: теоретический и методологический анализ: монография. – Белгород: Кооперативное образование, 2008. – 131 с.

21. Журавлев А. Л. Социальная психология : учебное пособие / А. Л. Журавлев. - Москва : ПЕР СЭ, 2005. - 351 с.
22. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. - Л.: ЛГУ, 1989. - 55 с.
23. Иконникова, С. Н. Фальшивые кумиры: Что предлагает молодежи буржуазная идеология. – Л.: Лениздат, 1965. – 142 с.
24. Кон, И. С. Психология старшеклассника. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.
25. Крысько В. Г. Социальная психология: учебник для вузов. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 448 с.
26. Ксенда О. Г. Жизненные цели и ценности подростков и молодежи // Психологическое сопровождение образования: теория и практика : сборник статей по материалам VII Международной научно-практической конференции, 28-30 декабря 2016 г. / под общей редакцией Л. М. Попова, Н. М. Швецова. — Йошкар-Ола: СТРИНГ, 2017. — С. 224-229. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32151968> (дата обращения: 12.12.2024).
27. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин; пер. с англ. Д. А. Леонтьева. — Санкт-Петербург: Речь, 2000. — 408 с. — (Гл. 5 — принцип «здесь и сейчас»).
28. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1975. — 304 с.
29. Леонтьев А. Н. Жизненная цель, смысл жизни как главный смыслообразующий мотив в теории деятельности [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennaya-tsel-smysl-zhizni-kak-glavnyy-smysloobrazuyuschiy-motiv-v-teorii-deyatelnosti-a-n-leontieva/viewer> (дата обращения: 29.12.2024).

30. Локк Э. А. Теория постановки целей и выполнения задач / Э. А. Локк, Г. П. Лэтэм ; пер. с англ. А. В. Леонова // Организационная психология. — 2013. — № 3. — С. 12-45.
31. Ломов Б. Ф. О методологии системного исследования в психологии / Б. Ф. Ломов // Психологический журнал. - 1980. - Т. 1, № 1. - С. 3-22.
32. Лутовинов В., Радионов Е. Современная молодежь: основные ценности, позиции, ориентиры [Электронный ресурс] // Обозреватель. — 1997. — № 9. — URL: http://old.nasledie.ru/oboz/N09_97/007.htm (дата обращения: 10.12.2024).
33. Макаров, Ю.В. Тренинг как объект психологического анализа / Ю.В. Макаров, В.В. Исаков. - СПб, 1996.
34. Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения [Электронный ресурс] / Г. И. Макарычева. – СПб.: Речь, 2006. – URL: <https://chapschool13.minobr63.ru/wp-content/uploads/Профилактика-асоциального-поведения.pdf> (дата обращения: 29.03.2025).
35. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. - Москва : Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. - 308 с.
36. Мдивани, М. О. Методика исследования жизненных стратегий личности / М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс // Вопросы психологии. - 2006. - № 4. - С. 146-150.
37. Морено Дж. Л. Психодрама / Дж. Л. Морено ; пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. — Москва : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001. — 528 с.
38. Наумова Н. Ф. 1988. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения. М.: Наука. 200 с.
39. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен ; пер. с франц. А. А. Пузыря. — Москва : Смысл, 2004. — 608 с. — (Гл. 5 «Метод незаконченных предложений»).

40. Обухова, Л. Ф., Жилинская, А. В. Условия достижения цели старшими подростками в коллективной проектной деятельности // Исследователь/Researcher. – 2020. – № 3(31) – С. 14–29.
41. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов и Н. Ю. Шведова; Российская акад. наук, Ин-т русского яз. им. В. В. Виноградова РАН. – 4-е изд., доп. – Москва: Технологии, 2007. – 860 с.
42. Петриченко, Э. С. Ценностные ориентации подростков как показатель социальной адаптации или дезадаптации // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 8. – С. 72-79. [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/08/7497> (дата обращения: 03.12.2024).
43. Пятаков Е. О. Подросток и смысл жизни: еще одна попытка ответа // Социальная педагогика. - 2010. - № 3. - С. 38-48.
44. Разумовский О. С. Закономерности оптимальности в науке и практике. - Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1990. - 176 с.
45. Реан А. А. Психология подростка: учебное пособие. - Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. - 480 с.
46. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / пер. с англ. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с.
47. Роджерс, К. Группы встреч / К. Роджерс. - М., 1993.
48. Роджерс Н. Творчество как способ самовыражения / Н. Роджерс; пер. с англ. М. Злотник. — Москва: Когито-Центр, 2015. — 320 с. — (Гл. 4 «Доступ к бессознательному через искусство»).
49. Рокич М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич; пер. с англ. А. А. Пузыря // Иностранная психология. — 1993. — № 2. — С. 43-50.
50. Рубцова С. В. Рефлексивные методы в работе с подростками // Вопросы психологии. — 2015. — № 4. — С. 12–20.

51. Самсоненко, Л. С. Изучение жизненных планов у современных старшеклассников [Электронный ресурс] / Л. С. Самсоненко // Балканское научное обозрение. – 2019. – Т. 3, № 3(5). – С. 58-61. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-zhiznennyh-planov-u-sovremennyh-starsheklassnikov> (дата обращения: 02.05.2025).

52. Селиванова, З. К. О жизненных целях и профессиональных предпочтениях старших подростков // Социологические исследования. – 2017. – № 5 (397). – С. 51–56. URL: http://socis.isras.ru/files/File/2017/2017_5/Selivanova.pdf (дата обращения: 10.02.2025).

53. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман; пер. с англ. А. Боричева. — Москва: София, 2006. — 368 с.

54. Смолянова Е. Г. Тренинг постановки целей [Электронный ресурс] // Народное образование. Воспитание в школе. — 2009. — № 6. — URL: <https://narodnoe.org/journals/vospitanie-v-shkole/2009-6/trening-postanovki-celei> (дата обращения: 05.05.2025).

55. Собкин, В. С. К вопросу о межпоколенческих различиях в социальном самочувствии подростков: жизненная позиция и оценка значимости угроз / В. С. Собкин, Е. А. Калашникова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 5-18. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2021_n3/pse_2021_n3_Sobkin_Kalashnikova.pdf (дата обращения: 29.12.2024).

56. Столяров, А. После бала // Литературная газета. - 2006. - 17-23 мая. - № 19. - С. 5.

57. Тельнова Л. Формулирование цели // Школьный психолог. - 2003. - № 23. - С. 12-18.

58. Тихомиров, О. К. Лекции по психологии. – М. : Юрайт, 2008. – 587 с.

59. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. – Москва: Сов. энциклопедия, 1935–1940. – 4 т., Стб. 1024–1025.
60. Фельдштейн Д. И. Социальное развитие в пространстве-времени детства. - Москва: Флинта, 1997. - 160 с.
61. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы [Электронный ресурс]. — М.: Генезис, 2008. — 208 с. — URL: <https://ruk.1sept.ru/article.php?ID=200800914> (дата обращения: 05.04.2025).
62. Франкл, В. Человек в поисках смысла / пер. с нем. – М.: Питер, 2018. – 224 с.
63. Фрейджер, Р., Фейдимен, Д. Теории личности и личностный рост. – М.: Олма-Пресс, 2004. – 657 с.
64. Черникова Е. Г., Пташко Т. Г., Рослякова С. В. Ценностные ориентации современных городских подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 333–337.
65. Эльконин Б. Д. Психология развития: учебное пособие [Электронный ресурс]. — Москва: Академия, 2001. — 144 с. — URL: [https://psychlib.ru/mgppu/Epr-001/EPr-001.htm#\\$p1](https://psychlib.ru/mgppu/Epr-001/EPr-001.htm#$p1) (дата обращения: 10.03.2025).
66. Э. Эриксон. Поиск себя: идентичность против ролевой путаницы в теории Эриксона [Электронный ресурс] // HR-Portal. – [Б.м.], [б.г.]. – URL: <https://hr-portal.ru/story/poisk-sebya-identichnost-protiv-rolevoy-putanicy-v-teorii-eriksona> (дата обращения: 20.12.2024).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

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».

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 унижим 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.

3. Упражнение «Тише-громче»

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?

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

4. Упражнение «Личные границы»

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.

5. Упражнение «Рука друга»

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?

6. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

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

Занятие 2

Тренинг по раскрытию личного потенциала участников.

Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах, осознание своих ценностей, определение приоритетов, понимание их влияния на выбор целей.

Необходимые материалы: доска, маркеры, раздаточный материал: «Список ценностей» (с определениями)

1. Упражнение «Что я 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?

1. Мини-лекция «Что такое ценности и как они влияют на нашу жизнь».

Ведущий задает вопрос группе: «Что для вас важно в жизни? Что делает вас счастливыми?» (записать несколько ответов на доске).

Подвести к понятию ценностей: «То, что важно для вас, и есть ваши ценности».

- Определение ценностей:

Ценности – это глубинные убеждения, принципы и идеалы, которые определяют, что для нас важно и значимо в жизни.

Ценности формируются под влиянием семьи, культуры, личного опыта.

Ценности являются ориентирами, которые направляют наши поступки, выбор целей и принятие решений.

- Влияние ценностей:

Если для вас важна семья, вы будете стремиться проводить больше времени с близкими, заботиться о них и поддерживать их.

Если для вас важна карьера, вы будете усердно учиться, развивать свои навыки и стремиться к профессиональному росту.

Если для вас важна свобода, вы будете ценить независимость, самостоятельность и возможность самовыражения.

Ценности vs. Цели: Цели – это конкретные шаги, которые мы предпринимаем для реализации наших ценностей. Цели меняются, а ценности остаются относительно стабильными.

Пример: Ценность – здоровье. Цель – заниматься спортом 3 раза в неделю.

3. Упражнение «Список ценностей»:

- Раздача материалов: Ведущий раздает каждому участнику распечатанный «Список ценностей» с определениями.

Ведущий просит внимательно ознакомиться со списком ценностей и выбрать из него 10 наиболее важных для себя.

Ведущий подчеркивает, что не нужно выбирать «правильные» ответы, а нужно прислушаться к себе и выбрать те ценности, которые действительно отзываются в сердце.

Напротив каждой выбранной ценности, кратко написать, что она для вас значит. (Например: «Семья - это поддержка и любовь близких»).

- Обсуждение: Ведущий спрашивает:
 - Было ли легко выбрать 10 ценностей? Какие ценности оказались наиболее сложными для выбора? Какие ценности удивили вас в вашем списке?

4. Упражнение «Пирамида ценностей».

Содержание:

Ведущий просит участников взять второй лист бумаги.

Ведущий просит переписать каждую из 10 выбранных ценностей (с определениями, которые они написали) на отдельный кусочек бумаги.

- Построение пирамиды:

Ведущий объясняет: «Сейчас вам предстоит построить пирамиду из своих ценностей. В основании пирамиды будут располагаться 3 самые важные для вас ценности. На втором уровне - 4 ценности, на третьем уровне - 3 ценности. Подумайте, какие ценности являются для вас наиболее приоритетными, и расположите их соответственно».

Участники располагают кусочки бумаги с названиями ценностей в форме пирамиды и приклеивают их.

- Обсуждение:

Ведущий задает вопросы:

«Какие ценности оказались в основании вашей пирамиды? Почему именно они? Что вы чувствуете, глядя на свою пирамиду?»

Можно попросить 2-3 добровольцев поделиться своей пирамидой и рассказать, почему они расположили ценности именно так.

Ведущий задает вопросы группе:

«Как ваши ценности влияют на выбор целей в жизни? Приведите примеры».

«Как осознание своих ценностей помогает принимать решения в сложных ситуациях?»

5. Упражнение «Великолепный мастер»

Цель. Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Содержание. Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великолепный 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 «великолепным 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?

6.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

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

Занятие 3

Цель: Развитие уверенности в себе, коммуникативных навыков и понимания стратегий достижения успеха через ролевое моделирование.

Необходимые материалы: небольшое зеркальце, бумага, ручки.

1. Упражнение «Улыбка»

Цель. Создание доброжелательной рабочей обстановки. **Содержание.** Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

1. Упражнение «Зазеркалье»

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.

2. Упражнение «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?

3. Драматерапия: Ролевая игра: «Интервью с успешным человеком»

Цель: Развитие уверенности в себе, коммуникативных навыков и понимания стратегий достижения успеха через ролевое моделирование.

Задачи:

- Позволить участникам «примерить» на себя роль успешного человека, пережившего трудности и достигшего цели.
- Развить навыки публичного выступления, ответов на вопросы и аргументации своей точки зрения.
- Способствовать формированию позитивного образа успешного человека и осознанию собственных ресурсов.
- Улучшить навыки слушания и активного взаимодействия.

Необходимые материалы:

- Карточки с описанием «успешного человека» (см. Приложение 1).

Ведущий: «Что для вас значит быть успешным человеком?» (краткое обсуждение).

Участники делятся на пары (один - «успешный человек», второй - «интервьюер»).

Каждому «успешному человеку» выдается карточка с описанием его роли (см. Приложение 1).

«Успешные люди» внимательно изучают описание своей роли, продумывают свои ответы на возможные вопросы, «вживаются» в образ.

«Интервьюеры» готовят вопросы для «успешных людей», исходя из их описания (минимум 5 вопросов). Вопросы должны быть открытыми и стимулировать развернутые ответы. Примеры вопросов:

- Что помогло вам добиться успеха?
- Какие трудности вам пришлось преодолеть?
- Какой совет вы могли бы дать молодым людям, стремящимся к успеху?
- Какое событие в вашей жизни повлияло на вас больше всего?
- Что для вас значит успех?

Ролевая игра «Интервью»

«Интервьюеры» проводят интервью с «успешными людьми».

Ведущий следит за ходом игры, при необходимости оказывает помощь и поддержку участникам.

Важно, чтобы «успешные люди» старались максимально соответствовать своей роли, отвечая на вопросы уверенно и аргументированно.

Далее пары меняются ролями: «интервьюер» становится «успешным человеком», а «успешный человек» - «интервьюером».

Ведущий организует общее обсуждение:

- Что вы чувствовали в роли «успешного человека»?
- Какие качества, по вашему мнению, необходимы для достижения успеха?
- Что нового вы узнали о себе?
- Что было самым сложным в этой игре?
- Что было самым интересным?
- Как вы можете использовать полученный опыт в своей жизни?

Приложение 1: Примеры карточек с описанием «успешного человека»

Карточка 1: «Известный спортсмен»

- Вы - знаменитый баскетболист, многократный чемпион мира. В детстве у вас были проблемы со здоровьем, врачи не верили в ваши спортивные перспективы. Вы упорно тренировались, преодолевали боль и неверие окружающих. Ваше кредо: «Никогда не сдавайся!».

Карточка 2: «Успешный предприниматель»

- Вы - владелец крупной IT-компания. В юности вы были очень стеснительным и неуверенным в себе. Вы начинали с малого, постепенно развивали свой бизнес, сталкивались с конкуренцией и финансовыми трудностями. Вы всегда верили в свою идею и не боялись рисковать. Ваше кредо: «Иди своим путем!».

Карточка 3: «Известный ученый»

- Вы - выдающийся физик, лауреат Нобелевской премии. В школе вас считали «трудным ребенком», вы не любили зубрить и задавали много вопросов. Вы увлеклись наукой и посвятили ей всю свою жизнь, делали открытия, которые изменили мир. Ваше кредо: «Любопытство - двигатель прогресса!».

Карточка 4: «Известная художница»

- Вы - талантливая художница, ваши картины выставляются в лучших музеях мира. В детстве вы росли в бедной семье и не имели возможности получить хорошее образование. Вы занимались самообразованием, учились у великих мастеров и развивали свой уникальный стиль. Ваше кредо: «Твори, несмотря ни на что!».

4. Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

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

Занятие 4

Тренинг «Что такое цель? Виды целей»

Цель: Формирование представления о целях, их видах и характеристиках, осознание важности целеполагания.

Необходимые материалы: доска, бумага (листы формата А4), ручки

Содержание:

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.

2. Мини-лекция «Что такое цель? Виды целей»:

* Ведущий задает вопрос группе: «Что для вас значит слово «цель»? (2-3 ответа)».

* Кратко фиксирует ответы на доске.

• Мини-лекция:

* Определение цели: Цель — это осознанный образ желаемого результата.

* Виды целей:

* Краткосрочные (до месяца): пример.

* Среднесрочные (до года): пример.

* Долгосрочные (более года): пример.

Характеристики целей:

* Реалистичность (достижимость)

* Конкретность (понятность)

* Значимость (важность для вас)

3. Упражнение «Мои цели»:

• Подготовительный этап

Ведущий объясняет задание: «Сейчас запишите по ОДНОЙ цели в трех сферах: Учеба, Личная жизнь, Хобби/Интересы. Важно, чтобы цели были реалистичными и конкретными».

- * Раздает листы бумаги и ручки.
- * Участники самостоятельно записывают свои цели.
- * Участники объединяются в пары. Каждый делится своими целями (только рассказывает, не показывает).

Партнер задает один уточняющий вопрос по каждой цели, чтобы проверить её конкретность и реалистичность (например: «Как ты поймешь, что достиг этой цели?», «Что самое сложное в ее достижении?», «Что поможет тебе её достичь?»).

- * Обратная связь не дается. Задача - задать вопросы, а не оценивать.

4.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

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

Занятие 5

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

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

1. Упражнение «Время»

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?

2. Библиотерапия:

«История Сергея Королева: Стремление и мечта о космосе»

Цель: Вдохновить подростков на стремление к реализации амбициозных целей, используя историю Сергея Павловича Королева как пример выдающегося конструктора, ученого и организатора, покорившего космос.

Задачи:

- Познакомить участников с биографией Сергея Павловича Королева, основоположника советской космонавтики.
- Подчеркнуть его вклад в создание ракетной техники, искусственных спутников Земли и пилотируемых космических кораблей.
- Выявить стратегии, которые Королев использовал для преодоления трудностей, связанных с политическими репрессиями, техническими сложностями и гонкой вооружений.
- Способствовать развитию патриотизма и гордости за достижения отечественной науки.

Необходимые материалы:

- Распечатанная биография Сергея Королева (адаптированная для подростков, с акцентом на его увлечение космосом, конструкторский талант и вклад в советскую космонавтику).
- Листы бумаги и ручки для записи.

Ведущий: Кратко рассказывает о Сергее Королеве, как о гениальном конструкторе, благодаря которому Советский Союз первым в мире запустил искусственный спутник Земли и отправил человека в космос.

Подчеркивает, что жизнь Королева – это пример невероятной преданности своему делу, научной смелости и организаторского таланта.

1. Чтение биографии

Каждому участнику раздается распечатанная биография Сергея Королева.

Ведущий предлагает участникам внимательно прочитать историю, обращая внимание на ключевые моменты его жизни:

- Увлечение авиацией и ракетостроением в юности.
- Работа в Группе изучения реактивного движения (ГИРД).
- Необоснованный арест и заключение в ГУЛАГе.
- Работа в «шарашке» - конструкторском бюро при тюрьме.
- Реабилитация и возвращение к ракетной технике.
- Создание баллистических ракет, искусственных спутников Земли, пилотируемых космических кораблей («Восток», «Восход», «Союз»).
- Участники делают пометки на полях или выделяют ключевые моменты, которые их особенно заинтересовали.

2. Дискуссия

Участникам предлагается поразмышлять:

- Что вас больше всего поразило в истории Сергея Королева?
- Какие трудности ему пришлось преодолеть на пути к реализации своей мечты о космосе? (Политические репрессии, технические сложности, секретность, гонка вооружений)
- Какие качества характера помогли ему добиться успеха? (Гениальный конструктор, талантливый организатор, смелый новатор, преданный своему делу, умеющий вдохновлять других)
- Каково значение его вклада в развитие мировой космонавтики?
- Какие уроки вы можете извлечь из его истории для себя?
- Как вы думаете, что мотивировало Королева продолжать работать даже в самых сложных условиях?

- Как вы можете применить пример Королева в своей жизни, чтобы достичь своих целей?

Ведущий подводит итоги упражнения, подчеркивая ключевые аспекты истории Сергея Королева: преданность своему делу, научная смелость, организаторский талант и вера в мечту.

3. Упражнение на снятие напряжения «Как я чувствую время»

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.

6.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

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

Занятие 6

Тренинг «SMART-цели. Как ставить цели правильно».

Цель: Освоение техники SMART-целеполагания, формирование навыков постановки конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени целей.

Необходимые материалы: доска, маркеры, листы бумаги с таблицей SMART-критериев (раздаточный материал), ручки.

Содержание:

1. Организационный этап:

- Приветствие участников.
- Краткое напоминание о предыдущем занятии (цели, которые они сформулировали).
- Объявление темы и цели текущего занятия.

2. Мини-лекция «Что такое SMART-цели и как их правильно формулировать»:

Ведущий: «Представьте, вы хотите испечь торт. Что вам нужно, чтобы он получился вкусным и красивым?» (Ответы: рецепт, продукты, инструменты, знание, что делаешь).

Ведущий: «То же самое с целями! SMART - это как рецепт для целей!»

- Представление аббревиатуры SMART:

S – Specific (Конкретная): Цель должна быть четкой и понятной. Избегайте размытых формулировок. (Например, вместо «стать лучше в математике» – «повысить оценку по математике на один балл к концу четверти»).

M – Measurable (Измеримая): Должны быть четкие критерии, по которым можно определить, достигнута ли цель. (Например, «прочитать 3 книги в месяц», «выучить 10 новых английских слов в неделю»).

A – Achievable (Достижимая): Цель должна быть реалистичной и соответствовать вашим возможностям. (Например, не «стать олимпийским чемпионом за месяц», а «регулярно тренироваться и улучшать свои результаты»).

R – Relevant (Релевантная): Цель должна быть важной и соответствовать вашим ценностям и интересам. (Например, если вам не нравится рисовать, не стоит ставить цель «научиться рисовать шедевры»).

T – Time-bound (Ограниченная по времени): Должен быть четкий срок достижения цели. (Например, «сдать экзамен по истории на 'хорошо' до конца сессии», «написать реферат по биологии к следующему понедельнику»).

Раздать таблицу SMART-критериев на листах бумаги для наглядности.

3. Практическое упражнение «SMART-цели»:

Ведущий: «Вспомните цели, которые вы записали на прошлом занятии. Сейчас мы попробуем их переформулировать, используя SMART-критерии».

Участники берут одну* из своих целей (можно выбрать самую важную или интересную) и, используя таблицу SMART-критериев, переформулируют ее.

Можно предложить начать с вопроса: «Что конкретно я хочу достичь?».

Ведущий просит 2-3 добровольцев поделиться своими «до» и «после» SMART-переформулировками цели.

Вместе с группой анализируются:

Стала ли цель более конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной по времени?

Какие изменения были внесены и почему?

4. Завершение занятия:

- Краткое подведение итогов занятия: Что нового узнали, что такое SMART-цели и как их формулировать.
- Подчеркнуть, что не все цели можно идеально «SMARTизировать», но это хороший инструмент для более четкого понимания и планирования.
- Предложить переформулировать остальные цели дома.
- Благодарность за участие.

Примеры «не-SMART» целей (для раздаточного материала или записи на доске):

- «Стать умным»
- «Заниматься спортом»
- «Найти хороших друзей»
- «Быть счастливым»
- «Стать лучше»

Занятие 7

Тренинг «Планирование: шаги к успеху»

Цель: Формирование навыков планирования, разработка пошагового плана достижения поставленной цели.

Необходимые материалы: доска, маркеры, листы бумаги с таблицей «План достижения цели» (раздаточный материал).

Содержание:

1. Организационный этап:

- Приветствие участников.
- Краткий опрос: «Кто помнит, что такое SMART-цель? Какую SMART-цель вы выбрали для работы сегодня?».
- Объявление темы и цели текущего занятия.

2. Мини-лекция «Что такое планирование и зачем оно нужно»:

Ведущий: «Представьте, вы собираетесь в поход. Что вам нужно сделать перед тем, как отправиться в путь?» (Ответы: спланировать маршрут, собрать вещи, проверить погоду).

Ведущий: «Планирование - это как карта перед путешествием! Она помогает добраться до цели самым эффективным способом».

Планирование - это процесс определения конкретных шагов, необходимых для достижения поставленной цели.

Планирование помогает:

- Разбить сложную цель на более мелкие и выполнимые задачи.

- Определить необходимые ресурсы (время, деньги, навыки, знания).
- Установить приоритеты и сроки выполнения.
- Снизить уровень стресса и повысить уверенность в своих силах.
- Аналогия с картой и маршрутом: помогает увидеть путь к цели и избежать тупиков.

3. Практическое упражнение «План достижения цели»:

Ведущий: «Возьмите SMART-цель, которую вы переформулировали на прошлом занятии. Сейчас мы разработаем план ее достижения, разбивая цель на конкретные шаги». Раздает таблицу «План достижения цели» (см. ниже) и ручки.

Представляет краткий пример плана на флипчарте (например, «Выучить 10 новых английских слов в неделю»):

- Шаг 1: Каждый день выделять 15 минут на изучение слов (срок: ежедневно).
- Шаг 2: Использовать приложение для заучивания слов (ресурс: телефон, интернет).
- Шаг 3: Каждую неделю проверять свои знания с помощью теста (срок: в конце недели).

Участники самостоятельно разрабатывают план достижения своей SMART-цели, заполняя таблицу.

Ведущий предлагает 2-3 желающим поделиться первым шагом своего плана и ресурсом.

4. Завершение занятия:

- Краткое подведение итогов занятия: «Сегодня мы научились планировать шаги к достижению цели».
- Домашнее задание: Доработать свой план дома, добавив все шаги и ресурсы. Попробовать выполнить хотя бы первый шаг.

Таблица «План достижения цели» (Раздаточный материал):

Шаг	Действие (Что конкретно нужно сделать?)	Ресурсы (Что вам понадобится?)	Срок (Когда нужно сделать?)
1.			
2.			
3.			

Занятие 8

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1. Упражнение «Продолжи 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?

2. Упражнение «Мои цели»

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 встречающийся. 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?

3. Упражнение «Лестница успеха»

Цель: Научиться разбивать большие и сложные цели на более мелкие, конкретные и выполнимые шаги, создавая ощущение продвижения и повышая мотивацию к достижению цели.

1. Определение цели:

Ведущий: дорогие ребята, подумайте о том, что для вас действительно важно и значимо. Какую сферу своей жизни вы хотели бы улучшить? Что вы давно мечтали сделать, но никак не могли решиться?

- Цель должна быть достаточно амбициозной, но при этом реалистичной и достижимой.

Примеры целей:

- «Поступить в выбранный ВУЗ»
- «Научиться играть на гитаре»
- «Подтянуть английский язык до уровня B1»

• Запись цели:

Ведущий: Теперь вам нужно четко и конкретно сформулировать свою цель и записать ее в верхней части листа бумаги. Убедитесь, что цель понятна и измерима (насколько это возможно).

Пример: «Сдать ЕГЭ по истории на 70+ баллов» (лучше, чем просто «Хорошо сдать ЕГЭ»).

- Подчеркните или выделите свою цель, чтобы она всегда была в фокусе вашего внимания.

2. Разбивка на Шаги:

- Создание «Лестницы»:

Ведущий: представьте, что ваша большая цель – это вершина горы, на которую вам нужно забраться. Чтобы добраться до вершины, вам понадобится лестница, состоящая из последовательных шагов.

- Разделите свою цель на 5-7 конкретных, выполнимых и последовательных шагов. Эти шаги должны быть достаточно маленькими, чтобы казаться вам легкими в выполнении.

- Помните, что каждый шаг должен приближать вас к вашей конечной цели.

- Формулировка шагов:

- Четко и конкретно сформулируйте каждый шаг и запишите его на отдельной строке под своей большой целью.

- Начинайте с самых простых и очевидных шагов, которые вы можете выполнить уже сегодня или завтра.

- Последовательность шагов должна быть логичной и понятной.

- Используйте глаголы действия, чтобы сделать шаги более конкретными (например, «прочитать», «написать», «позвонить», «записаться», «найти»).

Примеры шагов (для цели «Научиться играть на гитаре»):

- * «Найти и посмотреть видеоуроки для начинающих гитаристов»

- * «Купить (или взять у друга) гитару»

- * «Скачать приложение с аккордами для начинающих»

- * «Научиться брать три простых аккорда (Am, Dm, E)»

- * «Потренироваться переставлять пальцы между аккордами в течение 15 минут»

- Определение ресурсов (дополнительно, если есть время):

- Для каждого шага запишите, какие ресурсы вам понадобятся: время, люди, информация, деньги и т.д.

3. Визуализация и Оформление:

Ведущий: Ребята, нарисуйте лестницу, где каждый шаг – это ступенька, ведущая к вершине (вашей цели). Запишите каждый шаг на отдельной ступеньке лестницы. Поместите свою большую цель на вершине лестницы.

- Создание поля для галочек (самое важное):
- Справа от каждого шага оставьте место, где вы будете ставить галочку (или закрашивать квадратик), когда шаг будет выполнен. Это даст вам визуальное подтверждение вашего прогресса.

4. Завершение и Рефлексия:

Ведущий: внимательно посмотрите на свою «Лестницу успеха». Оцените, насколько она вам понятна и реалистична.

- Внесите необходимые коррективы, если какие-то шаги кажутся вам слишком сложными или нелогичными.

- Первый шаг:

- Определите, какой самый простой шаг вы можете сделать уже сегодня (или завтра).
- Запишите его на отдельном листе бумаги и поставьте себе задачу выполнить его в ближайшее время.

- Рефлексивный вопрос:

Ведущий: Теперь вам нужно задать себе вопрос: «Как выполнение этого первого шага приблизит меня к моей большой цели?»

4. Упражнение “Похвала в кругу”

Цель: Повышение самооценки через получение позитивной обратной связи от других людей, развитие навыков конструктивной похвалы.

Содержание:

1. Участники садятся в круг.
2. Первый участник начинает и говорит что-то хорошее о себе: «Я горжусь тем, что... » или «Я хорошо умею... ».

3. Следующий участник в кругу продолжает, начиная со слов: «Я ценю в тебе то, что... » и говорит что-то хорошее о предыдущем участнике.

4. Далее этот участник говорит что-то хорошее о себе, и следующий в кругу говорит о нем. И так далее, пока каждый не получит похвалу от каждого.

- Будьте искренними и говорите от сердца.
- Сосредоточьтесь на конкретных качествах и достижениях.
- Не бойтесь говорить о своих сильных сторонах и принимать похвалу от других людей.
- Создайте атмосферу доверия и поддержки, где каждый чувствует себя комфортно и безопасно.

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 «Достань звезду»

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.

2. 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. Пусть они закроют глаза и подумают:

- Как я восполняю себя?
- Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

Ведущий: Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Ведущий: разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них:

«Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»

В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

3. Арт-терапия «Трансформация страха в ресурс»

Цель: Преобразование негативных эмоций (страхов, проблем) в позитивные ресурсы с помощью техник арт-терапии (лепка из пластилина).

Необходимые материалы:

- Пластилин разных цветов.
- Доски для лепки.
- Влажные салфетки.
- Музыка для фона (спокойная, инструментальная).
- Листы бумаги и ручки для рефлексии.

Небольшая дискуссия о том, что такое страх, как он проявляется и зачем он нужен (как защитная функция).

1. Создание образа страха/проблемы

Ведущий предлагает участникам задуматься о своей проблеме или страхе, который сейчас наиболее актуален.

Инструкция: «Представьте свой страх в виде образа. Это может быть что угодно: животное, предмет, абстрактная форма. Попробуйте слепить этот образ из пластилина».

- В процессе лепки играет спокойная музыка.

Важно подчеркнуть, что нет правильных или неправильных образов – все, что создано, ценно и важно.

2. Анализ и описание образа

После завершения лепки, каждый участник описывает свой образ: что это, какого он цвета, размера, текстуры, какие чувства он вызывает.

Ведущий помогает участникам осознать, какие эмоции и ощущения связаны с их страхом.

Задаются вопросы:

- Что это за существо/предмет?
- Какой он/она? (описание внешнего вида)

- Какие чувства он/она у тебя вызывает?
- Где он/она находится?
- Чего он/она хочет?

3. Трансформация образа в ресурс

Ведущий предлагает участникам трансформировать свой образ страха/проблемы в свой ресурс, в то, что может помочь побороть страх, обрести уверенность.

Инструкция: «Теперь подумайте, что вам может помочь справиться с этим страхом? Какой ресурс вам нужен? Добавьте к своему образу новые элементы, измените цвет, форму, размер. Превратите свой страх в свой ресурс».

4. Презентация и обсуждение

Каждый участник представляет свой трансформированный образ и рассказывает о том, во что он превратился, как он теперь себя чувствует и как этот ресурс может помочь ему в реальной жизни.

Обсуждение в группе: какие общие темы и ресурсы были найдены? Какие выводы можно сделать?

Ведущий подчеркивает, что каждый участник обладает внутренними ресурсами для преодоления трудностей.

4.Рефлексия

Цель. Получение обратной связи.

Содержание. Ведущий предлагает участникам написать на листе бумаги несколько слов о том, что они чувствовали во время мероприятия, что нового узнали о себе и как они планируют использовать полученные ресурсы в будущем.

Занятие 10

Итоговое занятие с применением арт-терапии - «Визуализация мечты: Создай свою карту целей на 5 лет!».

Необходимые материалы:

- Большие листы плотной бумаги или картона (формата А3 или больше) – по одному на каждого участника.
- Старые журналы, газеты, рекламные буклеты с яркими картинками и надписями.
- Ножницы.
- Клей-карандаш или клей ПВА.
- Цветные маркеры, карандаши, фломастеры.
- Фотографии участников (по желанию, можно попросить принести заранее).
- Вырезки с вдохновляющими цитатами, мотивирующими словами (подготовить заранее).
- Музыкальное сопровождение (спокойная, вдохновляющая музыка).

Подготовка:

- Собрать достаточное количество старых журналов, газет, рекламных буклетов с яркими картинками и надписями.
- Подготовить вырезки с вдохновляющими цитатами, мотивирующими словами.
- Нарезать большие листы бумаги или картона формата А3 (или больше).

Содержание:

1. Вступление:

Ведущий: Дорогие ребята, сегодня у нас с вами итоговое мероприятие, на котором вы продемонстрируете все знания, которые получили на наших занятиях. Вам нужно будет создать карту целей, где вы визуализируете все свои цели, которые поставили себе на наших предыдущих занятиях, эта карта останется с вами и будет служить вам помощником и мотиватором в достижении ваших целей.

- Краткое объяснение, что такое карта целей и зачем она нужна.
- Карта целей – это мощный инструмент визуализации, который помогает нам четко представить свои цели и повышает мотивацию к их достижению.

- Визуализация целей – это один из самых эффективных способов приблизить свое будущее!

Показ примеров карт целей (несколько разных стилей для вдохновения).

- Объяснение основных принципов создания карты целей:
- Визуализация должна быть позитивной и вдохновляющей.
- Карта целей должна отражать ваши истинные желания и стремления.
- Карта целей должна быть расположена на видном месте, чтобы вы могли видеть ее каждый день, например на рабочем столе.

2. Разминка:

- **Упражнение** на расслабление и настрой на творческий процесс:
«Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте себя через 5 лет. Где вы находитесь? Что вы делаете? Кто рядом с вами? Какие чувства вы испытываете? Запомните эти ощущения и откройте глаза».

3. Практическая работа по созданию карты целей:

- **Выбор целей:**
Предложите участникам вспомнить свои цели на ближайшие 5 лет в различных сферах жизни: карьера, учеба, личная жизнь, хобби, здоровье, путешествия и т.д.

Попросите их записать несколько ключевых целей на отдельном листе бумаги.

- **Поиск изображений:**
Предложите участникам просмотреть журналы, газеты и другие материалы и выбрать картинки, которые ассоциируются у них с их целями, вызывают положительные эмоции и вдохновляют.

Можно вырезать не только картинки, но и отдельные слова, фразы и цитаты, которые отражают их жизненные ценности и убеждения.

- **Композиция и оформление:**

Предложите участникам разместить выбранные изображения на листе картона или бумаги, создавая композицию, которая отражает их личный путь к достижению целей.

Можно использовать цветные маркеры, карандаши и фломастеры для добавления надписей, рисунков и других элементов оформления.

По желанию можно добавить свою фотографию в центр карты целей.

- Приклеивание элементов:

Приклеить все вырезанные элементы на лист.

4. Завершение:

- Предложить участникам поднять свои работы и показать друг другу, можно попросить сказать пару слов о том, что они изобразили.

- Подведение итогов мероприятия, рефлексия.

- Напомнить о важности регулярного просмотра карты целей и визуализации своих желаний.

Ведущий: Ребята, для того, чтобы ваши цели были достигнуты, вам нужно научиться самоконтролю, я предложу вам несколько упражнений и техник на выбор, чтобы вы в дальнейшем смогли отслеживать свои результаты на пути к своим целям.

1. Дневник прогресса:

- Регулярно записывайте свои действия, мысли и чувства, связанные с достижением цели.

Вопросы для рефлексии:

- Что я сделал(а) сегодня для достижения своей цели?
- С какими трудностями я столкнулся(ась)?
- Что помогло мне двигаться вперед?
- Что я мог(ла) бы сделать лучше?
- Как я себя чувствую по поводу своего прогресса?

Польза: Помогает выявлять препятствия, находить решения, осознавать свои сильные стороны и поддерживать мотивацию.

2. Техника «Швейцарский сыр»:

- Разбейте большую цель на маленькие, легко выполнимые задачи.
- Отмечайте выполнение каждой маленькой задачи, как будто вы «пробиваете дырки» в большом блоке швейцарского сыра.
- Создает ощущение прогресса, даже когда до большой цели еще далеко.

3. «Спринты».

- Разделите процесс достижения цели на короткие периоды времени (например, 1-2 недели), называемые «спринтами».
- Планирование спринта: В начале спринта определите конкретные задачи, которые вы хотите выполнить.
- Ежедневно проверяйте свой прогресс и корректируйте действия при необходимости.
- В конце спринта подведите итоги: что получилось, что не получилось, что можно улучшить в следующем спринте.

4. «Чек-листы»:

- Создайте список конкретных действий, необходимых для достижения цели, и отмечайте их выполнение.

Пример: Чек-лист для подготовки к экзамену:

- Прочитать все лекции.
- Решить все задачи.
- Повторить основные формулы.
- Сделать пробный тест.

Важно помнить:

- Регулярность: Отслеживайте свой прогресс регулярно, а не от случая к случаю.
- Честность: Будьте честны с собой в оценке своего прогресса.

- Гибкость: Будьте готовы корректировать свои цели и планы, если это необходимо.
- Поощрение: Не забывайте вознаграждать себя за достижение промежуточных целей.

После мероприятия:

- Посоветовать участникам, повесить свои карты целей на видном месте (например, над рабочим столом или в спальне), чтобы видеть их каждый день.
- Предложить регулярно пересматривать и корректировать свои карты целей, добавляя новые элементы и обновляя информацию.
- Напомнить о важности действий и конкретных шагов для достижения поставленных целей.

Методика «Цель-Средство-Результат» (ЦСР)**Описание методики**

Данный опросник, предложенный А.А. Кармановым, рассчитан на исследование особенностей структуры деятельности. В основу его положен общенаучный базис Цель-Средство-Результат, отражающий основные черты любой деятельности. Согласно этой парадигме любую деятельность можно рассматривать как состоящую из трех компонент (обычно чередующихся последовательно):

- в начале любой деятельности человек, синтезируя большое количество информации, вырабатывает цель деятельности, т.е. начинает представлять более или менее ясную картину желаемого будущего, то конечное состояние, в которое он хочет привести ситуацию и себя;
- далее в ход вступают средство, т.е. тот ресурс, который человек готов истратить на достижение цели;
- итогом любой деятельности является актуализация результата - того итога, которого достиг человек.

Как разные люди, так и один человек в разные периоды своей жизни обладают неодинаковыми параметрами своей деятельности. Данная методика предназначена для определения личностных свойств индивида, связанных с деятельностью, за период 1-2 месяца перед проведением теста. Иными словами, по результатам опросника ЦСР нельзя судить о том, обладал или нет обследованный тем или иным качеством в более ранний период (например, за полгода до проведения теста). Опросник рекомендуется применять, начиная с подросткового возраста. Допустима групповая форма работы.

Опросник ЦСР

Инструкция. В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся вашего характера, поведения. К опроснику приложен бланк ответов.

Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно или нет. Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте плюс на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте минус. Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Если Вы затрудняетесь однозначно ответить на какой-либо вопрос, то можете не ставить никакой знак. Однако учтите, что если пропустите 5 и более утверждений, то результат будет признан недостоверным.

1. Я активный человек
2. Иногда я прихожу в сильное возбуждение
3. Бывает так, что я чем-нибудь раздражен
4. Я всегда ем то, что мне подадут
5. Чтобы добиться чего-то в жизни - надо уметь ставить перед собой цели
6. Я бы сравнил себя с хорошо настроенным музыкальным инструментом
7. Я всегда делаю так, как мне говорят
8. Иногда я задумываюсь о смысле жизни
9. Не люблю, когда мне подсказывают, как надо делать
10. Я могу объяснить поступки каждого человека
11. Часто мои близкие меня не слушают, и мне приходится повторять одну фразу несколько раз, пока наконец меня не услышат
12. Часто со мной случаются странные вещи
13. Обычно я не могу однозначно сказать про кого-то, хороший он человек или нет
14. Я предпочитаю ставить перед собой цели не очень сложные, но и не очень простые
15. Со мной часто происходят вещи, которые я не могу объяснить
16. Когда остаюсь один, я много размышляю

17. Я скучаю редко
18. Мне можно доверить любую тайну
19. В любой ситуации можно найти выход
20. Вид заходящего солнца вызывает у меня вдохновение
21. Проходя мимо лежащего мяча, у меня возникает желание пнуть его
22. Когда волнуюсь, то чаще я краснею, чем бледнею
23. Хорошая музыка меня воодушевляет
24. Цели перед собой предпочитаю ставить сам
25. Вид неприятного мне человека вызывает у меня желание его побить или нанести ему какой-нибудь другой ущерб
26. Все, что мне дорого, одинаково ценно для меня
27. Когда я что-то делаю, то охотно выслушиваю любые советы
28. Удачно законченное дело вызывает у меня прилив хорошего настроения
29. Принимая решение, я взвешиваю все «за» и «против»
30. Иногда бывает, что я говорю о ком-то плохо
31. У меня характер скорее «нападающего», чем «защитника»
32. Стабильность лучше непредсказуемости

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8
9	1	1	1	1	1	1	1
	0	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	2	2	2
7	8	9	0	1	2	3	4
2	2	2	2	2	3	3	3
5	6	7	8	9	0	1	2

Ключ для обработки результатов

1	2	3	4	5	6	7	8
C+	C+	Л-	Л+	Ц+	Ц+	Л+	Ц-
9	1	1	1	1	1	1	1
C+	0 P+	1 P+	2 P-	3 P-	4 Ц+	5 P-	6 Ц-
1	1	1	2	2	2	2	2
7 Ц+	8 Л+	9 C+	0 P-	1 C-	2 C-	3 P-	4 Ц+
2	2	2	2	2	3	3	3
5 C+	6 Ц-	7 C-	8 P-	9 Ц+	0 Л-	1 C+	2 P+

Сначала подсчитываются следующие показатели: Цсовп - количество совпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 5 утверждение считается совпадением по шкале «Цель»), Цнесовп - количество несовпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 8 утверждение считается несовпадением по шкале «Цель»), Ссовп - количество совпадений по шкале «Средство», Снесовп - количество несовпадений по шкале «Средство», Рсовп - количество совпадений по шкале «Результат», Рнесовп - количество несовпадений по шкале «Результат», Лсовп - количество совпадений по шкале «Ложь», Лнесовп - количество несовпадений по шкале «Ложь».

Путем вычитания получаются окончательные баллы: Ц=Цсовп - Цнесовп (шкала «Цель») С=Ссовп - Снесовп (шкала «Средство») Р=Рсовп - Рнесовп (шкала «Результат») Л=Лсовп - Лнесовп (шкала «Ложь»)

Недостовверными признаются результаты в случае 5 и более пропущенных утверждений, а также если Л больше 0.

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующей таблицей:

Цель			
от -9 до -5	от -4 до +4	от +5 до +9	

баллов. Сильно фрустрированное состояние, выражающееся в невозможности ставить перед собой конструктивные цели. Мотивы деятельности бессистемны, неиерархизированы. Вместо того, чтобы ставить реальные цели деятельности, достигать весомых результатов, человек ограничивается постановкой либо «микроцелей», ограниченных текущей ситуацией, либо же фиксируется на постановке глобальных целей. Одним из выражений последнего является поиск так называемого «смысла жизни».	баллов. Ставящиеся цели не всегда обоснованы, неустойчивы. Не все разумные действия целесообразны, иногда склонен к пустому времяпрепровождению. В случае затруднения с выбором цели легко пользуется подсказкой извне, готов принять цель извне. Чтобы подготовиться к выполнению какой-либо деятельности - всегда требуется определенная сила воли, чтобы «собраться».	баллов. Оптимальный результат. Человек ставит перед собой реальные цели, настроен на достижение, мотивы целеобразования и деятельности в целом систематичны, иерархизированы. Практически все, что делает испытуемый он может объяснить с точки зрения целесообразности. Не склонен к пустому времяпрепровождению. Решительность связана с легкостью образования целей, немнительностью.	
---	---	---	--

Средство			
от -9 до -2	от -1 до +2	от +3 до +6	от +7 до
балла. Человек испытывает хронический недостаток средств достижения поставленных целей. Типичные проявления ограниченности в выборе средств: низкий энергетический потенциал, преобладание парасимпатической составляющей вегетативной нервной системы, конформность, сильная зависимость от ситуации, от других людей (в первую очередь от их мнения), внушаемость, обилие психологических комплексов, которые в том	баллов. Испытуемый периодически встречается с трудностями в выборе средств (речь идет о психологических барьерах). Причиной такой скованности часто бывает отсутствие конструктивной, достигаемой цели. Также одним из факторов подобного поведения является комплекс причин, который можно назвать «страхом самовыражения». В установках испытуемого преобладают «энергосберегающие мотивы». Недостаточно спонтанное поведение.	баллов. Оптимальный результат. Человек достаточно свободен в выборе средств, его поведение настолько спонтанно, насколько этого требует ситуация. Достаточно хороший энергетический потенциал. Сбалансированность симпатии и парасимпатии. Не агрессивен, но и не конформен. Поведение не вызывающее, но и не блокируется комплексами, мнительностью, негативизмом.	+9 баллов. Поведение излишне спонтанно. Не ищет помощи от окружающих, предпочитает ими руководить. В своих действиях испытуемый не только не обращает внимание на имеющиеся стандарты поведения, но часто действует вопреки им. Повышенная агрессивность, проявляющаяся как в открытых формах, так и скрытая.

числе мешают использовать на 100 % внутренний потенциал.			
Результат			
от -9 до -5 баллов. Испытуемый склонен переоценивать результат своей деятельности. Удача вызывает приступы сильного веселья, неудачи провоцируют неадекватное горе. Даже ничтожные события способны вызвать настоящее потрясение. Человек как бы находится в состоянии хронического перехода, транса. Личностный рост испытуемого непредсказуем, во многом случаен. Как правило, повышенная	от -4 до +4 баллов. Оптимальный результат. Как правило, испытуемый довольно трезво оценивает результаты своей деятельности. Он не переоценивает, но и не недооценивает итоги. В оценках других людей, событий довольно беспристрастен. Личностный рост нормально динамичен.	от +5 до +9 баллов. Человек склонен недооценивать результаты своей деятельности. Ригидность, излишняя критичность. В оценках поведения других людей преобладает оттенок критиканства, неодобрения. Ярким проявлением ригидности являются персеверации: многократные и навязчивые повторения. Испытуемый неоднократно повторяет одну и ту же фразу, совершает одно и то же действие. Редко испытывает сильные эмоции, даже самые эффектные результаты не вызывают яркого удовольствия или же огорчения.	

тревожность. Интерес к своему внутреннему миру.			
---	--	--	--

Анкета «Мои жизненные цели»

Напишите ответы в свободной форме.

1. Есть ли у вас цель в жизни? Какая? Если их несколько, начните с самой важной. Для каждой цели укажите приблизительный срок ее реализации (например, до 1 года, 1-5 лет, 5-10 лет)

2. Я понимаю, чтобы добиться моих жизненных целей нужно ...

3. Для того, чтобы я достиг (-ла) цели, я не должен.....

4. Я уже начал (-а) реализовывать свои цели и сегодня у меня получается...

5. На данный момент у меня пока не получается...

6. Для меня является поддержкой в достижении моих целей...

7. Что может стать преградой к достижению вашей цели?

8. Определились ли вы с профессией? Какую профессию/сферу деятельности планируете выбрать?

9. Как вы видите свою жизнь в будущем, если ваши цели будут достигнуты?

10. Я мечтаю...
